

القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء الانفعالي في العافية التكنولوجية  
لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل

إعداد

د/ أنس صالح الضلاعين

أستاذ مشارك - قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة - المملكة الأردنية الهاشمية



## القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء الانفعالي في العافية التكنولوجية لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل

د/ أنس صالح الضلاعين\*

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء الانفعالي في العافية التكنولوجية لدى عينة من العاطلين عن العمل، وقد تم تطوير مقياسين: وهي مقياس الذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية، من خلال الادب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، وتطبيق المقاييس الكترونياً بعام ٢٠٢٣، وقد بلغ عدد أفراد العينة الذين استجابوا على الدراسة (٢٢٥) عاطلاً عن العمل، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى مستوى متوسط من أبعاد الذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل بين (٢٥-٣٥) سنة، وأن أبعاد الذكاء الانفعالي تسهم في التنبؤ بالعافية التكنولوجية بما مقداره (٤٤%)، وبناء على تلك نتائج تم سرد عدة توصيات أهمها: الاهتمام بالعاطلين عن العمل، وتوجيه ابحاث ودراسات لهم وبرامج ارشادية يمكن ان تساعدهم في حسن التكيف والتوافق واستثمار طاقاتهم لايجاد عمل مناسب لهم.

**الكلمات المفتاحية:** الذكاء الانفعالي، العافية التكنولوجية، الشباب العاطلين عن العمل.

\* د/ أنس صالح الضلاعين: أستاذ مشارك- قسم الإرشاد والتربية الخاصة-جامعة مؤتة- المملكة الأردنية الهاشمية..

---

## The predictive power of emotional intelligence dimensions in technological Wellness among a sample of unemployed youth

**Dr. Anas Saleh Al-Dalaeen**

Associate Professor, Department of Counseling and Special Education  
Faculty of Educational Sciences, Mu'tah University, Jordan,

The goal of the current study was to determine how effectively a sample of unemployed people could predict technological wellbeing using emotional intelligence measures. Through theoretical literature and pertinent prior studies, two measures—emotional intelligence and technological Wellness have been developed. The scales will be administered electronically starting in 2023. The study's findings showed that a sample of young people without jobs between the ages of (25 and 35) had a medium level of emotional intelligence and technology Wellness, and that the emotional intelligence components helped predict technological Wellness by (44%). These findings led to a number of recommendations, the most crucial of which was to pay attention to the unemployed, focus research and study on them, and provide counseling services that can help them adjust successfully, get along with others, and invest their energy in finding acceptable employment.

**Keywords:** young people without jobs, technological Wellness , and emotional intelligence.

## المقدمة والخلفية النظرية:

يلعب العمل دوراً مهماً وأساسياً في حياة الفرد إذ يعد وسيلة لإشباع حاجاته المادية والمعنوية، فهو يضفي على حياة الفرد الشعور بالطمأنينة والأمان والاستقرار. وبالتالي فإن الحرمان من العمل والدخل يؤثر سلباً على حياة الفرد في جميع النواحي. وعليه فإن التشغيل يعد من المقومات الرئيسية للتنمية المستدامة في مختلف مفاهيمها الاجتماعية والبشرية والاقتصادية، كما أنه المدخل الرئيسي لمكافحة البطالة وضمان الاندماج وتحقيق السلام الاجتماعي، ومن هذا فإن نجاح أي استراتيجية أو خطة تنمية يتوقف إلى حد بعيد على مدى اهتمامها بأوضاع القوى العاملة وإيجاد المناصب المستقرة لها.

إن الواقع حالياً يشهد تغييراً اجتماعياً بسرعه الفائقة وشموليته لجميع مناحي الحياة مما يصعب إمكانية التكيف معه أو إعادة التنظيم لمسايرة تطوراته السريعة في ظل العولمة والتكنولوجيا الذكية، بما فيها الذكاء الاصطناعي، ومما زاد من الأزمة الشبابية فداحة تداعيات فيروس كورونا حيث تضاعف عدد العاطلين عن العمل في العالم (مراد، ٢٠٢٢)

وقد تناول الشاوي (٢٠٢٠) تحديد سمات العمل الخمس التي حددتها الباحثة Jahoda والتي تؤدي إلى استقرار صحة الفرد العقلية مقارنة بالعاطل عن العمل وهي (تنظيم هيكل الوقت، الهدف الجماعي، الاتصال الاجتماعي، التقدير والمكانة بين الآخرين، والنشاط والحيوية) ومن خلال الاختلاط مع أشخاص لهم خبرات غير خبرات الأسرة النووية التي ينتمي إليها الفرد مما تؤدي لزيادة الأفق الاجتماعي والخبرة).

وتعد البطالة مشكلة اقتصادية، كما هي مشكلة نفسية، واجتماعية، وأمنية، وسياسية، وجيل الشباب هو جيل العمل والإنتاج، لأنه جيل القوة والطاقة والمهارة والخبرة، وأن تعطيل تلك الطاقة الجسدية بسبب الفراغ، لاسيما بين الشباب يؤدي إلى أن ترتد عليه تلك الطاقة لتهدمه نفسياً مسببة له مشاكل كثيرة وتتحول البطالة في كثير من بلدان العالم إلى مشاكل أساسية معقدة، ربما أطاحت ببعض الحكومات، فحالات التظاهر والعنف والانتقام توجه ضد الحكام وأصحاب رؤوس المال فهم المسئولون في نظر العاطلين عن مشكلة البطالة (بريقل، ٢٠١٤).

إن مشكلة بطالة خريجي الجامعة تتميز بأنها تمس شريحة من المجتمع يحمل أفرادها تأهيلاً عالياً لا يؤهلهم للمشاركة في تطوير المجتمع وحسب بل أيضاً في قيادة عمليات التغيير والتنمية (بوعموشة، ٢٠١٦).

لقد ساد في علم النفس دراسة الذكاء كميزة سلوكية مستقلة حيث أن الذكاء يتعلق بكيفية إنجاز الفرد لمهامه، بينما الحكمة تهتم بنتائج السلوك وتأثيراته في الآخرين. وبالتالي فإن

الحكمة تختلف عن الذكاء العام بمفهومه التقليدي، حيث أن الحكمة ليست مقيدة بالقدرات اللفظية والمهارات السببية المشبعة بها اختبارات الذكاء التقليدية، كما أنه يوجد اتفاق عام بين الناس عموماً وعلماؤ النفس خاصة على أن الذكاء بمفهومه التقليدي لا يعد كافياً للنجاح في الحياة (Gardner,1983).

ولا يزال مفهوم الذكاء الانفعالي جديداً في ميادين علم النفس، وما زال قيد الدراسة والبحث ولم يعرف تعريفاً محدداً يتفق عليه معظم علماء النفس، ولكن يمكن استعراض بعض التعريفات لأشهر من كتبوا وبحثوا في هذا الموضوع. فقد عرفه ماير وديباولو وسالوفي (Mayer&Salovey, 1993)

وقد عرفه جولمان (Golman,1997) بأنه: مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح المهني والنجاح في الحياة. وعرفه بارون (Bar-on,2000) بأنه مجموعة منظمة من المهارات والكفايات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والاجتماعية والانفعالية التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في البيئة (Mayer, Salovy and Caruso,2003) الذكاء الانفعالي بأنه: مجموعة من القدرات التي تقسر انفعالات الفرد المتغيرة بشكل دقيق وأن الفهم الأكثر دقة للانفعال يقود إلي حل أفضل للمشكلات في حياة الفرد الانفعالية.

ولقد أشارت دراسة اونيل (Oneil, 1996) أن الذكاء الانفعالي يجعل الفرد يتحكم في انفعالاته ويتخذ قرارات صائبة في حياته ويجعل لدى الفرد الحافز على البقاء متفائلاً ويستطيع مواجهة مشكلات العمل وان يكون متعاطفاً مع من حوله أيضاً ويجعله يقيم مع المحيطين به علاقات اجتماعية ناجحة ومنسجمة ويستطيع من خلال معرفته بمشاعر ووجدان وانفعالات المحيطين به أن يكون قادراً على إقناعهم ومن ثم قيادتهم. وتبدو أهمية الذكاء الانفعالي خصوصاً أن نجد المجتمع يواجه العديد من المشكلات المتعلقة بالمجال السياسي والاجتماعي والثقافي والاقتصاد.

