

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى

Emotional Intelligence and its Relationship with Happiness and Self-Confidence among Al- Aqsa University Students

آمال جودة

Amal Judeh

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين

بريد الكتروني: amaljudeh@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٦/٧/١١)، تاريخ القبول: (٢٠٠٧/٤/١٠)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة، والثقة بالنفس، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس، والتي يمكن أن تعزى إلى النوع (ذكر- أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٣١) طالباً وطالبة (٨٥ طالب- ١٤٦ طالبة)، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة ثلاثة مقاييس الأول لقياس الذكاء الانفعالي، والثاني لقياس السعادة، والثالث لقياس الثقة بالنفس. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس هي على التوالي ٧٠.٦٧%، ٦٣.١٦%، ٦٢.٣٤%، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة، والثقة بالنفس، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي، والسعادة، والثقة بالنفس تعزى لمتغير النوع.

Abstract

This study aimed at exploring the levels of emotional intelligence, happiness and self- confidence among Al- Aqsa University students. The study aimed also at knowing relationship of emotional intelligence with happiness and self- confidence, and the effects of gender on emotional intelligence, happiness and self- confidence. The sample of the study consisted of (85) male and (146) female. The researcher used Emotional Intelligence scale, Oxford Happiness Inventory and Self- Confidence

Scale. The results revealed that, the levels of emotional intelligence, happiness and self- confidence were as follows: 70,67%, 63,16%, 62,34%. The results revealed that, emotional intelligence was positively related to happiness and self- confidence. The results also revealed that, there were no significant mean differences in total score on emotional intelligence, happiness and self- confidence due to gender.

مقدمة

من الجدير بالذكر أن هذا العصر هو عصر علم النفس الإيجابي، الذي تدور اهتماماته حول موضوعات الخبرات والخصائص الإيجابية للشخصية كالسعادة، والثقة، والتفاؤل، والأمل، وتنظيم الذات، وتوجيه الذات. وهذا لا يعني أن دراسة الانفعالات السلبية والاضطرابات النفسية قد توقفت الاهتمام بها، ولكن يعني بالأحرى حدوث مزيد من الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي، ذلك الاهتمام الذي يرجع الفضل فيه إلى سيلجمان Seligman الذي صك في ثمانينيات القرن الماضي مصطلح علم النفس الإيجابي Positive Psychology، والذي يقوم على ثلاثة أعمدة: الأول دراسة الانفعالات الإيجابية، والثاني دراسة السمات الإيجابية، والثالث دراسة المؤسسات الإيجابية (سيلجمان، ٢٠٠٥، ص ١٠). وفي هذا الصدد يرى عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣) أنه منذ ذلك التاريخ ارتفع عدد البحوث المنشورة في إطاره، وأسست مجالات خاصة به، ولكنها لم تزل قليلة مقارنة بالأبحاث المنشورة عن الانفعالات السلبية. وهذا ما يؤكد عبد الخالق (٢٠٠٤) الذي توصل إلى أن هناك ٢١ مقالاً منشوراً عن الانفعالات السلبية مقابل كل مقال عن الانفعالات الإيجابية (ص ١٨٣).

ومع تزايد التقدم الحضاري والتكنولوجي وما رافقه من سيادة للقيم المادية، ومظاهر مختلفة للعنف والإرهاب وانتهاك لأبسط حقوق الإنسان، فطن العلماء في العشرين سنة الأخيرة الماضية إلى أهمية فهم الإنسان لذاته وفهمه للآخرين، وقدرته على استخدام وتوظيف هذا الفهم، الذي يمكنه من السيطرة على مشاعره وانفعالاته، والتحكم فيها، وينمي لديه القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم ومساندتهم.

ويرى روبنس وسكوت (٢٠٠٠) أن هذا الوعي بالانفعالات والمشاعر هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التي ينبغي عليها غيرها من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس... إذ أن المشاعر تلعب دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية.. وبقدر ما تدفعنا مشاعر الحماسة والاستمتاع بما نقوم به من عمل وكذلك مشاعر القلق المتوازن الإيجابي فإننا نحقق العديد من الإنجازات في حياتنا، وهذا ما نعينه حين نقول إن الذكاء الوجداني طاقة تؤثر بشدة وعمق على كل القدرات الأخرى، إيجاباً أو سلباً، تيسيراً أو إعاقة (ص ٤٣-٥١). فالأفراد الذين يتصفون بالذكاء الانفعالي المرتفع أكثر اتصافاً بالخصائص الابتكارية (موسى، والخطاب، ٢٠٠٣)، كما يعمل الذكاء الانفعالي على خلق توازن الفرد مع العالم وزيادة فاعليته وإدارته لذاته أكثر من العمل كرد فعل لمثيرات البيئة (Hamachek, 2000, p.35)، ويؤثر على نجاح

الفرد في مجابهة متطلبات البيئة (Bar- On, 1997a, p.4)، ويمكنه من استخدام أساليب المواجهة والدفاع التكيفية (Pellitteri, Pau, et al., 2004, 2002)، (خليل، والشناوي، ٢٠٠٥)، ويقلل مما يعانيه من توتر (Slaski & Cartwright, 2002; Ashkanasy, et al., 2003)، ويخفض درجة مؤشرات المشقة لديه (Salovey, et al., 2002)، ويعتبر منبئاً قوياً للتوافق النفسي لدى الفرد (Fernandez, et al., 2006) ويساعده على التكيف الاجتماعي (Engelberg & Sjoberg, 2004; Summerfeldt et al., 2006)، حيث يعتبر الذكاء الانفعالي منبئاً جيداً عما إذا كان الفرد في إمكانه تكوين شبكة علاقات اجتماعية جيدة أم لا (Lopes et al., 2003)، علاوة على ما سبق، فإن للذكاء الانفعالي دوراً مؤثراً وإيجابياً في مزاج الفرد وتقديره لذاته (Schutte et al. 2002)، وبالتالي يحقق للفرد الرفاهية -Well-being (Slaski & Carwright, 2002, Spence, et al., 2004)، والسعادة والرضا عن الحياة (De Lazzari, 2001).

وعلى الرغم من ازدياد اهتمام العلماء في مجال التربية وعلم النفس بأهمية فهم الإنسان لذاته ومشاعره، إلا أن لذلك أصولاً راسخة تجلت إرصاصاتها فيما يعرف بحكمة سقراط "اعرف نفسك" تلك المقولة التي يرى روبنس، وسكوت (٢٠٠٠) أنها حجر الزاوية في الذكاء الوجداني، وتعني وعي الفرد بمشاعره حين حدوثها (ص ٥١).

والوعي بالذات هو العنصر الأول في الذكاء الوجداني وكما يرى جولمان أنه أساس الثقة بالنفس، حيث إننا في حاجة دائماً لنعرف أوجه القوة لدينا وكذلك أوجه القصور، ونتخذ من هذه المعرفة أساساً لقراراتنا، كما أن السعادة تعتمد كثيراً على المهارات الاجتماعية للفرد تلك التي اعتبرها جولمان العنصر الخامس في مكونات الذكاء الوجداني (جولمان، ٢٠٠٠، ص ٦٧-٧٠). وهذا ما دفع الباحثة إلى دراسة هذه المتغيرات حيث إن المستقبل سيكون لأولئك الذين يمتلكون معدلات ذكاء انفعالي مرتفعة، تمكنهم من فهم وضبط انفعالاتهم، ويشعرون بانفعالات إيجابية تعكس مدى كفاءتهم في التعامل مع الأحداث ومع المواقف غير المناسبة، وبالتالي تسبب لهم تفاعلاً أفضل مع العالم، من خلال بناء الصداقات والمزيد من الإنتاجية والدخل، وهؤلاء يتسمون بالثقة بالنفس وهي التي تساعدهم على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة.

تكمن مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة الأقصى؟
٢. ما مستوى السعادة لدى طلبة جامعة الأقصى؟
٣. ما مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى؟
٤. هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس؟

٥. هل توجد فروق جوهرية في الذكاء الانفعالي بين أفراد العينة تعزى لمتغير النوع (ذكر- أنثى)؟
٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة بين أفراد العينة تعزى لمتغير النوع (ذكر- أنثى)؟
٧. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين أفراد العينة تعزى لمتغير النوع (ذكر- أنثى)؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء، والسعادة، والثقة بالنفس، والتي يمكن أن تعزى إلى النوع (ذكور- إناث).

أهمية الدراسة

تكمن أهمية البحث الراهن في النقاط التالية:

١. الاهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك، أو بمعنى آخر جزء من اهتمامات علم النفس الإيجابي، والمتمثل في الذكاء الانفعالي، والسعادة، والثقة بالنفس.
٢. ندرة الدراسات التي تناولت علاقة الذكاء الانفعالي بكل من السعادة، والثقة بالنفس، خاصة على المستويين العربي والفلسطيني.
٣. المساهمة في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد والصحة النفسية إلى أهمية الذكاء الانفعالي في حياة الأفراد.

مصطلحات الدراسة

الذكاء الانفعالي: Emotional Intelligence: "إدراك الفرد لقدرته على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية، وفهمها، وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيقين لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي، والانفعالي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة" (عبده، وعثمان، ٢٠٠٢، ص ٢٥٦).

ويعرف الذكاء الانفعالي إجرائياً بأنه: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس الذكاء المستخدم في الدراسة.

السعادة: Happiness: السعادة هي حالة انفعالية وعقلية تنسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

وتعرف السعادة إجرائياً في البحث الحالي بأنها: الارتفاع في درجات الفرد على قائمة أكسفورد للسعادة المستخدمة في الدراسة.

الثقة بالنفس: Self-Confidence: يعرف شروجر Shrauger الثقة بالنفس بأنها: "إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته، وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (محمد، ٢٠٠٠، ص١٩٧).

وتعرف الثقة بالنفس إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس الثقة المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري والدراسات سابقة

تستهل الباحثة الإطار النظري بعرض مفهوم الذكاء الانفعالي، ثم تنتقل بعد ذلك إلى استعراض مفهومي السعادة، والثقة بالنفس.

الذكاء الانفعالي: Emotional Intelligence

يعد مفهوم الذكاء الانفعالي من المفاهيم التي شاع انتشارها في العصر الحديث، ومن الأسباب التي أدت إلى شيوع هذا المفهوم النظر إليه على أنه أفضل منبئ للنجاح في الحياة الاجتماعية.

ويرى العتيبي (٢٠٠٣) أن مفهوم الذكاء الانفعالي ولد في التسعينيات من القرن الماضي حيث لاحظ العلماء والباحثون أن نجاح المرء وسعادته في هذه الحياة يتوقفان على مهارات لا علاقة لها بذكائه العقلي الذي يعبر عن نفسه عادة بالدرجات العالية في المدرسة والجامعة والتحصيل الأكاديمي المرتفع (ص١٣).

وفي هذا الصدد يرى جولمان Goleman أن الذكاء الانفعالي يسهم بحوالي ٨٠% من النجاح في الحياة، بينما الذكاء المعرفي لا يسهم بأكثر من ٢٠% (Harrod & Scheer, 2005, p. 504).

ويعتبر سولفاي وماير أول من استخدم مفهوم الذكاء الانفعالي في العام ١٩٩٠، حيث توصل إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من ثلاث عمليات عقلية هي:

- إدراك الانفعالات والتعبير عنها Appraising and expressing emotions.
- تنظيم الانفعالات Regulating emotions.

- استخدام الانفعالات بطرق تكيفية Using emotions in adaptive ways (Vitello- Cicciu, 2003, p.30).

وبالرغم من أن سولفاي وماير هما أول من استخدمتا مفهوم الذكاء الانفعالي، إلا أن الفضل الأكبر في انتشار هذا المفهوم يرجع إلى جولمان Goleman وكتابه الشهير عن الذكاء الانفعالي (Vitello- Cicciu, 2003, p. 30).

ولئن كان الذكاء الانفعالي من المفاهيم الحديثة في التراث السيكلوجي، فإن له جذوره البعيدة التي ترجع إلى الوقت الذي اهتم فيه العلماء بأهمية الجوانب غير المعرفية في تعريفهم للذكاء، ويظهر ذلك جلياً عندما أدرك وكسلر في وقت مبكر في العام ١٩٤٣ أهمية الجوانب غير المعرفية للذكاء وقدرتها في التنبؤ بقدره الفرد على النجاح في الحياة (Cherniss, 2000, p2)، ولم يكن وكسلر الوحيد الذي أدرك أهمية الجوانب غير المعرفية للذكاء، إذ أن الذكاء الانفعالي يتمثل مع الذكاء الاجتماعي الذي أورده ثورنديك Thorndike في العشرينيات من القرن الماضي، حيث تحدث ثورنديك عن الجوانب الاجتماعية كمظهر من مظاهر الذكاء، وعرف الذكاء الاجتماعي على أنه "القدرة على فهم المشاعر والإحساسات الداخلية، أو الحالات العاطفية والوجدانية للأشخاص الآخرين، كما يبدو في تعبيرات الوجه، أو نبرات الصوت، أو السلوك التعبيري" (الكيال، ٢٠٠٣، ص١٦٨).

