جامعة المنصورة
كلية التربية

السعادة النفسية في علاقتها بالكفاءة الانفعالية لدى طلبة جامعة المنصورة

إعـداد

د / دينا صلاح الدين إبراهيم معوض
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة
العدد ١١٧ – يناير ٢٠٢٢

السعادة النفسية في علاقتها بالكفاءة الانفعالية لدى طلبة جامعة المنصورة

د / دينا صلاح الدين إبراهيم معوض
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة المنصورة

المستخلص :

هدف البحث الحالي إلى تعرف العلاقة بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن الفروق بينهم وفقا للنوع والتخصص ، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الكفاءة الانفعالية، وتكونت عينة البحث من (٣٢٧) طالبا وطالبة ، حيث بلغ عدد الطلاب (١٥٨) طالبا ، وعدد الطالبات (١٦٩) طالبة ، والأدوات المستخدمة هي مقياس السعادة النفسية من إعداد الباحثة ، ومقياس الكفاءة الانفعالية من إعداد الباحثة ، وخلصت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية بأبعادهما والمقياسين كاملين ، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب العلمي وطلاب الأدبي على المقياسين ، كما خلصت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال معرفة مستوى الكفاءة الانفعالية .

كلمات مفتاحية : *السعادة النفسية – الكفاءة الانفعالية .*

Abstract:

The aim of the current research is to know the relationship between Well-Being and emotional efficiency among university students and to reveal the differences between them according to gender and specialization, as well as the extent to which psychological Well-Being can be predicted through emotional competence. The research sample consisted of (327) male and female students, where the number of students reached (158) students. The number of female students is (169), and the tools used are the psychological Well-Being scale prepared by the researcher and the emotional efficiency scale prepared by the researcher, and the results of the research concluded that there is a positive, statistically significant correlation between psychological Well-Being and emotional efficiency, and there are no statistically significant differences between males and females on the psychological Well-Being scale. And the emotional efficiency in its dimensions and the two scales are complete, as well as the absence of statistically significant differences between scientific students and literary

students on the two scales, and the results concluded that it is possible to predict the level of psychological Well-Being among university students by knowing the level of emotional efficiency.

Keywords: psychological Well- Being - Emotional Competence.

مقدمة :

يعد علم النفس الإيجابى أحد فروع علم النفسى الحديث نسبيا ، والذى ينسب إلى مؤسسه العالم سليجمان (Seligman) الذى صاغ مجالاته واهتماماته مع نهاية القرن الماضى وبداية الألفية الثالثة ، حيث يركز بشكل كبير على كيفية تعزيز السعادة النفسية بدلا من اقتصار الاهتمام على معالجة الاضطرابات النفسية ، وبالتالي يمكن النظر إلى علم النفس الإيجابى باعتباره حركة توجه جهود علماء النفس لفهم وبناء العوامل التي تسمح للأفراد والجماعات والمجتمعات بأن يعيشوا حياة مزدهرة (Mahoney , 2013).

ويعد مفهوم السعادة النفسية Psychological well – Being المفهوم الرئيسى لعلم النفس لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنسانى ، حيث سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفا أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل (أبو هاشم ، ٢٠١٠ ، ١).

ويذكر ليبوميسكى وآخرون(Lyubomisky , et al (2005 , 803 أن السعادة النفسية تلعب دورا رئيسيا في النجاح في مجالات الحياة المتعددة ، وهى من المؤشرات المهمة التي تدل على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد ، حيث إنها تسهم بشكل إيجابى في شخصية الفرد .

من جانب آخر أشار عبد الخالق ولستر(Abdel – Khalek & Lester (2010 أن نتائج الدراسات التي تناولت السعادة أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بينها وبين الصحة النفسية للفرد ، كما أشار ستاتس وآخرون (Stats et al (2007 إلى أن طلبة الجامعة الذين يتمتعون بمستوى عال من السعادة أكثر أملا وأكثر توكيدا للذات ، وهذا يجعل الاهتمام بدراسة متغير السعادة النفسية كمتغير إيجابى ضرورة ملحة لما له من تأثير فعال في التنظيم الذاتي للفرد وفى تنشئته أفرادا إيجابيين ومجتمعات مزدهرة وخاصة مع وجود أحداث ضاغطة والتي تعد من طبيعة الحياة (بوشكيمة ، ٢٠١٦ ، ١٣٢).

وتؤدى الانفعالات دورا مهما في السعادة النفسية والتكيف النفسى والأكاديمى للطلبة بوجه عام وطلبة الجامعة بوجه خاص ، لكونها جزءا من الخبرة الإنسانية ، وقد يؤدى تجاهلها إلى

تدنى مستويات بهجة التعلم والدافعية ويصل الأمر إلى الإحباط والارتباك والشعور بنوع من اليأس والقلق ، مما يؤدى إلى انخفاض مستوى السعادة النفسية ، ويؤثر ذلك على شخصياتهم في شتى مناحى الحياة (Reccanello et al , 2014).

وتمثل الانفعالات جزءا مهما من البناء النفسى يحدد معالم الشخصية ، وترتبط بمكونات إدراكية ومعرفية وفسيولوجية وسلوكية ، وتتفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض في شكل خبرة شعورية نستدل عليها من السلوك الظاهر للفرد ، وقد اعتبر البعض الكفاءة الانفعالية بمثابة قدرة الفرد على الانخراط في المعاملات مع بيئة اجتماعية مادية مليئة بالتحديات يظهر فيها تنوعا وتكيفا وفاعلية وفهما لمشاعر وعواطف الآخرين ، والميل إلى إظهار المشاعر بطريقة مناسبة من الناحية الثقافية والحضارية ، والقدرة على تعديل الانفعالات حسب الحاجة لتحقيق الأهداف بطريقة مقبولة اجتماعيا في السياقات التنظيمية للمجتمع ، مما يزيد من إحساسه وشعوره بنوع من السعادة النفسية (عبده ، ٢٠٢٠ ، ٢٠) .

ومن ثم تسعى الدراسة الحالية لبحث طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والكفاءة الأنفعالية لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن دور الكفاءة الانفعالية في التنبؤ بالسعادة النفسية .

مشكلة الدراسة :

يواجه الشباب بوجه عام وطلاب الجامعة بوجه خاص تحديات كثيرة وصعبة تؤثر على حالتهم الانفعالية ، وهو ما لاحظته الباحثة من تدريسها لطلاب الجامعة ، فهناك عدد كبير من هؤلاء الطلاب محملين بمسئوليات عديدة وتواجههم ضغوط تشكل عبئا نفسيا عليهم ، وهذه التحديات تتطلب امتلاكهم لسمات شخصية تتسم بالإيجابية لتمكنهم من مواجهتها في مختلف مجالات الحياة وشعورهم بنوع من السعادة النفسية .

وتعمل السعادة النفسية كميكانيزم واق ضد اضطراب الفرد ، وتضفى على الأفراد مزيدا من حب الحياة والميل إلى المثابرة والصمود والتعامل بإيجابية مع مختلف المواقف الضاغطة (عبد العال ومظلوم ، ٢٠١٣ ، ١٣٥).

لقد اهتمت العديد من الدراسات والبحوث بالجوانب الأكاديمية والمعرفية للطلاب متجاهلة في ذلك الجوانب الانفعالية التي تشكل عنصرا مهما في تكوين وتشكيل شخصية الطالب الجامعى، حيث إن تمتعه بالكفاءة الانفعالية يسهم بفعالية بسلوكياته وعمليات تعلمه ودراسته ، كما أنها تؤثر على شخصيته في كافة مناحى الحياة ، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن ضعف

الكفاءة الانفعالية والنضج الوجدانى يزيد من ارتفاع اضطرابات الشخصية ، في حين أن زيـــادة الكفاءة الانفعالية والنضج الوجدانى يزيد من ارتفاع السعادة النفسية والاستمتاع بالحياة الجامعيـــة (النويران وحمدى ، ٢٠١٤ ، ٢٥٦).

