

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف

د. محمد السيد حسين بكر .

أستاذ علم النفس المساعد جامعة الجوف. Al Jouf University.

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على 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 فردا مقسمين ٣٥ من النساء، ٣٥ من الرجال في الفئة العمرية (٣٠- ٤٦) عاما من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية من إعداد عبدالمطلب القريطي وعبدالعزیز الشخص (١٩٩٢)، مقياس الذكاء الانفعالي إعداد عبدالهادي السيد، فاروق السيد عثمان (٢٠٠٢)، والمكون من ٥٨ فقرة، موزعة على خمس مجالات هي: مجال إدارة الانفعالات، مجال التعاطف، مجال تنظيم الانفعالات، مجال المعرفة الانفعالية، مجال التواصل الاجتماعي. وتمثلت فروض الدراسة في وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة من المصريين (رجال ونساء) المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة، 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 جدا لديهم مستوى ذكاء انفعالي منخفض، فلديهم 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 ولم تظهر فروق بين الرجال والنساء في بعد المعرفة الانفعالية.

Emotional Intelligence and its Relationship to Mental Health among a Sample of Egyptian Residents in Tabarjal Al Jouf

The study aimed at identifying the level of emotional intelligence and its relationship to mental health, and identifying whether the emotional intelligence differs according to the type (men- women) among a sample of Egyptians residing in Tabarjal governorate in Al- Jouf, the basic study sample is 70 divided 35 from Women, 35 men in the age group (30- 46) years from the Egyptians residing in Tabarjal Governorate, Al- Jouf. The curriculum was used The comparative, descriptive, descriptive, and the researcher used the mental health scale prepared by Abdel- Mutalib Al-Qaraiti and Abdel Aziz Al- Shas (1992), the emotional intelligence scale prepared by Abdul Hadi Al- Sayed, Farouk Al- Sayed Othman (2002), and composed of 58 paragraphs, distributed in five areas: Emotion management, the field of sympathy, the field of emotion regulation, the field of emotional knowledge, the field of social communication. The study hypotheses were a relationship It is a statistically significant correlation between emotional intelligence and mental health among a sample of Egyptians (men and women) residing in Tabarjal governorate in AL- JOUF, and the presence of statistically significant differences between the averages of emotional intelligence scores for the study sample, as well as the presence of statistically significant differences between the averages of emotional intelligence scores among the sample individuals, and indicated The results of the study indicated that there is a significant correlation between emotional intelligence and mental health among a sample of men, Women are from Egyptians residing in Tabarjal governorate in AL- JOUF, and the vast majority of respondents have a highly emotional intelligence level, and there are a few members of the sample who have an emotional intelligence level of a moderate degree and very few have a low emotional intelligence level, they have a problem in psychological and social compatibility, as they There were fundamental differences between men and women in the components of emotional intelligence, after which sympathy and social communication were in favor of women. As for the management and organization of emotions, it was in the interest of men.

٢. هل يختلف مستوى الذكاء الانفعالي بين المصريين المقيمين في محافظة طبرجل الجوف باختلاف النوع (رجال- نساء)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف، والكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية، للاستمرار في الثبات الانفعالي، والقدرة على الوعي بمشاعر الآخرين، وضبط وتنظيم انفعالاتنا وتحفيز أنفسنا، فالعواطف هي التي تقود التفكير والقيم والخوف والبقاء، والقدرة على إدارتها بشكل صحيح يعنى الخروج من الأزمات والمشكلات، مما يؤدي لصحة نفسية جيدة لدى الفرد وتزداد قدرته على اتخاذ قرارات واقعية، يمكن صياغة أهداف الدراسة كالتالي:

١. الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة.
٢. التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من الرجال والنساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل الجوف.
٣. التعرف ما إذا كان الذكاء الانفعالي يختلف باختلاف النوع (رجال- نساء).

أهمية الدراسة:

١. تتنبأ أهمية الدراسة من أنها تستكشف مستوى الذكاء الانفعالي وارتباطه بالصحة النفسية لدى عينة من الرجال والنساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل الجوف.
٢. تحديد مستوى الذكاء الانفعالي لعينة الدراسة يساعد في التعرف على جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها
٣. البحث محل الدراسة يدرس شريحة لم يتم التطرق لدراساتها من قبل والمتمثلة في عينة من الرجال والنساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل الجوف حيث يتعرضون لأزمات وصراعات نفسية وضغوط بيئية وينعكس ذلك على اتجاهاتهم وتصرفاتهم السلوكية ومستوى الصحة النفسية لديهم.
٤. إمداد المكتبة النفسية بتراث نظري ونتائج علمية عن مستوى الذكاء الانفعالي والصحة النفسية.

هده الدراسة:

- ٢١ الحدود البشرية: عينة من الرجال والنساء يبلغ عددها ٧٠ بمحافظه طبرجل الجوف بالمنطقة الشمالية بالملكة العربية السعودية البالغين من العمر ما بين (٣٠-٤٦) عاما.
- ٢٢ الحدود الجغرافية: عينة الدراسة كانت من مدينة طبرجل بالمنطقة الشمالية الجوف بالملكة العربية السعودية.
- ٢٣ الحدود الزمنية: تراوحت مدة تطبيق الاستبيانات وتحليل وتفسير النتائج شهريين من شهر سبتمبر حتى أكتوبر ٢٠١٩.

مصطلحات الدراسة:

- ٢٤ مفهوم الذكاء الانفعالي: هو قدرة الفرد على إدراك مشاعره وانفعالاته وفهمها والتعبير عنها وإدارتها وقدرته على النفاذ إلى مشاعر وانفعالات الآخرين مما يتيح التواصل والتفاعل وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين (سامية صابر، ٢٠١١: ٢٠٢)
- التعريف الإجرائي للذكاء الانفعالي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الذكاء الانفعالي المعد في هذه الدراسة.

٢٥ مفهوم الصحة النفسية:

١. "حالة التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف التي يعيش فيها الشخص بصورة حقيقية مع نفسه وبيئته والعالم من حوله" (ابوعلام بطرس، ٢٠٠٨: ٤٩)
٢. تعريف (أديب الخالدي، ٢٠٠١: ٣٣) تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الأفراد الدالة على اتزانهم الانفعالي وتوافقهم الشخصي والاجتماعي وتحقيق

تعد معرفتنا بانفعالاتنا هي القاعدة الأساسية في الذكاء الانفعالي، وتستخدم لصنع قراراتنا من خلال تعلم طرق التفكير التي تتضمن حل المشكلات، والتخطيط، واتخاذ القرارات، وذلك لمساعدة الأشخاص في نقل المهارات الاجتماعية، والشخصية، وتحويلها إلى المواقف الحياتية كأدوات للتعلم طويل المدى، وبعد الذكاء الانفعالي مرتكزا أساسيا لنجاح الإنسان لأنه يتعلق بمعرفته لذاته وصفاته، ومعرفته للآخرين وصفاتهم، وإدراكه لواقع الآخرين. (محدث ابوالنصر، ٢٠٠٨: ٥٧)

وأشارت ربحية البوريني (٢٠٠٦) إلى أهمية الذكاء الانفعالي في كونه يرفع من درجة الانسجام بين العواطف والمبادئ والقيم، مما يشعر الفرد بالرضا والاطمئنان، واتخاذ القرارات الحياتية بطريقة أفضل، والصحة الجسدية والنفسية، والقدرة على تحفيز النفس وإيجاد الدافعية الذاتية، والحصول على معاملة أكثر احتراما، وتكوين العلاقات والصدقات الجيدة، والنجاح الوظيفي. والتميز بينها يعد خاصية إنسانية وضرورة من ضروريات التواصل الاجتماعي، افتقادها أو قصورها يعد عائقا من عوائق تحقيق الصحة النفسية، فمن بديهيات الصحة النفسية التعبير عن الانفعالات التي تنتاب الفرد، مشاركة الآخرين انفعالاتهم والتعرف عليها، يساعد ذلك على تنمية وتطوير الشخصية التي تعطى توازنا ومعنى للحياة (محمد مشاقبة، ٢٠١٤: ٨٣)

وقد توصل مايرز وتاكر (Myers & Tucher, 2005: 28) إلى أن الأشخاص الأذكيا انفعاليا يعملون جيدا مع الآخرين، ويكونون موضع تقدير واحترام، لأنهم يعملون على تعزيز وتنشيط الذكاء الانفعالي في مؤسساتهم وأماكن عملهم.

الذكاء الوجداني هو تكامل منظومتى المعرفة والانفعال وبذلك يشكل الوجدان مصدرا فريدا لدى الأفراد حول بيئتهم المحيطة وتلك المعلومات تشكل أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم المتعاقبة، ووفقا لذلك فإن الأفراد الأذكيا وجدانيا أكثر قدرة على التوافق مع المتغيرات التي تحدث في بيئاتهم وأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الشخصية وبناء شبكات دعم اجتماعية ولديهم القدرة على التواصل وعلى مناقشة المشاعر ويطورون معارفهم وخبراتهم في مجالات معينة مثل علم الجمال أو المشاعر الأخلاقية أو حل المشكلات (أس رايح، ٢٠١١: ٥٨-٧٢)

تسعى الصحة النفسية جاهدة إلى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسى والاجتماعي والروحاني لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة، وبالتالي لا يمكن للعلم أن يحقق أهدافه بعيدا عن الصحة النفسية، ولا يمكن أن تتحقق أهداف الصحة النفسية بعيدا عن العلم والمعرفة. (أحمد عكاشة، ٢٠٠٨: ١٢٣)

فالصحة النفسية هدف كبير يسعى إليه جميع الأفراد، وقد زاد اهتمام الأفراد في العصر الحديث بصحتهم النفسية، نتيجة لتعقيدات الحياة الحديثة وتنوع مجالات الضغوط النفسية، فضلا عن ارتفاع مستوى النمو الحضارى والفكرى الذى جعل الأفراد على وعى بأهمية صحتهم النفسية لكي يتمكنوا من الاستمتاع بالحياة. (جمال ابودلو، ٢٠٠٨: ١٨)

والصحة النفسية حالة دائمة نسبيًا من التوافق الشخصي والانفعالي والاجتماعي للفرد أي مع نفسه ومع البيئة ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، وقادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصية متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا يعيش في سلام وأمان (حامد زهران، ١٩٩٧: ٢٣)

ولذلك لزاما الاكتشاف المبكر عن مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل الجوف وكيفية زيادة الوعي نحو الثبات الانفعالي ومواجهة عقبات الحياة والمواقف الضاغطة مما يكون له التأثير الواضح كمؤشر للصحة النفسية، ومن هنا يمكن بيان مشكلة الدراسة في صورة التساؤل الرئيس: هل هناك علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة من المقيمين في طبرجل الجوف؟، وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات التالية:

١. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من الرجال والنساء المصريين المقيمين في طبرجل الجوف؟

ذاته.