وتتسق نتائج دراسة سعادة (٢٠١٢) مع استقلال الابتكار الانفعالي كمفهوم نظري مستقل عن مفهومي الذكاء الانفعالي والابتكار المعرفي، كما أكدت الدراسة على الفروق الفردية في الابتكار الانفعالي وكذا الفروق بين الجنسين وهو ما يعطي دلالة أيضاً على استقلال وإمكانية تمييز الابتكار الانفعالي عن الذكاء الانفعالي والابتكار المعرفي. كما تدعم هذه النتائج وجهة نظر أفريل حول الابتكار الانفعالي. وتكشف هذه النتائج عن ضرورة اجراء المزيد من الدراسات لفحص واستكشاف العلاقة بين الابتكار الانفعالي والذكاء الانفعالي

باستخدام أسلوب مواقف حل المشكلات في المواقف الانفعالية والتي سوف تتباين وفقاً لتعدد المشكلة وصيغة الحلول الناجحة لها واستخدام طرق متعددة لقياس الابتكار الانفعالي.

كما أشار جولمان (Goleman, 1997) أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمس كفاءات وهي **أولاً- الوعي بالذات (Self-Awareness)** يعرّف جولمان الوعي بالذات على أنه: قدرة الفرد على معرفة مشاعره، ومعتقداته، واتجاهاته، في اللحظة الراهنة وأن يستخدم هذه المعرفة كدليل في اتخاذ القرار وحل المشكلات لأن المعرفة ترتبط بشعور الفرد وسلوكه وتفكيره ويتميز ذوي الذكاء الانفعالي بأنهم واعين لذواتهم.

**ثانياً- التنظيم الذاتي** هو القدرة على التحكم بانفعالات السلبية وكسب الوقت في التحكم بها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية من خلال تهدئة النفس عن طريق هزيمة القلق، والاكنتاب، وممارسة الحياة بشكل فاعل ويتميز ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع بقدرة عالية على ضبط الذات، ولديهم شعور بكفاءتهم الشخصية وتبدو عليهم علامات الثقة بالنفس، كما أنهم يمتازون بتمتعهم بالقدرة على التكيف.

**ثالثاً- الدافعية (Motivation)** وهي حاله استثارة وتوتر داخلي، تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين والمكون الأساسي في الدافعية هو الأمل، ويعني أن الإنسان لن يستسلم للقلق الغامر، والاتجاه الهازم للذات والتحديات الصعبة.

**رابعاً- التقمص العاطفي** يشير جولمان إلى أن التقمص العاطفي هو عبارة عن مهارة يتم اكتسابها عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، ويعد أداة لتطوير الشخصية، وتعديل الذات يسهم في إيجاد علاقة ألفه مع الآخرين والحفاظ على هذه العلاقة، ويعرّف التقمص العاطفي على أنه القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعالياً، وفهم مشاعرهم والتناغم والاتصال معهم دون أن يكون السلوك محملاً بالانفعالات الشخصية.

**خامساً- المهارات الاجتماعية (Social Skills)** ويعرّف كومبس وسلابي (Combs & Slapy) المهارات الاجتماعية على أنها: القدرة على التفاعل الإيجابي في المواقف الاجتماعية بطريقه تتفق مع قيم ومعايير المجتمع، وبأسلوب يحقق توافق الفرد والمجتمع.

وفي دراسة جانون ورازنجر (Gannon & Ranzijn, 2005) بهدف مناقشه الفكرة القائلة بأن مقاييس الذكاء الانفعالي تتداخل مع مقاييس الشخصية، وأن مقاييس الذكاء الانفعالي يمكنها أن تعمل على قياس السمات الشخصية، تكونت عينة الدراسة من (١٩١) تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٧٩) سنة، وقد عملت الشخصية على تفسير ما نسبته (٣٤,٢)

(%) من التباين والرضا العام في الحياة، أما درجات الذكاء الانفعالي الكلية، فقد عمل تفسير ما نسبته (١,٣%) من التباين، كما فسر بُعد إدارة الانفعالات تبايناً إضافياً، وعندما تم إدخال متغير الذكاء الانفعالي إلى المعادلة أولاً فقد عمل على تفسير ما نسبته (٢٨,٣%) من التباين، وعملت الشخصية على تفسير ما نسبته (٨,٨%) من التباين

وفي هذا الصدد فقد أجرى دراسة ساكلوفسكي وإيجان وأوستين (Austin, 2007) (Saklofske & Life Satisfaction) هدفت إلى تقصي العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرضا في الحياة العامة (Life Satisfaction) والدعم الاجتماعي ومقاييس مرتبطة بالصحة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٠٤) من الإناث (٥٠٠ من كندا و ٢٠٤ من أوسكوتلاند)، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقاييس لكل من الذكاء الانفعالي والرضا في الحياة العامة، والدعم الاجتماعي ومقاييس مرتبطة بالصحة، توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج، منها أن الذكاء الانفعالي ارتبط بشكل سلبي مع تناول الكحول.

كما سعت دراسة شريفي وزقعار (٢٠١٨) للتعرف على الخصائص النفسية والعاطفية للطلّاب المتكوّن في المدرسة العليا والعلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية والصحة النفسية لديه. ولقد كشفت نتائج الدراسة أن سمة الذكاء الانفعالي مؤشر إيجابي للصحة النفسية في ضوء الضغوط النفسية التي يعيشها الطالب الأستاذ. وهدفت دراسة بكر (٢٠٢٠) إلى تعرف مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية، والتعرف ما إذا كان الذكاء الانفعالي يختلف باختلاف النوع (رجال - نساء) لدى عينة من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، عينة الدراسة الأساسية يبلغ عددها ٧٠ فرداً، واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية من إعداد عبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص (١٩٩٢)، مقياس الذكاء الانفعالي إعداد عبد الهادي السيد، فاروق السيد عثمان (٢٠٠٢)، موزعة على خمس مجالات هي: مجال إدارة الانفعالات، مجال التعاطف، مجال تنظيم الانفعالات، مجال المعرفة الانفعالية، مجال التواصل الاجتماعي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة من الرجال والنساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، والغالبية العظمى من أفراد العينة لديهم مستوى ذكاء انفعالي بدرجة مرتفعة، وجود عدد قليل من أفراد العينة لديهم مستوى ذكاء انفعالي بدرجة متوسطة وعدد قليل جداً لديهم مستوى ذكاء انفعالي منخفض، فلهذه مشكلة في التوافق النفسي والاجتماعي، كما وجد فروق جوهرية بين الرجال والنساء في مكونات الذكاء الانفعالي فبعدا التعاطف والتواصل الاجتماعي لصالح النساء أما بعدا إدارة وتنظيم الانفعالات فكانا لصالح الرجال.



وحول المتغير الثاني تتضمن العافية ست مجالات (المجال الاجتماعي، الروحي، الانفعالي، المهني، الجسمي والبيئي)، وهذه المجالات جميعها تتأثر بالتكنولوجيا اما من خلال ان يقوم الفرد باستخدامها بطريقة مناسبة تساعده في التعامل بطريقة أفضل مع المجالات وبذلك ترفع من مستوى العافية وهنا نتحدث عن العافية التكنولوجية او ان يقوم الانسان باستخدام التكنولوجيا بطريقة سلبية فتعكس عليه بتقليل مستوى العافية وهنا نتحدث عن تدني مستوى العافية التكنولوجية (Kennedy, 2014).

وقد أصبحت التكنولوجيا في عصرنا الحاضر من أكثر الأمور أهمية، وقد سمي البعض هذا العصر بعصر التكنولوجيا دلالة على انتشار التكنولوجيا بشكل كبير جداً، فقد وصل عدد الأجهزة المؤهلة للوصول إلى الإنترنت (٨.٤) مليار في عام ٢٠١٧ بنسبة (٣١%) أعلى من عام ٢٠١٦ (Köhn, ٢٠١٨) وتؤثر التكنولوجيا على الإنسان سلبياً من عدة نواحٍ، فقد أثبتت بعض الدراسات أنها تسبب التوتر والقلق، والضغط والإحباط، وهناك العديد من الدراسات التي تحدثت عن قلق التكنولوجيا، ففي بحث قام به (Brosnan et al., 2012) أظهر أن (٥.٦%) من الشباب الذين يستخدمون التكنولوجيا حصلوا على درجة مرتفعة من القلق، وإن الاستخدام السيء على الإنسان ازداد في الآونة الأخيرة، وأصبحت التكنولوجيا تستخدم كأداة للتأثير على معنويات وسلوك الجماعة والذي يسمى الحرب النفسية، وقد ظهرت العديد من المشكلات المرتبطة بالتكنولوجيا التي قد يتعرض لها الفرد عند استخدام الإنترنت كإدمان الإنترنت، وإدمان الألعاب على الإنترنت وغيرها الكثير، فقد عرف إدمان الإنترنت بأنه استخدام الإنترنت أكثر من ٨ ساعات يومياً (Tao, et al., 2010).

ويقصد بالعافية النفسية (Well-Being) حالة العافية الشخصية وهو التعبير الذي يستعمل عندما يكون التأكيد مَوْضوعاً بصورة أولية على نعمة الاستمتاع العامّ السائدة في حياة الفرد (Knobloch, et al., 2017).