وفى حدود علم الباحثة لا توجد دراسة عربية تناولت السعادة النفسية في علاقتها بالكفاءة الانفعالية ، وحاولت التعرف على مدى إسهام الكفاءة الانفعالية في التنبؤ بالسعادة النفســية لــدى طلاب الجامعة ، ولذا جاءت الدراسة الحالية تسد مثل هذه الثغرة في مجال علم النفس الإيجــابى للتعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى عينة من طــلاب جامعــة المنصورة ، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية تبعــا لاخــتلاف النوع (ذكور – إناث) وبحث ما إذا كان الكفاءة الانفعالية تسهم بشكل دال في التنبؤ بالســعادة النفسية وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية :

١- ما طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة ؟
٢- هل يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لاختلاف النوع (ذكور – إناث) ؟
٣- هل يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقــا الاخــتلاف التخصــص الأكاديمى (علمى – أدبى).
٤- هل يختلف مستوى الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لاختلاف النوع (ذكور – إناث)؟.
٥- هل يختلف مستوى الكفاءة الإنفعالية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاخــتلاف التخصــص الأكاديمى (علمى – أدبى).
٦- ما مقدار إسهام الكفاءة الانفعالية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ؟

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة المنصورة ، وكذلك الكشف عن الفروق في كل من السعادة النفســية والكفاءة الانفعالية تبعا لاختلاف النوع (ذكور – إناث) والتخصص الأكاديمى (علمى – أدبى) كما تهدف هذه الدراسة كذلك إلى التعرف على مقدار إسهام الكفاءة الانفعالية في التنبؤ بالســعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .

أهمية الدراسة :

تبرز أهمية الدراسة الحالية في الجوانب التالية :

- الاهتمام بأحد الجوانب الإيجابية للسلوك والذى يعد أحد اهتمامات علم النفس الإيجابى والمتمثل في السعادة النفسية ، حيث حظى هذا الجانب على الاهتمام الكبير في الفترة الأخيرة على اعتبار أن هذا مؤشرا مهما من مؤشرات الصحية النفسية .
- تتضح أهمية الدراسة الحالية كذلك في أنها تناولت جانبا آخر وهو الكفاءة الانفعالية والذى يعد من المطالب الرئيسية التي يحتاج إليها الأفراد بشكل عام وعلى الأخص طلاب الجامعة لتمكنهم من التعامل بنوع من المرونة والتكيف مع الظروف الأكاديمية التي يمرون بها ، وتساعدهم على الثقة في ذواتهم مع التحديات التي تواجههم.
- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها في إثراء المكتبة العربية بإطار نظرى عن متغيرى البحث وهما السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية ، بالإضافة إلى أنها تقدم إلى التراث السيكولوجى أداتين وهما مقياس السعادة النفسية ومقياس الكفاءة الانفعالية ، مما يتيح للباحثين الاستفادة من هذين المقياسين في دراساتهم وأبحاثهم مستقبلا .
- قد تسهم الدراسة الحالية في توجيه اهتمام المسئولين والقائمين على العملية التربوية في الجامعة إلى أهمية الكفاءة الانفعالية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة والاستفادة من ذلك عند التخطيط للبرامج الأكاديمية والمناهج الدراسية للعمل على تنمية الشعور بالسعادة النفسية وزيادة مستوى الكفاءة الانفعالية ، بما يسهم في بناء مجتمع إيجابى .

مصطلحات الدراسة :

السعادة النفسية : Psychological well – Being

مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام والتي تتحدد في ستة عوامل هي : الاستقلالية – التمكين البيئي – التطور الشخصى – العلاقات الإيجابية مع الآخرين – الحياة الهادفة – تقبل الذات .

وتعرف السعادة النفسية إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

الكفاءة الانفعالية : Emotional competence

مجموعة من القدرات والمهارات الشخصية التي تساعد الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها ، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم وقدرة الفرد على استغلال انفعالاته في الأداء الجيد وإقامة علاقات سليمة مع الآخرين .

وتعرف الكفاءة الانفعالية إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الكفاءة الانفعالية المستخدم في الدراسة الحالية .

الإطار النظرى للدراسة والدراسات السابقة :

أولا : السعادة النفسية Psychological well – Being

تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية ، وظلت الانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب والتوتر والضغوط هي الأكثر اهتماما وتناولا في بحوثهم ودراساتهم ، فاهتمام علماء النفس بدراسة السعادة النفسية لم يبدأ قبل عام ١٩٧٠م ، حيث أدرج مصطلح السعادة مع مصطلحات علم النفس في عام ١٩٧٣م ، واعتبروا أن الإشباع البيولوجى والاجتماعى والنفسى هو السبب الحقيقى للسعادة (Lu & Shih , 1997 : 181) .

وفى الوقت الحاضر فإن السعادة النفسية تمثل بؤرة اهتمام علم النفس الإيجابى ، وتختلف نظرة الأفراد إلى السعادة باختلاف طباعهم واهتماماتهم وتطلعاتهم ، وكذلك بيئتهم ، وهى تتضمن الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة (القطاوى ، ٢٠١٣).

وتعد السعادة النفسية من المؤشرات الدالة على أن الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة وقدرة جيدة على إقامة علاقات فعالة مع الآخرين ، كما أنها تمكنه من وضع أهداف لحياته والسعى لتحقيقها ، كما أن السعادة تعد أمرا نسبيا ، فهى تختلف من فرد إلى آخر ، وهى حالة شعورية ومطلب إنسانى يسعى كل فرد للحصول عليه (الوليدى ، ٢٠١٧ ، ٤٨) .

تعريف السعادة النفسية :

للسعادة النفسية معانى متعددة وتعريفات شتى تتعدد وتتباين لرؤى باحثيها ومتناوليها من علماء النفس والصحة النفسية ، فالبعض تناولها من الناحية الانفعالية ،والبعض الآخر تناولها من الناحية المعرفية ، وهناك من جمع بين الاتجاه الانفعالى والمعرفى في تعريفه للسعادة النفسية (قاسم وعبد الله ، ٢٠١٨ ، ٩٠) .

ويعرف معجم علم النفس والطب النفسى السعادة والنفسية بأنها : حالة من الفرح والهنـــاء والإشباع تنشأ أساسا من إشباع الدوافع وتسمو إلى مستوى الرضا النفسى ، وهى بذلك وجـــدان يصاحب تحقيق الذات ككل (عبد الحميد وكفافى ، ١٩٩١).

ومن الملاحظ أن هذا التعريف للسعادة النفسية جمع بين الاتجاه الانفعالى الـــذى يتضـــمن الحالة المزاجية الإيجابية المتمثلة في الفرح والهناء والاتجاه المعرفى الذى يتضمن تقيـــيم الفـــرد لنوعية حياته طبقا لمعاييره الشخصية ورضاه عنها .

وتعرف عبد الوهاب (٢٠٠٦ ، ٧٣) السعادة النفسية بأنها : " شعور داخلى إيجابى شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الـــداخلى وتحقيـــق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية " .

فالسعادة النفسية في التعريف السابق لا يقصد بها السعادة التي تشير إلى الشعور بالبهجـــة والاستمتاع والسرور والفرح فقط ، بل تضم أيضا تقييم معرفى لنوعية الحيـــاة ككـــل أو حكـــم بالرضا عن الحياة يقوم به كل فرد تجاه حياته .

وتعرف رويف وسنجير (Ruff & Singer (2008 السعادة النفسية بأنها : مجموعـــة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام .

ويعرف كل من كفافى والنيال (٢٠٠٨) السعادة النفسية بأنها : " حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساسا من إشباع الدوافع ، ولكنها قد تسمو إلى مستوى الرضـــا النفســـى ، وهـــى وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل " .

وتعرف الجندى (٢٠٠٩) السعادة النفسية بأنها : " حالة وجدانية إيجابية تعكس شـــعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة – وجود أهداف محددة – التدين – الثقة بالنفس – التعلم والنجاح والمستقبل المهنى) ومصـــادر الســـعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب الأسرى – الأصدقاء– نشاط وقت الفراغ) وذلك كما يعبر عنه الفرد وفقا لإدراكه لها ".

كما تعرفها القطاوى (٢٠١٤) بأنها : " الشعور باعتدال المـــزاج والحيـــاة اللازمـــة ، وارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، وذلك عندما تتاح لـــه مصـــادر الســـعادة الشخصية والعناية بالصحة العامة والرضا عن الذات والمستوى الاقتصادى ومصـــادر الســـعادة الاجتماعية والمتمثلة في التواصل مع الآخرين والعلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية " .

وتعرف قاسم وعبد الله (٢٠١٨) السعادة النفسية بأنها : " الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات ، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين " .

مما سبق يتضح وجود تباين في تعريف السعادة النفسية بشكل عام ، إلا أن كريستوفر (Christopher , 1999 , 148) يرى أن معظم الباحثين اتفقوا على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على وجود حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين .

ويذكر عثمان (٢٠٠١ ، ١٥٠) أنه لكى تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة ، ووضع ومكانة الفرد بين أقرانه ومراحل النمو المختلفة له ، وللسعادة آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد ، منها التفكير الإيجابى حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونوا سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة ، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا لأنفسهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل .

مصادر السعادة النفسية :

يذكر محمود (٢٠١٠ ، ٢١١) أن للسعادة النفسية مصدرين رئيسيين هما:

- المصدر الداخلى :

ويتمثل في سمات الفرد وقدرته ومستوى الصحة العامة لديه ، فالعوامل الداخلية المتمثلة في خصائص الفرد وتفكيره تلعب دورا مزدوجا في سعادة الفرد ، الأول أنها مسئولة عن تقدير وفهم وتفسير الفرد للموقف الخارجي ، والآخر أنها تعد محددا رئيسا لقدرة الفرد على تبنى أهدافا واضحة يسعى لتحقيقها ، مما ينمى لديه شعورا بالنجاح والإنجاز والتفوق وإدراك المعنى من الحياة .

- المصدر الخارجي :

ويتمثل في ظروف حياة الفرد الخارجية من حيث الدخل والمكانة والمهنة والاستقرار الأسرى وعلاقته الاجتماعية ، إلا أن سمات شخصية الفرد وعلى الأخص نمط تفكيره ومعتقداته تعد المحدد الرئيسى لسعادته بدرجة تفوق تأثير مصادر البيئة الخارجية ، وهو ما يؤكده كل من (Tkach & Lyuomirsky , 2006 , 184) أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر

السعادة ، إلا أن هذا الفرد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجة ويعزى ذلك إلى السمات السلبية اللاتوافقية لديه ، وإلى أنماط التفكير السلبى وما يمارسه الفرد من تحكمات لاعقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب.

ويذكر أبو هاشم (٢٠١٠ ، ٣٣٥) أن الاتجاهات الحديثة في دراسات السعادة تضيف مصدرا ثالثا يتمثل في سعى الفرد المتعمد للحصول على السعادة ، فكل إنسان يخلق سعادته بنفسه وبإرادته وفق طريقته في التفكير ونظرته للأمور والأحداث ، فالسعادة ليست معطى جاهزا بل يجب النضال من أجلها بوصفها هدفا حياتيا وأن عدم سعى الفرد نحوها وراء شقائه.

وتشير سليمان (٢٠١٠) أن الشخصية السعيدة تتمتع بمجموعة من الخصائص التي يمكن توضيحها فيما يلى:

١ – الثقة بالنفس :

لقد ثبت عبر العصور التاريخية وفى المجتمعات المختلفة أن إيمان الفرد بقدرته الذاتية وثقته العالية بنفسه تزيد من رضاه عن الحياة وتجعله أكثر سعادة في حياته الأسرية والعملية .

٢ – قوة المعتقدات الدينية :

بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الفرد ، فإن الأفراد الذين لديهم معتقدات دينية قوية قانعون بحياتهم ، في حين أن الأفراد الذين تنقصهم المعتقدات الدينية القوية يكونوا غير قانعين بحياتهم ، وقد أثبتت بعض الدراسات أن الممارسات الدينية النشطة دائما ما تكون مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة .

٣ – التفكير بطريقة واقعية :

الفرد السعيد هو الذى يستطيع أن يفكر بطريقة مرتبطة بواقعه الشخصى ، وواقع ظروفه الأسرية وكذلك ظروفه المجتمعية.

٤ – الابتسامة وحب المرح :

إن الفرد السعيد هو الذى يستطيع أن يخصص جزءا من وقته من أجل المتعة والبساطة ، والضحك والمرح ، حيث أن ذلك يساعد على العيش بقناعة وسعادة .

٥ – استغلال الصداقة :

الفرد السعيد هو الذى يستطيع أن يستفيد من الفرص في العمل أو مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته وعلاقاته ، فالفرد في حاجة إلى أن يشعر بأنه جزء من شيء أكبر ، وأنه يهتم بالآخرين والآخرين يهتمون به ، بشرط أن يتخير الأصدقاء الذين ينظرون إلى الحياة نظرة رضا وابتهاج وفرح .

٦ – ممارسة الرياضة :

إن الأفراد الذين يمارسون الرياضة سواء أكان ذلك عملا مكثفا أو مشيا طويلا منتظما يشعرون بأنهم أصحاء ، ويشعرون بأنهم أفضل حالا ويستمتعون بحياة أفضل وتزداد سعادتهم .

٧ – حب القراءة :

إن الفرد السعيد هو الذى يقرأ الكتب ، ويستفيد مما يتعلمه ، وبجانب المتعة التي يحصل عليها فإن ذلك يساعد على تدريب العقل والشعور بالرضا ، لأنه يمضى وقته بطريقة حكيمة .

مكونات السعادة النفسية :

ترى رايف وكييز (Ryff & Keyes, 1995) أن السعادة النفسية بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم ، كما أنها مؤشر لارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، وتتكون من ستة مكونات رئيسية هي :

١ – الاستقلالية Autonomy **:**

وتعنى قدرة الفرد على تقرير مصيره واتخاذ قراراته وضبط سلوكه الشخصى وتنظيمه وقدرته على مقاومة الضغوط الاجتماعية .

٢ – النمو الشخصى Personal Growth :

وهو إحساس الفرد بالنمو والتطور المستمر وتنمية قدراته وتطويرها وقدرته على زيادة فعالية وكفاءة شخصيته في مختلف الجوانب .

٣ – تقبل الذات Self- Acceptance :

يعنى تقييمات الفرد الإيجابية لذاته وحياته الماضية ، وتقبل المظاهر المختلفة للذات الإيجابية والسلبية وامتلاك القدرة على تحقيق الذات .

٤ – العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation with Others :

ويقصد بذلك أن الفرد يستطيع تكوين علاقات قوية عالية الجودة مع اخرين تقوم على أساس الحب والمودة والتعاطف والثقة المتبادلة .

٥ – التمكن البيئي Environmental Mastry :

ويعنى قدرة الفرد على إدارة حياته والبيئة المحيطة به بفعالية وكفاءة ، والتحكم في الأنشطة المتوافرة في البيئة المحيطة والاستفادة منها .

٦ – الحياة الهادفة Purpose in life :

ويعنى ذلك اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة وذات معنى ولديه القدرة على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعى من خلال رؤية واضحة توجه أفعاله مع وجود نوع من المثابرة والإصرار على تحقيق هذه الأهداف .

نظريات تفسير السعادة النفسية :

تذكر عبد الوهاب (٢٠٠٦) أن الفرد السعيد هو الذى يسعى إلى إشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بالدرجة المناسبة وفى الوقت المناسب ، وأن الملذات المادية ضرورية للحفاظ على الصحة الجسمية وتنمية الصحة النفسية ، إلا أن الملذات المادية لا تكفى وحدها لجعل الإنسان سعيدا كونها محدودة المدة والمدى ، مما يجعل سعادة الإنسان تكون في تحصيل الملذات النفسية أو المعنوية بجانب المادية ، فالسعادة في النواحى النفسية هي السعادة الحقيقية ومتعتها تكون طويلة لارتباطها بغايات سامية ومبادئ نبيلة وأعمال راقية ، وقد تعددت النظريات التي قامت على تفسير السعادة النفسية يمكن توضيحها فيما يلى :

١ – نظرية الغاية Telic Theory :

تفترض هذه النظرية أن الإنسان في حالة سعى دائم من أجل إشباع حاجاته المختلفة الموروثة أم المكتسبة ، وعندما ينجح في ذلك يكون قد وصل إلى حالة من الشعور بالسعادة ، وفى حالة عدم نجاحه في إشباع هذه الحاجات لسبب ما ، فإن ذلك يؤدى إلى شعوره بنوع من الإحباط ، وينعكس ذلك على عدم شعوره بالسعادة (المنشاوى ، ٢٠٠٩).

٢ – نظرية النشاط Activity Theory :

إذا كانت نظرية الغاية قامت على افتراض أن الفرد يصل إلى السعادة من خلال تحقيق غايات محددة ، فإن نظرية النشاط تفترض أن السعادة نتاج لأداء الفرد ، إذ يجب أن يركز الفرد على الأنشطة والأهداف المهمة ، وتتحقق السعادة كمنتج ثانوى غير مقصود من خلال النشاط الذى يتم أداؤه بإتقان (الوليدى ، ٢٠١٧) .

٣ – النظرية الارتباطية Associationistic Theory :

تفترض هذه النظرية أن هناك عدد من النماذج التي يمكن من خلالها تفسير امتلاك بعض الأفراد السعادة النفسية ، حيث يعود ذلك إلى النواحى المعرفية لديهم ، أو على الظروف المحيطة بهم ، أو المواقف والأحداث التي يمرون بها في حياتهم اليومية وقد تم تخزينها في الذاكرة ، وكل هذه النواحى يطلق عليها النماذج الارتباطية ، والأحداث الجارية تؤدى إلى سعادة كبيرة للأفراد ، كما أن استحضار الفرد لذكريات جيدة وإيجابية سوف يؤدى إلى شعوره بالارتياح والسعادة (بابكر ، ٢٠١٠).