ثم قدم جاردنر Gardner في كتابه "أطر العقل" الذي أصدره في العام ١٩٨٣ نموذج الذكاءات المتعددة، والذي يتضمن نمطين من الذكاء يمثلان الذكاء الوجداني هما: الذكاء الاجتماعي Interpersonal intelligence والذكاء الشخصي Intrapersonal intelligence (Bar-On, 2005, p.2)، حيث لاحظ جاردنر أن أساس الذكاء في العلاقات بين البشر يشمل القدرة على أن تميز وتستجيب استجابة ملائمة، للحالات النفسية والأمزجة والمبول والرغبات الخاصة بالآخرين (جولمان، ٢٠٠٠، ٦٣). كما يعد مفهوم الذكاء الوجداني أيضاً مفهوماً وثيق الصلة بمفهوم الذكاء الشخصي Personal intelligence الذي قدمه أبو حطب (١٩٨٦) في كتابه القدرات العقلية من خلال النموذج المعرفي (ص٤١٦).

وخطا العلماء والباحثون بعد ذلك على خطى جاردنر الذي وجه النقد إلى وجهة النظر التقليدية في الذكاء، واعتبرها غير منطقية وتتسم بالضيق ولا تعبر عن الذكاء الإنساني، وبالتالي فقد توصلت في السنوات الأخيرة مجموعة من العلماء في مجال علم النفس إلى نتائج متشابهة، اتفقوا فيها مع جاردنر على أن مفاهيم الذكاء القديمة تدور حول مجموعة ضيقة من المهارات اللغوية والرياضية التي تجعل اختبارات معامل الذكاء مناسبة كمؤشر مباشر للنجاح في المجال الأكاديمي، ولكنها لا تصلح كمؤشر للنجاح في مجالات الحياة المتعددة والمختلفة عن المجال الأكاديمي.

وتعود المحاولة الأولى لقياس الذكاء الانفعالي إلى بار- أون Bar-On عام ١٩٨٨، حيث حاول تقدير الذكاء الانفعالي من خلال قياس الرفاهية الذاتية Well-being، واستخدم مصطلح نسبة الانفعال Emotional quotient قبل أن يستخدم المصطلح المعروف بالذكاء الانفعالي

أول مرة من قبل سولفاي وماير Salovey & Mayer في العام ١٩٩٠ (Goleman, 2001a,) (p.13).

ويرى إيمرلنج وجولمان (Emmerling & Goleman, 2003) أنه توجد عدة نظريات حاولت تفسير مفهوم الذكاء الوجداني ومن أهمها: نظرية بار- أون Bar- On، ونظرية جولمان Goleman، ونظرية ماير وسولفاي Mayer & Salovey، وأن كل نظرية من هذه النظريات حاولت أن توضح المهارات والسمات والقدرات التي لها علاقة بالذكاء الاجتماعي والانفعالي (ص٩).

كما يرى جولمان (Goleman, 2001a) أن نظرية سولفاي وماير وضعت الذكاء الانفعالي في إطار محتوى الذكاء Intelligence، ونظرية بارون وضعت الذكاء الانفعالي في ضوء محتوى نظرية الشخصية Personality theory، أما نظريته فإنها صاغت الذكاء الانفعالي في ضوء نظرية الأداء Theory of performance، ويضيف جولمان أنه وبالرغم من اختلاف تفسير النظريات السابقة لمفهوم الذكاء الانفعالي إلا أنها اتفقت على أن الذكاء الانفعالي كمفهوم عام يتضمن القدرة على إدراك وتنظيم الانفعالات في ذواتنا ومع الآخرين (ص٢).

قدم سولفاي وماير في العام ١٩٩٠ تعريفاً للذكاء على أنه "القدرة على رصد الفرد لمشاعره وانفعالاته الخاصة ومشاعر وانفعالات الآخرين، والتمييز بينهما، واستخدام هذه المعلومات في توجيه سلوكه وانفعالاته" (Salovey & Mayer, 1990, p189). وفي العام ١٩٩٧ لاحظ ماير وسولفاي أن التعريف الذي وضعاه في العام ١٩٩٠ يشوبه بعض الغموض والضعف، إذ أنه تضمن إدراك وتنظيم الانفعال وأغفل الجانب المعرفي (التفكير)، ولذا أدخل تعديلاً على التعريف الذي وضعاه في العام ١٩٩٠، وأعاد تعريف الذكاء على أنه "قدرة الفرد على أن يدرك ويعبر عن الانفعالات، وأن يفهم كيف تؤثر الانفعالات على الفكر، وأن يفهم ويستدل من الانفعالات، وأن ينظم الانفعالات، وذلك بهدف تحسين النمو الانفعالي والمعرفي للفرد" (Mayer & Salovey, 1997, p.10)، ويتضمن نموذج الذكاء عند ماير وسولفاي إدراك الانفعالات والتعبير عنها Perception and expression of emotion، تمثل الانفعالات في التفكير Assimilating emotion in thought، فهم وتحليل الانفعال Understanding and analyzing emotion، وتنظيم الانفعال Reflective regulation of emotion (Mayer, et al., 2000).

ويعرف بار-أون (Bar-On, 1997b) الذكاء الانفعالي على أنه "مجموعة من الإمكانيات غير المعرفية Non cognitive capabilities، والكفاءات Competencies، والمهارات Skills التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح ومواجهة متطلبات وضغوط البيئة" ويتضمن نموذج الذكاء الانفعالي عند بار- أون مهارات داخل الشخص Intrapersonal skills، ومهارات العلاقات بين الأشخاص Interpersonal skills، والقدرة على التكيف Adaptability، وإدارة الضغوط Stress management، والمزاج العام General mood (p.14).

أما جولمان (Goleman, 1995) فإنه يعرف القدرات التي تسمى الذكاء الانفعالي على أنها "تلك المتضمنة ضبط الذات Self-control، الحماسة Zeal، المثابرة Persistence، والقدرة على دفع الفرد لذاته Motive oneself" (p.xii).

كما قدم جولمان Goleman في العام ١٩٩٨ تصوراً عن الذكاء الانفعالي يتضمن خمس مجالات أساسية ثلاثة منها تناولت الكفاءات الشخصية ويعني بها معرفة وإدارة الانفعالات داخل الشخص، وهي: وعي الذات Self-Awareness، وتنظيم الذات Self-Regulation، والدافعية Motivation، واثنين تناولوا الكفاءات الاجتماعية ويعني بها معرفة وإدارة الانفعالات مع الآخرين وهما التعاطف Empathy، والمهارات الاجتماعية Social skills. ثم قام جولمان بعد ذلك بتعديل التصور السابق، ووضع تصوراً جديداً للذكاء الانفعالي، يتضمن أربع مجالات أساسية هي: وعي الذات، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات مع الآخرين (Goleman, 2001b, p.2).

يتضح مما سبق، أن نظرية ماير وسالوفي اهتمت بكيفية تفاعل الجوانب المعرفية والانفعالية، ونظرت إلى الذكاء الانفعالي على أنه قدرة Ability. ونظرية بار- أون اهتمت بالرفاهية الذاتية وركزت على الجوانب غير المعرفية للأداء، ونظرت إلى الذكاء الانفعالي على أنه نظام من الإمكانيات Capacities والمهارات. أما نظرية جولمان فإنها نظرت إلى الذكاء الانفعالي على أنه يتضمن مجموعة من الكفاءات Competencies لها أهمية كبيرة لنجاح الفرد في مجالات الحياة المختلفة تفوق ما للذكاء المعرفي من أهمية.

والتعريف الذي تأخذ به هذه الدراسة هو " إدراك الفرد لقدرته على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة" (عبد، وعثمان، ٢٠٠٢، ص٢٥٦).

السعادة: Happiness

هناك حقيقة بينة تؤكد على أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهد هو الوصول إلى الشعور بالسعادة، إذ إن السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة والتي يسعى البشر إلى الوصول إليها (النيل، وعلي، ١٩٩٥). حتى إذا لم يعرفوا على وجه الدقة- ماذا عسى أن تكون تلك السعادة التي يصبون إليها (إبراهيم، ١٩٦٦، ص١٣١). ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الواحد والعشرون من التغيرات الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والسياسية فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعات بين القديم والجديد. إن هذه التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة تحمل بين طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، والكثير من مصادر الضغط النفسي للإنسان، وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني (جودة، ٢٠٠٦، ص٢)، وهذا ما يجعل من السعادة أمراً شاقاً يصعب نيله والوصول إليه.

ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحت عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان، وخيره الأعلى وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة على أنها لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه، كما يؤكد على أن النجاح في الحياة ضروري لحصول السعادة، وتحقيق الخير والفضيلة (ربيع، ٢٠٠٤، ص ١٠٥). وفي هذا الصدد يرى إبراهيم (١٩٦٦) أنه حينما قال بعض فلاسفة اليونان إن السعادة هي الخير الأسمى أو الخير المطلق فإنهم لم يكونوا يعنون بالسعادة مجرد خير نسبي متغير كاللذة، بل كانوا يعنون بها تلك الغاية القصوى التي ليس بعدها غاية. ومعنى ذلك أنهم كانوا يعدون اللذة جزئية، في حين أنهم كانوا ينظرون إلى السعادة على أنها كلية (ص ١٣١).

يتضح مما سبق أن الرؤية الفلسفية قديماً حين عرضت فكرة السعادة، حرصت على أن تربط السعادة بخير الإنسان، وهذا ما يبدو واضحاً فيما ورد بالمعجم الفلسفي عندما عرفت السعادة على أنها الرضا التام بما تناله النفس من الخير (صليبا، ١٩٨٢، ص ٦٥٦).

أما في العصر الحديث فإن الفيلسوفة اليابانية نومورا (٢٠٠٤) تنتظر إلى السعادة على أنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، إذ إن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح.. وإن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة، ولذلك فإن من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي، وكذلك من الخارج والداخل وبالعلاقة بالأخرين (ص ٣٦٦).

ولئن كان اهتمام الناس بالسعادة له تاريخ طويل، إلا أنه يتضح من التراث السيكولوجي أن اهتمام علم النفس بدراسة السعادة لم يبدأ قبل العام ١٩٧٠، وفي هذا الصدد يرى كل من لو وشيه (Lu & Shih, 1997) أن مصطلح السعادة Happiness أدرج مع مصطلحات علم النفس في العام ١٩٧٣ (ص ١٨١)، وحينما حاول علماء النفس دراسة السعادة، فأنهم قد ركزوا عليها- كما يتضح للباحثة- في ارتباطها بالإشباع واعتبروا أن الإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي هو العلة الحقيقية للسعادة. ويبدو ذلك واضحاً فيما أكده ماسلو أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة والصحة النفسية.

ويرى دينيف (DeNeve, 1999) أن علماء النفس وخلال العقود الثلاثة الماضية تحولوا من دراسة العوامل الديموغرافية كمحددات للسعادة إلى التركيز على الشخصية كمحدد مهم في حكم الفرد على مدى إحساسه بالرضا عن الحياة وشعوره بالهناء الشخصي Subjective well-being (ص ١٤١).

وقد أشارت نتائج الدراسات التي تناولت السعادة إلى أنه يوجد علاقة بين السعادة والصحة الجسدية (Natvig, et al. 2002 ; Perneger, et al., 2004 ; Mahon, et al. 2005)، والصحة النفسية (Francis, et al. 2003 ; Perneger, et al., 2004)، وتحقيق الذات (French & Joseph, 1999 ; Natvig, et al. 2002) وتقدير الذات (Cheng, Furnham, 2003)، والتحصيل الدراسي لدى الطالب (Parish & Parish, 2005; Borrello, 2005).

والكفاءات الشخصية مثل الذكاء الانفعالي (Furnham, 2003 ; Schutte, et al. 2002) و Lyubomisky, et al. (2005) والرضا عن الحياة (هردي وفرج، ٢٠٠٢)، ويتضح مما سبق أهمية السعادة للإنسان كمصدر مهم لهائه ورضاه في الحياة.

ومفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سيلجمان (٢٠٠٥) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية (ص ٣٤١).

ويرى جوزيف وآخرون (Joseph, et.al., 2004) أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضاً وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية (ص ٤٦٤).