بينما تتضمن العافية التكنولوجية العوامل التالية: (Kennedy, 2014) الراحة من خلال استخدام التكنولوجيا: هي استعمال التقنيات في اغلب مطلبات الحياة من أجل توفر الجهد والوقت، كسواء الاحتياجات من خلال الانترنت، وقلق التكنولوجيا: هو التوتر الناتج عن استخدام التقنيات الحديثة، كاستخدام التقنيات في تعزيز الصحة الجسمية: حيث يستخدم الفرد التقنيات من أجل زيادة الصحة واللياقة الجسمية، كالحمية الغذائية والتمارين الرياضية. كما تظهر العافية التكنولوجية حول كيفية استخدام التقنيات: وهي استخدام التقنيات بأسلوب إيجابية مفيد وهادف، واستخدام التكنولوجيا لأهداف مهنية: ان يقوم الفرد باستثمار هذه التقنيات للتطور والنمو المهني (Bachiller, 2011)

## القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء الانفعالي في العافية التكنولوجية لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل

وقد أشار الكنك ودينر (Lyubomirsky, King & Diener, 2005) بان الناس الذين لديهم عافية نفسية يعدوا اناس ناجحين في معظم أبعاد ومجالات حياتهم ويعود ذلك إلى امتلاكهم مشاعر بالسعادة، ويعد هؤلاء أيضا أكثر اجتماعية وفنيين ونشيطين وينظرون لأنفسهم وللآخرين نظرة أكثر إيجابية، كما أن أجسادهم قوية ولديهم ثقة بالذات ومهارات لحل الصراعات والنزاعات والمشكلات أفضل، ولديهم كذلك أفكار إبداعية.

وأجرت علاء الدين (٢٠١٥) دراسة لفحص علاقة العطف على الذات وتقدير الذات والاكتئاب والقلق الاجتماعي على عينة (ن=٤١٠) من الطلبة الجامعيين منهم (٢٨٤ إناث، ١٢٦ ذكور). أشارت نتائج تحليل الارتباط إلى أن الدرجات على مقياس العطف على الذات ومركباته الفرعية ارتبطت إيجابياً بتقدير الذات وسلبياتاً بالاكتئاب والقلق. كما تبين أن مركبات العطف على الذات أظهرت تأثيرات مختلفة، فقد تبين أن الحكم على الذات والتوحد مع الذات تتبأت بشكل فريد بمستويات كل من تقدير الذات وأعراض الاكتئاب، وأن الحكم على الذات والإنسانية المشتركة والتوحد مع الذات تتبأت بالقلق الاجتماعي. بينما هدفت دراسة الجندي وتلاحمة (٢٠١٧) إلى استقصاء درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وكذلك تقنين (رايف) للسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية، وأسفرت الدراسة عن أن درجات الشعور بالعافية النفسية كان متوسطاً، وأسفرت عن وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية وفقاً للجنس لصالح الإناث؛ ووجود فروق وفقاً لنوع التخصص لصالح الطلبة في الكليات الإنسانية، وعن وجود فروق وفقاً للمستوى الاقتصادي لصالح الطلبة ذوي الدخل المرتفعة، وكذلك وجود فروق وفقاً لمكان السكن لصالح الطلبة القرويين.

كما تناولت دراسة شواقفة والمهايرة (٢٠١٨) الكشف عن مستوى العافية التكنولوجية وعلاقتها بالسعادة والتفاؤل لدى طلبة الجامعة الأردنية، تكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة طور الباحث ثلاثة مقاييس: العافية التكنولوجية والسعادة والتفاؤل، وقد أظهرت النتائج ان مستوى العافية التكنولوجية والسعادة جاء بمستوى متوسط اما مستوى التفاؤل فكان مستوى مرتفع، ووجود علاقة طردية بين العافية التكنولوجية والسعادة والتفاؤل.

وسعت دراسة الغول والعلوان (٢٠٢١) إلى كشف العلاقة الارتباطية بين العافية التكنولوجية والكفاءة الذاتية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعة الهاشمية، ومعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العافية التكنولوجية والكفاءة الذاتية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس العافية التكنولوجية ومقياس الكفاءة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طالبا وطالبة، وقد

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى العافية التكنولوجية جاء بمستوى متوسط، ووجود فروق في مستوى العافية التكنولوجية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين العافية التكنولوجية والكفاءة الذاتية. بالعافية التكنولوجية والوصول إليها؛ لما لها من آثار إيجابية على الكفاءة الذاتية.

وتناولت دراسة عبد الهادي (٢٠٢١) التعرف بمقدرة فاعلية الذات الانفعالية على التنبؤ بالعافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح في دبي. تألفت العينة من (٢٣٣) طالبا وطالبة من مرحلة البكالوريوس، و(٣٢) طالبا وطالبة من مرحلة الماجستير (MBA) في جامعة الفلاح. أظهرت النتائج أن عينة الدراسة تمتلك مستوى مرتفعا من فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن زيادة مجالي: (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، وتحديد وفهم الانفعالات الذاتية) من فاعلية الذات الانفعالية يزيد من العافية النفسية الشخصية. وتوصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية، أما فيما يتعلق بمقياس العافية النفسية الشخصية فقد بينت النتائج وجود فروق دالة بين الطلبة من تخصصات مختلفة على بعض مجالات المقياس، والدرجة الكلية، ووجود فروق دالة بين الطلبة من المستويات الدراسية المختلفة على بعض مجالات المقياس.

### مشكلة الدراسة:

تعد مشكلة البطالة مشكلة ذات أهمية كبيرة كونها أخذت محور اهتمام الباحثين والاختصاصيين في المجالين الاجتماعي والاقتصادي في المجتمعات المعاصرة، إذ هي موضوع يفرض نفسه بشكل عام حيث تحاول المجتمعات والدول كافة بدراسة مشكلة البطالة وتحليل أسبابها ومؤثراتها وانعكاساتها الاجتماعية والاقتصادية بشكل عميق ومدروس وفق السياسات والاستراتيجيات المتاحة، وقد أخذت تشغل بشكل كبير صناعات القرار والباحثين لما تمثله من أخطار متمثلة بعدم وجود فرص عمل يتناسب مع الحجم والنوع وضع القوى العاملة حيث بلا شك أن البطالة تعني تعطل القدرات البشرية وتبديد النمو الاقتصادي للطاقت البشرية الموجودة بين أفراد المجتمع وخاصة بين فئات الشباب الخريجين، فهي تشكل عبئا اجتماعيا ونفسيا ومصدرا للاضطرابات من المنظور الشخصي لما ينتابهم من شعور بالإحباط وفقدان الأمل لعدم إمكانية حصولهم على فرصة عمل تتلاءم والمستوي التعليمي والمؤهلات العلمية التي يحصلون عليها بعد الدراسة، وبالمقابل يجدون أنفسهم عاطلين عن العمل ولا إمكانية للمجتمع لتوفير فرص عمل تضمن لهم مصدر دخل شهري ضمان لهم ولأسرتهم لتوفير متطلبات الحياة الأساسية (مهدي، ٢٠٢٢)

تمثل مرحلة الشباب هي مرحلة الإنجاز لدى الانسان حيث تمثل أكثر مرحلة يمتلك الشاب فيها طاقة للعمل والانجاز، كما أن هذه المرحلة تعبر عن نقطة تحول حاسمة نحو الاستقلالية الضرورية للنمو السوي في مرحلة الرشد والبدء بحياة جديدة مهنية، وقد تسهم التكنولوجية بحدوث بعض التطورات الإيجابية لدى العاطلين عن العمل ولكنها أحياناً تؤدي إلى حدوث تطورات سلبية، ولذلك فمن المحتمل أن تؤثر امتلاك الشاب للعافية التكنولوجية على بعض الجوانب، ولذلك تكمن مشكلة الدراسة الحالية من كونها تتطرق لظاهرة حديثة مرتبطة باستخدام التكنولوجية والتي أصبحت أكثر انتشاراً في وقتنا الحالي، كما ترتبط بالتركيز على الجانب الانفعالي الذي بدأ بالتذبذب لدى العديد من الشباب في ظل زيادة مجال الراحة والاستمتاع من خلال التقدم التكنولوجي، وقد لاحظ الباحث كونه يعمل في الجامعة أن بعض الشباب قد تغيرت لديهم مستويات مختلفة من الذكاء الانفعالي، كما لاحظ انشغال الشباب الزائدة بالجانب التكنولوجي، وأصبح لزاماً دراسة الظواهر النفسية المرتبطة بالجوانب الانفعالية وربطها بالجوانب المتعلقة بالتكنولوجية، خاصة لدى فئة أصبحت تمارس التكنولوجيا يومياً لساعات متعددة بحكم زيادة وقت فراغهم نتيجة عدم إيجاد عمل لهم، وتدن توعية الشباب بآلية استخدام التكنولوجية، وبما يوفر العافية النفسية للشباب. ولذلك ارتأى الباحث القيام بالدراسة الحالية لما لها من دور في سد الفجوة بالدراسات المرتبطة بالجانب الانفعالي واستخدام التكنولوجية، ومن هنا تكمن الدراسة الحالية بالإجابة عن السؤال التالي: ما درجة اسهام أبعاد الذكاء الانفعالي في العافية التكنولوجية لدى عينة من العاطلين عن العمل؟