٤ – نظرية الحكم Judgment Theory :

تقوم نظرية الحكم على أساس أن السعادة تنتج من خلال عملية مقارنة الظروف الواقعية للفرد بمعيار معين ، ويشعر الفرد بالبهجة والسعادة إذا فاقت ظروفه الواقعية المعيار الذى تم تحديده ، وبالرغم من أن نظرية الحكم قد لا تتنبأ عادة بنوعية الأحداث إن كانت إيجابية أم سلبية فإنها تساعد على التنبؤ بحجم الأثر الذى ستحدثه هذه الأحداث (الوليدى ، ٢٠١٧ ، ٤٩).

ومن خلال الاستعراض السابق لبعض النظريات المفسرة للسعادة ترى الباحثة أن كل نظرية تناولت مفهوم السعادة النفسية تركز على جانب معين لدى الفرد ، سواء أكان ذلك إشباعا للحاجات أم ممارسة للأنشطة ، أم النظرة الإيجابية للمواقف والأحداث ومع ذلك فإن السعادة النفسية إنما هي نتاجا لكل هذه الجوانب وغيرها كأحداث الحياة وظروف الفرد .

ثانيا : الكفاءة الانفعالية Emotional competence

يشير مصطلح الكفاءة الانفعالية إلى تطور المهارات المرتبطة بالانفعالات والعواطف لدى الفرد ، وقد لقيت الكفاءة المعرفية اهتماما كبيرا بين الباحثين باعتبار أن المعرفة والانفعال متكاملان ومن الصعب أن يعمل نظاما بفعالية بدون الآخر ، فانسجام الفرد مع معايير الجماعة يتطلب كلا من العمليات المعرفية والانفعالية ، فالمعرفة والانفعال متشابكان أثناء التفاعلات الاجتماعية ويصعب الفصل بينها (الجمال ، ٢٠١٨ ، ١٥٠).

تعريف الكفاءة الانفعالية :

يعتبر جولمان Golman من أوائل الباحثين الذين سعوا إلى توضيح مفهوم الكفاءة الانفعالية ، حيث أشار إلى أن تمتع الفرد بمستوى عال من الذكاء الانفعالى يعنى توافر مهارات الكفاءة الانفعالية التي حددها في ستة مستويات هي : الوعى الذاتي ، التنظيم الذاتي ، الدافع ، التعاطف ، المهارات الأكاديمية ، مهارات العمل الجماعى (William , 2017, 88) .

ويرى بندورا Bandora أن الكفاءة الانفعالية تنمو من خلال نمو وتطور الخبرات الانفعالية من خلال نمو الفرد والتأثيرات الثقافية والتعلم من الخبرات الاجتماعية ، وأن العناصر الأولية للكفاءة الانفعالية تتكون من : الذات الخاصة بالفرد – الحس الأخلاقى للفرد – تاريخ نمو الفرد (جلجل وآخرون ، ٢٠٢١ ، ٣٨٥).

ويعرف معجم علم النفس والطب النفسى الكفاءة بأنها : القدرة على أداء بعض الأعمال لتحقيق شيء ما (عبد الحميد وكفافى ، ١٩٩١) .

وجاءت الكفاءة الانفعالية في مجلة العلوم الاجتماعية والسلوكية بأنها :القدرة على التعلم على أساس الذكاء الانفعالى الذى يؤدى إلى الأداء المتميز في العمل ، وهذا يمثل التعبير عن الانفعالات وفهم وإدراك المشاعر والانفعالات ومراقبة الانفعالات والتحكم فيها .

ويعرف الجمال (٢٠١٨) الكفاءة الانفعالية بأنها : مجموعة من العوامل أو القدرات الاجتماعية والشخصية والانفعالية المتداخلة ، والتي تؤثر على القدرة الكلية للتكيف الفعال والنشط مع مطالب الحياة وضغوطها ، والإدراك والفهم لانفعالات الفرد وانفعالات الآخرين والاستمرار في علاقات جيدة بالآخرين .

ويعرف عبده (٢٠٢٠) الكفاءة الانفعالية بأنها : القدرة على الاستجابة للمؤثرات الانفعالية التي تثيرها المواقف المختلفة ، والقدرة على التواصل مع الآخرين والتحكم في النفس وتجنب الإجهاد العاطفى وتعلم تجنب الانفعالات السلبية .

وتعرف جلجل وآخرون (٢٠٢١) الكفاءة الانفعالية بأنها : قدرة ومهارة الفرد في التعرف على انفعالاته ، والمشاعر الخاصة به ، والتعرف على مشاعر الآخرين المحيطين به في إطار التفاعلات الاجتماعية ، ومستوى النزاعات الانفعالية التي تشمل الوعى بالذات والوعى بانفعالات الآخرين وإدراكها وتقييمها بدقة ، ومساعدة الفرد في التواصل مع الآخرين والقدرة على التحكم في الانفعالات وتنظيمها للتكيف مع العلاقات الاجتماعية .

وتعرف الباحثة الكفاءة الانفعالية بأنها مجموعة من القدرات والمهارات الشخصية التي تساعد الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها ، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم ، وقدرة الفرد على استغلال انفعالاته في الأداء الجيد وإقامة علاقات سليمة مع الآخرين .

أهمية الكفاءة الانفعالية :

تتضح أهمية الكفاءة الانفعالية للفرد والمجتمع فيما يلى (حميدة ، ٢٠١٧،٣٠٣– ٣٠٤):

١– تلعب دورا مهما في إدارة الفرد لانفعالاته .

٢– تقلل من الصعوبات والعقبات التي تواجه الفرد في الوصول إلى أهدافه .

٣– زيادة مستوى الصمود لدى الفرد في مواجهة الظروف والأحداث المستقبلية .

٤– تحسين وتعزيز مهارات الفرد التي تساعد على الاندماج في الأنشطة الاجتماعية والأكاديمية .

٥– تساعد الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين .

٦– تعمل على إعداد الفرد للمستقبل من خلال تزويده بمهارات النجاح في مجالات العمل والحياة .

مكونات الكفاءة الانفعالية في بعض النماذج النظرية :

لقد حاول بعض الباحثين وضع نماذج أو تصورات نظرية للكفاءة الانفعالية مؤكدين على الجوانب المختلفة لكونها توفر المعلومات الأكثر وضوحا في سياق هذا المفهوم ، وستحاول الباحثة عرض بعض هذه النماذج فيما يلى :

١ – نموذج دانيال جولمان (1995) Danial Golman :

وفقا لهذا النموذج فإن الكفاءة الانفعالية تشمل مكونين أساسيين هما :

المكون الأول: الكفاءة الذاتية **Self – Competence**

وهذه الكفاءة تمكن الفرد من استخدام المهارات التي تساعده على التنافس والإبداع في المهام التي يقوم بها ، ويشمل هذا المكون ثلاث مكونات فرعية هي :

أ– الوعى الذاتي Self – Awareness .

ب– التنظيم الذاتي Self – Requlation .

ج– الدافعية الذاتية Self – Motivation .

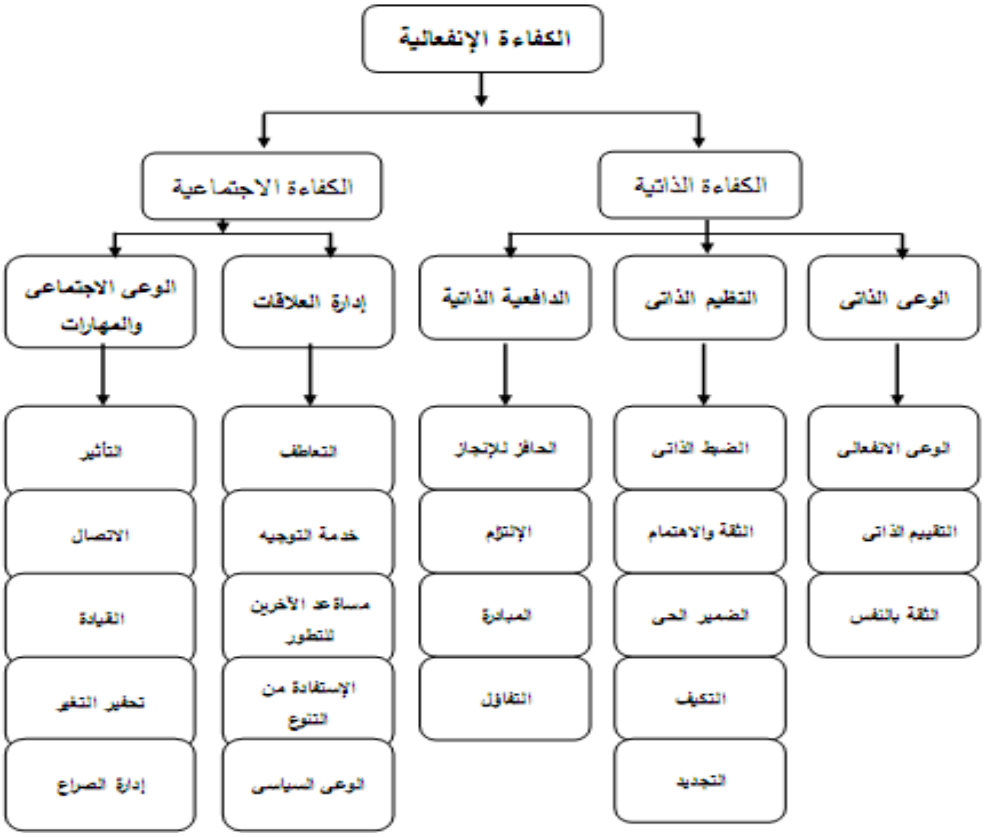
المكون الثانى : الكفاءة الاجتماعية **Social Competence**