كما أن السعادة ليست عكس التعاسة، وهذا ما أكده أرجايل (١٩٩٣) الذي ينظر إلى السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وليست عكس التعاسة تماماً (ص ٢٤).

وتنظر النيال وعلي (١٩٩٥) إلى السعادة على أنها مشاعر راقية سامية، وانفعال وجداني إيجابي ما زال الإنسان ينشد الوصول إليه، وقد تحيط بنا، ولكن قد يكون الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان الأساسية أمراً معقداً (ص ٢٥).

ويعرف كل من لو وشيه (Lu & Shih, 1997) السعادة على أنها حالة عقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً وتحدث له من خلال وسائل مختلفة (ص ١٨٢).

ويعرف عثمان (٢٠٠١) السعادة على أنها شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة، والرضا عن الحياة (ص ١٥٦).

وطبقاً لما يقوله عبد الخالق (٢٠٠٣) فإن فينهوفن Veenhoven يعرف السعادة على أنها " الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وهي تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل" (ص ٥٨٣).

أما مؤمن (٢٠٠٤) فإنها تعرف السعادة على أنها خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث (ص ٤٣٦).

يتضح من التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم السعادة أن معظمها نظر إلى السعادة على أنها حالة انفعالية ذات طابع إيجابي، والقليل نظر إليها على أنها أيضاً حالة معرفية أو عقلية. وتميل الباحثة إلى تعريف الفئة الثانية، ويرجع السبب في ذلك إلى أن مريض الهوس يبدو في حالة طيبة جداً وسعيد بنفسه، ولكن هل هذا يعني أنه يتمتع بالسعادة حقاً، بالطبع لا حتى وإن

كانت أفكاره تعبر عن حالة المرح التي يعيشها، فالسعادة الحقيقية هي حالة عقلية وانفعالية تتسم بالإيجابية.

والتعريف الذي تأخذ به هذه الدراسة يفيد بأن السعادة هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

الثقة بالنفس: Self- confidence

تعتبر الثقة بالنفس متغير من متغيرات الشخصية التي تلعب دوراً لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من قدرة على اتخاذ القرارات... وقدرة على التعبير عن الذات والإفصاح عن الرأي والاتجاه، ومن ثم يمكن أن تعتبر في كثير من الحالات مفتاحاً للنجاح في مجالات عدة كالعمل، والدراسة، العلاقات الاجتماعية. ولا يولد الإنسان مزوداً بالثقة بالنفس ولكنه يكتسبها من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية، وفي هذا الصدد يرى العيسوي (١٩٨٧) أن خبرات الطفولة المبكرة تؤثر في مدى شعور الفرد بالثقة في نفسه، وعلى ذلك فإن تربية الطفل تربية إنسانية أو ديمقراطية تؤدي إلى شعوره بالثقة في ذاته، من خلال إحساسه بأنه يعامل على قدم المساواة مع إخوته وأخواته فيما له من حقوق وما عليه من واجبات، فهذا ينمي فيه الشعور بالثقة في نفسه، كذلك فإن إحساسه بالعدل وبتكافؤ الفرص واحترام كيانه كل هذا ينمي فيه الشعور بالثقة في ذاته (ص١٣٣). كما يرى أريكسون أن الإحساس بالثقة هو حجر الزاوية Corner stone في بناء الشخصية السليمة، وأن الطفل الذي يثق في نفسه، وفي العالم من حوله يمتلئ إحساساً بيقين داخلي يجعله يثق في العالم الاجتماعي، باعتباره مصدراً للأمن، ومكاناً مستقراً، وأن الناس موثوق بهم (عيد، ٢٠٠٥، ص١٣٧).

والثقة بالنفس هي اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته، فهي أمر مهم لكل شخص، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور، أو موقف من المواقف سواء أكان في مجال التعليم أو في مجال العمل أو في مجال الحياة الاجتماعية. وتظهر أهمية الثقة بالنفس للإنسان في حال كونه متقلداً منصباً قيادياً، وهذا ما يؤكد كيركباتريك ولوك (Kirkpatrick & Locke, 1991) في أن الثقة بالنفس هي أحد الصفات الشخصية التي لها علاقة بالقيادة الناجحة (ص٥٨)، إذ أن الإحساس بالثقة بالنفس لدى القائد تمنحه الشعور بالأمان الذي يعتبر عنصر أساسي لنجاح العلاقة مع التابعين، كما يصبح طاقة تتسبب في إظهار مواهبه وإمكاناته وتكسبه روح المبادرة والقدرة على اتخاذ القرار السليم. كما تظهر أهمية الثقة بالنفس في مجال التعليم والتحصيل، وهذا ما أثبتته دراسة قام بها تافاني ولوش (Tavani & Losh, 2003) أسفرت نتائجها عن أن الثقة بالنفس تعتبر منبئة بالأداء الأكاديمي للطلاب. كذلك تظهر أهمية الثقة بالنفس فيما تمنحه من إحساس بالسعادة لدى الفرد، وهذا ما أثبتته دراسة قام بها هوفمان (Hoffman, 2006) أسفرت نتائجها عن أنه توجد علاقة بين الثقة بالنفس والسعادة.

والثقة بالنفس ليست خاصة عامة تغطي جميع جوانب حياة الإنسان، إذ قد تغطي جانباً في حياة الإنسان دون جانب آخر، فقد يتسم الفرد بالثقة بالنفس في المجال الأكاديمي أو الرياضي، وفي نفس الوقت يشعر بعدم الثقة بالنفس في مجال العلاقات الاجتماعية.

وبالرغم من أن الثقة بالنفس تعني ثقة المرء بنفسه وبقدراته على تحقيق رغباته وأهدافه، فإنها لا تعني أن المرء قادر على فعل أي شيء في هذه الحياة. ومن هنا يتضح أن الثقة بالنفس تعني أن يكون لدى المرء توقعات وأهداف تتسم بالواقعية، ويستطيع أن يحتفظ بنظرته الإيجابية للحياة وتقبله لذاته بالرغم من عدم تحقق بعض هذه الأهداف والتوقعات.

وتعرف عبد الله (١٩٩٣) الثقة بالنفس على أنها: "الميل إلى التوافق وتقدير الذات واحترامها" (ص ٧٥).

ويعرف دوبرن (Dubrin, 1994) الثقة بالنفس على أنها تمثل " اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين" (ص ٤٣٠).

وطبقاً لما يقوله عسكر (٢٠٠٠) فإن جبردانو ودوسيك Girdano & Dusek نظرا إلى الثقة بالنفس على أنها " تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة، وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات " (ص ١٥٧).

وعن ضعف الثقة بالنفس يرى القوصي (١٩٧٥) أنها صفة كثيرة الشبوع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطاً شديداً، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف (ص ٣٢٧). علاوة على ما سبق يرى العيسوي (١٩٨٧) أن فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية، والحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء (ص ١٢٩)، وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة قام بها شنج وفيرنهام (Cheng & Furnham, 2002) أسفرت عن وجود علاقة ارتباط سلبية ودالة بين الثقة بالنفس والشعور بالوحدة النفسية.

ووفقاً لما يقوله باجري وماكس (Baggerly & Max, 2005) فإن باك براون وآخرون Pach- Brown et al. يرون أنه يوجد خمس مكونات للثقة بالنفس هي:

١. النظر إلى الذات على أنها قادرة Seeing self as capable والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالأخرين.
٢. الشعور بالانتماء Sense of Belonging والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
٣. التفاؤل بالمستقبل Optimism about the future والنظرة الإيجابية للحياة.
٤. مواجهة الفشل Coping with failure من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة.
٥. امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور Role models (ص ٣٩١-٣٩٣).

يتضح مما سبق، أن الثقة بالنفس هي إيمان الفرد بذاته، وقدرته على اتخاذ القرارات، وهي طريق النجاح في الحياة، وإن فقدان الثقة بالنفس يتسبب في الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان لإمكانات وقدرات الذات هو بداية الفشل.

والتعريف الذي تأخذ به هذه الدراسة هو تعريف شروجر Shrauge الذي ينظر إلى الثقة بالنفس على أنها "إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته، وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (محمد، ٢٠٠٠، ص ١٩٧).

دراسات سابقة

دراسات تناولت الذكاء الانفعالي

دراسة قام بها سكوت وآخرون Schutte, et al. (2001) تناولت الذكاء الانفعالي والعلاقات بين الشخصية، وتضمنت الدراسة سبع دراسات، تناولت الدراسة الثالثة الذكاء الانفعالي والمهارات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٧٧) طالباً وموظفاً بجامعة في الولايات المتحدة، واستخدم في الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي لسكوت وآخرون Shutte, et al. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الذكاء الانفعالي والمهارات الاجتماعية، كما أنها لم تسفر عن وجود فروق دالة في متوسطات الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير النوع. وتناولت الدراسة الخامسة الذكاء الانفعالي والعلاقات مع الآخرين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣) طالب وطالبة يدرسون بجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم في الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي لسكوت، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الذكاء الانفعالي والعلاقات الشخصية التي تنسم بالقوة والعاطفة الصادقة.

وفي دراسة قام بها بيلتري (Pellitteri, 2002): تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي وميكانزمات الأنا الدفاعية، بهدف معرفة العلاقة بين مكونات الذكاء الانفعالي (إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، المعرفة الانفعالية) وعوامل الشخصية التي لها علاقة بالتكيف، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٧) طالب وطالبة يدرسون في جامعتين في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي لماير وسوليفاي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الذكاء الانفعالي وأساليب الدفاع التوافقية (Adaptive defense style)، وعلاقة سالبة ودالة بين الذكاء الانفعالي وأساليب الدفاع اللاتوافقية (Maladaptive defense style)، وفي الوقت الذي أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين أساليب الدفاع التوافقية والمعرفة الانفعالية Emotional knowledge، لم تسفر عن وجود علاقة بين أساليب الدفاع التوافقية وكل من إدارة الانفعالات وتنظيم الانفعالات.

قام فات وهاو (Fatt & Howe, 2003): بدراسة تناولت الذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة الأجانب والمواطنين في سنغافورة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب جامعي يدرسون في تخصصات مختلفة في سنغافورة، منهم (٦٩) طالب سنغافوري الجنسية، و(٣١)

طالب أجنبي، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلاب الأجانب يتمتعون بمستوى ذكاء انفعالي أعلى مقارنة بالطلاب المواطنين، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير النوع، والفروق كانت لصالح الذكور.

دراسة قام بها بو وآخرون (Pau, et al., 2004): تناولت الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب وطالبة يدرسون في كلية طب الأسنان في بريطانيا، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عال من الذكاء الانفعالي استخدموا أساليب مواجهة سوية مثل التأمل والتقييم، والتنظيم، وإدارة الوقت، أما الطلاب الذين كانوا ذو مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي كانوا أكثر استخداماً للأساليب غير السوية.

قامت كلٌّ من خليل، والشناوي (٢٠٠٥): بدراسة هدفت إلى معرفة مدى إسهام أبعاد الذكاء الوجداني على التنبؤ بأساليب المجابهة المستخدمة، والتعرف على أبعاد الذكاء الوجداني المرتبطة بأساليب المجابهة التكيفية والأخرى المرتبطة بأساليب المجابهة غير التكيفية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٧) طالب وطالبة يدرسون في كلية الآداب بجامعة المنوفية، واستخدمت الباحثتان قائمة الذكاء الوجداني لبار- أون Bar-On, Emotional Quotient Inventory، وقائمة المجابهة لكارفر وآخرين COPE Inventory، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين أبعاد الذكاء الوجداني وأساليب المجابهة التكيفية، وعلاقة ارتباط سالبة مع أساليب المجابهة غير التكيفية، كما أسفرت عن اختلاف مكونات الذكاء الوجداني المنبئة لكل أسلوب من أساليب المجابهة. كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على متوسطات درجات مكونات الذكاء الوجداني.

قام كلٌّ من هارود وسكير (Harrod & Scheer, 2005): بدراسة تناولت الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية للشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من الشباب في الولايات المتحدة الأمريكية تتراوح أعمارهم بين (١٦-١٩) عاماً، منهم (١٠٩) ذكر و٩١ أنثى، واستخدم في الدراسة مقياس بار أون لقياس الذكاء الانفعالي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الذكاء الانفعالي ومستوى تعليم الوالدين، ومستوى الدخل، وعدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والعمر، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير النوع، والفروق كانت لصالح الإناث.