التعريف الإجرائي للصحة النفسية: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الصحة النفسية المعد في هذه الدراسة.

الإطار النظري:

٣ الذكاء الانفعالي: أشار (Bar-on K, 2006) أن الذكاء الانفعالي هجين من تفاعلات مجموعة من المهارات والكفاءات والميسرات الوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على فهم نفسه والتعبيرات عنها، وفهم الآخرين والارتباط بهم والتعامل مع متطلبات الحياة اليومية ومجابهة التحديات والضغوط أما فورنهام (Furnham, 2006: 819) يعرف الذكاء الانفعالي بأنه: "القدرة على إدراك وفهم وتناول العواطف والانفعالات وتنظيم المشاعر بحيث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين".

ويعرف (عثمان حمود، ٢٠٠٦: ١٧٤) الذكاء الانفعالي بأنه: "القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها فصيحتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة".

وعلى النقيض من ذلك فإن انخفاض الذكاء الانفعالي لدى الفرد يزيد من إمكانية تعرض الفرد للمخاطر النفسية والتعرض للأمراض الجسمية، وانخفاض القدرات العقلية، ويعيق التعلم من الناحية الاجتماعية، ويتصف أيضا ذوو الذكاء الانفعالي المنخفض بأنهم أقل شعبية، وغير مقبولين بين أقرانهم، وأكثر تعرضا للمشكلات السلوكية. (محمد راضي، ٢٠٠١: ١٧٩)

بينما تعرف (رندا رزق الله، ٢٠٠٦: ٤٧) الذكاء الانفعالي بأنه قابلية الفرد على فهم مشاعره ودوافعه وانفعالاته والتحكم بها وقدرته على فهم مشاعر الآخرين والتعامل بمرونة معهم من خلال امتلاكه لمهارات الاتصال الجيد.

يلعب الذكاء الانفعالي دورا هاما في التأثير على مستوى أداء الطلبة وقدراتهم على تحقيق درجة عالية من الإنجاز (عبدالرحمن جمال، ٢٠٠٥: ٢١)

وتعرف (نصرة إسماعيل، ٢٠٠٥: ١٢) الذكاء الانفعالي بأنه "القدرة على الوعى بمشاعرنا ومشاعر الآخرين، وضبط وتنظيم انفعالاتنا وتحفيز أنفسنا، وهو القدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين ومشكلاتهم ومشاركتهم في حلها، وإقامة علاقات جيدة والتفاعل معهم بشفافية".

لاشك أن الإحساس بالمشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها يعد خاصية إنسانية وضرورية من ضرورات التواصل الاجتماعي والتي تؤثر على تنمية وتطوير الشخصية التي تعطى توازنا ومعنى للحياة وافتقادها أو قصورها يعد عائقا من عوائق تحقيق الصحة النفسية (محمد مشاقبة، ٢٠١٤: ٨٣)

أهمية دراسة الذكاء الانفعالي: يشتمل الذكاء الانفعالي على مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تؤثر على تنوع المحتوى الانفعالي للأشخاص من حيث قدرتهم على مواجهة وفهم المشكلات، فكما زاد فهمنا للمشاعر أدى ذلك إلى الوصول لمستوى أعلى لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية. (صفية موسى، ٢٠١١: ٢)

ويعد الذكاء الانفعالي مدخلا ذا فعالية لحياة تسودها قيم النجاح والكفاءة؛ فضلا عن كونه سبيلا واقيا من الاضطرابات العاصفة التي تصيب الإنسان بتوتراتها في أمنه واستقراره النفسي. (سميحة محمد علي، ٢٠٠٥: ٧)

ويرى (بوالمطيب والدبابسة، ٢٠١٤: ٣٥) أن الوصول للنجاح يبدأ بالقدرة العقلية، ولكنه لا يكفي وحده لتحقيق التفوق والتميز، إذ لابد من وجود الكفاءة الانفعالية أيضا لضمان الاستفادة من قدراتنا العقلية والمعرفية والبدنية إلى أقصى درجة ممكنة، ويمكن تحديد تصور لأهمية الذكاء الانفعالي كالتالي إنه القدرة على السيطرة على العواطف والانفعالات هي أساس الإرادة وأساس الشخصية الناجحة، وإدارة العواطف هي تحد وهي حاجة ملحة بنفس الوقت، فهناك

أشخاص يتمتعون بمستوى ذكاء مرتفع ولكن لا يستطيعون تسيير حياتهم العاطفية بشكل جيد، فقد يفشل الشخص اللامع من حيث الذكاء في حياته نتيجة عدم سيطرته على انفعالاته ودوافعه الجامحة، فالعواطف هي التي تقود التفكير والقيم والخوف والبقاء، والقدرة على إدارتها بشكل صحيح يعني الخروج من الأزمات والمشكلات وإدارتها بشكل سلبى يعنى الانغماس فى الأزمات والمشكلات وبالتالي التأثير بشكل سلبى على قراراته. (محمود خوالدة، ٢٠٠٤: ٤٤)

ويرى (Maurice, 2004: 40) أن العوامل الانفعالية تلعب دورا مهما فى عملية التعلم، كما أن الضعف فى مهارات الذكاء الانفعالي يعيق أداء العقل جزئيا أو كليا كعدم القدرة على فهم الانفعالات كالخوف والقلق والغضب والتحكم بها.

ويتفق ذلك مع ما ذكرته (رندا سهيل، ٢٠٠٦: ٤٤) من أن الشخص الذى يملك قدرا مرتفعا من الذكاء الانفعالي فإنه يمتلك زمام الأمور، ويفهم الانفعالات الذاتية، ويتحكم بها، ويستطيع حل المشكلات، ويكون له قدرة على الضبط الذاتي، والتفاوض رغم المعوقات المحيطة، وكل ذلك يساعد العقل على العمل بأقصى طاقاته الإبداعية.

استراتيجيات تطوير الذكاء الانفعالي: أشار فيتلو (Vitello, 2003: 43) إلى استراتيجيات تساعد المدير على تطوير قدرات الذكاء الانفعالي، منها:

١. إستراتيجية التركيز على الذات: ويمكن أن يتم ذلك من خلال الاحتفاظ بسجل يعكس الأحوال الانفعالية للقائد سواء أكان ذلك على شكل دفتر مذكرات أم على هيئة أشرطة تسجيل صوتية، والتي تتيح للقائد فرصة الاطلاع على المشاعر الحالية التي يشعر بها، أو على مشاعره السابقة.

٢. إستراتيجية التأمل والتفكير بالمحيط الخارجي: إذ أن هناك أنماطا عديدة من التأمل والتفكير التي يمكن أن تساعد الفرد كي يصبح أكثر وعيا وإدراكا لكيفية تأثير العواطف فى السلوك، ويجب على القائد الاختلاء بنفسه لعدة دقائق وممارسة عمليات تنفس عميقة وطبينة للمساعدة على تهيئة الدماغ والتفكير بوضوح وصفاء.

أبعاد الذكاء الانفعالي: أوضح جولمان (٢٠٠٠) أن هناك خمسة أبعاد أساسية تتكامل وتتحدد فيما بينها مكونة الذكاء الانفعالي، وهي:

١. البعد الأول: المعرفة الانفعالية: القدرة على التمييز والاستجابة الملائمة للحالات النفسية، الأمزجة والميول والرغبات الخاصة بالآخرين.

٢. البعد الثاني: إدارة الانفعالات: قدرة الإنسان على عرض مشاعره والتعبير عنها بطريقة مقبولة اجتماعيا بعيدة عن الاستفزاز، والحد من إصدار الأحكام على سلوك الآخرين، وبالتالي قدرة الفرد على التحكم فى مشاعره.

٣. البعد الثالث: تنظيم الانفعالات: القدرة على إدراك مشاعر الآخرين والإحساس بتلك المشاعر من خلال تعبيرات الصوت والوجه وفهم القيم والاتجاهات والاستجابة للتصرفات والتعليمات، العلاقة بين الشخص وذاته وبضمن القدرة على معرفة الذات والتحكم فى تصرفاته واحترامها، وبناء العلاقات واتخاذ القرارات فى ضوء فهم مقدم للقيم الفردية والاجتماعية.

٤. البعد الرابع: التعاطف: القدرة على التعرف وقراءة مشاعر الآخرين والاستجابة لها، ويبنى التعاطف أو التفهم على أساس الوعى بالذات. فكما كان الفرد قادر على تقبل مشاعره وإتاحة الفرصة لها بالظهور كلما ازدادت مهارته فى قراءة مشاعر الآخرين والتفاعل معها.

٥. البعد الخامس: التواصل الاجتماعي: القدر على إدارة الانفعالات مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على نحو صحى سليم، تلك المهارة الأساسية فى إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين. ولكي تظهر هذه القدرة لدى الأشخاص عليهم أن يصلوا أولا إلى مستوى متقدم من التحكم فى أنفسهم وإدارة ذواتهم، ويتطلب التوافق مع الآخرين قليلا من الهدوء النفسي.

ويشير بار- أون (Bar-on, 2006: 2) أن الشخص الذى يتمتع بذكاء انفعالي واجتماعي، لديه القدرة على فهم ذاته ويعبر عنها بفاعلية، وفهم الآخرين، ولديه

يحاول توظيفه لتجاوز شعوره بالضعف يؤدي إلى مساعدته لكي تكون شخصيته قوية وقادرة على مواجهة متطلبات الحياة (Schwab, 1999:14)

٢. مفهوم الصحة النفسية من منظور سلوكي: المحور الأساسي لهذه النظرية هو عملية التعلم، كما يشار إليها بنظرية (المثير والاستجابة) ، حيث أن المثير الذي يتعرض له الكائن الحي يسحب معه استجابة، ويتحدد مفهوم الصحة النفسية من منظور سلوكي باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة، وذلك لأن استجابة الأفراد إلى هذه المثيرات بسلوك مناسب، متحررين من القلق، فإنه يعبر عن الصحة النفسية (رشاد موسى، ٢٠٠١: ٤٧)

الصحة النفسية السليمة تمثل في اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعده في التعاون مع الآخرين على مواجهة الموقف التي تحتاج على اتخاذ قرارات فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة والمحكم المستخدم للحكم على صحة الفرد النفسية هو محك اجتماعي (عبدالسلام عبدالغفار، ٢٠٠٣: ٤٠)

٣. مفهوم الصحة النفسية من المنظور الإنساني: يقوم علم النفس الإنساني على بعض المعتقدات الأساسية منها:

أ. أن الإنسان خير بطبيعته أو على الأقل محايد وأن المظاهر السلوكية السيئة أو العدوانية تنشأ بفعل ظروف البيئة.