ويتفرع عن هذا السؤال ما يلي:

١. ما مستوى امتلاك الشباب العاطلين عن العمل للذكاء الانفعالي؟
٢. ما مستوى امتلاك الشباب العاطلين عن العمل للعافية التكنولوجية؟
٣. ما درجة اسهام أبعاد الذكاء الانفعالي في العافية التكنولوجية لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل؟

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

أولاً- الأهمية النظرية حيث تتناول الدراسة الحالية مفهومي الذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية وهما مفهومان حديثين نسبياً في حدود إطلاع الباحث بالدراسة، وتحاول التوسع حول العوامل المرتبطة بهذين المتغيرين، والتطرق لأبرز الدراسات السابقة الحديثة، كما تتبع أهمية هذه الدراسة في محاولة تعرف واقع كل من الذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل، وهم فئة تحتاج إلى دراسة، كونهم

انتقلوا من مرحلة الجامعة إلى مرحلة البحث عن العمل، وبحكم الظروف التي يمر بها هؤلاء الشباب فقد عانوا بشكل كبير نظراً لأنهم لم يدخلوا سوق العمل لغاية الآن وما زالوا يبحثون عن العمل، وهذا جعلهم لا يستفيدوا من طاقاتهم، وكذلك حد من مقدار توفير طاقاتهم للحصول على البدء بالحياة المهنية والزواجية.

**ثانياً- الأهمية التطبيقية** بينما تبرز الأهمية التطبيقية العملية للدراسة الحالية من كونها يمكن أن يستفاد منها في تعرف مستوى انتشار الذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية وبالتالي قد تفيد المرشدين النفسيين في حسن التعامل مع الشباب وتوجيههم وتقديم الإرشاد لهم في هذا المجال وتدريبهم لإيجاد مهارات خاصة بهم، كما قد تفيد المرشدين النفسيين في الاستفادة من القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء الانفعالي في تنمية العافية التكنولوجية، وبالتالي يمكن تقديم برامج إرشادية لاحقاً حول هذين المتغيرين، كما تساعد هذه الدراسة القائمين في وحدة الخدمات الإرشادية والمراكز الإرشادية في تطوير آلية تعامل مع الشباب لمساعدتهم في التعايش مع الظروف الحالي وسهولة الانتقال للمرحلة القادمة، وكيف يمكن توظيف أبعاد الذكاء الانفعالي في الوصول إلى العافية التكنولوجية لديهم.

#### حدود الدراسة:

- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢٢/٢٠٢٣.
- الحدود المكانية: محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية.
- الحدود البشرية: الشباب الذين تخرجوا من الجامعة ولم يجدوا عملاً، وتتراوح أعمارهم بين (٢٥-٣٥) سنة.
- محددات الدراسة: تتحدد الدراسة باستجابات الشباب العاطلين عن العمل على فقرات المقياسين من خلال الرابط الإلكتروني المرسل لهم لمدة شهرين.

#### مصطلحات الدراسة:

**-الذكاء الانفعالي:** عرّف بار - اون (On-Bar) الذكاء الانفعالي على أنه: مجموع من القدرات الانفعالية بين الشخصية، وبين الأشخاص والتي تؤثر في القدرات الكلية للشخص ليتكيف مع المتطلبات والضغوطات البيئية المحيطة وحسب هذا النموذج فإن الأذكيا انفعاليا، وهم أولئك الأشخاص القادرين على تعرف انفعالاتهم، والتعبير عنها، وهم القادرون على امتلاك اعتبار ذات إيجابي، وعلى تفعيل إمكاناتهم الكامنة في داخلهم وقيادة أنفسهم نحو حياة سعيدة متوازنة وهم كذلك القادرون على فهم مشاعر الآخرين، والطريقة التي يشعرون بها، وهم القادرون على إقامة علاقات متبادلة، ومسئولة ومفتحة ومرضية مع الآخرين، والحفاظ على هذه العلاقات (Bar-On, 2000). ويعرف بالدراسة الحالية إجرائياً

بأنه الدرجة التي يحصل عليها الأشخاص العاطلين عن العمل على المقياس المطور بالدراسة.

-**العافية التكنولوجية** يعرفه كندي (Kennedy, 2014) بأنه: طريقة للتفاعل مع التكنولوجيا التي ترفع القدرة على تعزيز الصحة والعافية، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المطور في الدراسة الحالية. تعرف العافية التكنولوجية بأنها أسلوب تفاعل الفرد مع التكنولوجيا بطريقة تسهم في العافية الشاملة (وتتضمن العافية التكنولوجية العوامل التالية)، استخدام التكنولوجيا للحصول على الراحة، قلق التكنولوجيا، استخدام التكنولوجيا لتعزيز الصحة الجسمية، كيفية استخدام التكنولوجيا، استخدام التكنولوجيا الاهداف المهنية (Al-Dalaeen, et al., 2021). ويعرف بالدراسة الحالية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الأشخاص العاطلين عن العمل على المقياس المطور في الدراسة.

### الدراسات السابقة:

قد اعتمدت هذه الدراسة على عدة دراسات سابقة تربط بين متغيرات هذه الدراسة ولكن بشكل غير مباشر، منها كالاتي:

- دراسة Feerrar (٢٠٢٠)، التي هدفت إلى الكشف عن طرق دعم العافية الرقمية والرفاهية لطلاب الجامعة، وبعد مراجعة الأدبيات حول العافية الرقمية لطلاب الجامعات، قام الباحث بتفصيل دراسة حالة من نهجين تجريبيين لدعم العافية الرقمية في مكتبات الجامعة في Virginia Tech على مستوى الحرم الجامعي وتطوير ورش عمل مشتركة للمناهج الدراسية. وأظهرت النتائج أن اشراك أمناء المكتبات للطلاب في موضوعات المعرفة الرقمية والمعلوماتية التي أثرت ليس فقط على حياتهم الأكاديمية أو المهنية، بل على حياتهم الشخصية أيضاً. أتاح ربط برامج التوعية والبرامج التعليمية ذات الصلة بالرفاهية الرقمية، وتأطيرها من حيث العافية، لأمناء المكتبات فرصاً جديدة لبناء شراكات عبر الحرم الجامعي والتواصل مع الطلاب.

- دراسة D'Amico (٢٠١٨)، التي هدفت إلى الكشف عن دور استخدام التكنولوجيا في تعزيز الذكاء الانفعالي للأطفال من خلال برنامج الوسائط المتعددة "تنمية الذكاء الانفعالي" في مدارس ابتدائية في إيطاليا، حيث اعتمدت في منهجيتها على المنهج التجريبي، وتم تطوير برنامج كأداة وسائط متعددة باللغة الإيطالية تم إنشاؤها للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٨ و ١٢ عاماً. يعتمد البرنامج على "الفروع" الأربعة لنموذج الذكاء الانفعالي الذي اقترحه ماير وسالوفي ويهدف إلى التقييم وتحسين القدرات في إدراك المشاعر؛ واستخدام العاطفة لتسهيل التفكير؛ وفهم المشاعر وإدارة الحركات عند الأطفال. وتم

استخدام عدة وسائط تقنية في البرنامج "كالرسوم المتحركة والموسيقى والأصوات والتعليمات الشفهية". ويهدف إلى قياس وتحسين قدرات الأطفال في إدراك المشاعر من خلال (الوجوه والرسومات والموسيقى)؛ واستخدام العواطف وفهمها وإدارتها بالاحص تلك العواطف المتعلقة بالمواقف الشخصية. أظهرت نتائج الدراسة فعالية التدريب الذي يتم إجراؤه باستخدام البرنامج في تحسين الأداء في المهام الانفعالية والتحصيل الأكاديمي في المجال اللغوي للعينة. وأوصت الدراسة بتقديم أفضل الطرق لدمج التكنولوجيا في برامج التعلم الاجتماعي والانفعالي.