دراسات تناولت الذكاء الانفعالي والسعادة

قام سالوفي وآخرون (Salovey, et al., 2002) بدراسة بهدف معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وتقدير الذات والقلق الاجتماعي والاكتئاب والرضا الشخصي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) طالب وطالبة، واستخدم في الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي TMMS إعداد سالوفي وآخرون، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين أبعاد الذكاء الانفعالي الثلاثة وتقدير الذات، وعلاقة ارتباط موجبة بين الرضا الشخصي وكل من

وضوح المشاعر وإصلاح المزاج، وعلاقة ارتباط سالبة بين بعدي وضوح المشاعر وإصلاح المزاج وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب.

كما قام فورنهام وبيتردس (Furnham & Petrides, 2003) بدراسة تناولت الذكاء الانفعالي والسعادة لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٨٨) طالب وطالبة يدرسون في السنة الأولى الجامعية، واستخدم الباحث مقياساً لقياس السمات الانفعالية الصورة المختصرة المقتبس من مقياس بتردس وفورنهام (Petrides & Furnham)، واستخدم لقياس السعادة قائمة أكسفورد للسعادة (The Oxford Happiness Inventory). أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين السمات الانفعالية والسعادة، ووجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين السعادة والعصابية، ووجود علاقة ارتباط موجبة بين السعادة وكل من الانبساطية والصفاء، كما أسفرت تحليل الانحدار عن أن السمات الانفعالية فسرت ما يزيد عن ٥٠% من التباين في السعادة، حيث كانت السمات الانفعالية منبئ قوي جداً بالسعادة.

دراسة قام بها روتمان وآخرون (Rothman, et al., 2003) تناولت الفروق بين الجنسين في بعض المتغيرات النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٤) فرداً (٩٠ ذكر و٢٨٨ أنثى) تراوحت أعمارهم بين ١٨-٦٥ عاماً، منهم (٢٠٠) طالب وطالبة جامعية، واستخدم الباحثون (١٣) مقياساً منها مقياس بار أون لقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر وآخرون Diener et al.، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي، والرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع.

وسعى كل من سلاسكي وكارترايت (Slaski & Cartwright, 2003) إلى الكشف عن تأثير برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي على التقليل من التوتر وتحسين الصحة والرفاهية النفسية Well-being لدى عينة قوامها (١٢٠) من مديري سلسلة من المتاجر في بريطانيا، بواقع (٦٠) مجموعة تجريبية، و(٦٠) مجموعة ضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال موجب لتنمية الذكاء الوجداني في التقليل من الشعور بالتوتر وتحسين مستوى الصحة والشعور بالرفاهية النفسية.

وقامت أوستين وآخرون (Austin et al., 2005) بدراسة تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من الإلكسيميا Alexithymia والشخصية والشعور بالرضا عن الحياة والصحة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠٤) طالب جامعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة، وكم ونوعية شبكة العلاقات الاجتماعية، ووجود علاقة سالبة بين الذكاء الانفعالي والإلكسيميا.

وفي دراسة قام بها دي وآخرون (Day, et al., 2005) بهدف معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وعوامل الشخصية الخمس والرفاهية النفسية Well-being لدى طلبة الجامعة في كندا، وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) طالب وطالبة يدرسون في قسم علم النفس، واستخدم في الدراسة مقياس بار أون للذكاء الانفعالي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة

موجبة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية، وعلاقة ارتباط موجبة مع الانبساطية، وعلاقة ارتباط سالبة مع العصابية.

دراسات تناولت السعادة

وفي دراسة عبر ثقافية قام كيث وآخرون (Keith, et al., 1995) بدراسة تناولت نوعية الحياة لدى طلاب الجامعة في اليابان وأمريكا، وتكونت عينة الدراسة من (٩٣٥) طالب وطالبة، (٢٦١ ياباني، ٢٤٤ أمريكي)، واستخدم في الدراسة استبياناً لقياس نوعية الحياة Quality of Students Life Questionnaire إعداد Keith & Schalock، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في متوسط درجات نوعية الحياة بين اليابانيين والأمريكيين، حيث كان الأمريكيون أكثر رضا عن الحياة، وكان طلاب المستوى الرابع أكثر رضا عن الحياة مقارنة بطلاب المستوى الأول، وبالنسبة للفروق بين الجنسين لم تسفر نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس نوعية الحياة.

وقامت فرنش وجوزيف (French & Joseph, 1999) بدراسة للتعرف على العلاقة بين التدين وكل من السعادة والهدف وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بلغت (١٠١) منهم (٥٧ طالب و٤٤ طالبة)، واستخدم لقياس السعادة قائمة أكسفورد للسعادة (The Oxford Happiness Inventory). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة بين التدين وكل من السعادة والهدف من الحياة وتحقيق الذات، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط بين السعادة وتحقيق الذات لدى الطلاب.

وفي دراسة قام بها كل من عبد الخالق، و مراد (٢٠٠١) حول السعادة والشخصية، أجريت على عينة من طلاب وطالبات جامعة الكويت قوامها (٢٠١)، تبين وجود علاقة ارتباط دالة بين السعادة وكل من الصحة النفسية، والتفاؤل، والتدين، والصحة الجسمية، وتبين أيضاً أن الصحة النفسية كانت أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالسعادة.

وقامت تشنج وفورنهام (Cheng, Furnham, 2003) بدراسة تناولت الشخصية وتقدير الذات والسعادة والاكنتاب، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٤) متوسط أعمارهم ١٨.٢٣، واستخدم الباحثان مقياس أيزنك للشخصية، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج ومقياس بيك للاكتئاب، وقائمة أكسفورد للسعادة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الانبساطية والسعادة، ووجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين العصابية والسعادة، وكان تقدير الذات والعلاقة مع الوالدين منبئ قوي ومباشر للسعادة.

وفي دراسة قام بها فرانسيس وآخرون (Francis, et al., 2003) تناولت العلاقة بين السعادة والدين لدى طلاب الجامعة في ألمانيا وتكونت عينة من (٣١١) طالب وطالبة، واستخدم الباحثون قائمة أكسفورد للسعادة، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في درجات السعادة تعزى لمتغير النوع (ذكور- إناث)، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط

موجبة بين السعادة وكل من الاتجاه نحو التدين والانبساطية، ووجود علاقة ارتباط سلبية بين السعادة والعصابية، وعدم وجود علاقة دالة بين السعادة والذهانية.

وقام نيتفج وآخرون (Natvig, et al., 2003) بدراسة تناولت معرفة العلاقة بين العوامل النفس اجتماعية والسعادة لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٨٨٧) من الطلاب النرويجيين منهم (٤٣٨) طالب - ٤٤٩ طالبة، واستخدم الباحثون في الدراسة سؤالاً واحداً لقياس السعادة يتكون من أربع اختيارات، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن ٨٨.٩% من الطلاب سعداء جداً أو سعداء، وأن زيادة مستوى التوتر يقلل من الشعور بالسعادة لدى الطلاب، وأن ارتفاع مستوى فعالية الذات Self- efficacy يزيد من الشعور بالسعادة، وأن الدعم الاجتماعي يعزز الشعور بالسعادة لدى الطلاب، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين السعادة والأمراض السيكوسوماتية، فالطلاب السعداء أقل شكوى من الأعراض السيكوسوماتية، كذلك أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في درجات السعادة تعزى لمتغير النوع (ذكور- إناث).

وقام عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣) بدراسة تناولت معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، وتكونت عينة الدراسة من ١٤٢٠ مواطناً كويتياً، تضمهم ثلاث مجموعات من الجنسين كما يلي: طلاب المدارس الثانوية (متوسط أعمارهم ١٦ عاماً)، وطلاب الجامعة (متوسط أعمارهم ٢٠ عاماً)، والموظفون (متوسط أعمارهم ٣٤ عاماً)، واستخدم الباحثون قائمة أكسفورد للسعادة، وأسفرت نتائج الدراسة عن حصول كل عينة من الذكور على متوسط أعلى في مقياس السعادة من العينة المقابلة لها من الإناث، كما أسفرت النتائج عن أن متوسط درجات الموظفين الذكور في السعادة أعلى من متوسط باقي المجموعات، كذلك أسفرت النتائج عن وجود أثر مشترك ذو دلالة إحصائية للعمر والجنس معاً على درجة السعادة.

وفي دراسة أخرى قام بها عبد الخالق (Abdel- Khalek, 2004) بهدف معرفة مستوى السعادة لدى طلاب الجامعة الكويتيين، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب، واستخدم الباحثون بندا واحداً لقياس السعادة، وأسفرت نتائج الدراسة عن تدني مستوى السعادة لدى طلاب الكويت مقارنة بطلاب جامعات الدول الأخرى (البحرين- أمريكا).

وقام بيرنجر وآخرون (Perneger, et al., 2004) بدراسة تناولت الصحة والسعادة لدى الشباب السويسريين، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٥٧) منهم (٥٢٢) طالب، (٧٣٥) طالبة) يدرسون في جامعتي جنيفا Geneva وسويسرلاند Switzerland (٦١٦) سويسري- ٣٤١ من جنسيات أخرى)، واستخدم الباحثون لقياس السعادة بندا من مقياس مسح الصحة (SF- 36)، ومقياس الحالة الصحية، الصورة المختصرة (SF-12)، وأسفرت نتائج الدراسة عن ٦٣% من أفراد العينة يشعرون بالسعادة كل الوقت، أو معظم الوقت، وتساوت نسبة الذكور والإناث الذين يشعرون بالسعادة، وكان السويسريون أكثر شعوراً بالسعادة من الجنسيات الأخرى، كما أسفرت عن وجود علاقة موجبة وقوية بين السعادة والصحة النفسية، ووجود علاقة ضعيفة بين السعادة

والصحة الجسدية لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، كذلك أسفرت عن وجود علاقة بين السعادة وتقدير الذات.

وقامت مؤمن (٢٠٠٤) بدراسة بهدف تفصي العلاقة بين السعادة وكل من التفكير اللاعقلاني، وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة، وذلك في ضوء بعض المتغيرات مثل النوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٩) فرد من طلاب جامعة عين شمس منهم (١١٠ طالب- ٤٩٩ طالبة)، واستخدمت الباحثة قائمة أكسفورد لقياس السعادة، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط السعادة إيجابياً بأحداث الحياة وأنشطتها السارة، وارتباطاً سلبياً بكل من التفكير اللاعقلاني ومواقف الحياة الضاغطة، كما أسفرت النتائج عن أن الذكور أكثر إحساساً بالسعادة، وأن طلاب الكليات العملية كانوا أسعد من الأدبية.

دراسات تناولت الثقة بالنفس

دراسة قام بها محمد (٢٠٠٠) بهدف معرفة بعض الخصائص النفسية المميزة للعزلة الاجتماعية بين طلاب الجامعة والتي تحددت في الاكتئاب، والقلق العصبي، والثقة بالنفس، والحالة النفسية العامة كما تنعكس في مدى الإحساس بالسعادة والرضا، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٧) طالب من جامعة الزقازيق منهم (٧٠ طالب- ٦٧ طالبة)، واستخدم الباحث مقياساً للثقة بالنفس قام بترجمته من إعداد: سيدني شروجر Sidney Shrauger، ومقياساً للحالة النفسية العامة قام بترجمته من إعداد: كامان وفليتت Kammann & Flett، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مرتفعي العزلة أقل ثقة بأنفسهم من منخفضي العزلة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن أن مشاعر السعادة والرضا والتي تعكس الحالة النفسية العامة للفرد تقل لدى مرتفعي العزلة قياساً بمنخفضي العزلة، كذلك أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين من مرتفعي ومنخفضي الشعور بالعزلة الاجتماعية في الثقة بالنفس، والحالة النفسية العامة.

وفي دراسة قام بها العنزوي (٢٠٠١) حول الشعور بالسعادة وعلاقته بالثقة بالنفس والتفاؤل، وأجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة في الكويت قوامها (٤١٠) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فقط لجانب الذكور، في حين لم تظهر أي فروق جوهرية بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبى، وكذلك وجد ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة وكل من الثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي.

وقام سكوت وآخرون (Schutte, et al., 2002) بدراسة بهدف معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) من الممرضين وطلاب جامعيين في الشمال الغربي للولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحثون مقياس سكوت لقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات.

وقام تافاني ولوش (Tavani & Losh, 2003) بدراسة تناولت الدافعية والثقة بالذات والتوقعات كمنبئات للأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠١٢ طالب يدرسون في المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الثقة بالذات والأداء الأكاديمي للطلاب، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير لمتغير النوع على الثقة بالذات، حيث كان الذكور أكثر ثقة بالذات مقارنة بالإناث، كذلك أسفرت نتائج الدراسة عن أن التوقعات ومستوى تعليم الوالدين والدافعية والثقة بالذات كانت منبئة بالأداء الأكاديمي للطلبة.