ب. أن الإنسان حر ولكن في حدود معينة فهو حر في اتخاذ ما يراه من قرارات وقد يكون هناك مواقف وظروف تحد من حريته.

ج. التأكيد على السلامة أو الصحة النفسية الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم. (Shaffer, 2008: 32-33)

يعد كارل روجرز أحد الرواد الأساسيين في النظرية الإنسانية، وترى هذه النظرية أن الإنسان مدفوع فطريا لتحقيق ذاته، وأن هذا الدافع يعد من أهم الدوافع التي تساعد على النجاح في الوصول إلى الصحة النفسية والعقلية، وأن الإنسان عندما يفشل في أن يعيش الحياة التي تمكنه من تحقيق ذاته فإنه يفكر إلى السعادة وتسيطر عليه الاضطرابات النفسية، بينما الإنسان الذي يتمكن من تحقيق ذاته فإنه يسعى بنشاط نحو حياة أكثر إشباعا وتزداد قدرته على الإبداع ومقاومة الاضطرابات النفسية (إبراهيم السرخي، ٢٠٠٧: ٧٤)

٤. نظرية علم النفس الاجتماعي لإريك فروم: يرى فروم أن الإنسان يتأثر بالظروف الاجتماعية منذ ولادته ويقول أن ميول الفرد غريزية فقط بل أنها ميول نحو الحب والثقة والشهرة والمبادئ الإنسانية والدينية، ويعتقد أن الفرد المتمتع بصحة نفسية يكون مستقلا عن الآخرين ومنفتحا عليهم ولديه تنظيم موجه في الحياة وقدرة على التحمل والثقة (محمد قاسم عبدالله، ٢٠١٢: ٥٦)

مؤشرات الصحة النفسية: وهناك ثمة مؤشرات عامة دالة على الصحة النفسية، تتمثل في: (الراحة النفسية، والقدرة على العمل، ومفهوم الذات، وشمول نشاط الفرد وتنوعه، ومدى كفاية الفرد في مواجهة إيجابيات الحياة اليومية، وقدرته على تحمل المسؤولية).

معايير الصحة النفسية:

١. المعيار الذاتي: حيث يعتمد الفرد على نفسه كإطار مرجعي يرجع إليه في الحكم على السلوك.

٢. المعيار الاجتماعي: ويعتمد على الالتزام بالمعايير والقيم والأعراف السائدة في المجتمع.

٣. المعيار المثالي: ويكون المعيار في الحكم على مدى اقتراب الفرد أو ابتعاده عن المثالية والكمال.

٤. المعيار الإحصائي: وفي هذا المعيار فإن أي صفة لدى الأفراد سواء كانت عقلية أو انفعالية تتوزع لديهم توزيع اعتدالي على شكل منحنى جرس.

٥. المعيار المعرفي: يعتبر هذا المعيار أن الصحة النفسية تكون في سلامة القدرات العقلية كالاستدلال والانتباه والتذكر والإدراك.

القدرة على مواجهة تحديات الحياة والضغط اليومية، وهذا يعتمد قبل كل شيء على قدرة الفرد الشخصية الداخلية، بحيث يكون على وعى بذاته وقدراته، ونواحي قصوره وضعفه، ويعبر عن أفكاره وانفعالاته بشكل صحيح.

خصائص الشخص الذكي انفعاليا:

١. يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم. ويسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.
٢. يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية. ويعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
٣. يتفهم المشكلات بين الأشخاص، ويحل الخلافات بينهم ببسر.
٤. يحترم الآخرين ويقدرهم. ويظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الآخرين.
٥. يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه.
٦. يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم، ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم. (مصطفى أبوسعدي، ٢٠٠٥: ٣)

تحسين الذكاء الانفعالي: يمكن تحسين الذكاء الانفعالي من خلال تضافر جهود البيئة المدرسية والأسرية معا؛ فلبينة المدرسية دور مهم في تحسين الذكاء الانفعالي، حيث تعد المدرسة هي حجر الزاوية في الدافعية، وقد تزايدت الدراسات والبحوث حول أثرها في شخصية التلاميذ وأدائهم، وإدراك التلاميذ لذواتهم وحالاتهم الانفعالية، فالوحدة النفسية والقلق في الفصل المدرسي يشعر التلميذ بالجمود أما تقبل روح التعاون والمشاركة الفعالة والجاذبية بين الطلاب والمعلمين، والتجديد والابتكار والتشجيع على التنافس يجعل بيئة التعلم فعالة تؤكد أهمية التواد المساندة، ويكون الطلاب والمعلمون أكثر راحة ودافعية ومشاركة، ويعد المعلم العضو الهام والفعال فيخلق بيئة تعليمية تؤثر تأثيرا مباشرا في نمو شخصية التلاميذ من النواحي كلها وخاصة السيكولوجية والعقلية والاجتماعية والوجدانية. (عسان الزحيلي، ٢٠١١: ٢٤٣)

يتضح مما سبق أن الشخص الذي يمتلك ذكاء انفعاليا عاليا يستطيع التحكم في انفعالاته بدرجة كبيرة ويتميز في سلوكه وتصرفاته بالحكمة والموضوعية، ولديه القدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشكلاتهم، ويتجه إلى التأمل والتفكير بالمحيط الخارجي ليصبح أكثر وعيا وإدراكا بالآخرين، ويستطيع قراءة مشاعر الآخرين والتفاعل معها، وتزداد قدرة الفرد على مواجهة تحديات الحياة والضغط النفسية، فيجب تدريب أنفسنا على الثبات الانفعالي والوصول إلى مستوى متقدم من العقلانية في التفكير، ليستطيع الفرد التوافق النفسي والاجتماعي وليحقق أهدافه التي يسعى إليها.

علم الصحة النفسية: هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، ما يؤدي إليها وما يحققها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها، الصحة النفسية لها شقان:

١. الشق الأول: نظري علمي يتناول موضوعات الدوافع والحاجات والشخصية، وأسباب الأمراض وأعراضها والحيل الدفاعية، والدراسات والأبحاث العلمية في موضوعات الصحة النفسية، وتدريب الأخصائيين النفسيين، وتوعية العامة وتصحيح مفاهيمهم الخاطئة المتعلقة بالصحة النفسية.
 ٢. الشق الثاني: تطبيقي علمي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية. (حامد زهران، ١٩٩٥: ٩)
- مفهوم الصحة النفسية باختلاف المدارس النفسية:

١. مفهوم الصحة النفسية من منظور التحليل النفسي: وفق نظرية التحليل النفسي يرى أدلر Adler أن الإنسان باعتباره كائن اجتماعي، ولديه ميل اجتماعي يساعده في التغلب على مشاعر النقص، حيث تلعب أساليب التنشئة الاجتماعية دورا في تنمية شخصيته، وتجاوز مشاعر النقص، وتحقيق صحته النفسية، فضلا عن ذلك فقد اعتبر وجود هدف معين ومدرك لسلوك الفرد

البطولات.

وقام عبدالستار حمود (٢٠١١) بدراسة هدفت التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة كربلاء والتعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الانفعالي، وتكونت العينة من ٤٢٤ طالبا وطالبة من المرحلة الأولى والرابعة في جامعة كربلاء، توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية.

دراسة عواطف أحمد الزمزمي (٢٠١١) هدفت الدراسة على تحديد العلاقة بين الذكاء الوجداني والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٨ طالبة بكلية الفنون والاقتصاد المنزلي وقد أسفرت الدراسة على وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني وبين القدرة على حل المشكلات الاجتماعية. وهدفت دراسة حمد القاسم (٢٠١١) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والأمل، تكونت الدراسة من ٤٠٠ طالبة من جامعة أم القرى بواقع ٢٠٠ علمي، ٢٠٠ أدبي وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي وأبعاده لاختلاف التخصص الدراسي، أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي وأبعاده نتيجة لاختلاف المستوى الدراسي.

وأجرى إسماعيل العزا والنواجحة (٢٠١٢) دراسة لمعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من ٣٠٠ من طلبة جامعة القدس المفتوحة. أشارت النتائج على وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة، والتحصيل الأكاديمي كما بينت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات نوى التحصيل الأكاديمي المنخفض في الذكاء الوجداني وجودة الحياة لصالح نوى التحصيل الأكاديمي المرتفع.

أما شاهر خالد سليمان (٢٠١٢) قام بدراسة لمعرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلاب نوى الاحتياجات الخاصة في المرحلة المتوسطة لدى عينة من ٣٦٨ طالبا من نوى الاحتياجات الخاصة بتبوك وأشار النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصحة النفسية والذكاء الانفعالي.

أجرى مرزوق العمري (٢٠١٢) دراسة هدفت على التعرف على مستوى كل من الصحة النفسية والضغط النفسي والإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب الثانوي، حيث تم إجراء الدراسة على عينة من ٤٢٨، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية ودرجة الضغط النفسي.

أما دراسة باسل ابو عظمة (٢٠١٣) اتجهت لدراسة الذكاء الوجداني والاجتماعي وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة الفلسطينية وتكونت عينة الدراسة من جميع طلبة المستوى الثالث المسجلين بالجامعة بمحافظات تعز والبالغ عددهم ٦٤٢٠ وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الوجداني يقع عند مستوى جيد ٧٦,٨ وأنه لا توجد فروق في الذكاء الوجداني تعزى إلى متغير الجنس والكلية.

دراسة محمد مشابهة (٢٠١٤) إلى التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية في السعودية على عينة تكونت من ٢١٦ طالبا وطالبة وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تعزى لنوع التخصص ولصالح التخصصات الإنسانية كما لم تظهر فروقا في الذكاء الانفعالي تعزى لمستوى السنة الدراسية.

دراسة على موسى (٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرشدين الطلابيين في مدارس مدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات والتعرف على الفروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرشدين الطلابيين تبعا للجنس والخبرة والتخصص وتكونت عينة الدراسة من ١٢٦ مرشدة ومرشد وأشار نتائج الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي كان مرتفعا عند المرشدين الطلابيين ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي حسب متغيرات الدراسة.