وهذه الكفاءة تفيد الفرد في عملية الحراك الاجتماعى ، فهى الاختبار الحقيقى لشخصية الفرد حيث إنه من خلالها يستطيع التعامل مع الآخرين ، وأن ما يملكه من ذكاء انفعالى يعد عاملا مهما يعتمد عليه في احترامه للآخرين وإدارة سلوكياته ، ويحتوى هذا المكون على مكونين فرعيين هما :

أ- إدارة العلاقات Relationship Management .

ب- الوعى الاجتماعى والمهارات Social Awareness and Skills .

ويتفرع من كل مكون فرعى للكفاءة الذاتية والكفاءة الاجتماعية مكونات جانبية أخرى ، ويمكن توضيح ذلك في شكل (١) التالى :



شكل (١)

مكونات الكفاءة الانفعالية وفقا لنموذج جولمان

٢ – نموذج وولمارانس ومارتنز (Wolmarans & Martins (2001:

يعتمد هذا النموذج على أداة يطلق عليها (٣٦٠) درجة للكفاءة الانفعالية وتشمل مجموعة واسعة من الكفاءات التقليدية داخل الشخصية وخارجها ومع الأشخاص الآخرين ، ويقسم بروفيل (٣٦٠) درجة للكفاءة الانفعالية إلى سبع مجموعات رئيسية هي بمثابة كفاءات انفعالية ، وتشمل هذه المجموعات ما يلى (عبده ، ٢٠٢٠ ، ٣١) :

أ – الوعى الانفعالى **Emotional awareness** :

يتضمن هذا المكون من الكفاءة الانفعالية فهم ووعى الفرد لمشاعره ومشاعر الآخرين ، وفهم الأسباب التي تؤدى إلى تدفق الانفعالات بطريقة مناسبة وفى الوقت المناسب مع الفرد المناسب وضمن حدود وسياق معين .

ب – تقدير واحترام الذات **Self – esteem / self regard** :

يمثل هذا المكون من الكفاءة الانفعالية تقييم صادق وموضوعى وواقعى ، واحترام الفرد لنفسه ، والقبول غير المشروط وغير الدفاعى للمواهب والقيم والمهارات وأوجه القصور ، ويتم تقدير الذات من خلال التشجيع والقيم الشخصية والقناعات والقدرة على الاعتراف بالأخطاء .

ج – إدارة الذات **Self – management** :

يشير هذا المكون للكفاءة الانفعالية إلى قدرة الفرد على التحكم في الإجهاد والوصول إلى حالة من التوازن الصحى بين الجسم والعقل والروح ، ويتطلب ذلك التحلى بالهدوء عند مواجهة حالات الصراع والغضب أو الإثارة .

د – دافعية الذات **Self – motivation** :

يعنى هذا المكون للكفاءة الانفعالية أن يكون لدى الفرد القدرة على التحدى وأن يظل في حالة من الاندماج مع الحياة والاستغراق فيها وتحمل المسئولية عن النجاح والفشل ، وذلك من خلال القدرة على التماسك والصبر .

ه- مرونة التغيير **chang Resilience** :

ويقصد بهذا المكون للكفاءة الانفعالية أن يكون الفرد مرنـــا ومنفتحـــا لأفكـــار الأفـــراد المحيطين به ، وإظهار مستوى متقدم من المرونة في التغيير من خلال القدرة على التغلب علـــى الغموض وتوقع المجهول .

و – العلاقات بين الأفراد **Inter personal Relation** :

يشير هذا المكون للكفاءة الانفعالية إلى قدرة الفرد على الفهم البديهى في علاقته بالآخرين والاهتمام برفاهيتهم ونموهم وتطورهم وتقديرهم ، ويشمل ذلك أيضا قدرة الفرد على قيادة فريق والإسهام في فريق لتحقيق النتائج المتوخاة .

ز – تكامل العقل والقلب **Intehration of head and heart** :

يتمثل هذا المكون للكفاءة الانفعالية في قدرة الفرد على أن يكون هناك نوع من التكامـــل بين عقله وقلبه ، مع الوضع في الاعتبار للحقائق والانفعالات مع الالتزام بأن يكون هناك حلـــول مرضية تخدم أهداف الفرد وعلاقاته .

٣ – نموذج صوفيا برازور (2013) Sopie Brasseur:

يؤكد هذا النموذج على أن مفهوم الكفاءة الانفعالية يشير إلى كيفية تعامـــل الأفـــراد مـــع المعلومات الانفعالية داخل الشـــخص Intra personal وبـــين الأشـــخاص Inter personal وكيفية تحديد الفرد لهويته والتعبير عنها وفهم ما بداخله وتنظيم واستخدام انفعالاتـــه مـــع نفســـه ومع الآخرين ، وأن الكفاءة الانفعالية وفقا لهذا النموذج يمكن تصورها علـــى أنهـــا قـــدرات أو سمات أو مزيج من القدرات والسمات ، وهذا المزيج يشمل ثلاثة مستويات هي (عبده ، ٢٠٢٠ ، ٣٤) :

أ- المعرفة Knowledge :

يشير هذا المستوى إلى ماذا يعرف الفرد عن انفعالاته .

ب- القدرات Abilities :

يركز هذا المستوى على ماذا يفعل الفرد بهذه المعرفة وكيفيـــة تطبيقهـــا فـــي المواقـــف الحقيقية.

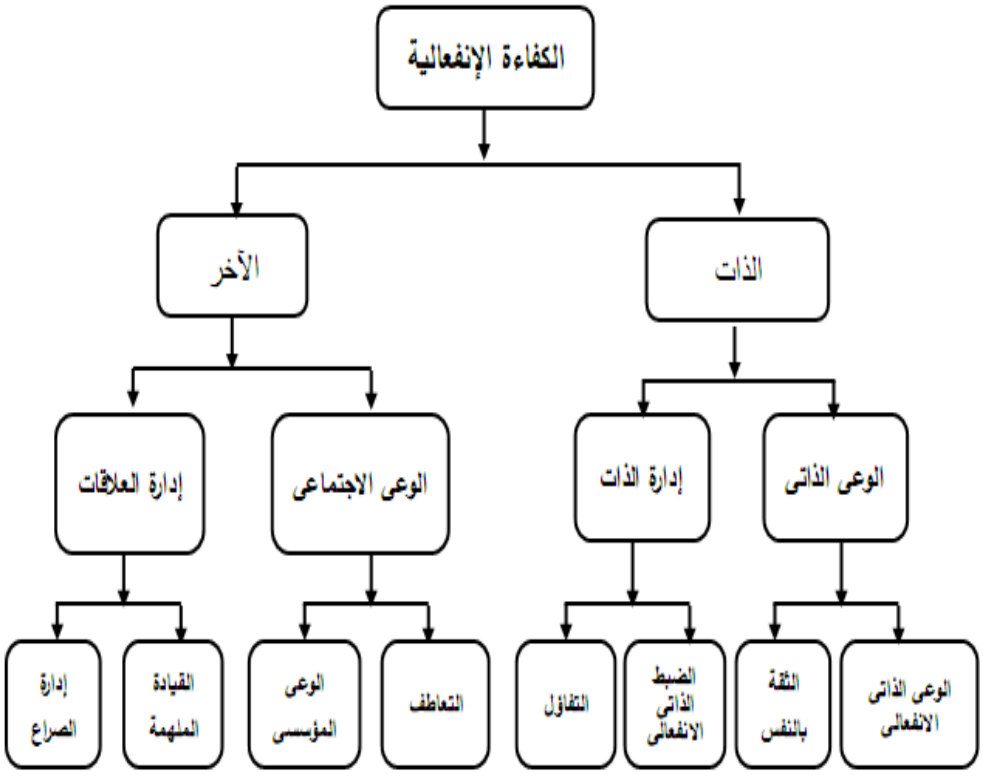
ج – السمات Traits :

يشير هذا المستوى إلى ميل الفرد للتصرف بطريقة معينة في المواقـــف الانفعاليـــة ، ولا يكون التركيز على المعرفة أو الفعل فحسب ولكن استمرار الفعل .