يتضح من عرض نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الذكاء الانفعالي والسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات. كما يتضح أنه لا يوجد دراسة عربية على حد علم الباحثة تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة.

وأسفرت نتائج الدراسات السابقة عن نتائج متباينة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي. ومن بين تلك الدراسات التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي (Rothman, et al., 2003; إلهام خليل، أمينة الشناوي، ٢٠٠٥)، ومن الدراسات التي أظهرت وجود فروق في الذكاء الانفعالي لصالح الذكور (Fatt & Howe, 2003)، وأخيراً أظهرت دراسة قام بها هارود وسكير (Harrod & Scheer, 2005) أن الفروق كانت لصالح الإناث.

ومن الملاحظ من الدراسات السابقة أن الدراسات العالمية تناولت مفهوم السعادة في دول ومجتمعات مختلفة كثيرة، ولكن الدراسات قليلة على مستوى العالم العربي، أما على المستوى الفلسطيني فلم تقع الباحثة على أي دراسة تناولت مفهوم السعادة، كما يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم السعادة استخدمت مقياس أكسفورد للسعادة. ويتضح من معظم نتائج هذه الدراسات عدم وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير النوع.

ويتضح كذلك أن الدراسات التي تناولت الثقة بالذات كمتغير مستقل تقل بكثير عن الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي والسعادة.

فرضيات الدراسة

١. توجد علاقة ارتباط دالة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالذات.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على الذكاء الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد).
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على السعادة بين أفراد العينة.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على الثقة بالذات (الدرجة الكلية والأبعاد).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، لمعرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من مفهوم السعادة والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء الانفعالي، والسعادة والثقة بالنفس والتي يمكن أن تعزى إلى متغير النوع.

مجتمع الدراسة

يشمل مجتمع الدراسة جميع طلاب جامعة الأقصى للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦، والبالغ عددهم ١٠٩٧٠ طالباً وطالبة منهم (٣٩٨٥ طالب) و(٦٩٨٥ طالبة) طبقاً لإحصائية عمادة الشؤون الأكاديمية في الجامعة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٢٣١) طالب وطالبة، (٨٥ طالب، ١٤٦ طالبة) من طلاب جامعة الأقصى، وقد اختير أفراد العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث اختير الذكور والإناث وفق نسبة تمثيلهما في مجتمع الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١): توزيع عينة الدراسة وفق متغير النوع.

النوع	العدد	النسبة المئوية
ذكر	٨٥	٣٦.٨%
أنثى	١٤٦	٦٣.٢%
المجموع	٢٣١	١٠٠%

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الذكاء الانفعالي

قام عبده، وعثمان (٢٠٠٢) بإعداد هذا المقياس، والذي يتكون من (٥٨) عبارة لكل منها خمس مقاييس تقدير هي: يحدث دائماً، يحدث عادة، يحدث أحياناً، يحدث نادراً، لا يحدث، وأعطيت مقاييس التقدير الأوزان التالية ٥، ٤، ٣، ٢، ١، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب على المقياس هي (٢٩٠)، وأدنى درجة هي (٥٨). وتتوزع عبارات المقياس على خمسة أبعاد هي: إدارة الانفعالات، والتعاطف، وتنظيم الانفعالات، والمعرفة الانفعالية، والتواصل الاجتماعي.

وقد قام عبده، وعثمان بحساب صدق المقياس في البيئة المصرية باستخدام الصدق التكويني، وصدق المفردات، وصدق الاتساق الداخلي، والصدق العاملي، والصدق الارتباطي، وجميعها كانت تشير إلى تمتع المقياس بمستوى عالٍ من الصدق. كما قام الباحثان بالتحقق من ثبات المقياس بأبعاده الخمسة أيضاً بطريقة ألفا كرونباخ، وكانت قيم الثبات دالة عند مستوى ٠.٠١، وهي قيم تعطي الثقة في استخدام المقياس في تقدير الذكاء الانفعالي لدى الأفراد.

كما قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس في البيئة الفلسطينية على النحو التالي:

صدق المقياس

أ. صدق المحكمين

تم عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس (*) في قسم علم النفس في جامعة الأقصى، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية.

ب. الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من تمتع المقياس من الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد، وكانت معاملات الارتباط معظمها دالة عند مستوى ٠.٠١، وبحساب معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة عند مستوى ٠.٠١. ويوضح ذلك جدول (٢)، و(٣).

جدول (٢): معاملات الارتباط بين درجات بنود كل بعد لمقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لهذا البعد.

رقم البند	معامل الارتباط						
٤	*.١٩٣	١٢	*.٤٣٧	١٨	*.٤٣٥	٥٠	*.٢٥٣
٦	*.٣٦١	١٣	*.٣٣٤	٢٦	*.٣١١	٥٣	*.٣٩٦
٩	*.٤٠٨	١٦	*.٣٠١	٢٨	*.٣٨٠	٥٦	*.١٧٢
١١	*.٣٩٦	١٧	*.٤١٢	٣١	*.٣١١		

(*) د. محمد عسلي، د. عبد الرؤوف الطلاع، د. عون محيسن، د. جولتان حجازي، د. درداح الشاعر.

...تابع جدول رقم (٢)

معامل الارتباط	رقم البند							
**٠.٢٧٣	٥٥	**٠.٤٤٠	٤١	**٠.٣٩٠	٣٧	**٠.٤٥٠	٣٣	التعاطف
**٠.٤٠٨	٥٧	**٠.٥٠٣	٤٤	**٠.٣٥٧	٣٨	**٠.٣١٨	٣٤	
		**٠.٤٣٦	٥٤	**٠.٤١٠	٤٠	**٠.٣٢٩	٣٥	
**٠.٢٧٥	٣٢	**٠.٤٥٤	٢٧	**٠.٣٣٠	٢٢	**٠.٣٦٦	١٥	تنظيم الانفعالات
**٠.٣٩٣	٥٨	**٠.٤٦٣	٢٩	**٠.٥٠٦	٢٣	**٠.٤٢٨	١٩	
		**٠.٤٠٢	٣٠	**٠.٤٩٧	٢٤	**٠.٣٩١	٢٠	
				**٠.٢٨٢	٢٥	**٠.٤٤٥	٢١	
*٠.١٩٠	٤٩	**٠.٢٨٠	١٠	*٠.١٤٠	٥	*٠.١٨٣	١	المعرفة الانفعالية
*٠.١٣٦	٥١	**٠.٢٣٢	١٤	**٠.٢٤٦	٧	*٠.١٤١	٢	
				**٠.٣٤٠	٨	**٠.٣٥٧	٣	
**٠.٥٦١	٤٨	**٠.٤٨٤	٤٦	**٠.٥٤٦	٤٣	**٠.٢٣٩	٣٦	التواصل الاجتماعي
**٠.٣١٤	٥٢	**٠.٥٢١	٤٧	**٠.٤٣٢	٤٥	**٠.٤٤٥	٣٩	
						**٠.٤١٣	٤٢	

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

جدول (٣): معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية.

معامل الارتباط	البعد	م
**٠.٧٧٢	إدارة الانفعالات	١
**٠.٦٦٥	التعاطف	٢
**٠.٧٨٩	تنظيم الانفعالات	٣
**٠.٥٠٨	المعرفة الانفعالية	٤
**٠.٧٧٠	التواصل الاجتماعي	٥

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس بالطرق التالية:

- إعادة التطبيق المقياس: حيث تم إعادة تطبيق الاختبار على مجموعة من الطلاب (٢٠ طالب- ٢٠ طالبة) بفاصل زمني قدره أسبوعان، فوصل معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة معامل بيرسون "٠.٨١٣".
- معامل ألفا كرونباخ: حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل على عينة قوامها (٢٠ طالب- ٢٠ طالبة) فوجد أنه يساوي "٠.٨٥".
- طريقة التجزئة النصفية: حيث تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار فوجد أنه يساوي "٠.٧٥"، وصحح معامل الثبات بطريقة جتمان فكان "٠.٨٥"، وبطريقة سبيرمان- بروان فوجد أنه يساوي "٠.٨٦"، وهكذا أصبح المقياس يتمتع بمعامل ثبات يمكن الاعتماد عليه وعلى نتائجه في الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس السعادة

يعتبر كل من أرجايل ومارتن ولو Argyle, Martin & Lu هم معدو قائمة أكسفورد للسعادة (OHI) Oxford Happiness Inventory عام ١٩٩٥، وقام عبد الخالق (غير منشور) بتعريب القائمة وإجراء بعض التعديل عليها، وتشتمل القائمة على (٢٩) بنداً، وضعت بدائل خماسية (من ١-٥) أمام كل بند، بحيث تكون الدرجة الدنيا ٢٩ والعليا ١٤٥، وتشير الدرجة العليا إلى درجة مرتفعة من السعادة. وقام معد القائمة للعربية أحمد عبد الخالق بحساب صدق القائمة في البيئة الكويتية من خلال صدق المحك، وكان المحك المستخدم هو مقياس التقدير الذاتي للسعادة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٥٦ - ٠.٧٠ وكانت كلها دالة إحصائياً، كذلك قام بحساب ثباتها من خلال معاملات ألفا كرونباخ وتراوحت بين ٠.٩١ - ٠.٩٤.

كما قامت الباحثة بحساب صدق وثبات القائمة في البيئة الفلسطينية على النحو التالي:

أ. صدق المحكمين

تم عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس (*) في قسم علم النفس في جامعة الأقصى، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية.

ب. صدق المحك

كان المحك المستخدم لحساب صدق مقياس السعادة هو مقياس التقدير الذاتي: هل تشعر بالسعادة بوجه عام؟ ويلي ذلك سلسلة من الأرقام التي تبدأ بصفر وتنتهي بـ ١٠، مع الإشارة للمبحوث أن صفر هي أقل درجة و(١٠) هي أكبر درجة، ومقياس التقدير هذا الذي يشتمل على عبارة واحدة من أهم المقاييس المستخدمة في السعادة، وهذا ما أثبتته دراسة قام بها عبد الخالق (Abdel- Khalek, 2006) على عينة قوامها ١٤١٢ تشتمل على فئات مختلفة من المجتمع الكويتي (طلبة ثانوي- طلبة جامعة - موظفين).

(*) د. محمد عسلي، د. عبد الرؤوف الطلاع، د. عون محيسن، د. جولتان حجازي، د. درداح الشاعر.

وبلغ معامل الارتباط بين قائمة السعادة ومقياس التقدير الذاتي في الدراسة الحالية ٠.٧٣٦. وهو دال عند مستوى ٠.٠١.

ج. صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من تمتع المقياس بصدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس السعادة، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى ٠.٠١. ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤): معاملات الارتباط بين درجات بنود مقياس السعادة والدرجة الكلية للمقياس.

رقم البند	معامل الارتباط								
١	**٠.٥٨٣	٧	**٠.٥٩٩	١٣	**٠.٥٢٢	١٩	**٠.٦٨٧	٢٥	**٠.٥٤٣
٢	**٠.٥٨٨	٨	**٠.٥٩٢	١٤	**٠.٦٨٣	٢٠	**٠.٥٤٥	٢٦	**٠.٦٣٤
٣	**٠.٦٥٢	٩	**٠.٤١٨	١٥	**٠.٤٠١	٢١	**٠.٤١١	٢٧	**٠.٤٥٨
٤	**٠.٥٧٤	١٠	**٠.٤٧٢	١٦	**٠.٤٩٧	٢٢	**٠.٤٥٩	٢٨	**٠.٤٧٤
٥	**٠.٤٥٠	١١	**٠.٤٣٦	١٧	**٠.٥٠٧	٢٣	**٠.٤١٠	٢٩	**٠.٦٣٩
٦	**٠.٦٧٠	١٢	**٠.٥٥١	١٨	**٠.٥٦١	٢٤	**٠.٦٢٦		

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

ثبات المقياس

- تم التحقق من ثبات المقياس بكل من الطرق التالية:
- إعادة التطبيق للمقياس: حيث تم إعادة تطبيق الاختبار على مجموعة من الطلاب (٢٠ طالب- ٢٠ طالبة) بفواصل زمني قدره أسبوعان، فوصل معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة معامل بيرسون "٠.٨٩١".
- معامل ألفا كرونباخ: حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل فوجد أنه يساوي "٠.٩١".