قام مجذوب قمر (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية

٦. المعيار الديني: ويرى هذا المعيار أن إتباع الأعمال المشروعة والواجبة التي يتقبلها الدين والابتعاد عن المحرمات والمكروهات تدل على الصحة النفسية. (جمال أبودلو، ٢٠٠٨: ٢٩)

مناهج علم الصحة النفسية:

١. المنهج النمائي: وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية خلال فترة نموهم، وذلك من خلال دراسة قدرات وإمكانيات الأفراد والجماعات وتوجيههم التوجيه السليم نفسيا وتربويا ومهنيا.

٢. المنهج الوقائي: وهذا المنهج يهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بغيرهم بهدف وقاية الأسوياء من مسببات المرض النفسي من خلال تعريفهم بهذه الأسباب وتهيئة الظروف التي تحقق الصحة النفسية.

٣. المنهج العلاجي: ويهتم هذا المنهج بعلاج المشكلات والاضطرابات النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، فيهتم بأسباب المرض وتشخيصه ومن ثم القيام بعلاجه. (وجدان الكحيمي وآخرون، ٢٠٠٧: ٥٤)

يتضح مما سبق أن الشخص الذي يمتلك ذكاء انفعاليا عاليا يمتلك صحة نفسية جيدة، متمثلة في شعور الفرد بالراحة النفسية والسعادة، والقدرة على العمل وتحمل المسؤولية، وزيادة نشاط الفرد، ويعتمد الفرد على ذاته، ويلتزم بالمعايير المجتمعية، فالذكاء الانفعالي والأفكار العقلانية يدفعان الفرد للإيجابية، وتحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي والاجتماعي، فالإنسان عندما يفشل في أن يعيش الحياة التي تمكنه من تحقيق ذاته فإنه يفترق إلى السعادة وتسيطر عليه الاضطرابات النفسية. وتظهر مؤشرات الصحة النفسية على الفرد بالخلو النسبي من الأمراض النفسية والجسمية، وتزداد قدرته على اتخاذ قرارات واقعية والتركيز في العمل التي يقوم بها.

دراسات سابقة

سيتم عرض عدد من الدراسات السابقة والتي لها علاقة بالدراسة الحالية، في توضيح العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية، والإشارة إلى مستوى الذكاء الانفعالي واختلافه باختلاف النوع، وهذه الدراسات يمكن أن نستفيد منها في مناقشة وتفسير وتحليل النتائج.

أشارت دراسة عثمان الخضر وآخرون (٢٠٠٧) التي كانت بعنوان هل الأذكاء وجدانيا أكثر سعادة؟ والتي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الذكاء العاطفي والسعادة، واستخدمت الدراسة عينة مكونة من ١٥٣ طالبا و١٤٤ طالبة، بمجموع عينة قوامها ٢٩٧ فردا من جامعة الكويت، متوسط أعمارهم ٢٠,١، وأظهرت أهم نتائج الدراسة ارتباطات إيجابية دالة إحصائية بين السعادة وجميع درجات الذكاء العاطفي الكلية والفردية، ولم تسفر النتائج عن فروق جوهرية بين الجنسين في مقياسي السعادة والدرجة الكلية لاستبانه الذكاء العاطفي، لكنها كشفت فروقا جوهرية بينهما في كل من الدرجة الكلية لمقياس الذكاء العاطفي.

أما دراسة عثمان الخليفة (٢٠٠٩) بعنوان قياس الذكاء الوجداني في السودان، والتي هدفت إلى التعرف على الذكاء العاطفي وبنية التكوينية، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع العاملين (ذكور وإناث) بالمنشآت الحكومية والخاصة، وبجميع القطاعات المهنية بولاية الخرطوم، وطلاب الجامعات، كشفت نتائج التحليل العاملي عن وجود عامل عام هو الذكاء العاطفي وخمسة عوامل فرعية تكون بنية الداخلية (اليسر الانفعالي في التفكير، التعامل بالحنس مع الآخرين، تنظيم وإدارة الانفعالات، الحالة المزاجية، الوعي بالذات والسعي لتحقيقها).

وأجرى منصور محمد (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وحالة قلق المنافسة الرياضية ونتائج البطولات لانشئي الجمبار. استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، وبلغ حجم العينة ٩٣ من ناشئي الجمبار، وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وحالة قلق المنافسة، كما توجد علاقة ارتباطية طردية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس ونتائج

جمعة (٢٠١٧) وجود اختلاف في الذكاء الانفعالي باختلاف النوع. غالبية الدراسات السابقة اتجهت لدراسة الذكاء الانفعالي لدى شريحة الطلبة، بينما الدراسة الحالية ركزت على شريحة متقدمة في العمر وقيمون خارج وطنهم. وعليه؛ إن الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة من خلال سعيها لتناول الذكاء الانفعالي والصحة النفسية والعلاقة بينهما، والبحث عن مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة لها خصائص معينة في العمر والإقامة، استفاد الباحث من الدراسات السابقة في كتابة الإطار النظري ومناقشة وتفسير النتائج.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة من المصريين (رجال ونساء) المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف؟
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى عينة من الرجال والنساء المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى عينة من الرجال والنساء المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف لصالح الفئة الأخيرة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: نظرا لأن الباحث يهدف إلى للكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من الرجال والنساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف بالمنطقة الشمالية بالسعودية والكشف عن الفروق في الذكاء الانفعالي باختلاف النوع فقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملاءمته لتحقيق الهدف السابق ذكره.

عينة الدراسة وشروط اختيارها: روعي في اختيار العينة المواصفات والخصائص التالية:

١. روعي أن تكون العينة شاملة لمجموعة من كلا الجنسين رجال ونساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف بالمنطقة الشمالية بالمملكة العربية السعودية.
٢. أن تكون الحدود العمرية لعينة الدراسة الحالية من (٣٠-٤٦) سنة، وعينة الدراسة الأساسية يبلغ عددها ٧٠ فردا مقسمين ٣٥ من النساء، ٣٥ من الرجال في الفئة العمرية (٣٠-٤٦) عاما.

أ. من حيث النوع:

جدول (١) يوضح عدد العينة من الذكور/ الإناث

العينة	عدد	النسبة
رجال	٣٥	%٥٠
نساء	٣٥	%٥٠
المجموع	٧٠	%١٠٠

ب. من حيث السن:

جدول (٢) يوضح عدد العينة والنسبة من حيث السن

السن	عدد	النسبة
٣٠-٣٨ سنة	٤٥	%٦٤
٣٩-٤٦ سنة	٢٥	%٣٦
المجموع	٧٠	%١٠٠

الأدوات:

مقياس الذكاء الانفعالي: إعداد عبدالهادي السيد، فاروق السيد عثمان، (٢٠٠٢). والمكون من ٥٨ فقرة، وقد تم صياغة جميع الفقرات بطريقة إيجابية ما عدا الفقرات (٣٦-٥١-٥٦) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٥٨-٢٩٠) موزعة على خمس مجالات هي: مجال إدارة الانفعالات ١٥ فقرة، مجال التعاطف ١١ فقرة، مجال تنظيم الانفعالات ١٣ فقرة، مجال المعرفة الانفعالية ١٠ فقرات، مجال التواصل الاجتماعي ٩ فقرات.

ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية:

١. ثبات المقياس: قام الباحث بقياس ثبات مقياس الذكاء الانفعالي في صورته

والذكاء الوجداني في ضوء بعض المتغيرات على عينة من ١٠٠ من طلبة مروي بالسودان. توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وعدم وجود فروق دالة بين في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي.

أحمد جمعة الحكيم (٢٠١٧) وتهدف على دراسة مكونات الذكاء الانفعالي وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمى المرحلة الابتدائية، تكونت العينة من ١٢٠ معلما بالمرحلة الابتدائية بمحافظة بنى سويف وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وبين جودة الحياة الوظيفية لدى معلمى المرحلة الابتدائية، يختلف الذكاء الانفعالي باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع- الحالة الاجتماعية- سنوات الخبرة).

وتتمثلت الدراسات الأجنبية في دراسة لأكستريميرا وآخرون (Extremera et al., 2005) تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة والذكاء العاطفي بأبعاده (الوضوح، وإصلاح المزاج، والانبساط، والاكتئاب، والغضب، والتوتر، والتعب، والعصبية)، وشملت الدراسة عينة مكونة من ٤٨١ طالبا من أسبانيا، ووجد أن العلاقة بين الرضا عن الحياة والذكاء العاطفي بأبعاده التي تشمل (الوضوح، وإصلاح المزاج، والانبساط) علاقة إيجابية، وترتبط العلاقة بين الرضا عن الحياة والذكاء العاطفي بأبعاده التي تشمل: (الاكتئاب، والغضب، والتوتر، والتعب، والعصبية) بعلاقة عكسية.

وفي دراسة قام بها أوستن وآخرون (Austin et al., 2005) والتي تناولت علاقة الذكاء العاطفي بالرضا عن الحياة وحجم الشبكة الاجتماعية وجودتها، وشملت عينة قوامها ٥٠٠ فردا تتراوح أعمارهم من (١٨-٣٥) عاما، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء العاطفي والرضا عن الحياة وحجم الشبكة الاجتماعية وجودتها.

أما دراسة (Reshmi, 2006) سعت الدراسة إلى الكشف عن أهمية متغير الذكاء العاطفي وحل المشكلات الاجتماعية في ضوء المتغيرات الوظيفية- سمات الشخصية- الحالة الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من ١٢٩ فتاة متزوجة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن النساء يتمتعن بنسبة ذكاء انفعالي عال ولديهن القدرة على حل المشكلات الاجتماعية والعائلية، بالإضافة إلى أن العواطف لديهن مرتفعة وتساهم بحل معظم المشكلات العائلية والزوجية.

وقامت لان وآخرون (lan et al, 2010) بدراسة هدفت إلى تحديد الذكاء الانفعالي والانفعالات وارتباطها في أفضل أداء وسوء الأداء لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٨٤ لاعبا من الرياضيين الجامعيين في هنجاريا وإيطاليا وبريطانيا، وتبين أن اللاعبين الذين لديهم ذكاء انفعالي جيد وانفعالات إيجابية كان الأداء لديهم أفضل بمعنى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي وضبط الانفعالات ومستوى الأداء لدى الرياضيين.