- دراسة Ahmad Marzuki, et al. (٢٠١٥)، التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومهارات الاتصال ومهارات تكنولوجيا المعلومات بين طلاب الجامعات في ماليزيا، حيث يبلغ عدد طلاب السنة النهائية ثلاثة آلاف ومائة وواحد من طلاب السنة النهائية من ١٠ تم اختيار الجامعات الحكومية في ماليزيا بشكل عشوائي كعينات لهذه الدراسة. تم استخدام Bar-On Emotional Quotient: Short (EQ-i: S) بواسطة Bar-On لغرض قياس الذكاء الانفعالي. تم استخدام Barga لقياس مهارات الاتصال بينما تم استخدام مقياس كفاءة الكمبيوتر بواسطة Murphy و Coover و Owen لقياس المهارات في تكنولوجيا المعلومات، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي ومهارات الاتصال وتكنولوجيا المعلومات. تشير هذه الدراسة إلى أن الطلاب ذوي الذكاء الانفعالي العالي سيكون لديهم قيادة أفضل في مهارات الاتصال ومهارات تكنولوجيا المعلومات.

- دراسة Trejo (٢٠١٤)، التي هدفت إلى الكشف عن دور الذكاء الانفعالي في إدارة مشروع في التكنولوجيا، والعلاقة البحثية الارتباطية الكمية بين كفاءات الذكاء الانفعالي (EI)، مثل الوعي الذاتي، والإدارة الذاتية، والوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات، في إدارة المشروع في سياق مشاريع التكنولوجيا العالية للمهنيين ذوي الأصول الأسبانية في الولايات المتحدة. تم إجراء اختبارات إحصائية لتحديد ما إذا كان أي من العلاقات يمكن أن يدعم فكرة تطبيق الذكاء الانفعالي يمكن أن يحسن تنفيذ مشاريع التكنولوجيا العالية باستخدام مهارات الذكاء الانفعالي للمساعدة في التنبؤ بنتائج المشروع. يتألف مجتمع العينة من ٨٨ مشاركاً من أصل إسباني استجابوا لأداة استطلاع عبر الإنترنت. أشار تحليل الارتباط الإحصائي للبيانات التي تم جمعها إلى وجود بعض العلاقات الإيجابية بين مهارات الذكاء الانفعالي التي تم تحديدها ونتائج المشروع. وقد ساهمت استنتاجات الدراسة البحثية في فهم

فوائد الذكاء الانفعالي في مكان العمل من منظور السكان ذوي الأصول الأسبانية والتعميم الإيجابي لنتائج الدراسة على المجموعات العرقية الأخرى.

### ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

وجد العديد من الدراسات التي تتحدث عن الذكاء الانفعالي وعلاقتها بعدة متغيرات، لكن هناك النادر جدا في الدراسات العربية والقليل منها في الاجنبية التي هدفت إلى معرفة دور الذكاء الانفعالي بالعافية التقنية ولكن بشكل غير مباشر، وهذا ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة. من جهة أخرى، تميزت هذه الدراسة بالمجتمع الذي تم تطبيق الدراسة عليه هو الشباب العاطلين عن العمل.

### إجراءات الدراسة:

- منهجية الدراسة: تم اتباع المنهج الوصفي التنبؤي للإجابة عن اسئلة الدراسة.
- مجتمع الدراسة: تم تطبيق الدراسة على الشباب العاطلين عن العمل في محافظة الكرك والبالغ عددهم (١٤٥٠٠) شابا وشابة.
- عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية من الشباب العاطلين عن العمل وقد بلغ عددهم (٢٢٥) شابا وشابة، استجابوا على المقياسين بعد توزيعه الكترونيا عليهم لمدة شهرين.

### أدوات الدراسة:

#### أولاً- مقياس الذكاء الانفعالي:

تم تطوير مقياس الذكاء الانفعالي والمكون من (٤٠) فقرة وخمس أبعاد من خلال الرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة ومنها: لتطوير المقياس وهي (غنيم (٢٠٠١) و(عثمان ورزق، ٢٠٠٢) والمزروع (٢٠٠٧)، والأبعاد الخمسة هي:

- إدارة الانفعالات: ويتضمن القدرة على التعامل مع الانفعالات المختلفة وتقيسه الفقرات من (٨-١).

- تنظيم الانفعالات: ويتطلب المهارة في التحكم بالانفعالات وتقيسه الفقرات من (٩-١٦).
- معرفة الانفعالات: يتطلب المهارة في تعرف الانفعالات المختلفة للآخرين وتقيسه الفقرات من (١٧-٢٤).
- التعاطف: ويتطلب المهارة في التعاطف والتعامل بإيجابية مع الآخرين وتقيسه الفقرات من (٢٥-٣٢).
- المهارات الاجتماعية: يتطلب المهارة في إيجاد علاقات اجتماعية مناسبة مع الآخرين وتقيسه الفقرات من (٣٣-٤٠).



## وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص السيكومترية التالية للمقياس:

**أولاً- صدق أداة الدراسة:** وتم التحقق منها من خلال الصدق الظاهري (صدق المحكمين): والذي استجاب له عدد من المحكمين بلغوا (١٠) محكماً من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية، وتم اعتماد محكّ اتفاق (٨٠%) محكماً للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وبناءً على اقتراحاتهم، تم إجراء تعديلات لغوية في (١٢) فقرة، كما تم استخدام مؤشرات صدق البناء الداخلي وتم التأكد منه من خلال توزيع المقياس على عينه استطلاعية عددها (٣٠) شاباً وشابة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد والدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية بين (٠.٤٦-٠.٨١) كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية بين (٠.٤٠-٠.٨٥) ويتبين أن الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية كانت دالة عند مستوي معنوية ٠.٠٥.

**ثانياً- ثبات أداة الدراسة:** وتم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام ثبات الإعادة للاختبار (Test Retest) حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) شاباً وشابة من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهم الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد اسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات الأحداث في التطبيقين، وقد تبين أن معامل الارتباط بلغ (٠.٨٥). وتم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي من خلال معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على الشباب العاطلين عن العمل في العينة الاستطلاعية، وقد تبين أن معامل الثبات من خلال طريقة ألفا كرونباخ فقد بلغ (٠.٩٠) حيث كان مرتفعاً ومناسباً للدراسات التربوية، وبالتالي تم الاعتماد على المقياس في الدراسة الحالية.

## تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس الذكاء الانفعالي:

يتكون المقياس من (٣٠) فقرة والمستجيب لهذا المقياس هم الشباب العاطلين عن العمل، وتعطى الدرجات في حالة ارتفاع الذكاء الانفعالي عن بعد كما يلي: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، لا أوافق بشدة (١)، ولتفسير فقرات المقياس يتم استخدام المدى وفيه تقسم الدرجة حسب المتوسط الحسابي للفقرة بين (١-٥) إلى ثلاثة مستويات على النحو التالي: الدرجة بين ١-٢.٣٣ تدل على مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي، والدرجة بين ٢.٣٤-٣.٦٧ تدل على مستوى متوسط من الذكاء الانفعالي، والدرجة بين ٣.٦٨-٥ تدل على مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي.

**ثانياً - مقياس العافية التكنولوجية:**

تم تطوير مقياس العافية التكنولوجية من خلال العودة إلى الأدب النظري والدراسات: (الجندي وتلاحمة، ٢٠١٧؛ وعلاء الدين، ٢٠١٥)، وقد تكوّن المقياس بصورة أولية من (٢٠) فقرة، وقد شملت الأبعاد على ما يلي:

**البعد الأول:** استخدام التكنولوجيا للحصول على الراحة والسعادة، وقراته من (٧-١).

**البعد الثاني:** استخدام التكنولوجيا للحصول على المعلومات والتواصل مع الآخرين، وقراته من (١٤-٨).

**البعد الثالث:** استخدام التكنولوجيا للحصول على الفائدة الحياتية وإيجاد مهنة وقراته من (٢٠-١٥).

وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص

السيكومترية التالية للمقياس:

**أولاً- دلالات صدق أداة الدراسة:** من خلال دلالات الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من صدق المقياس وملائمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تم عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغوا (١٢) محكماً من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية، وتم اعتماد محك اتفاق (٨٠%) محكماً للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وبناءً على اقتراحاتهم، تم إجراء تعديلات لغوية في (٥) فقرات، كما تم استخراج مؤشرات صدق البناء الداخلي من خلال توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (٣٠) شاباً وشابة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد والدرجة الكلية، وقد تبين أن معاملات الارتباط للفقرات مع البعد تراوحت بين (٠.٤٠-٠.٨١)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية بين (٠.٣٩-٠.٧٨)، مما يدل على أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥).