ثالثاً: مقياس الثقة بالنفس

أعد هذا المقياس في الأصل شروجر Shrauger، وذلك لمقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، ويتألف المقياس في شكله الأصلي من ٥٤ عبارة، قام محمد (٢٠٠٠) بتعريب المقياس وإجراء بعض التعديل عليه، ليصبح بذلك عدد العبارات التي يتألف منها المقياس في شكله الحالي ٤٨ عبارة نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي، يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات هي: (تنطبق تماماً- تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق كثيراً- لا تنطبق إطلاقاً) تحصل

العبارات الإيجابية منها على الدرجات (٤-٣-٢-١-٠) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدرج. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين صفر - ١٩٢ درجة، تدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس، والعكس صحيح. وتتوزع عبارات المقياس على ستة أبعاد هي: التحدث مع الآخرين، التفاعل الاجتماعي، المظهر الجسمي، الإيجابية والتفاؤل، والأداء الأكاديمي، والعلاقات الرومانسية.

وقام معد المقياس بحساب صدق المقياس من خلال الصدق التلازمي، والصدق العاملي، كذلك قام بحساب ثباته من خلال إعادة الاختبار، والاتساق الداخلي، وكانت جميعها تشير إلى مدى صدق وثبات المقياس.

كما قامت الباحثة الحالية بحساب صدق وثبات القائمة في البيئة الفلسطينية على النحو التالي:

أ. صدق المحكمين

تم عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس * في قسم علم النفس في جامعة الأقصى، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية.

ب. الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من تمتع المقياس بالاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس، وكانت معاملات الارتباط معظمها دالة عند مستوى ٠.٠١. ويوضح ذلك جدول (٥).

جدول (٥): معاملات الارتباط بين درجات فقرات مقياس الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمقياس.

رقم البند	معامل الارتباط								
١	**٠.٣٦٠	١١	**٠.٦٠٤	٢١	**٠.٣١٥	٣١	**٠.٤١٦	٤١	**٠.٣٢٠
٢	**٠.٢٨٤	١٢	**٠.٤٦٤	٢٢	*٠.١٨٥	٣٢	**٠.٤٨٧	٤٢	*٠.١٩٣
٣	**٠.٣٥٠	١٣	**٠.٥٣٠	٢٣	**٠.٣٥٣	٣٣	**٠.٤٨٤	٤٣	**٠.٤٥٣
٤	*٠.١٨١	١٤	**٠.٥٢٥	٢٤	**٠.٤٨٢	٣٤	**٠.٤٤١	٤٤	**٠.٣٤٢
٥	**٠.٢٠٥	١٥	**٠.٤٩٣	٢٥	**٠.٤٨٠	٣٥	**٠.٥٠٦	٤٥	*٠.١٩٥

* د. محمد عسلي، د. عبد الرؤوف الطلاع، د. عون محيسن، د. جولتان حجازي، د. درداح الشاعر.

...تابع جدول رقم (٥)

رقم البند	معامل الارتباط								
٦	**٠.٣٨٧	١٦	**٠.٣٠٢	٢٦	**٠.٣٧٦	٣٦	**٠.٤٠٦	٤٦	**٠.٤١٨
٧	**٠.٤٩٤	١٧	**٠.٤١٢	٢٧	**٠.٣٣١	٣٧	**٠.٣٧٠	٤٧	*٠.١٨٢
٨	**٠.٣٦٤	١٨	**٠.٣٨٠	٢٨	**٠.٣٠٤	٣٨	**٠.٣٤٤	٤٨	**٠.٣٦٢
٩	**٠.٤١٩	١٩	**٠.٣٨٩	٢٩	**٠.٣٥٣	٣٩	**٠.٣٨٨		
١٠	*٠.١٩٩	٢٠	*٠.١٩٤	٣٠	**٠.٤٣٨	٤٠	**٠.٣١٩		

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس بكل من الطرق التالية:

- إعادة تطبيق المقياس: حيث تم إعادة تطبيق الاختبار على مجموعة من الطلاب (٢٠ طالب- ٢٠ طالبة) بفواصل زمني قدره أسبوعين، فوصل معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة معامل بيرسون "٠.٧٦٤".
- طريقة التجزئة النصفية: حيث تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار فوجد أنه يساوي "٠.٧٤"، وصحح معامل الثبات بطريقة جتمان فكان "٠.٨٤"، وبطريقة سبيرمان- بروان فوجد أنه يساوي "٠.٨٥"، وهكذا أصبح المقياس يتمتع بمعامل ثبات يمكن الاعتماد عليه وعلى نتائجه في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة

نتائج ومناقشة السؤال الأول

ينص السؤال الأول على: ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة الأقصى؟ وللإجابة عن السؤال السابق تم استخدام المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية كما هو مبين في الجدول (٦).

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لاستجابات عينة الدراسة.

البعد	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	الوزن النسبي
الذكاء الانفعالي	٢٣١	٢٠٥.٤٨	٤٧٣٤٢	٧٠.٦٧%
السعادة	٢٣١	٩١.٨٨	٢١١٥٤	٦٣.١٦%
الثقة بالنفس	٢٣١	١١٩.٤٢	٢٧٦٤٧	٦٢.٣٤%

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات الذكاء الانفعالي يساوي ٤٨.٢٥ مما يعكس مستوى أكثر من المتوسط بواقع ٧٠.٦٧%، حيث أن الدرجة الكلية للمقياس ٢٩٠ (تمثل المستوى المرتفع من الذكاء الانفعالي)، وتعني هذه النتيجة أن طلبة جامعة الأقصى يتسمون بمستوى مناسب من الذكاء الانفعالي، كما أن مستوى الذكاء الانفعالي الذي أسفرت عنه هذه الدراسة يتشابه إلى حد ما مع مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة في اليونان الذي بلغ مستواه ٦٧% والذي أسفرت عنه نتائج دراسة قام بها كل من تساووسس ونيكولاو (Tsaousis & Nikolaou, 2005)، كما أنه يقل عما توصلت إليه دراسة أجراها سكوت وآخرون (Schutte, et al., 2002) على عينة من طلبة الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية أشارت إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي لديهم يساوي ٨٠.٨٨%، ويمكن أن يعزى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى العينة الأمريكية إلى اختلاف أساليب التنشئة الاجتماعية والتي يمكن أن يكون لها دور فعال في إكساب الطلبة هذا المستوى من الذكاء الانفعالي.

نتائج ومناقشة السؤال الثاني

ينص السؤال الثاني على: ما مستوى السعادة لدى طلبة جامعة الأقصى؟

وللإجابة عن السؤال السابق تم استخدام المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية كما هو مبين في الجدول (٦).

يتضح من الجدول (٦) أن متوسط درجات السعادة لدى أفراد العينة بلغ ٩١.٨٨، وتتشابه هذه النتيجة مع نتائج دراسة قام بها عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣) استخدام فيها مقياس أوكسفورد للسعادة أشارت إلى أن متوسط السعادة لدى عينة من طلبة جامعة الكويت ٩٤.٠٤، وتتشابه أيضاً مع نتائج دراسة أخرى أجراها عبد الخالق (Abdel- Khalik, 2005) استخدام فيها مقياس أوكسفورد للسعادة - المستخدم في الدراسة الحالية - أسفرت عن أن متوسط السعادة لدى عينة من طلبة جامعة الكويت ٩١.٩٦.

كما يتضح من الجدول (٦) أن مستوى السعادة لدى طلبة جامعة الأقصى هو ٦٣.٣٤%، وتعني هذه النتيجة أن طلبة جامعة الأقصى يشعرون بمستوى لا بأس به من السعادة بالرغم مما يعانيه المجتمع الفلسطيني من ضغوط شتى اقتصادية واجتماعية وسياسية وأمنية وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على إيمان الإنسان الفلسطيني بقضاء الله وقدره وأنه يعيش في أرض الرباط إلى يوم الدين.

نتائج ومناقشة السؤال الثالث

ينص السؤال الثالث على: ما مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى؟

وللإجابة عن السؤال السابق تم استخدام المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية كما هو مبين في الجدول (٦).

يتضح من الجدول (٦) أن متوسط درجات الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة ١١٩.٤٢ وهذا يعكس مستوى مقبول من الثقة بالنفس يبلغ ٦٢.٣٤%، وتفسر هذه النتيجة في ضوء الأنشطة والخبرات المتعددة التي يتعرض لها طلبة الجامعة والتي تنعكس بصورة إيجابية على مستوى ثقتهم بأنفسهم.

نتائج ومناقشة الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباط دالة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس". وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك كما هو مبين في الجدول (٧).

جدول (٧): مصفوفة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والأبعاد وكل من السعادة والثقة بالنفس.

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة عند مستوى ٠.٠١ بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، وبهذا تتحقق الفرضية الأولى.

وتبدو هذه النتيجة منطقية، وتتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات سابقة من إبراز دور الذكاء الانفعالي الذي يتمتع به الفرد فيما يشعر به من سعادة، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى

عال من الذكاء الانفعالي يسجلون مستويات عالية على مقياس السعادة والرفاهية والرضا عن الحياة (Schutte, et al., 2002; Palmer et al., 2002; De Lazzari, 2001; Slaski & Gardner & Stough, 2003; Frunaham & Petrides, 2003; Bastian, et al., Day, at el. 2005; Austin, at, el., 2005; Cartwright, 2003; 2005; Ciarrochi & Scott, 2006)، ومستويات عالية من الانبساطية (Day, et al., 2005; Furnham & Petrides 2003)، ومستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق (Fernandea, et al., 2006; Schulz & Brown, 2003; Salovey, et al. 2002).

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء ما يميز الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عال من الذكاء الانفعالي من قدرة على تكوين شبكة علاقات اجتماعية جيدة (Lopes et al., 2003)، ومهارة في استخدام أساليب مواجهة سوية مثل التأمل، والتقييم، والتنظيم، وإدارة الوقت (Pau, et al., 2004)، وقدرة على مقاومة الضغوط والتوتر (Slaski & Cartwright, 2002)، وارتفاع في درجة قوة الأنا (علي، ٢٠٠٤)، وارتفاع في مستوى تكامل الذات (Spence, et al., 2004). إن هذه المهارات والقدرات التي تميز الفرد الذي يتمتع بمستوى عال من الذكاء الانفعالي كفيلة بتحقيق قدر من التوافق النفسي والاجتماعي ومن ثم تحقق له السعادة والرفاهية.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس، فإنه بالرغم من عدم وجود دراسة سابقة على حد علم الباحثة تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس حتى على مستوى الدراسات العالمية، إلا أن هناك دراسات تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومفهوم الذات وتقدير الذات وكفاءة الذات.

وتعتبر نتيجة الدراسة الحالية فيما يتعلق بعلاقة الارتباط الموجبة بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس منطقية، إذ أسفرت نتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء الانفعالي عن وجود علاقة ارتباط موجبة مع تقدير الذات (Salovey, et al., 2002; Schutte, et al., 2002)، والمهارات الاجتماعية (Lopes, et al., 2002; Scutte, et al., 2001; أبو ناشي، ٢٠٠٢)، والإنجاز الأكاديمي (Jaeger, 2003; Nelson & Nelson, 2003)، والإنجاز في مجال العمل (Slaski & Cartwright, 2003)، والسمات القيادية (Scheusner, 2002) والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة (Lopes et al., 2003) من خلال تخفيض القلق في المواقف الاجتماعية (Summerfeldt, et al., 2006)، إن مثل هذه المهارات والسمات التي يتحلى بها الفرد- الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الذكاء الانفعالي- هي قوة كامنة تساعده على التعبير عن ذاته والإفصاح عن رأيه، ومواجهة تحديات الحياة بفاعلية، والتكيف مع خبراتها الجديدة، ومن ثم تعزز ثقته بنفسه. وهذا ما يؤكد روينس وجاك (٢٠٠٠) من حيث أن الوعي بالانفعالات والمشاعر هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التي ينبني عليها غيرها من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس... إذ إن المشاعر تلعب دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية.. ويقدر ما تدفعنا مشاعر الحماسة والاستمتاع بما نقوم به من عمل وكذلك مشاعر القلق المتزن الإيجابي فإننا نحقق إنجازات (ص ٤٣-٥٠).

نتائج ومناقشة الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على الذكاء الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد)" وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام المتوسطات الحسابية واختبار ت، وذلك كما هو مبين في الجدول (٨).

جدول (٨): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات أفراد العينة في مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير النوع.