وبحث وانغ وكونغ (Wang & Kong, 2014) دور الذكاء الانفعالي كوسيط في التأثير على اليقظة الذهنية والرضا عن الحياة والضغط النفسية على عينة من ٣٢٠ من البالغين في الصين، وأشارت النتائج إلى أن الذكاء الانفعالي يعمل كوسيط جزئي بين اليقظة الذهنية والرضا عن الحياة والضغط النفسية، كما بينت النتائج أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

تعقيب على الدراسات السابقة:

إن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة باهتمامها بالذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية، كذلك أيضا يلاحظ من الدراسات السابقة تباينا واضحا في نتائجها فنجد دراسة خالد سليمان (٢٠١٢)، عبدالستار حمود (٢٠١١)، عثمان الخضر وآخرون (٢٠٠٧)، Austin (2005)، منصور محمد (٢٠١٠)، أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية، وأظهرت بعض الدراسات عدم وجود فروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي كدراسة باسل بوعظمة (٢٠١٣)، ودراسة مجدوب قمر (٢٠١٦)، بينما بينت دراسة أحمد

النهائية بعدة طرق وهي:

- أ. استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار Test- Retest Method: لحساب ثبات المقياس وذلك بعد فترة ٢٠ يوما من التطبيق الأول على العينة الأصلية وذلك على عينة قوامها ٣٠ من الرجال والنساء وقد جاءت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٨٢، وهو مستوى مطمئن لثبات مقياس. ب. طريقة كرونباخ معامل ألفا Alpha Coefficient: تم استخدام أسلوب كرونباخ في التحقيق من ثبات المقياس فتم التوصل إلى معامل ثبات قدرة ٠,٨٣ في مقياس الذكاء الانفعالي وهي قيمة دالة عند ٠,٠١.

٢. صدق المقياس:

- أ. الصدق البنائي أو التكويني Construct Validity: تم حساب الصدق البنائي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد بعد استبعاد هذا البند وقد خرجت النتائج بأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١.

- ب. الصدق الذاتي: وهو من أنواع الصدق الإحصائي، ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المحسوب بأى طريقة من طرق حساب الثبات وكانت الدرجة الكلية لصدق المقياس ٠,٨٢.

٣ مقياس الصحة النفسية: إعداد عبدالمطلب القرطبي وعبدالعزیز الشخص (١٩٩٢) ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية:

١. ثبات المقياس: قام الباحث بقياس ثبات مقياس الصحة النفسية في صورته النهائية بعدة طرق وهي:

- أ. استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار Test- Retest Method: لحساب ثبات المقياس وذلك بعد فترة ٢٠ يوما من التطبيق الأول على العينة الأصلية وذلك على عينة قوامها ٣٠ من الرجال والنساء وقد جاءت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٨٤، وهو مستوى مطمئن لثبات مقياس. ب. طريقة كرونباخ معامل ألفا Alpha Coefficient: تم استخدام أسلوب كرونباخ في التحقيق من ثبات المقياس فتم التوصل إلى معامل ثبات قدرة ٠,٨٦ في مقياس الصحة النفسية وهي قيمة دالة عند ٠,٠١.

٢. صدق المقياس:

- أ. الصدق البنائي أو التكويني Construct Validity: تم حساب الصدق البنائي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد بعد استبعاد هذا البند وقد خرجت النتائج بأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١.

- ب. الصدق الذاتي: وهو من أنواع الصدق الإحصائي، ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المحسوب بأى طريقة من طرق حساب الثبات وكانت الدرجة الكلية لصدق المقياس ٠,٨٥.

جدول (٣)

المجالات	إدارة الانفعالات	التعاطف	تنظيم الانفعالات	المعرفة الانفعالية	التواصل الاجتماعي	الأداة ككل
الصدق الذاتي	٠,٨٦	٠,٨٩	٠,٩٠	٠,٩١	٠,٨٩	٠,٨٩

الأساليب الإحصائية:

اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات، وطريقة كرونباخ (معامل ألفا)، ومعامل الارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

لقد قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة من الرجال والنساء يبلغ عددها ٧٠ من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف لتحديد مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقتها بالصحة النفسية وقام الباحث بتحليل وتفسير نتائج الدراسة تبعاً لعينة البحث الأساسية وفيما يلي عرض لنتائج فروض الدراسة.

٢ عرض نتائج وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة من المصريين (رجال ونساء) المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين مستوى الذكاء الانفعالي والصحة النفسية

معامل الارتباط	الذكاء الانفعالي	مجال التعاطف	تنظيم الانفعالات	إدارة الانفعالات	المعرفة الانفعالية	التواصل الاجتماعي	المجموع
بيرسون	الصحة النفسية	٠,٠٣٥	٠,٠٣٢	٠,١١٣	٠,٢١٥	٠,٠٠٣	٠,١٥٩

اتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

١. فالأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والذين يتصفون بقدرتهم على إدراك وفهم العواطف والانفعالات وتنظيم المشاعر والقادرين على التأثير في مشاعر الآخرين تظهر عليهم مؤشرات الصحة النفسية والمتمثلة في المرونة العقلية، والقدرة على التكيف مع تغيرات البيئة، التكيف الاجتماعي، والمشاركة المناسبة في المواقف الاجتماعية، الاتزان الانفعالي، وكذلك القدرة على الضبط الذاتي، وخلو الفرد من التوتر النفسي، وتقييم السلوك الشخصي فكلما زاد مستوى الذكاء الانفعالي أصبح الشخص ممتلكاً لصحة نفسية وجسمية جيدة.

وهذا يؤكد أنه كلما تمتع الفرد بالذكاء الانفعالي والقدرة على ضبط النفس والتفاعل الاجتماعي وتقبل الذات فإنه أقرب للدافعية نحو الإنجاز فالشخصية المتزنة والتي تستطيع توظيف الطاقات والإمكانات تميل نحو تحقيق الأهداف والانجاز في مجالات الحياة بصورة متميزة من خلال الجدية والمثابرة وتنظيم الوقت والقدرة على إعادة التوازن.

٢. يمكن تفسير ذلك إلى الطبيعة النفسية المستقرة لأفراد العينة والتي تساعد على ظهور مؤشرات الصحة النفسية لديهم، والمتمثلة في التفاعل الإيجابي مع المحيطين بهم، والقدرة على مواجهه الضغوط والمشكلات الحياتية، والنظرة الموضوعية للحياة، وإدراك أن الثبات الانفعالي يجعل الفرد واقعياً في تفكيره وسلوكه، مبتعداً عن القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية، وانفتحت نتائج هذه الدراسة مع دراسة منصور محمد (٢٠١٠)، دراسة عثمان الخضر (٢٠٠٧)، عبدالستار حمود (٢٠١١)، خالد سليمان (٢٠١٢)، إسماعيل العزا والنواجحة (٢٠١٢)، في وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية.

٣ الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى عينة من الرجال والنساء المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف.

جدول (٥)

الرتبة	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التقييم
١	التعاطف	٤٦,٥١	٨,١٢	٧٣,٢١%	متوسطة
٢	تنظيم الانفعالات	٤٤,٧٩	٥,٤٠	٨١,١١%	مرتفعة
٣	إدارة الانفعالات	٢٧,٥١	٤,٦٣	٧٩,٦٩%	مرتفعة
٤	المعرفة الانفعالية	٣١,٤٤	٦,٣٣	٧١,٨٤%	متوسطة
٥	التواصل الاجتماعي	٣٣,٧٢	٧,١٧	٧٥,١٩%	مرتفعة
	متوسط مجموع الدرجة الكلية	١٨٣,٩٧	٣١,٦٥	٧٦,٢١%	مرتفعة

١. لمناقشة نتائج الفرض فقد تم وضع المعيار التالي لتقدير مستوى الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة فالمستوى المنخفض (٤٧%)، المتوسط (٧٤%)، المرتفع (أكثر من ٧٤%).

٢. يلاحظ من جدول (٥) أن درجة الذكاء الانفعالي على الدرجة الكلية كان المتوسط الحسابي لها ١٨٣,٩٧ بانحراف معياري ٣١,٦٥ ووزن نسبي بلغ ٧٦,٢١% وهذا يشير إلى أن درجة الذكاء الجواني لدى أفراد العينة مرتفعة وكان ترتيب المجالات كالتالي: مجال تنظيم الانفعالات في المرتبة الأولى بنسبة ٨١,١١%، بينما مجال إدارة الانفعالات في المرتبة الثانية بنسبة

٤. يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض بوجود فروق بين الرجال والنساء في الذكاء الانفعالي لاختلاف طبيعة الرجال عن النساء، فالرجال لديهم القدرة على مواجهة ضغوط العمل والحياة تبعا لظروفه وخصائصه بجدية وموضوعية، أما النساء فيمتلكن قدر عال من التعاطف، ومحاولة إيجاد الاستقرار النفسي والاجتماعي، ونظرا لظروف الغربة ومتطلباتها المتغيرة وللقدرة على الاستمرار في التواجد خارج الوطن.
٥. تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة أحمد الحكيم (٢٠١٧)، دراسة عثمان الخضر وآخرون (٢٠٠٧)، دراسة (Wang & Kong, 2014)، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الرجال والنساء.

خلاصة النتائج:

١. وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة من الرجال والنساء من المقيمين بمحافظة طبرجل بالجوف.
٢. الغالبية العظمى من أفراد العينة لديهم مستوى ذكاء انفعالي بدرجة مرتفعة وأظهرت النتائج وجود عدد قليل من أفراد العينة ممن لديهم مستوى ذكاء انفعالي بدرجة متوسطة، نجد عدد قليل جدا لديهم مستوى ذكاء انفعالي منخفض لدى عينة الدراسة من الرجال والنساء.
٣. وجود فروق جوهرية بين الرجال والنساء في مستوى الذكاء الانفعالي فبعدا التعاطف والتواصل الاجتماعي لصالح النساء أما بعدا إدارة وتنظيم الانفعالات فكانا لصالح الرجال ولم تظهر فروق بين الذكور والنساء في بعد المعرفة الانفعالية وهذا له دلالة قوية على أن هناك مقومات شخصية نحو الضبط الانفعالي ومعالجة المواقف الحياتية بتوازن نفسي.