**ثانياً- دلالات ثبات أداة الدراسة:** وتم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام ثبات الإعادة

للاختبار (Test Retest) حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) شاباً وشابة من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث طُلب منهم الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الشباب في التطبيقين، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة للدرجة الكلية (٠.٨٦) وللأبعاد بين (٠.٨٠-٠.٨٧)، كما تم استخراج معامل الاتساق الداخلي من خلال طريقة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وقد تبين أن

معامل الثبات من خلال الاتساق الداخلي كان للدرجة الكلية (٠.٨٦) وللأبعاد تراوح بين (٠.٨٠-٠.٨٧) مما يدل على تمتع المقياس بثبات مناسب.

### تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس العافية التكنولوجية:

تم تطبيق المقياس المكوّن من (٢٠) فقرة والمستجيب لهذا المقياس هم الشباب، وتشير الدرجات في حالة الارتفاع إلى امتلاك الشاب لمستوى العافية التكنولوجية، ويتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال اختيار بديل من البدائل الخمسة التالية: دائماً (5)، غالباً (4)، أحياناً (3)، قليلاً (2)، إطلاقاً (1)، ويتم استخدام المدى حيث أن المدى يشير إلى: الدرجة بين ١-٢.٣٣ تشير إلى مستوى منخفض من العافية التكنولوجية، والدرجة بين ٢.٣٤-٣.٦٦ تشير إلى مستوى متوسط من العافية التكنولوجية، والدرجة بين ٣.٦٧-٥ تشير إلى مستوى مرتفع من العافية التكنولوجية.

**إجراءات الدراسة:** تم القيام بالإجراءات التالية لتطبيق الدراسة: تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة بالذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية، كما تم تطوير مقياسين للذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية بصورته الأولى، كما تم التحقق من المقياسين من خلال الصدق والثبات، وتطبيق الدراسة على عينة الدراسة (٢٢٥) شاباً من خلال التطبيق الإلكتروني من خلال جوجل درايف، وتم جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً وفقاً لبرنامج (SPSS)، وتم الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

**عرض نتائج السؤال الأول ومناقشته:** ما مستوى امتلاك الشباب العاطلين عن العمل

للذكاء الانفعالي؟

للإجابة عن السؤال الأول واستخراج الذكاء الانفعالي تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (١) يبين النتائج

### جدول (١) نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكاء الانفعالي

#### لدى الشباب العاطلين عن العمل

الرقم	البعد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الترتيب	التقدير
٤	التعاطف	٣.٥٦	٠.٧٣	١	متوسط
٢	تنظيم الانفعالات	٣.٥٣	٠.٥٤	٢	متوسط
٥	المهارات الاجتماعية	٣.٤٩	٠.٧٤	٣	متوسط
٣	معرفة الانفعالات	٣.٤٣	٠.٧٦	٤	متوسط
١	إدارة الانفعالات	٣.٣٦	٠.٦٩	٥	متوسط
٦	الدرجة الكلية	٣.٤٧	٠.٤١		متوسط

يتبين من نتائج الجدول (١) أن الشباب العاطلين عن العمل لديهم درجة متوسطة من الذكاء الانفعالي حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (٣.٤٧) وانحراف معياري (٠.٤١)، كما جاءت جميع الأبعاد بمستوى متوسط وتراوحت بين (٣.٣٦-٣.٥٦) حيث جاء التعاطف بالمرتبة الأولى ثم تنظيم الانفعالات بينما جاء بعد إدارة الانفعالات ومعرفة الانفعالات بالمرتبة الأخيرة، مما يشير إلى وجود مستوى متوسط من الذكاء الانفعالي لدى الشباب العاطلين عن العمل وبمستويات متقاربة.

حيث إن الذكاء الانفعالي هو أمر متعلم فقد تعلمه الشباب سواء من الأسرة أو من المدرسة أو حتى من الجامعة من خلال تعاملهم مع الآخرين المحيطين بهم، وهو أمر يساعد الشباب في التعامل بداية مع الذات ومرورا إلى التعامل الإيجابي مع الآخرين، وعلى الرغم من أن هؤلاء الشباب يحتاجون بشكل كبير إلى إيجاد فرصة للعمل والانطلاق بحياتهم المهنية للوصول للاستقرار الوظيفي، فهم يسعون بقدر الإمكان على امتلاك مهارات من الذكاء الانفعالي تدفعهم لكي يصلوا لمستوى مناسب من الذكاء الانفعالي، وربما تقف هناك عدة عوامل مختلفة في سبيل امتلاكهم للمستوى المتوسط بعضها يعد إيجابي والبعض الآخر منها يعد سلبي، فمن العوامل الإيجابية مقدار الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الآخرين سواء من الأسرة أو من الأصدقاء وبنفس الوقت امتلاكهم لمهارات شخصية تسهم في المحافظة على مستوى من الذكاء الانفعالي، وبالمقابل فإن من العوامل السلبية ما يرتبط بشعورهم بالفراغ وعدم القدرة على استثمار طاقاتهم وامكانياتهم بشكل مناسب في سبيل النجاح بالمهنة والاستقرار بها. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أونيل (Oneil, 1996) التي أشارت أن الفرد يستطيع بامتلاكه مهارات الذكاء الانفعالي مواجهة المشكلات المرتبطة بالعمل، كما تتفق مع نتيجة دراسة سعادة (٢٠١٢) والتي أكدت على أهمية امتلاك الابتكار الانفعالي بما يسهم في نجاح الفرد بحياته، بينما تختلف مع نتائج دراسة شريفي وزقار (٢٠١٨) التي أكدت على وجود مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي.

ويعزو الباحث المستوى المتوسط من الذكاء الانفعالي لكون الشباب قد تعلموا منذ الصغر امتلاك مهارات تعنى بالذكاء الانفعالي وهم ما زالوا يستخدموا بعضا من تلك المهارات سواء في التعامل مع الذات أو مع الآخرين مما يؤهلهم لضبط ذواتهم والتحكم فيها بشكل أفضل.

**عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشته: ما مستوى امتلاك الشباب العاطلين عن العمل للعافية التكنولوجية؟**

للإجابة عن السؤال الثاني وتعرف العافية التكنولوجية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٢) يبين النتائج.

جدول (٢): نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعافية التكنولوجية لدى العاطلين عن العمل

الرقم	البعد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الترتيب	التقدير
١	الحصول على الراحة والسعادة	٣.٤٧	٠.٤٣	٢	متوسط
٢	الحصول على المعلومات والتواصل	٣.٤٨	٠.٧٨	١	متوسط
٣	الحصول على الفائدة المهنية	٣.٣٠	٠.٧٤	٣	متوسط
	الدرجة الكلية	٣.٤٥	٠.٥٣		متوسط

ويتبين من الجدول (٢) وجود مستوى متوسط من العافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (٣.٤٥) والانحراف المعياري (٠.٥٣) مما يشير إلى درجة متوسطة من العافية التكنولوجية، كما جاءت جميع الأبعاد بمستوى متوسط، وقد جاء بعد الحصول على المعلومات والتواصل بالمركز الأول وتلاه الحصول على الحصول على الراحة والسعادة، جاء بعد الحصول على الحصول على الفائدة المهنية بالمركز الثالث.

وبما أن الشباب في هذه المرحلة لديهم العديد من النشاطات المختلفة التي يقومون بها بعيدا عن إيجاد فرصة مهنية، فهم بالغالب يستخدمون التكنولوجية كنشاط رئيسي خلال يومهم، للبحث عن فوائد ومكاسب متعددة، وربما تسهم التكنولوجية في الوصول بهم عند استخدامها الآمن إلى الصحة النفسية، ولكن في بعض الأحيان عند عدم استخدامها بالشكل الفعال فهي لا تسهم بالوصول إلى الصحة النفسية، وهناك العديد من الاستخدامات التي يمكن جعل من التكنولوجية مفيدة لهؤلاء الشباب ولعل منها الاستفادة منها في التواصل والحصول على معلومات مفيدة، وكذلك استخدامها في البحث عن المشاعر الإيجابية كالسعادة والراحة، ولكن ربما يكون الفائدة الأهم للتكنولوجية هي في استخدامها بهذه المرحلة لدى الشباب أجل البحث عن المهنة حتى تكون نقطة انطلاق لهم للبحث عن مهنة سواء في المجتمع المحلي أو على مستوى الوطن أو في خارج الوطن، حيث للتكنولوجية فوائد عديدة ومهمة تساعدهم من خلالها في البحث بشكل كبير يربطهم بالمهن المختلفة خاصة أن هؤلاء الشباب قد تخرجوا من الجامعة بشهادات علمية وينتظرون فرصة للبدء بالعمل، كما يمكن للتكنولوجية أن تساعدهم في الحصول على دورات تدريبية تؤهلهم لإيجاد مهنة وتنمي من مهاراتهم الوظيفية والتي تعد ضرورية في إيجاد العمل، كما يمكن للبعض منهم استخدام التكنولوجية في إيجاد فرص للعمل التطوعي والذي يعد انطلاقا للعمل الحياتي لاحقا. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة لوبومرسكي وكينك ودينر ( Lyubomirsky., King & Diener, ) (2005) والتي أشارت أن امتلاك التكنولوجية يسهم في سعادة الأفراد، وتتفق كذلك مع نتيجة

دراسة الجندي وتلاحمة (٢٠١٧) ودراسة شواقفة والمهايرة (٢٠١٨) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من العافية التكنولوجية لدى افراد العينة، ولكنها تختلف مع نتيجة دراسة عبد الهادي (٢٠٢١) التي أشارت إلى امتلاك افراد العينة لمستوى مرتفع من العافية.