مستوى الدلالة	قيمة ت	إناث (ن=١٤٦)		ذكور (ن=٨٥)		عينة الدراسة المتغير
		ع	م	ع	م	
غير دالة	١.٨٤	٦.٧٦	٥١.٤٥	٧.١٧	٥٣.١٨	إدارة الانفعالات
غير دالة	٠.٥٣	٦.١٥	٤٢.٠٠	٦.٧٤	٤١.٥٤	التعاطف
٠.٠٥	٢.٥٦	٦.٨٠	٤٣.٤٠	٦.٤٨	٤٥.٧٣	تنظيم الانفعالات
غير دالة	٠.٣٦	٥.٧٦	٣٥.١٣	٤.٢٢	٣٤.٨٧	المعرفة الانفعالية
غير دالة	٠.١٠٧	٥.٣١	٣١.٤٦	٥.٠٥	٣٢.٢٢	التواصل الاجتماعي
غير دالة	١.٣٩٦	٢١.١٧	٢٠٣.٤٣	٢٢.٢٤	٢٠٧.٥٤	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير النوع وبهذا تتحقق هذه الجزئية من الفرض الثاني، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير النوع (Slaski & Cartwrite, 2002; Click, 2002; Schutte, et al., 2001). ومن الملاحظ أن هذه النتيجة لا تتفق مع ما هو شائع من قوالب نمطية من أن المرأة تتسم بالتعاطف والقدرة على التعبير عن المشاعر، وهذا يعني أن هذه القوالب النمطية لا تعتمد على أساس منطقي يدعمها، ومن ثم من المفضل أن ينظر إلى الرجل والمرأة على أساس قدرات ومهارات كل منها وليس على أساس النوع ذكر أو أنثى.

أما بالنسبة لوجود فروق دالة عند مستوى ٠.٠٥ في بعد تنظيم الانفعالات تعزى لمتغير النوع، حيث كانت الفروق لصالح الذكور، وهذه النتيجة تعني أن الذكور أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم مقارنة بالإناث، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة قام بها ليوزن (Lyusin, 2006) أسفرت عن أن الذكور أكثر قدرة على التحكم في التعبير عن انفعالاتهم اتجاه الآخرين مقارنة بالإناث.

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء التكوين العاطفي للمرأة الذي يمنعها من أن تتحي عواطفها جانباً عندما تقوم بإنجاز أعمالها المختلفة التي تنجم عن تعدد الأدوار لديها؛ ذلك التعدد الذي يتسبب في معاناتها من مستوى ضغوط نفسية أعلى مقارنة بالرجل، وهذا ما تؤكد دراسة قامت بها جودة (١٩٩٨) أسفرت نتائجها عن أن المرأة الفلسطينية تعاني من مستويات عالية من

الضغوط والتوتر النفسي أكثر من الرجل. وهذا ما يجعلها أكثر قلقاً وأشد عصابية وأكثر شعوراً بالتعب والإجهاد مما يؤثر على تنظيمها لانفعالاتها.

نتائج ومناقشة الفرض الثالث

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على السعادة". وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام المتوسطات الحسابية واختبار ت، وذلك كما هو مبين في الجدول (٩).

جدول (٩): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات أفراد العينة في مقياس السعادة تبعاً لمتغير النوع.

مستوى الدلالة	قيمة ت	أنثى (ن=١٤٦)		ذكر (ن=٨٥)		عينة الدراسة المتغير السعادة
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٩٩٤	١٥.٩٢	٩٠.٧٢	١٩.١٢	٩٣.٠٥	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة في متوسطات أفراد العينة في مقياس السعادة تعزى لمتغير النوع، وبهذا يتحقق الفرض الثالث، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة من عدم وجود فروق في مدى الإحساس بالسعادة تعزى لمتغير النوع (Mookherjee, 1997؛ Keith, et al., 1995؛ Mookherjee, 1998؛ عبد الخالق، ومراد، ٢٠٠١؛ Cheng & Furnham, 2001؛ Natvig, et al., 2003؛ هريدي، وفرج، ٢٠٠٢؛ Francis, et al., 2003؛ Rothman et al., 2003؛ Cheng & Tong؛ Suhail & Chaudhry, 2004؛ Perneger, et al., 2004؛ Furnham, 2004؛ Mahon, et al., 2005؛ & Song, 2004).

وتفسر النتيجة السابقة في ضوء تشابه ظروف المرحلة العمرية التي يمر بها أفراد العينة ألا وهي مرحلة الشباب التي تتضمن ظروفاً متشابهة من حيث المرحلة الجامعية التي ينشغل الطالب- سواء ذكراً أم أنثى- بالدراسة والبحث عن فرصة عمل بعد التخرج في ظل ارتفاع نسبة البطالة في المجتمع الفلسطيني، والتفكير في مدى نجاح الفرد منهم في الحصول على شريك مناسب للحياة، تلك الظروف المتشابهة قد يعزى لها عدم وجود فروق دالة بينهم في السعادة.

نتائج ومناقشة الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على الثقة بالنفس (الدرجة الكلية والأبعاد)". وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام المتوسطات الحسابية واختبار ت، وذلك كما هو مبين في الجدول (١٠).

جدول (١٠): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات أفراد العينة في مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير النوع.

مستوى الدلالة	قيمة ت	إناث (ن=١٤٦)		ذكور (ن=٨٥)		عينة الدراسة المتغير
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٠٢	٥.٣٢	١٩.٣٦	٤.٩٠	١٩.٣٨	التحدث مع الآخرين
٠.٠٠١	٣.٦٢	٤.٧٧	٢٥.٣٨	٥.٧٤	٢٢.٨٤	التفاعل الاجتماعي
غير دالة	٢.٣٧	٤.١٢	٢٠.٥٣	٤.٨٩	١٩.١١	المظهر الجسدي
غير دالة	١.٣٢	٤.٣٣	١٧.٧٩	٣.٥٨	١٨.٥٢	الايجابية والتفاؤل
غير دالة	١.٠٢	٤.٩٣	٢١.٨٩	٥.٢٧	٢١.١٩	الأداء الأكاديمي
٠.٠١	٣.١٣	٤.٢٩	١٢.٣٩	٥.٨٢	١٤.٤٨	العلاقات الرومانسية
غير دالة	٠.٧٥	١٨.٣٦	١٢٠.٤	١٩.٦٨	١١٨.٤٥	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تعزى لمتغير النوع، وبهذا تتحقق هذه الجزئية من الفرض الرابع، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة قام بها محمد (٢٠٠٠) أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الثقة بالنفس، وتتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة أخرى قامت بها عبد الله (١٩٩٣)، أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق في الثقة بالنفس بين النساء والرجال الأكاديميين. ويمكن تفسير انتفاء الفروق بين الطلاب والطالبات إلى التشابه الكبير في الظروف الدراسية والعمرية لكلا الجنسين بالإضافة إلى الظروف السياسية التي تميز الواقع الفلسطيني.

وبالنسبة لوجود فروق دالة في بعد التفاعل الاجتماعي عند مستوى ٠.٠١ تعزى لمتغير النوع، حيث كانت الفروق لصالح الإناث، فهذا يعني أن الطالبات أكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي وأكثر ميلاً لحضور المناسبات الاجتماعية مقارنة بالطلاب، وهذا ما يؤكد بار- أون Bar- On الذي يرى أن الإناث أقوى من الذكور في مهارات العلاقات مع الآخرين (محمد، وجاد الله، ٢٠٠٤).

أما بالنسبة لوجود فروق دالة في بعد العلاقات الرومانسية عند مستوى ٠.٠١ تعزى لمتغير النوع، حيث كانت الفروق لصالح الذكور، فهذا يعني أن الطلاب أكثر إيجابية وجرأة في إقامة علاقات رومانسية، وهذه النتيجة منطقية، فالثقافة التي تسود المجتمع الفلسطيني هي ثقافة محافظة تحظر على الفتيات إقامة علاقات من هذا النوع، وحتى وإن أقامتها الفتاة فإنها لا تجرؤ على الاعتراف بها في ظل العادات والتقاليد التي تعتبر متسامحة مع الذكور ومتشددة مع الإناث في ذلك.

التوصيات

- عقد ندوات ثقافية لتعزيز العلاقات الاجتماعية السوية بين طلاب وطالبات الجامعة.
- الاستفادة من مستوى الذكاء الانفعالي الموجود لدى طلبة الجامعة في خدمة الجامعة والمجتمع.
- الاهتمام بتدريس مساق علم النفس الإيجابي للطلبة من أجل تحقيق الوجود الأفضل لهم، فمما لا شك فيه أن مجتمعنا الفلسطيني وما يعانيه من أزمات سياسية واقتصادية واجتماعية في أمس الحاجة إلى الأخذ بكافة المتغيرات الإيجابية، سواء على المستوى الفردي، أو على المستوى المجتمعي، ليس من أجل المساعدة في تخفيف المعاناة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد فحسب، وإنما أيضاً لرفع كفاءتهم في مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها اليومية.
- توجيه واضعي المناهج في وزارة التربية والتعليم العالي إلى أهمية الذكاء الانفعالي في إكساب الطلاب القدرة على أن يكونوا سعداء، وأكثر ثقة بأنفسهم.
- توجيه العاملين في مجال التربية والتعليم إلى أهمية فهم الانفعالات والسيطرة عليها في تنمية قدرة الطالب على تفهم الآخرين واحترامهم، وتقبل الاختلافات الشخصية والاجتماعية والسياسية في ظل إطار اجتماعي متماسك يسوده التقبل والتكامل مع الآخرين.
- وضع برامج بهدف تنمية الذكاء الانفعالي لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة.
- وضع برامج بهدف رفع مستوى الثقة لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة.

قائمة المراجع العربية والأجنبية

- إبراهيم، زكريا. (١٩٦٦). المشكلة الخلقية. مكتبة مصر. القاهرة.
- أبو حطب، فؤاد. (١٩٨٦). لقدرة العقلية. ط ٥. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- أبو ناشي، منى. (٢٠٠٢). "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية". المجلة المصرية للدراسات النفسية ١٢ (٢٥). القاهرة. ١٤٥-١٨٧.
- أرجايل، مايكل. (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل يوسف. سلسلة عالم المعرفة. (١٧٥). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.
- جوده، آمال. (١٩٩٨). "مستوى التوتر النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأقصى. غزة، فلسطين.

- جودة، أمال. (٢٠٠٦). "العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين". مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. (٧). ١٠٨-٦٥.
- جولمان، دانيال. (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي. ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة. (٢٦٢). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.
- خليل، إلهام، والشناوي، أمنية. (٢٠٠٥). "الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار- أون لنسبة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة". مجلة دراسات نفسية. ١٥(١). القاهرة. ٩٩-١٦١.
- ربيع، محمد. (٢٠٠٤). التراث النفسي عند علماء المسلمين. دار غريب للنشر. القاهرة.
- روبنس، بام، وسكوت، جاك. (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني. ترجمة صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاقي. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
- سيلجمان، مارتن. (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون. دار العين للنشر. القاهرة.
- صليبا، جميل. (١٩٨٢). المعجم الفلسفي. دار الكتاب اللبناني. بيروت.
- عبد الخالق، أحمد، ومراد صلاح. (٢٠٠١). "السعادة والشخصية: الارتباط والمنبئات". مجلة دراسات نفسية. ١١(٣). القاهرة. ٣٣٧-٣٤٩.
- عبد الخالق وآخرون، أحمد. (٢٠٠٣). "معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي". مجلة دراسات نفسية. ١٣(٤). ٥٨١-٦١٢.
- عبد الخالق، أحمد. (٢٠٠٤). "الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل". مجلة دراسات نفسية. ١٤(٢). القاهرة. ١٨٣-١٩١.
- عبد الخالق، أحمد. (٢٠٠٥). قائمة السعادة. اتصال شخصي.
- عبد الله، انشراح. (١٩٩٣). "الخصائص السيكولوجية للمرأة العاملة في المجال الأكاديمي، دراسة مقارنة بين الرجال والنساء". مجلة علم النفس. (٢٥). الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة. ٧٢-١٠٠.
- عبده، عبد الهادي، وعثمان، فاروق. (٢٠٠٢). القياس والاختبارات النفسية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- عسكر، علي. (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث. القاهرة،
- علي، فاتن. (٢٠٠٤). "التنبؤ بالذكاء الوجداني في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من الأحداث والجانحين". مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس. ٢٨ (ج٢). ١٠٥-٥٧.
- العتيبي، ياسر. (٢٠٠٤). الذكاء العاطفي في الأسرة. دار الفكر. دمشق.