تعقيب على النتائج:

١. أوضحت الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية متمثلا في أن الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المستمر أكثر صحة ونجاحا، ويقومون بعلاقات شخصية قوية، ويمتلكون مهارات قيادية فعالة والرضا عن الحياة، ونجاحا مهنيا أكثر مقارنة مع نظرائهم من ذوي القدرات المحدودة في الذكاء الانفعالي، وهذا يتفق مع نتائج دراسات رندة رزق الله (٢٠٠٦)، (Cooper & Sawaf, 1997)، العكايشي (٢٠٠٣)، سالوفي (١٩٩٩)، الخضر (٢٠٠٧)، رشوان (٢٠٠٦).
٢. غالبية أفراد العينة من المصريين (رجال ونساء) المقيمين بطبرجل يتمتعون بمستوى ذكاء انفعالي عالي ويسمون بالمتأثرين والأتزان الانفعالي لمواجهة الغربة وأظهرت النتائج وجود عدد قليل من أفراد العينة ممن لديهم مستوى ذكاء انفعالي بدرجة متوسطة- نجد عدد قليل جدا لديهم مستوى ذكاء انفعالي منخفض فليديهم مشكلة في التوافق النفسي والاجتماعي.
٣. وجود فروق جوهرية بين الرجال والنساء في مستوى الذكاء الانفعالي وهذا يتفق مع نتائج دراسات (Parker, et.al (2001) & (Brown & Gearge (2003)، المصدر (٢٠٠٧)، الخضر (٢٠٠٧)، مشابهة (٢٠١٤).
٤. اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة ميرفت عزمي زكي (٢٠١١) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي وأبعاده.

توصيات الدراسة:

١. الاهتمام بالأنشطة الجماعية التي من شأنها أن تقوى مهارات الذكاء الانفعالي لدى الطلاب.
٢. زيادة الاهتمام بالتعرف على مشكلات الطلاب ومواجهتها من خلال إنشاء عيادة نفسية بالجامعة.
٣. إجراء المزيد من الدراسات حول الذكاء الانفعالي، وعلاقته بمتغيرات أخرى كعلاقته بالإبداع، والتفاعل الاجتماعي، والتكيف، والضغوط الحياتية.
٤. عمل مسابقات علمية لترفع مستوى التحدي والمنافسة بين الطلاب.

٧٩,٦٩% وجاء مجال التواصل الاجتماعي في المرتبة الثالثة بنسبة ٧٥,١٩٥%، أما التعاطف فيحتل المرتبة الرابعة بنسبة ٧٣,٢١%، والمعرفة الانفعالية في الخامسة بنسبة ٧١,٨٤%.

٣. كما يتضح أن الغالبية العظمى من أفراد العينة لديهم مستوى ذكاء انفعالي بدرجة مرتفعة في أبعاد تنظيم وإدارة الانفعالات وكذلك بعد التواصل الاجتماعي وأظهرت النتائج وجود عدد قليل من أفراد العينة ممن لديهم مستوى ذكاء انفعالي بدرجة متوسطة وظهر ذلك في بعد التعاطف والمعرفة الانفعالية بينما نجد عدد قليل جدا لديهم مستوى ذكاء انفعالي منخفض فليديهم مشكلة في التوافق النفسي والاجتماعي وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة من الرجال والنساء.

٤. - يمكن تفسير ذلك إلى استقرار طبيعة الحياة الاجتماعية التي يعيشها أفراد العينة محاولين التوافق النفسي والاجتماعي في ظل الإقامة في الغربة، والعمل على التحكم في الانفعالات والبعد عند خلق المشكلات والتواصل مع الآخرين لتقليل الآثار السلبية لإقامتهم خارج وطنهم، والتقارب مع المحيطين لمسايرة الحياة وتحقيق الأهداف الممكنة، والبعض قد يتأثر بالضغوط النفسية والظروف المحيطة به في الغربة، فيصبح انفعاليا وقد ينزعج عن التفاعل الاجتماعي ويقتصر في علاقاته الاجتماعية، وبالنظر إلى الدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة اتفقت مع دراسة مجدوب قمر (٢٠١٦)، على موسى (٢٠١٦)، باسل أبو عشمه (٢٠١٣)، (Reshmi, 2006)، في وجود مستوى متباين في الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة.

٢ الفرض الثالث: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد

فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى عينة من الرجال والنساء المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف الفقة الأخيرة. جدول (٦) يوضح الفروق بين متوسطي درجات الرجال والنساء على مقياس الذكاء الانفعالي وأبعاده

الأبعاد	الرجال ن= (٣٥)		النساء ن= (٣٥)		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	
مجال التعاطف	٣,٦٤٢	٠,٣٦	٣,٩١٤	٠,٣١	٩,٥٨ دال
مجال تنظيم الانفعالات	٣,٨٦١	٠,٥٣	٣,٢٥٢	٠,٥٧	٧,٦٦ دال
مجال إدارة الانفعالات	٤,٣٩٧	٠,٣٠	٣,٩٩٥	٠,٢٩	٩,١١ دال
مجال المعرفة الانفعالية	٣,٦١١	٠,٤٨	٣,٤٤١	٠,٤٥	٦,٨٤ غير دال
مجال التواصل الاجتماعي	٣,١٤٠	٠,٢٩	٤,٣٧٧	٠,٣١	٨,٧٣ دال
الدرجة الكلية	٣,٩٦٤	٠,٢٥	٣,٣٨٧	٠,٣٤	١١,٧٨ دال

١. يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي درجات الرجال والنساء على بعد (التعاطف والتواصل الاجتماعي) لصالح النساء أي أن النساء أكثر تعاطفا وامتلاكاً للمهارات الاجتماعية والاستمرارية في التواصل مع الآخرين والظهور في المواقف الاجتماعية مقارنة بالذكور ويرجع ذلك لطبيعة تكوين الأنثى والتي تحاول التكيف مع متطلبات الحياة وظروف الإقامة في الخارج وتحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي والاجتماعي من خلال المحيطين والتعبير المباشر عن المشاعر، درجة عالية من الثقة، الصراحة، وإيجاد تكوين العلاقات.
٢. أما بعدا (إدارة وتنظيم الانفعالات) فنجد أنه دال بين الرجال أكثر من النساء فليديهم القدرة على إدارة الانفعالات، والتوافق مع المواقف الحياتية وتحقيق أكبر قدر ممكن من الثبات الانفعالي والتعامل النفسي المناسب والضبط الذاتي وإصدار الانفعالات المتوافقة مع بساطة وشدة المواقف الاجتماعية.
٣. أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة بين الرجال والنساء في الذكاء الانفعالي في بعد المعرفة الانفعالية فكلاهما لديه معرفة ووعي بطبيعة الانفعالات الذاتية وكذلك التقدير الموضوعي لانفعالات المحيطين والقدرة على تشخيص انفعالات الآخرين وتحديد طبيعة كل شخصية بصورة سليمة.

٥. ضرورة أن تتضمن البرامج الجامعية على برامج تعليم وتدريب للطلاب على مهارات الذكاء الانفعالي.

البحوث المقترحة:

١. الذكاء الانفعالي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات لدى طلاب وطالبات الجامعة.
٢. الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الفرد.

المراجع:

١. إبراهيم السرخي (٢٠٠٧): السلوك وبناء الشخصية بين النظريات الغربية وبين المنظور الإسلامي، وزارة الإعلام والثقافة، الإمارات.
٢. ابوالطيب، محمد الدباسية (٢٠١٤): مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالترتيب العالمي لدى لاعبي ألعاب القوى المعاقين، المؤتمر الدولي للعلوم البدنية، كلية التربية البدنية، الجامعة الأردنية.
٣. ابوعلام بطرس (٢٠٠٨): التكيف والصحة النفسية، عمان، المسيرة للنشر والتوزيع.
٤. أحمد جمعة الحكيم (٢٠١٧): مكونات الذكاء الانفعالي وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمى المرحلة الابتدائية، مجلة البحث العلمي فى التربية، العدد الثامن عشر.
٥. أحمد عكاشة (٢٠٠٨): الرضا النفسى: الباب الملكى للصحة والسعادة، القاهرة: الهيئة العامة للكتاب.
٦. أديب محمد الخالدي (٢٠٠١): المجتمع فى الصحة النفسية، الدار العربية للنشر والتوزيع، الأردن.
٧. إسماعيل العزا والنواحة (٢٠١٢): الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، ٤(٢) ٩٠-٩٠.
٨. أس الطيب حسين رايح (٢٠١١): الذكاء الوجداني للعاملين ببعض الجامعات فى ولاية الخرطوم السودانية. المجلة العربية لتطوير التفوق. (٣٩) ٥٨-٧٢.
٩. باسل أبوعمشة (٢٠١٣): الذكاء الوجداني والاجتماعي وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة فى غزة، ماجستير، تربية الأزهر غزة.
١٠. جمال ابودلو (٢٠٠٨): الصحة النفسية، ط١، دار أسامة للنشر، الأردن.
١١. حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٢، القاهرة، عالم الكتب.
١٢. حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥): الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٤، القاهرة، عالم الكتب.
١٣. حمد القاسم (٢٠١١): الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية.
١٤. دانييل جولمان (٢٠٠٠) ترجمة ليلي الجبالي: الذكاء العاطفي، الكويت: المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.
١٥. راندا سهيل رزق الله (٢٠٠٦): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء العاطفي، دكتوراه، جامعة دمشق.
١٦. ربحية دخيل البوريني (٢٠٠٦): الذكاء العاطفي لدى مديري المدارس الأساسية الخاصة فى عمان وعلاقتهم بأدائهم من وجهة نظر معلمهم. رسالة ماجستير. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
١٧. رشاد موسى (٢٠٠١): المشكلات والصحة النفسية، الطبعة الأولى، القاهرة، الفاروق الحديث للطباعة والنشر.
١٨. سامية محمد صابر (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الصداقة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٤٣)، ٢٠٠-٢٦٦.
١٩. سميحة محمد على (٢٠٠٥). الذكاء الانفعالي لدى الأطفال فى مرحله ما قبل المدرسة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا

- للطفولة، جامعة عين شمس.
٢٠. شاكر خالد سليمان (٢٠١٢): الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوى الاحتياجات الخاصة فى المرحلة المتوسطة بمدارس تيوك. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد التاسع ديسمبر ٢٠١٢.
 ٢١. صفية مبارك موسى (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصريا المقيمين داخل المدرسة من طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
 ٢٢. عبدالرحمن جمال (٢٠٠٥): الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الإنجاز، المجلة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٦٧-٨٦.
 ٢٣. عبدالستار حمود (٢٠١١): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة كربلاء، رسالة ماجستير، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة كربلاء.
 ٢٤. عبدالسلام عبدالغفار (٢٠٠٣): مقدمة فى علم النفس العام، ط٢، القاهرة: دار النهضة العربية.
 ٢٥. عثمان حمود الخضر (٢٠٠٦): الذكاء الوجداني. الكويت: شركة الإبداع الفكرى للنشر والتوزيع.
 ٢٦. عثمان حمود الخضر، هدى ملح (٢٠٠٧): هل الأذكاء وجدانيا أكثر سعادة؟ مجلة العلوم الاجتماعية. مج (٣٥)، ع (٢)، صص ١٣-٣٨.
 ٢٧. عثمان حمود الخضر (٢٠٠٦): الذكاء الوجداني. الكويت: شركة الإبداع الفكرى للنشر والتوزيع.
 ٢٨. عثمان الخليفة (٢٠٠٩): قياس الذكاء الوجداني فى السودان. المجلة الإلكترونية لشبكة العلوم النفسية. مج (٥)، ع (٢١-٢٢). <http://www.arabpsynet.com>
 ٢٩. على موسى (٢٠١٦): مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرشدين الطلابيين فى مدارس مدينة الرياض فى ضوء بعض المتغيرات. المجلة الدولية لتطوير التفوق، المجلد السابع العدد (١٢).
 ٣٠. غسان ناصف (٢٠١١): الذكاء العاطفي للمدير الناجح. حلب. شعاع للنشر والعلوم.
 ٣١. عواطف أحمد زمزمى (٢٠١١): الذكاء الوجداني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طالبات المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية جامعة أم القرى. (١١)، ٧٤-١٦٦.
 ٣٢. فاروق السيد ورزق عثمان، محمد عبدالسميع. (٢٠٠١). مقياس الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه. القاهرة: دار الفكر العربى.
 ٣٣. محمد أحمد مشاقبة (٢٠١٤): الذكاء الانفعالي لدى طلبة الحدود الشمالية فى المملكة العربية السعودية فى ضوء متغيرات التخصص والمستوى الدراسي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار. المجلة العربية لتطوير التفوق (٩) ٨٣-١٠١.
 ٣٤. محمد راضى (٢٠٠١): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٢) ٣١-١١٠.
 ٣٥. محمد قاسم عبدالله (٢٠١٢): نظريات الإرشاد النفسى والعلاج النفسى، دار الفكر، عمان.
 ٣٦. مجذوب قمر (٢٠١٦): الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١) ١٦١-١٨٣.
 ٣٧. محجوب محمد أحمد الصديق (٢٠٠٨): الصحة النفسية فى مرحلة التقاعد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية. رسالة دكتوراه، جامعة دنقلا، السودان.
 ٣٨. محمود عبدالله خالدة (٢٠٠٤). الذكاء العاطفي: الذكاء الانفعالي. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
 ٣٩. مدحت محمد ابوالنصر (٢٠٠٨): تنمية الذكاء العاطفي/ الوجداني مدخل للتميز فى العمل والنجاح فى الحياة. دار الفجر للنشر والتوزيع.

٤٠. مرزوق العمري (٢٠١٢): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٤١. مشاقبة محمد أحمد خادم (٢٠١٤): الذكاء الانفعالي لدى طلبة الحدود الشمالية، في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيرات التخصص والمستوى الدراسي وعلاقته باتخاذ القرار، *المجلة العربية لتطوير التفوق* (٩) (٨٣-١٠١).
٤٢. مصطفى ابوسعدي (٢٠٠٥): *الذكاء الوجداني*. دبي، مركز النخبة.
٤٣. منصور محمد (٢٠١٠): الذكاء الانفعالي وحالة قلق المنافسة الرياضية ونتائج البطولات لناشئي الجمناز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، مصر.
٤٤. نصره محمود إسماعيل (٢٠٠٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من وجهة الضبط، تقدير الذات والتحصييل الدراسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.
٤٥. وجدان الكحيمي وآخرون (٢٠٠٧): *الصحة النفسية للطفل والمراهق*، ط٣، مطبعة الراشد، الرياض.
46. Austen, E J, Soklofske, D. H& Egon, V. (2005) Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence 38(3)547-558, 46- Bar- On, R. (2006). The Bar- On Model of Emotional- Social Intelligence (ESI). *Journal of Psicothema*, 18, 13- 25.
47. Furnham, A. (2006). **Trait Emotional Intelligence and Happiness Social behavior and Personalitg**, Vol. 31, 8, pp. 815- 824
48. Lane, M. Tracey, J. Devonport, I. Leibinger, E.& Hamar, p. (2010). Emotional iktelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of sport science and Medicine*, 9, 388- 392
49. Myers, L.& Tucher, M. (2005). Increasing Awaeness of Emotional intelligence in a Business Curriculum. *Business Communication Quarterly*, 68 (1), 67- 76.
50. Palmer, B., et.al. (2000). "Emotional Intelligence and effective leadership". *Leadership and Organization Development Journal*. Vol. 4. pp. 69- 117.
51. Reshmi, P. O (2006). Emotional Intelligence social problems solving and demographics as predictor of well- being in women multiple roles. **Theses**, Adelphi university
52. Schwab M. (1999): **le stress france**, Edition lammarion
53. Shaffer, J, B. P. (2008). **Humanistic psychology and printice**- Hall. Inc, Englewood Cliffs, N. J
54. Vitello, J. (2003): "Innovation leadership Through Emotional Intelligence". *Nursing Management*, 34(10), 28- 31
55. Wang, Y.& Kong, F. (2014): The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction& mental distress **Social Indicators Research**, 116(3), 843- 852

الملاحق:

٢١ مجال المعرفة الانفعالية:

لا يحدث أبدا	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث عادة	يحدث دائما	الفقرة
					١. استخدم انفعالاتي الايجابية والسلبية في قيادة حياتي
					٢. تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي
					٣. استطع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي
					٤. ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين
					٥. استطع ادراك مشاعري الصادقة أغلب الوقت
					٦. استطع التعبير عن مشاعري
					٧. اعتبر نفسي مسؤولا عن مشاعري
					٨. لا أعطى للانفعالات السلبية أى اهتمام
					٩. أدرك أن لدى مشاعر رقيقة
					١٠. يغمرنى المزاج السيئ

٢٢ مجال التواصل الاجتماعي:

لا يحدث أبدا	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث عادة	يحدث دائما	العبارة
					١. نادرا ما أعضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم
					٢. أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين
					٣. لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء
					٤. عندي القدرة على التأثير في الآخرين
					٥. اعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين
					٦. استطع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين
					٧. امتلك تأثيرا قويا على الآخرين في تحديد أهدافهم
					٨. يراني الناس أنني فعال تجاه أحاسيس الآخرين
					٩. عندما أعضب لا يظهر على آثار الغضب

ملحق (١) مقياس الذكاء الانفعالي

٢٣ مجال إدارة الانفعالات:

لا يحدث أبدا	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث عادة	يحدث دائما	الفقرة
					١. مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية
					٢. مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح
					٣. استطع التحكم في تفكيري السلبى
					٤. استطع السيطرة على نفسي بعد أى أمر مزعج
					٥. استطع التحكم في مشاعري وتصرفاتي
					٦. أنا هادئ تحت أى ضغوط أتعرض لها
					٧. استطع نسيان مشاعري السلبية بسهولة
					٨. استطع التحول من مشاعري السلبية إلى الايجابية بسهولة
					٩. أنا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أى مخاطر
					١٠. عادة استطع فعل ما احتاجه عاطفيا بإرادتي
					١١. استطع استدعاء الانفعالات الايجابية كالمرح والفاكهة بيسر
					١٢. أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تنصف بالتحدي
					١٣. تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي
					١٤. يظل لدى الأمل والتفائل أمام الآخرين
					١٥. أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والآخرين

٢٤ مجال التعاطف:

لا يحدث أبدا	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث عادة	يحدث دائما	الفقرة
					١. أنا حساس لاحتياجات الآخرين
					٢. أنا فعال في الاستماع لمشاكل الآخرين
					٣. أجد فهم مشاكل الآخرين
					٤. أنا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم
					٥. أنا حساس لاحتياجات العاطفية للآخرين
					٦. أنا متناغم مع أحاسيس للآخرين
					٧. استطع فهم مشاعر الآخرين بسهولة
					٨. عندي قدرة على الإحساس بالناحية الانفعالية للآخرين
					٩. أشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضرط الآخرون للإفصاح عنها
					١٠. إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقا عليهم
					١١. استطع الشعور بنبض الجماعة والمشاعر التي لا يفصحون عنها

٢٥ مجال تنظيم الانفعالات:

لا يحدث أبدا	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث عادة	يحدث دائما	الفقرة
					١. استطع أن أكافئ نفسي بعد أى حدث مزعج
					٢. أنا صبور حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة
					٣. عندما أقوم بعمل ممل فإنني استمتع بهذا العمل
					٤. أحاول أن أكون مبتكرا مع تحديات الحياة
					٥. اتصف بالهدوء عند انجاز أى عمل أقوم به
					٦. استطع انجاز الأعمال المهمة بكل قوتي
					٧. استطع انجاز المهام بنشاط وتركيز عالي
					٨. في وجود الضغوط نادرا ما أشعر بالتعب
					٩. استطع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط
					١٠. استطع أن انهمك في إنجاز أعمالي رغم التحدي
					١١. استطع تركيز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني
					١٢. استطع أن انحى عوافي جانبا عندما أقوم بانجاز أعمالي
					١٣. استطع احتواء مشاعر الاجتهاد التي تعوق أدائي لأعمالي