ويعزو الباحث النتيجة الحالية نظرا لكون الشباب يحتاجون للتوجيه والإرشاد المناسب في هذه المرحلة العمرية والحياتية لكي يستفيدوا من التكنولوجيا ويوظفوها في البحث عن المهنة بدلا من استخدامها للتواصل مع الآخرين أو البحث عن الراحة والسعادة.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشته: ما درجة اسهام أبعاد الذكاء الانفعالي في العافية التكنولوجية لدى عينة من العاطلين عن العمل؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج باستخدام طريقة Enter لمعرفة مدى اسهام ابعاد الذكاء الانفعالي بالتنبؤ بالعافية التكنولوجية لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل، ويوضح الجدولين (٣، ٤) التاليين نتائج هذا التحليل الاحصائي.

جدول (٣): نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين الذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية لدى العاطلين عن العمل

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة F	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R <sup>2</sup>
الانحدار	٢٧.٥٩	٥	٥.٥٢	٣٤.٧٩	٠.٠٠	٠.٦٧	٠.٤٤
الخطأ	٣٤.٧٣	٢١٩	٠.١٦				
المجموع	٦٢.٣٢	٢٢٤					

جدول (٤): معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الإحصائية

للكفاء الانفعالي والعافية التكنولوجية

المتغيرات	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
الثابت	٠.٥٣	٠.٢٣		٢.٢٨	٠.٠٢
إدارة الانفعالات	٠.١٢	٠.٤٢	٠.١٦	٢.٩٧	٠.٠٠
تنظيم الانفعالات	٠.١٧	٠.٥٢	٠.١٨	٣.٢٩	٠.٠٠
معرفة الانفعالات	٠.١٨	٠.٣٧	٠.٢٥	٤.٦٨	٠.٠٠
التعاطف	٠.٢٢	٠.٣٩	٠.٣١	٥.٧٠	٠.٠٠
المهارات الاجتماعية	٠.١٤	٠.٣٨	٠.٢٠	٣.٧٥	٠.٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نموذج الانحدار المتعدد بين العافية التكنولوجية (ص) وإدارة الانفعالات (س١)، وتنظيم الانفعالات (س٢)، ومعرفة الانفعالات (س٣)، والتعاطف (س٤)، والمهارات الاجتماعية (س٥)، يمكن صياغته في المعادلة التالية:

نموذج الانحدار المقدر: ص = ٠.٥٣ + ٠.١٢س١ + ٠.١٧س٢ + ٠.١٨س٣ + ٠.٢٢س٤ + ٠.١٤س٥

يشير هذا النموذج للانحدار إلى: المقدار الثابت = ٠.٥٣، وقيمة ت للأبعاد الخمسة على التوالي: ٢.٩٧، ٣.٢٩، ٣.٢٩، ٥.٧٠، ٣.٧٥ على التوالي  
**صلاحية نموذج الانحدار المقدر:**

يمكن الحكم على صلاحية نموذج الانحدار المقدر من خلال التعليق على نتائج الانحدار المتعدد للعافية التكنولوجية الموضحة في جدول (٣، ٤) كما يلي:

١- **القدرة التفسيرية للنموذج:** يشير جدول (٣) إلى أن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي (٠.٦٧) وأن معامل التحديد (R<sup>2</sup>) يساوي (٤٤%) وهذا يعني أن الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي تفسر (٤٤%) من التغير الذي حدث في المتغير التابع في العافية التكنولوجية، ويرجع الباقي (٥٦%) إلى عوامل أخرى، وبذلك تعد القدرة التفسيرية للنموذج مناسبة لتفسير العافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل.

٢- **الدلالة الإحصائية الكلية للنموذج:** يشير جدول (٣) الذي يتضمن تحليل التباين أن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي (٠.٠٠٠) وهي أقل من مستوى المعنوية (٠.٠٠٥)، وبالتالي فإن نموذج الانحدار دال إحصائياً (معنوي) في أبعاد الذكاء الانفعالي، ومن ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار المقدر في التنبؤ بالعافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل.

٣- **الدلالة الإحصائية الجزئية للنموذج:** يتضح من جدول (٤) الذي يتضمن معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الإحصائية أن هذه المعاملات جاءت متباينة من حيث دلالاتها أو عدم دلالاتها الإحصائية من ناحية ومن حيث مستوى الدلالة من ناحية أخرى، ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي:

أ- قيمة الثابت في المعادلة تساوي (٠.٥٣) وهذه القيمة دالة إحصائياً، وبالتالي يكون وجود هذا الثابت في معادلة التنبؤ امر ضروري.

ب- يلاحظ أن معامل الانحدار (٠.١٢) وهو دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٠) وهو معامل الانحدار الخاص بإدارة الانفعالات، وهذه النتيجة تشير إلى أن إدارة الانفعالات تتنبأ بالعافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل من أفراد عينة الدراسة.

ج- يلاحظ أن معامل الانحدار (٠.١٧) وهو دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٠) وهو معامل الانحدار الخاص بتنظيم الانفعالات، وهذه النتيجة تشير إلى أن تنظيم الانفعالات تتنبأ بالعافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل من أفراد عينة الدراسة.

د- يلاحظ ان معامل الانحدار (٠.١٨) وهو دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠) وهو معامل الانحدار الخاص بمعرفة الانفعالات، وهذه النتيجة تشير إلى ان معرفة الانفعالات تتنبأ بالعافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل من أفراد عينة الدراسة.

ه- يلاحظ ان معامل الانحدار (٠.٢٢) وهو دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠) وهو معامل الانحدار الخاص بالتعاطف، وهذه النتيجة تشير إلى ان التعاطف يتنبأ بالعافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل من أفراد عينة الدراسة.

و- يلاحظ ان معامل الانحدار (٠.١٤) وهو دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠) وهو معامل الانحدار الخاص بالمهارات الاجتماعية، وهذه النتيجة تشير إلى ان المهارات الاجتماعية تتنبأ بالعافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل من أفراد عينة الدراسة.

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن كل من إدارة الانفعالات وتنظيم الانفعالات ومعرفة الانفعالات والتعاطف والمهارات الاجتماعية تتنبأ بالعافية التكنولوجية وبالتالي فهي ضرورية من أجل ان يمتلك الشباب العافية التكنولوجية. وبشكل عام يتبين من نتائج السؤال الحالي وجود قدرة تنبؤية مناسبة لأبعاد الذكاء الانفعالي في زيادة وتحسين العافية التكنولوجية، ويشير ذلك إلى الدور الكبير الذي يبذله قدرة الشباب عند امتلاكهم الذكاء الانفعالي في زيادة العافية التكنولوجية، مما يشير أن الشباب كلما كانوا قادرين على امتلاك أبعاد مختلفة من الذكاء الانفعالي انعكس ذلك عليهم وجعلهم أكثر استفادة من التكنولوجية ويستخدموها بطريقة مناسبة، مما يظهر أهمية العمل على مساعدة الشباب وتوجيهها لامتلاك مهارات مختلفة من الذكاء الانفعالي لما له من دور مهم في تحسين العافية التكنولوجية، وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتيجة دراسة جانون ورازنيزجر (Gannon & Ranzijn, 2005) كما تتفق مع نتيجة دراسة بكر (٢٠٢٠) وتتفق مع نتيجة دراسة الغول والعلوان (٢٠٢١) ومع نتيجة دراسة علاء الدين (٢٠١٥) ودراسة شواقفة والمهايرة (٢٠١٨) والتي أثبتت جميعها وجود علاقات وتأثير بين العافية والحالة النفسية أو بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية.