- العنزي، فريح. (٢٠٠١). "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية". مجلة دراسات نفسية ١١(٣). القاهرة. ٣٧٧-٣٥١.
- عيد، إبراهيم. (٢٠٠٥). مقدمة في الإرشاد النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- العيسوي، عبد الرحمن. سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر. دار الوثائق. الكويت.
- القوصي، عبد العزيز. أسس الصحة النفسية. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة.
- الكيال، مختار. (٢٠٠٣). "البنية النفسية للذكاء الموضوعي والذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي وعلاقته بمستوى تجهيز المعلومات في ضوء الجنس والتخصص الأكاديمي: دراسة عملية توكيدية". مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. ٢٧ (ج١). ١٥٩-٢٠٨.
- محمد، عادل. (٢٠٠٠). "بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالجزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي". دراسات في الصحة النفسية. دار الرشد. القاهرة. ١٨٩-٢٥٩.
- مؤمن، داليا. (٢٠٠٤). "العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة". المؤتمر السنوي الحادي عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ٤٢٧-٤٦١.
- موسى، رشاد، والخطاب، سهام. (٢٠٠٣). "الفروق في بعض المتغيرات النفسية في ضوء متغيري الذكاء الوجداني والجنس لدى المراهق الأزهرى". مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. ٢٧ (ج٢). ١٥٣-١٩٥.
- نومورا، يوشيكو. (٢٠٠٤). التعليم التكامل المستمر كصانع للمستقبل. ترجمة حسن صرصور. دار الفكر الإسلامي للنشر. القاهرة.
- النبال، مایسة، وعلي، ماجدة. (١٩٩٥). "السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات". مجلة علم النفس. (٣٦). الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة. ٢٢-٤٠.
- هريدي، عادل، وفرج طريف. (٢٠٠٢). "مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى". مجلة علم النفس. (٦١). الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة. ٤٦-٧٨.
- Abdel- Khalek, A. (2004). "Happiness among Kuwaiti college students". Journal of Happiness Studies. 5(1). 93-97.
- Abdel- Khalek, A. (2005). "Happiness and Death Distress: Two Separate Factors". Death Studies, 29(10). 949-958.
- Abdel- Khalek, A. (2006). "Measuring happiness with single- item scale". Social Behavior & Personality: An International Journal. 34(2). 139-149.

- Ashkanasy, N. et al. (2003). "Emotional intelligence as a moderator of stress appraisal and coping in the workplace". Australian Journal of Psychology. (55). 114-114.
- Austin, E., Saklofske, H. & Egan, V. (2005). "Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence". Journal of Personality & Individual Differences. 38(3). 547-558.
- Baggerly, J. & Max, P. (2005). "Child- centered group play with African American boys at the elementary school level". Journal of Counseling & Development. 83(4). 387- 396.
- Bar- On, R. (1997a). "Development of the Bar- On EQ-i: A measure of emotional and social intelligence". paper presented at the 105th Annual convention of the American Association. Chicago.
- Bar- On, R. (1997b). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i), Technical Manual, Toronto: Multi- Health System.
- Bar- On, R. (2005). "The Bar-On model of emotional- social intelligence". www.Eiconsortium.org.
- Bastian, V. Burns, R. & Nettelbeck, T. (2005). "Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities". Personality & Individual Differences. 39(6). 1135-1154.
- Borrello, A. (2005). "Subjective well- being and academic success among college students". Unpublished PhD diss. University of Capella, USA.
- Chan, D. (2005). "Self perceived creativity, family hardness and emotional intelligence of Chinese gifted students in Hong Kong". Journal of Secondary Gifted Education.16(3). 47- 56.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2002). "Personality, peer relations, and self- confidence as predictors of happiness and loneliness". Journal of Adolescent. 25(3). 327-339.
- Cheng, H. & Furnham, A (2001). "Attribution style and personality as predictors of happiness and mental health". Journal of Happiness Studies. 2(3). 307- 327

- Cheng, H. & Furnham, A. (2003). "Personality, self- esteem, and demographic predictions of happiness and depression". Journal of Personality & Individual Differences. 34(6). 921-942.
- Cheng, H. & Furnham, A (2004). "Perceived Parental Rearing Style, Self-Esteem and Self-Criticism as Predictors of Happiness". Journal of Happiness Studies. 5(1). 1-21.
- Cherniss, C. (2000). "Emotional intelligence: What it is and why it matters". Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology. New Orleans, L A. www.Eiconsortium.org.
- Ciarrochi, J. & Scott, G. (2006): "The link between *emotional* competence and well-being: a longitudinal study". British Journal of Guidance & Counseling. 34(2). 231-243.
- Click, H. (2002). "An exploration of emotional intelligence scores among students in educational administration endorsement programs". Unpublished PhD thesis. East Tennessee State University, USA.
- Day, A., Therrien, L. & Carroll, A. (2005). "Predicting psychological health: Assessing the incremental validity of emotional intelligence beyond personality, type a behavior, and daily hassles". European Journal of Personality. (19). 519-536.
- De Lazzari, S. (2001). "Emotional intelligence, meaning, and psychological well- being: A comparison between early and late adolescence". Unpublished master's thesis. Trinity Western University, Canada.
- De Neve, K. (1999). "Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well- being". Current Directions in Psychological Science. 8(5). 141-144.
- Dubrin, A. (1994). Applying Psychology: Individual and Organizational Effectiveness, New Jersey, Prentice- Hall, Inc.
- Emmerling, R. & Goleman, D. (2003). "Emotional intelligence: Issues and common misunderstandings". www.eiconsortium.org.

- Engelberg, E. & Sjoberg, L. (2004). "Emotional intelligence, effect intensity, and social adjustment". Journal of Personality & Individual Differences. 37(3). 533-542.
- Fatt, J. & Howe, I. (2003). "Emotional intelligence of foreign and local university students in Singapore: Implications for Managers". Journal of Business & Psychology. 17(3). 345-367.
- Francis, L., Hans, L. & Lewis, A. (2003). "The relationship between religion and happiness among German students". Pastoral Psychology. 51(4). 273- 281
- Fernandez, P. Alcaide, R. Extremera, N. & Pizarro, D. (2006). "The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescent". Individual Differences Research. 4(1). 16-27.
- French, S. & Joseph, S. (1999). "Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self- actualization". Journal of Mental Health, Religion & Culture. 2(2). 117-120.
- Furnham, A. & Petrides, K. (2003). "Trait emotional intelligence and happiness". Journal of Social Behavior and Personality. 31(8). 815-823.
- Gardner, L. & Stough, C. (2003). "Exploration of the relationships between workplace emotional intelligence, occupational stress and employee health". Australian Journal of Psychology. 55(1). 181-183.
- Goleman, D. (1995): Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2001a). "Emotional intelligence: Issues in paradigm building". www.eiconsortium.org.
- Goleman, D. (2001b). "An EI. Based theory of Performance". www.eiconsortium.org.
- Hamachek, D. (2000). "Dynamics of self- understand and self- Knowledge: Acquisition advantages, and relation to emotional intelligence". Journal of Humanistic Counseling, Educational Psychology. 89(3). 486-497.

- Harrod, N. & Scheer, S. (2005). "An Exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics". Journal of Adolescence. 40(159). 503-512.
- Jaeger, A. (2003). "Job competencies and the curriculum: An inquiry into emotional intelligence in graduate professional education". Research in Higher Education. 44(6). 615-709.
- Joseph, S., Linley, A., Harwood, J., Lewis, A. & McCollam, P. (2004). "Rapid assessment of well-being: The short depression-happiness scale". Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice. 77(4). 463-478.
- Hoffman, R. (2006). "How Is Gender Self-Confidence Related to Subjective Well-Being?". Journal of Humanistic Counseling, Education & Development. 45(2). 186-197.
- Keith, D., Yamamoto, M., Okita, N. & ; Schalock, L. (1995). "Cross-cultural quality of life: Japanese and American college students". Journal of Social Behavior and Personality. 23(2). 163-170.
- Kirkpatrick, S. & Locke, E. (1991). "Leadership: Do traits matter". Academy of Management Executive. (5). 48-60.
- Lopes, P. , Salovey, P. & Straus, R. (2003). "Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships". Journal of Personality and Individual Differences. (35). 641-658
- Lu, L. & Shih, J. (1997). "Sources of happiness: A qualitative approach". Journal of Social Psychology. 137(2). 181-187.
- Lyubomisky, S., King, L & Diener, E. (2005). "The benefit of frequent positive affective: Does happiness lead to success?". Psychological Bulletin. 131(6). 803-855.
- Lyusin, D. (2006). "Emotional Intelligence as a Mixed Construct: Its Relation to Personality and Gender". Journal of Russian & East European Psychology. 44(6). 54-68.
- Mahon, N. Adela, Y. & Thomas, Y. (2005). "Happiness as related to gender and health in early adolescent". Clin Nurs Res. 14(2). 175-190.

- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" In P. Salovey & D. J. Sluter (Eds.). Emotional Development and Emotional Intelligence, New York: Basic Books.2-36.
- Montes-Berges, B & Augusto, J. (2007). "Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students". Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing. 14(2). 163-171.
- Mookherjee, H. (1997). "Marital status, gender, and perception of well-being". Journal of Social Psychology. 137(1). 105-116.
- Mookherjee, H. (1998). "Perceptions of well-being among the older metropolitan and nonmetropolitan populations in the United States". Journal of Social Psychology. 138(1). 72-82.
- Natvig, G., Albrektsen, G. & Qvarnstrom, U. (2003). "Association between psychosocial factors and happiness among school adolescents". International Journal of Nursing Practice. 9(3). 166-175.
- Nelson, D. & Nelson, K. (2003). "Emotional intelligence skills: Significant factors in freshmen achievement and retention". Paper presented at the American Counseling Association. ERIC No. ED 476121.
- Parish, T. & Parish, J. (2005). "Comparing Students' Classroom-Related Behaviors Across Grade Levels and Happiness Levels". International Journal of Reality Therapy. 25(1). 24- 25.
- Palmer, B. Donaldson, C. & Stough, C. (2002). "Emotional intelligence and life satisfaction". Personality & Individual Differences. 33(7). 1091-1200.
- Pau, A., Croucher, R., Sohanpal, R., Muirhead, V., Seymour, K. (2004). "Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates- a qualitative study". Br. Dent. Journal. 197(4). 205-213.

- Pellitteri, J. (2002). "The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms". Journal of Psychology. 136(2). 192-194.
- Perneger, T. Hudelson, M.& Bovier, A. (2004). "Health and happiness in young Swiss adults". Quality of life Research. 13(1). 171-178.
- Rothman, B., Kirsten, K. & Wissing, P. (2003). "Gender differences in aspects of psychological well- being". south African Journal of Psychology. 33(4). 212-218.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). "Emotional intelligence, Imagination". Cognition, and Personality. (9). 185-211.
- Salovey, P., Sroud, R., Woolery, A., & Epel, E. (2002). "Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explanations using the Trait Meta- Mood Scale". Psychology and Health. 17(5). 611-627.
- Scheusner, H. (2002). "Emotional intelligence among leaders and non-leaders in campus organizations". Unpublished master's thesis. Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University, USA.
- Schulz, M. & Brown, R. (2003). "Emotion States — Emotional intelligence and disruptive behavioural in adolescents". Australian Journal of Psychology. (55). 231-231
- Schutte, N., Malouff, M., Bobik, C., Coston, D., Greeson, C., Jedlicka, C. & Wendorf, G. (2001). "Emotional intelligence and interpersonal relations". Journal of Social Psychology. 141(4). 523-536.
- Schutte, N., Malouff, M., Simunek, M., McKenley, J.& Hollander, S. (2002). "Characteristic emotional intelligence and emotional well-being". Cognition and Emotion. 16(6). 769-785.
- Slaski, M. & Cartwright, S. (2002). "Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers". Journal of International Society for the Investigation of Stress. 18(2). 63-68.

- Slaski, M. & Cartwright, S. (2003). "Emotional intelligence training and its implications for stress, health, and performance, Stress & Health". Journal of the International Society for the Investigation of Stress. 19(4). 233-239.
- Spence, G., Oades, G. & Caputi, P. (2004). "Trait emotional intelligence and goal self- integration: important predictors of emotional well- being". Journal of Personality & Individual Differences. 37(3). 449-461.
- Suhail, K. & Chaudhry, H. (2004). "Predictors of subjective well-being in an eastern Muslim culture". Journal of Social & Clinical Psychology. 23(3). 359-367.
- Summerfeldt, L., Kloosterman, P., Antony, M.& Parker, A, (2006). "Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment". Journal of Psychopathology & Behavior Assessment. 28(1). 57-68.
- Tavani, C. & Losh, F. (2003). "Motivation, self- confidence, and expectations as predictors of the academic performances among our high school students". Child Study Journal. 33(3). 141-151.
- Tong, Y. & Song, S. (2004). "A study on general self- efficacy and subjective well- being low set college students in a Chinese University". College Students Journal. 38(4). 637-642.
- Tsaousis, I. & Nikolaou, I. (2005). "Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning". Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress. 21(2). 77-86.
- Vitello- Cicciu, J. (2003). "Emotional intelligence". Nurs Manager. 34(10). 28-33.