العبارة
٦٧. غالبا يسمعون المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية
٦٨. أحاول الدفاع عن رأيي بشئى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين
٦٩. أحاول مواجهة مشكلاتي بنفسى دون الاعتماد كثيرا على الآخرين
٧٠. يصعب عل تذكر ما سبق لى دراسته أو قرأته أو منذ فترة قصيرة
٧١. يجب على الفرد أن يحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصه على حقوقه
٧٢. غالبا يعاني الفرد قصير القامة من الشعور بالنقص والقصور بين زملائه
٧٣. غالبا مايقف أقرابي في مقدرتى على مساعدتهم ولو في بعض الأمور البسيطة
٧٤. من الأفضل أن يسهم الفرد بدور إيجابى فى الأنشطة الاجتماعية ولا يكتفى بمجرد الاستماع بها
٧٥. غالبا لا اشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح لها الآخرون كثيرا
٧٦. عادة لا اشعر بالشايط والحيوية عندما أكون مشغولة بعمل ما
٧٧. أجد صعوبة كبيرة فى تركيز انتباهى أثناء القراءة أو استماعى لمحاضرة ما
٧٨. اعتقد أنه لا يجب إصدار أحكام على الناس دون معرفة كافية لهم
٧٩. عادة يكون الفرد ذو الصوت العليل موضع تهكم زملائه وسخرتهم
٨٠. كثيرا ما أشعر بعدم تقبلى فى نفسى وبأنتى عبء على غيرى
٨١. عادة تشجعنى أسرتى على تبادل الزيارات مع صديقاتى
٨٢. لايد أن يؤثر الفرد ويأثر لكرامته عندما يذكره الآخرون بسوء
٨٣. لدى هوايات ممتعة احرص على ممارستها فى أوقات فراغى مثل القراءة أو الأشغال اليدوية
٨٤. غالبا أتحدث بسرعة كبيرة مما يجعلنى أتلجلج أو أنتهه
٨٥. أعتقد أن الإنسان لايد أن يتسم بالخلق الحسن فالعلم وحده لايفى
٨٦. غالبا يخجل الفرد من الأشياء مثل تشوه أسنانه أو عدم انتظامها
٨٧. يصعب على إيداء رابى فى مواجهة جماعة من الناس حتى لو كان هذا الرأى عن موضوع أعرفه
٨٨. تربطنى علاقات طيبة ببعض الأسر بحيث اشعر معها كما لو كنت بين أهلى
٨٩. عادة يصعب على نسيان ما يوجهه الآخرون لى من إساءة
٩٠. عادة أفكر فى أهمية ما أقوم به من أعمال ومدى فائدتها للمجتمع قبل أن أقدم عليها
٩١. يصعب على الجلوس ساكنه لفترة طويلة
٩٢. أعتقد أنه من الأفضل عدم الإسراف من إبداء التصح للآخرين
٩٣. ينتابنى شعور دائم بأن فكرة الناس عنى أقل مما يجب
٩٤. يصعب على الدخول فى مناقسات مع آخرين حتى لو كانوا فى مثل سنى
٩٥. أجد متعة كبيرة فى تبادل الزيارات مع الصديقات والجيران
٩٦. غالبا استغرق فى أحلام اليقظة بحيث لا اشعر مطلقا بما يدور حولى
٩٧. اعتقد أن قيام الفرد بعمل ما بصورة روتينيه لايد أن يعرضه للذل والإخفاق
٩٨. يصعب على التخلص من بعض العادات مثل قضم أظافرى أو وضع أصابعى فى فمى
٩٩. يسعدنى التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد حتى لو لم يكونوا من معارفى
١٠٠. غالبا يميل الفرد المصاب ببعض البثور أو النمش فى وجهه لى الانطواء والبعد عن الآخرين
١٠١. استغرق وقتا طويلا فى حسم المسائل مما يفوت على فرصة اتخاذ القرار فى وقته المناسب
١٠٢. اشعر بالثقة والاحترام المتبادلين بينى وأفراد أسرتى
١٠٣. أنا لا أعامل الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين
١٠٤. هناك أمور كثيرة فى الحياة تثير اهتمامى وتحفزنى على العمل
١٠٥. غالبا ما تعاودنى تقلصات فى معدتى رغم عدم وجود سبب عضوى لذلك
١٠٦. أعتقد انه من الأفضل عدم مواجهة الناس بأخطائهم بصورة مباشرة
١٠٧. يبدو أن الناس يعتبرون المكفوفين أقل منهم لذا يتجنبون التعامل معهم
١٠٨. اهرب دائما من بعض المشكلات والمصاعب لعدم مقدرتى على مواجهتها
١٠٩. غالبا ترحب أسرتى بمشاركتى فى مناقشة الأمور واتخاذ القرارات المتعلقة بحياتنا
١١٠. استغرق فى الخيال طويلا حتى لو كنت بين صديقاتى
١١١. احرص دائما على تحمل مسؤولياتى وأداء واجباتى قبل أن أطالب بحقوقى
١١٢. أعانى من الأرق بحيث لا أستطيع الاستغراق فى النوم بدرجة كافية
١١٣. أفكر كثيرا قبل أن أقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين
١١٤. يعتقد الناس أن ضعاف البنية (الجسم) لا حول لهم ولا قوة ولا يقون فى مقدرتهم على الانجاز

ملحق (٢) مقياس الصحة النفسية

العبارة
١٠. عادة أجد رغبة فى الحديث عن نفسى وعن إنجازاتى أمام الآخرين
١١. احرص على تبادل الزيارات مع زميلاتي وصديقاتى
١٢. عادة تتغير مشاعرى- بين حب وكرهية- نحو الآخرين بصورة سريعة
١٣. بإمكانى أن أوصل عملا ما لفترة طويلة حتى لو واجهت بعض المشكلات والصعوبات
١٤. أعانى من الاهتزاز (رعشة) بعض أجزاء جسمى فى كثير من الأحيان
١٥. يجب ألا يحاول الإنسان تحقيق غاية على حساب الآخرين
١٦. أرى أن الفائدة المرجوة من المعوقين جسميا لا تتناسب مع حجم ما ينفق عليهم
١٧. أشعر بأنه لا يمكن التغلب على الكثير من المشكلات لو لم يساعدنى الآخرون
١٨. عادة استمتع بتبادل الأفكار والآراء مع زميلاتي وصديقاتى
١٩. غالبا نتابنى نوبات من الحزن والفرح دون سبب معقول
٢٠. بإمكانى أن استغرق فى أداء عملى لدرجة لا اشعر معها بمن حولى
٢١. عادة أعانى من تكرار نوبات الإمساك أو الإسهال الشديد
٢٢. غالبا أعامل الآخرين بالأسلوب الذى أحب أن يعاملونى به
٢٣. أرى أن الأفراد ثقيلى الوزن يكونون موضع سخريه للآخرين دائما
٢٤. غالبا اشعر بأنه ليس لدى آراء مفيدة اقترحها على الآخرين
٢٥. استمتع كثيرا بالعمل مع الناس كما هو الحال فى عمليات البيع والشراء
٢٦. إننى أغضب وأثور إذا ما ضايقتنى أحد ولو بكلمة بسيطة
٢٧. يسعدنى بذل أقصى جهد ممكن فى أداء عملى مهما كلفنى ذلك من مشقة
٢٨. أعانى من ضيق فى التنفس فى كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوى واضح
٢٩. أميل إلى الإشادة بحسنات الآخرين ومزايهم أكثر من التوبة بعيوبهم
٣٠. عادة ما ينتابنى شعور بأننى لا أصلح لشئ
٣١. أعتقد أننى لست فى مستوى كفاءة ومقدرة معظم زميلاتي
٣٢. احرص على المشاركة فى الأنشطة الترويحية مع الآخرين
٣٣. أجدنى قلقا معظم الوقت إزاء ما قد يحمله لى المستقبل
٣٤. احرص دائما على بذل كل ما فى وسعى لإقناع العمل الذى أقوم به
٣٥. تعاودنى نوبات الصداع فى معظم الأحيان
٣٦. يجب أن يستمتع الفرد بمعرفة الآخرين بغض النظر عما يحققونه له من منافع
٣٧. اشعر غالبا بان زميلاتي أفضل منى فى مظهرهم الجسمى عموما
٣٨. أنا حساسة جدا لما يبديه الآخرون من نقد لتصرفاتى
٣٩. يسعدنى عادة مشاركة زميلاتي وصديقاتى بعض الرحلات
٤٠. ينتابنى الضيق والتوتر إزاء المواقف الغامضة
٤١. أرى أن قيمة الإنسان تكمن فى مدى إخلاصه فى أداء عمله مهما كان بسيطا
٤٢. تعاودنى الأحلام المزعجة (الكوابيس) فى كثير من الأحيان
٤٣. من الضروري أن يلتزم الفرد بالصدق والأمانة حتى لو لم يعامله الناس بالطريقة نفسها
٤٤. غالبا أفضل التعامل مع من أهم أصغر منى سنا
٤٥. يعاملنى والدى كما لو كنت طفله صغيرة
٤٦. احرص على المشاركة فى الجماعات الخاصة بالخدمات والأنشطة الاجتماعية
٤٧. يخيل لى أن هناك من يتتبعنى أينما أذهب
٤٨. عادة أحاول إنجاز أعمالى دون تباطؤ عملا بالحكمة القائلة "لا تؤخر عمل اليوم إلى الغد"
٤٩. أشعر بتوتر خلف رقبتى فى كثير من الأحيان
٥٠. أحاول دائما احترام مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معى فى الرأى
٥١. أنا لست راضية عن نفسى
٥٢. اعتقد أن زميلاتي لا يهتمون كثيرا بما لديه من آراء وأفكار
٥٣. تسمح لى علاقتى الوثيقة ببعض أساتذتى بالتحدث معهم بحرية فى مختلف شؤونى الخاصة
٥٤. أحاول دائما تجنب الأماكن المظلمة بشئى الطرق
٥٥. اشعر بان مجال دراستى سيفيدنى كثيرا فى مستقبل حياتى
٥٦. اشعر عادة بفقدان شهيتى للطعام
٥٧. أحاول عادة الوفاء بوعدى لأن وعد الحر دين عليه
٥٨. غالبا ينتظر الناس إلى الصم وثقيلى السمع على أنهم أقل كفاءة من غيرهم
٥٩. اشعر بعدم كفايتى لى درجة تعوقنى عن إنجاز معظم أعمالى
٦٠. تربطنى علاقات وثيقة ببعض الأشخاص بحيث أثق فيهم وانتمهم على أسرارى
٦١. غالبا أتصرف فورا فى بعض المواقف دون تروى أو حساب لما يترتب على ذلك من نتائج
٦٢. أبنى حرصا على التخطيط لمختلف أمور حياتى لا اعتقادى أن النجاح فى الحياة لايتحقق بالصدفة
٦٣. اشعر بالتعب والاجتهاد فى كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوى واضح لذلك
٦٤. من رأيى أن كل إنسان سيجنى حتما نتائج عمله سواء خيرا أم شرا
٦٥. أعتقد أنه لا يجب أن يطلب الناس أى مساعدة من فرد مبتور الساق أو مشلول
٦٦. اشعر أننى افتقد لى مواهب وقدرات كثيرة لدرجة تجعلنى أحجل من نفسى