وتقاس الكفاءة الانفعالية وفقا لهذا النموذج من خلال أربعة مكونات هي :

الوعى الذاتي – إدارة الذات – الوعى الاجتماعى – إدارة العلاقات .

ويحتوى كل مكون من هذه المكونات الرئيسية على عدة مكونات فرعية ، يمكن توضيحها في شكل (٢) التالى :



شكل (٢)

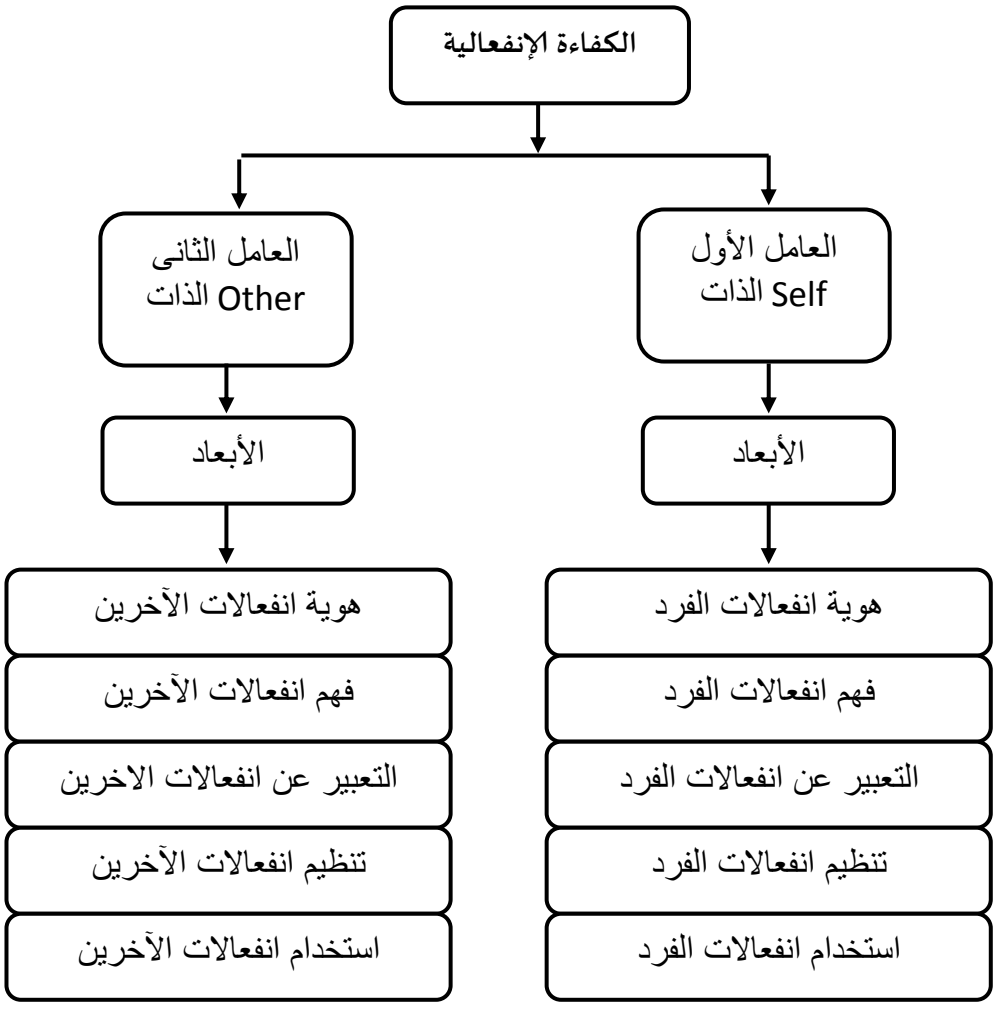
مكونات الكفاءة الانفعالية وفقا لنموذج صوفيا برازور

يتضح مما سبق أن هذا النموذج حدد عاملين للكفاءة الانفعالية هما :

أ- داخل الفرد : ويقصد به الذات Self .

ب- بين الأفراد : ويقصد به الآخر Other .

ويتضمن كل عامل من هذين العاملين الكفاءة الانفعالية خمسة أبعاد ، ويمكن توضيح ذلك في شكل (٣) التالى :



شكل (٣)

أبعاد الكفاءة الانفعالية وفقا لنموذج صوفيا برازور

ومن الجدير بالذكر أن الباحثة اعتمدت على النموذج السابق (Brassear , 2013) في إعداد مقياس الكفاءة الانفعالية المستخدم في الدراسة الحالية .

ثالثا : الدراسات السابقة

قامت الباحثة بحصر بعض الدراسات السابقة لمتغيرى الدراسة الحالية وهما : السعادة النفسية – الكفاءة الانفعالية والتي يمكن عرضها على النحو التالى :

المحور الأول : دراسات تناولت السعادة النفسية

هدفت دراسة الجندى (٢٠٠٩) معرفة الفروق بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة النفسية لعينة بلغ قوامها (٥٥٥) طالبا وطالبة منهم (٧٣) طالبا ، و (٤٨٢) طالبة بكلية التربية جامعة الإسكندرية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الذكور في وقت الفراغ والصحة النفسية والجسمية والثقة بالنفس ، في حين أنه لا توجد فروق بينهم في الأسرة والأصدقاء والتدين والمستقبل المهنى .

أجرى أبو هاشم (٢٠١٠) دراسة لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية على عينة مكونة من (٤٠٥) طالبا وطالبة بكلية التربية بالزقازيق ، منهم (١٠٩) طالبا و(٢٩٦) طالبة ، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية .

هدفت دراسة الجمال (٢٠١٣) التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسى والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة الجامعة ، وتكونت العينة من (٢٥٨) طالبا وطالبة بكليتى التربية والآداب والعلوم بجامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة والاتجاه نحو الدراسة الجامعية ، في حين وجود علاقات ارتباطية متباينة والدلالة بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسى.

تناولت دراسة Hanley , Warner & Garland (2014) العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية والسعادة الذاتية على عينة مكونة من (٣٦١) فردا ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من السعادة النفسية والسعادة الذاتية ولكنها أكثر ارتباطا بالسعادة النفسية.

هدفت دراسة Bajai & Pande (2015) إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على الرضا على الحياة والسعادة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة (٣٢٧) من طلاب الجامعة بالهند ، وقد

أظهرت نتائج الدراسة إلى أن المرونة متغير وسيط جزئيا في العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الرضا عن الحياة والسعادة النفسية ، كما أسهمت هذه الدراسة في توضيح الميكانيزم الذى يفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية .

استهدفت دراسة الوليدى (٢٠١٧) معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية وكذلك إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية ، وذلك على عينة بلغ قوامها (٢٧٥) طالبا وطالبة ، منهم (١٣٧) طالبا و(١٣٨) طالبة ، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي ، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائيا في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد ، كما خلصت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك للطالبات فقط.

قامت دراسة عبد القادر (٢٠١٧) للتعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجى على عينة بلغ قوامها (١٠٠) طالب وطالبة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى الطلبة تبعا لمتغيرى العمر والفصل الدراسى.

استهدفت دراسة قاسم وعبد الله (٢٠١٨) التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج بلغ قوامها (٢٩٧) طالبا وطالبة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس ، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية ، وهناك تباين في إسهام كل من الثقة بالنفس والمرونة المعرفية في التنبؤ بالسعادة النفسية .

وقامت موسى (٢٠١٩) بدراسة للتعرف على علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالسعادة النفسية لدى عينة من الطلاب المعاقين بجامعة الفاشر بدارفور بلغ قوامها (٤٠) طالبا ، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسعادة النفسية للطلاب المعاقين ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومتغيرى النوع ونوع العلاقة .

المحور الثانى : دراسات تناولت الكفاءة الانفعالية

استهدفت دراسة إليوت (2007) Elliott التعرف على علاقة كل من سلوكيات القيادة لدى مدير المدرسة وبعض المتغيرات الأخرى الخاصة بالمعلم والكفاءة الانفعالية لديه وطبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (٢٣٥) معلما ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الانفعالية للمعلم وكل من متغيرات التدعيم الفردى من جانب المدير والتدريب على القدرة على حل المشكلات .