أما فيما يتعلق بدراسة Ahmad Marzuki, et al. (٢٠١٥) فقد اتفقت ايضاً معها حيث أظهرت نتائجها أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي ومهارات الاتصال وتكنولوجيا المعلومات. تشير هذه الدراسة إلى أن الطلاب ذوي الذكاء الانفعالي العالي سيكون لديهم قيادة أفضل في مهارات الاتصال ومهارات تكنولوجيا المعلومات. وايضاً اتفقت مع دراسة D'Amico (٢٠١٨) التي كشفت الدور الايجابي لاستخدام التكنولوجيا في تعزيز الذكاء الانفعالي للعينة المبحوثة. كما وضحت دراسة Trejo (٢٠١٤) فوائد الذكاء الانفعالي للمساعدة في التنبؤ بنتائج استخدام التكنولوجيا بالمشاريع. من جهة



أخرى أكدت دراسة Feerrar (٢٠٢٠) أن العافية والرفاهية الرقمية لها أثر على حياة الافراد ليس فقط على حياتهم الأكاديمية أو المهنية، بل على حياتهم الشخصية أيضًا. ويعزو الباحث القدرة العالية لدور الذكاء الانفعالي في المساهمة بتحسين العافية التكنولوجية لكون الذكاء الانفعالي يعد من المتغيرات الإيجابية التي تساعد الفرد في حسن ادارته لانفعالاته والتعبير عنها من جهة وفي قدرته المناسبة على التعاطف مع الآخرين التعامل معهم بشكل يتفق مع الواقع الذي يعيشه معهم.

### التوصيات:

#### بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١. ضرورة الاهتمام بتنمية الذكاء الانفعالي لدى الشباب العاطلين عن العمل لدوره الكبير في تسيير حياتهم.
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية العافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل لما له من ضبط حياتهم وشعورهم بالسعادة وخاصة في بعد الحصول على السعادة.
٣. الاستفادة من طبيعة الاسهام الكبير في أبعاد الذكاء الانفعالي لكي تعمل ميسر للعاطلين عن العمل في الوصول إلى العافية التكنولوجية.
٤. إجراء برامج ارشادية لتنمية الذكاء الانفعالي لدى الشباب العاطلين عن العمل لدورها في الوصول للعافية التكنولوجية لديهم.
٥. إجراء المزيد من الدراسات ذات العلاقة بالذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية لدى الشباب العاطلين عن العمل.

### الاستنتاجات:

يعاني العديد من الشباب العاطل عن العمل من مشكلات مختلفة نتيجة عدم استثمار طاقاتهم وامكانياتهم بشكل مناسب، مما يجعل البعض منهم يتجه للانشغال ببعض الأنشطة التي قد لا تكون مفيدة أو مثمرة في بعض الأحيان، ويتجه شباب للاستفادة من التكنولوجية نتيجة سهولة توفرها وعدم حاجتهم إلى مصاريف مالية عند استخدامها، وعند الشباب العاطلين عن العمل مستويات متوسطة من الذكاء الانفعالي والعافية التكنولوجية، وترتبط أبعاد الذكاء الانفعالي لدى الشباب العاطل عن العمل بالعافية التكنولوجية بحيث تؤثر بما مقداره (٤٤%) مما يظهر أهمية العناية بالذكاء الانفعالي لدى هؤلاء الشباب لما له من دور في مساعدتهم في استثمار وقتهم بطريقة إيجابية.

### المراجع

- بريقل، هاشمي (٢٠١٤). البطالة وأثرها على الفرد والمجتمع. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، ٣، ١٤١-١٦٠.
- بكر، محمد (٢٠٢٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ٢٣(٨٦)، ١٠٧-١١٨.
- الجندي، نبيل وتلاحمة، اجبارة (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١١(٢)، ٣٣٧-٣٥١.
- سعادة، سامح (٢٠١٢). تمييز الابتكار الانفعالي عن الابتكار المعرفي والذكاء الانفعالي لدى الشباب من الجنسين. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٤٦، ١٢٩-١٨٥.
- الشاوي، هاني (٢٠٢٠). اختبار تأثير سمات نموذج جاهودا "Jahoda" على أداء وصحة الفرد النفسية والعقلية: بحث تجريبي على عينة من بعض الشباب العاطلين عن العمل. مجلة الأطروحة للعلوم الإنسانية، دار الأطروحة للنشر العلمي، ٥(٢)، ٤٥-٦٢.
- شريقي، هناء وزقعار، فتحي (٢٠١٨). الذكاء الانفعالي كمنبئ للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية للطلاب المتكون في المدرسة العليا للأساتذة - بوزريعة: دراسة ميدانية. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، ٩، ٥١٦-٥٢٩.
- شواقفة، بهاء والمهايرة، عبد الله (٢٠١٨). العافية التكنولوجية وعلاقتها بالسعادة والتفاؤل لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية
- عبد الهادي، سمر (٢٠٢١). القدرة التنبؤية لفاعلية الذات وتقدير الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة مرحلتي البكالوريوس والماجستير في جامعة الفلاح. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، ١٢(٣٤)، ١٠٦-١٢٢.
- عثمان، فاروق السيد ورزق، محمد عبد السميع. (٢٠٠١). الذكاء الوجداني مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس.
- علاء الدين، جهاد (٢٠١٥). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين. المجلة التربوية، جامعة الكويت، ١١٧(٣٠)، ٣٣٩-٣٩٦.
- غنيم، محمد أحمد ابراهيم (٢٠٠١) الذكاء الوجداني والمهارات الاجتماعية وتقدير الذات وتوقعات الكفاءة الذاتية، مجلة كلية التربية ببناها، ١٢ (٤٧)، ٤٥-٧٧.

- الغول، نهى والعلوان، احمد (٢٠٢١). العافية التكنولوجية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعة الهاشمية. *مجلة الأندلس، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف - مخبر نظرية اللغة الوظيفية، ٨(٣١)، ١٥١-٢٠٠.*
- مرداد، حافظ (٢٠٢٢). التغيير الاجتماعي وأزمة الشباب: نموذج أزمة العمل لدى الشباب المغاربة وعلاقته بالتغيير الاجتماعي. *مجلة الاقتصاد الإسلامي، المجلس العام للسلوك والمؤسسات المالية الإسلامية، ١١٧، ٤٨-٥٦.*
- مهدي، ماجدة (٢٠٢٢). مشكلات الشباب العاطلين وسوق العمل: دراسة تحليلية اجتماعية. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، ٢٩(٧)، ٣٨٣-٤٠٠.*
- Ahmad Marzuki, N., Mustaffa, C. S., & Mat Saad, Z. (2015). Emotional intelligence: Its relations to communication and information technology skills. *Asian Social Science, 11(15), 267-274.*
- Al-Dalaeen, A. S., Al-Takhayneh, S. K., Alzaben, M. B. L., Al-Bdour, N. T., & Algaralleh, A. (2021). The degree to which the dimensions of moral intelligence contribute to technological well-being among a sample of new students at Mu'tah University. *International Journal of Health Sciences, 5(1).* <https://doi.org/10.53730/ijhs.v5n1.13531>
- Bachiller, R. (2001). *Technostress among library staff and patrons of the U. P. Diliman libraries.* University of the Philippines, Diliman.
- 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.
- Brosnan, M., Joiner, R., Gavin, J., Crook, C., Maras, P., Guiller, J., & Scott, A. J. (2012). The impact of pathological levels of internet-related anxiety on internet usage. *Journal of Educational Computing Research, 46(4), 341-356 .*
- D'Amico, A. (2018). The Use of Technology in the Promotion of Children's Emotional Intelligence: The Multimedia Program "Developing Emotional Intelligence". *International Journal of Emotional Education, 10(1), 47-67.*
- Feerrar, J. (2020). Supporting digital wellness and wellbeing. In *Student wellness and academic libraries: Case studies and activities for promoting health and success.* ACRL Press.

- Gannon, N., & Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences*, 38, 1353-1364.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books. Inc.
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. New York: Washington Press
- Kennedy, S. (2014). TechnoWellbeing: A new wellbeing construct in the 21st century. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 1(2), 113-127.
- Knobloch, U., Robertson, K., & Aitken, R. (2017). Experience, emotion, and eudaimonia: A consideration of tourist experiences and well-being. *Journal of Travel Research*, 56(5), 651-662.
- Kohn, V. (2018), Retrieval date :3/10/2018. *Konzerne verbünden sich gegen Hacker*, Franffurter Allgemeine, [http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/diginomics/grosse-internationale-allianz-gegen-cyber-attacken-15451953-p2.html?printPagedArticle=true#pageIndex\\_1](http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/diginomics/grosse-internationale-allianz-gegen-cyber-attacken-15451953-p2.html?printPagedArticle=true#pageIndex_1),
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855
- Mayer, J., & Salovey, P. (1993): The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence* 17(4), 422-433.
- Mayer. J., Salovey, D., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with MSCEIT, 20 (2), 97-105.
- Oneil, J. (1996). on Emotional intelligence: A conversation with Daniel Goleman. *Journal of Educational Leadership*, 54(1),1-6.
- Saklofske, D., Austin, E., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviors: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491-502.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Trejo, A. (2014). Emotional Intelligence and Project Outcomes in Technology. *International Management Review*, 10(1).