سعت دراسة كوتو وآخرون (2011) Kotsou et al إلى تنمية الكفاءة الانفعالية من خلال التدريب وأثر ذلك على النمو والتحسن في مستوى الهناء الجسمى والنفسى والعلاقات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨) طالبا من طلاب الجامعة ، وأسفرت النتائج على أنه يمكن تنمية وتحسين الكفاءات الانفعالية من خلال البرنامج وهذا النمو يؤثر إيجابيا على الهناء النفسى والصحى وجودة العلاقات الاجتماعية .

وقد استهدفت دراسة (2013) Lee التعرف على فعالية برنامج تدريبى لتحسين مهارات ما وراء الانفعال لدى الوالدين في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى أطفالهم بمرحلة ما قبل المدرسة، وقد أظهرت النتائج تحسن الكفاءة الانفعالية والعلاقات مع الأقران لدى الأطفال الذين شارك أباؤهم في برنامج التدريب مقارنة بمن لم يشارك آباؤهم .

سعت دراسة جومون وروميت (2017) Jomon & Romate لمعرفة العلاقة بين الكفاءة الانفعالية والمشاركة الطلابية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالبا وطالبة من (١٢) كلية في ولاية كيرلا الهندية ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين المشاركة الطلابية والكفاءة الانفعالية بمعنى أنه بزيادة المشاركة الطلابية تزداد الكفاءة الانفعالية لدى الطلبة.

قامت دراسة الجمال (٢٠١٨) على التعرف على العلاقة بين ما وراء الانفعال لدى أمهات الأطفال في مرحلة الروضة والكفاءة الانفعالية والسلوك العدوانى لدى أطفالهن ، والتنبؤ بالكفاءة الانفعالية والسلوك العدوانى لدى أطفالهن ، وتكونت العينة من (٦٧) من أمهات الأطفال بالروضة الثانية بمدينة الطائف بالمملكة العربية السعودية ،وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال بين ما وراء الانفعال لدى الأمهات والكفاءة الانفعالية لأطفالهن ، في حين توجد علاقة ارتباط سالبة بين ما وراء الانفعال لدى الأمهات والسلوك العدوانى لأطفالهن ، وأنه يمكن التنبؤ بكل من الكفاءة الانفعالية والسلوك العدوانى للطفل من خلال ما وراء الانفعال للأم .

هدفت دراسة الحميدى (٢٠٢٠) إلى التعرف على دور كل من مهارات ما وراء المعرفة والكفاءة الانفعالية في التكيف مع الحياة الجامعية ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٢) طالبا وطالبة من الطلبة الجامعيين بدولة الكويت ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين مهارات ما وراء المعرفة والتكيف مع الحياة الجامعية والكفاءة الانفعالية ، كما أنها كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصصات الأدبية ، وأن الكفاءة الانفعالية تسهم في التنبؤ بالتكيف في الحياة الجامعية ، في حين أن مهارات ما وراء المعرفة لا يسهم في التنبؤ بالتكيف في الحياة الجامعية.

استهدفت دراسة جلجل وأبو قورة وفخر الدين (٢٠٢١) الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الانفعالية وتجهيز المعلومات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٨) طالبا وطالبة من التخصصات النظرية والعملية ، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا الكفاءة الانفعالية وتجهيز المعلومات لدى أفراد العينة.

يتضح من خلال العرض السابق أن الدراسات المرتبطة بالسعادة النفسية تناولتها في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى ، وأن الدراسات المرتبطة بالكفاءة الانفعالية تناولتها في علاقتها ببعض المتغيرات ، وفى حدود علم الباحثة لا توجد دراسة عربية أو أجنبية تناولت السعادة النفسية في علاقتها بالكفاءة الانفعالية ، ولذا جاءت الدراسة الحالية لسد مثل هذه الثغرة في مجال علم النفس الإيجابى ، ولتسليط الضوء على العلاقة بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية ، وتوضيح نمط الرابطة بين متغيرات الدراسة ، وفى ضوء الإطار النظرى ونتائج الدراسات السابقة تمت صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالى :

الفرض الأول : يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى طلاب الجامعة .

الفرض الثانى : لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاختلاف النوع (ذكور – إناث) .

الفرض الثالث : لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاختلاف التخصص الأكاديمى (علمى – أدبى) .

الفرض الرابع : لا يختلف مستوى الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاختلاف النوع (ذكور – إناث) .

الفرض الخامس : لا يختلف مستوى الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاختلاف التخصص الأكاديمى (علمى – أدبى)

الفرض السادس : يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال معرفة مستوى الكفاءة الانفعالية لديهم .

إجراءات الدراسة :

أولا : منهج الدراسة

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفى كونه أكثر مواءمة لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها والتحقق من فروضها واستخدام الفنيات السيكومترية بما يتناسب مع عينة الدراسة في ضوء متغيراتها .

ثانيا : عينة الدراسة

تشمل عينة الدراسة نوعين من العينات يمكن توضيحهما فيما يلى :

١ – العينة الاستطلاعية :

تم اختيار العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب وطالبات كلية العلوم وكلية الآداب بجامعة المنصورة من طلاب السنة الرابعة بلغ قوامها (١٢٤) طالبا وطالبة ، ويوضح جدول (١) توزيع عينة البحث الاستطلاعية حسب متغيرى النوع والتخصص .

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث الاستطلاعية

المتغير	البيان (ن=١٢٤)	العدد والنسبة	
		التكرار (ك)	النسبة %
النوع	ذكور	٤٩	٤٧.١٢
	إناث	٥٥	٥٢.٨٨
التخصص	علمى	٤٢	٤٠.٣٨
	أدبى	٦٢	٥٩.٦٢

٢ – العينة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٢٧) طالبا وطالبة من طلاب السنة الرابعة من غير أفراد العينة الاستطلاعية ، حيث استخدمت درجات هذه العينة في استخلاص نتائج الدراسة والتحقق من صحة فروضها ،ويوضح جدو (٢) توزيع العينة حسب متغيرى النوع والتخصص .

جدول (٢) توزيع أفراد العينة الأساسية

المتغير	البيان (ن=٣٢٧)	العدد والنسبة	
		التكرار (ك)	النسبة %
النوع	ذكور	١٥٨	٤٨.٣٢
	إناث	١٦٩	٥١.٦٨
التخصص	علمى	١٤١	٤٣.١٢
	أدبى	١٨٦	٥٦.٨٨

ثالثا : أدوات الدراسة

تكونت أدوات الدراسة الحالية من مقياسين يمكن استعراضهما على النحو التالى :

١ – مقياس السعادة النفسية (إعداد الباحثة) :

قامت الباحثة بإعداد مقياس السعادة النفسية بالرجوع إلى مقياس السعادة النفسية من إعداد (Rosemary A . Abbott (2006 والذى يتكون من (٤٢) عبارة لقياس السعادة النفسية وهى موزعة على ستة أبعاد بواقع (٧) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة ، وقامت بترجمته سمية أحمد الجمال (٢٠١٣) ، وكذلك قائمة أكسفورد للسعادة النفسية التي قام بإعدادها , Argyle Martin & Lu (1995) والتي قام أحمد عبد الخالق (٢٠٠٣) بتعريبها وإدخال بعض التعديلات عليها .

ويتكون مقياس السعادة النفسية في الدراسة الحالية من (٣٦) عبارة موزعة على ستة أبعاد بواقع (٦) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس ثلاثى (دائما – أحيانا– نادرا) تعطى درجات (٣ ، ٢ ، ١) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية ، ويوضح ذلك جدول (٣) التالى:

جدول (٣) توزيع العبارات على أبعاد مقياس السعادة النفسية

الأبعاد	العبارات
الاستقلال الذاتي (A)	١ ، ٢ ، ٣ ، -٤ ، -٥ ، -٦
التمكين البيئي (E)	٧ ، ٨ ، ٩ ، -١٠ ، -١١ ، -١٢
التطور الشخصى (G)	١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، -١٦ ، -١٧ ، -١٨
العلاقات الإيجابية مع الآخرين (R)	١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، -٢٢ ، -٢٣ ، -٢٤
الحياة الهادفة (P)	٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، -٢٨ ، -٢٩ ، -٣٠
تقبل الذات (S)	٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، -٣٤ ، -٣٥ ، -٣٦

وقد تم التحقق من صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلى للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط العبارات ، بالأبعاد ، وكذلك معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية ، وجاءت جميع قيم معامل الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، ويبين جدول (٤) التالى معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس السعادة النفسية .

جدول (٤)

معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس السعادة النفسية

الأبعاد	العبارة	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارة	معامل الارتباط
الاستقلال الذاتي	١	٠.٥١٣**	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٩	٠.٤٣٧**
	٢	٠.٦٠١**		٢٠	٠.٥٨١**
	٣	٠.٤٧٣**		٢١	٠.٦٤٣**
	٤	٠.٥١١**		٢٢	٠.٤٢٦**
	٥	٠.٤٨٣**		٢٣	٠.٦٥٨**
	٦	٠.٦١٧**		٢٤	٠.٤٢٧**
التمكين البيئي	٧	٠.٤٦٣**	الحيادة الهادفة	٢٥	٠.٥٤١**
	٨	٠.٦٢٧**		٢٦	٠.٤٨٧**
	٩	٠.٥٤٢**		٢٧	٠.٦١١**
	١٠	٠.٤٧١**		٢٨	٠.٥٢٨**
	١١	٠.٤٩٣**		٢٩	٠.٤١٣**
	١٢	٠.٦٥٦**		٣٠	٠.٥٥٤**
التطور الشخصى	١٣	٠.٤٦٨**	تقبل الذات	٣١	٠.٦٧١**
	١٤	٠.٥٤٧**		٣٢	٠.٥٩٨**
	١٥	٠.٦١٤**		٣٣	٠.٤٨٧**
	١٦	٠.٥٣١**		٣٤	٠.٥٦١**
	١٧	٠.٤٨٣**		٣٥	٠.٦١٩**
	١٨	٠.٦٣١**		٣٦	٠.٤٩١**

** الارتباط دال عند (٠.٠١) .

يلاحظ من جدول (٤) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) حيث انحصرت بين (٠.٦٧١) لبعد تقبل الذات ، و(٠.٤١٣) لبعد الحياة الهادفة.

ويوضح جدول (٥) التالى معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية.

جدول (٥) معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد السعادة النفسية	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية
الاستقلالية	٠.٦٢١**
التمكين البيئي	٠.٥٧٨**
التطور الشخصى	٠.٥٩١**
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٧٢١**
الحيادة الهادفة	٠.٦٤٨**
تقبل الذات	٠.٥١٣**

** دالة عند مستوى (٠.٠١) .

يلاحظ من جدول (٥) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) حيث انحصرت بين (٠.٧٢١) لبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين و (٠.٥١٣) لبعد تقبل الذات .

وقد تم حساب ثبات درجة المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ ، ويبين ذلك جدول (٦) التالى .

جدول (٦) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الاستقلالية	٠.٦٥٦
التمكين البيئي	٠.٦٤٥
التطور الشخصى	٠.٦٧٤
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٧٤٤
الحياة الهادفة	٠.٧٣١
تقبل الذات	٠.٦٥٧
المقياس كاملا	٠.٧٩٨

يتضح من جدول (٦) السابق أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس السعادة النفسية يتراوح بين (٠.٧٤٤) لبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين و (٠.٦٤٥) لبعد التمكين البيئي ، في حين أنه بلغ (٠.٧٩٨) للمقياس كاملا .

مما سبق يتضح أن مقياس السعادة النفسية يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات ، مما يجعله صالحا للتطبيق في البحث الحالي .

٢ – مقياس الكفاءة الانفعالية (إعداد الباحثة) :

قامت الباحثة بإعداد مقياس الكفاءة الانفعالية بالاستعانة بالمراجع العلمية المتخصصة في مجال علم النفس والصحة النفسية لمراجعة الأطر النظرية في مجال الكفاءة عموما والكفاءة الانفعالية بصفة خاصة ، وكذلك الرجوع إلى الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بالدراسة الحالية والاطلاع على المقاييس التي استخدمتها .

ويتكون مقياس الكفاءة الانفعالية في الدراسة الحالية من (٣٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد بواقع (٩) عبارات لكل بعد من الأبعاد الأربعة يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس ثلاثي (دائما – أحيانا – نادرا) تعطى درجات (٣ ، ٢ ، ١) وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الكفاءة الانفعالية ، ويوضح جدول (٧) التالى توزيع العبارات على أبعاد المقياس .

جدول (٧) توزيع العبارات على مقياس الكفاءة الانفعالية

الأبعاد	العبارات
الوعى الذاتي	١، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩
إدارة الذات	١٠، ١١ ،١٢، ١٣ ،١٤، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨
الوعى الاجتماعى	١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧
إدارة العلاقات	٢٨ ،٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ،٣٦

وقد تم التحقق من صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلى للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط العبارات بالأبعاد ،وكذلك معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية ، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، ويبين جدول (٨) التالى معاملات ارتباط العبارات بأبعاد الكفاءة الانفعالى .

جدول (٨)

معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية

الأبعاد	العبارة	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارة	معامل الارتباط
الوعى الذاتي	١	**٠.٦٨٤	الوعى الذاتي	١٩	**٠.٥٨٢
	٢	**٠.٦٣١		٢٠	**٠.٦١٦
	٣	**٠.٥٩٣		٢١	**٠.٦٤٢
	٤	**٠.٦٠٣		٢٢	**٠.٥٧١
	٥	**٠.٦٣٨		٢٣	**٠.٥١٩
	٦	**٠.٥٧٣		٢٤	**٠.٥٧٨
	٧	**٠.٦٥٨		٢٥	**٠.٦٢٤
	٨	**٠.٦٠١		٢٦	**٠.٥٣٦
	٩	**٠.٥٦٤		٢٧	**٠.٦٢٩
إدارة الذات	١٠	**٠.٦٦١	إدارة العلاقات	٢٨	**٠.٦٧٤
	١١	**٠.٥٩٢		٢٩	**٠.٦١٦
	١٢	**٠.٥٨١		٣٠	**٠.٦٣٢
	١٣	**٠.٦٤١		٣١	**٠.٥٨٨
	١٤	**٠.٥٧٧		٣٢	**٠.٥١٤
	١٥	**٠.٥٥٦		٣٣	**٠.٥٨٥
	١٦	**٠.٦٣٧		٣٤	**٠٠٠.٥٣٤
	١٧	٠.٦١٣		٣٥	**٠.٥٦٧
	١٨	٠.٥٤٧		٣٦	**٠.٥٢٨

** الارتباط دال عند (٠.٠١).

يلاحظ من جدول (٨) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ حيث انحصرت بين (٠.٦٨٤) لبعد الوعى الذاتي ، و(٠.٥١٤) لبعد إدارة العلاقات .

ويوضح جدول (٩) التالى معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الانفعالية .

جدول (٩)

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة للمقياس

أبعاد الكفاءة الانفعالية	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية
الوعى الذاتي	**٠.٦٣٧
إدارة الذات	**٠.٥٩١
الوعى الاجتماعى	**٠.٦٠١
إدارة العلاقات	**٠.٥٨٣

** دالة عند مستوى (٠.٠١) .

يلاحظ من جدول (٩) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) حيث انحصرت بين (٠.٦٣٧) لبعد الوعى الذاتي، و(٠.٥٨٣) لبعد إدارة العلاقات.

وقد تم حساب ثبات درجة المقياس عن طريق ألفا كرونباخ ، ويبين ذلك جدول (١٠) التالى:

جدول (١٠)

قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الوعى الذاتي	٠.٧١٢
إدارة الذات	٠.٦٥٨
الوعى الاجتماعى	٠.٧٠٤
إدارة العلاقات	٠.٦٢٦
المقياس كاملا	٠.٧٦١

يتضح من جدول (١٠) السابق أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية يترواح بين (٠.٧١٢) لبعد الوعى الذاتي ، و(٠.٦٢٦) لبعد إدارة العلاقات ، في حين أنه بلغ (٠.٧٦١) للمقياس كاملا .

مما سبق يتضح أن مقياس الكفاءة الانفعالية يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات ،مما يجعله صالحا للتطبيق في البحث الحالي .

رابعا : نتائج فروض البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول :

ينص هذا الفرض على أنه : يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى طلاب الجامعة .

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط التتابعى لبيرسون باستخدام برنامج (Spss16) وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١١) التالى :

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية

الكفاءة الانفعالية / السعادة النفسية	الوعى الذاتي	إدارة الذات	الوعى الاجتماعى	إدارة العلاقات	المقياس كاملا
الاستقلالية	٠.٣٤١**	٠.٤٠٨**	٠.٣٠٧**	٠.٢٩٨**	٠.٣٥٧**
التمكين البيئي	٠.٥٢٨٧**	٠.٢٦٣**	٠.٣١٨**	٠.٣٠٩**	٠.٢٤١**
التطور الشخصى	٠.٣٦٧**	٠.٣٤١**	٠.٢٥٨**	٠.٢٨١**	٠.٢٨٨**
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٢٤١**	٠.٢٩٨**	٠.٤٤٦**	٠.٤٥٨**	٠.٣٠١**
الحياة الهادفة	٠.٣٧١**	٠.٣٤٧**	٠.٤١٢**	٠.٢٧٣**	٠.٢٦٣**
تقبل الذات	٠.٤٣١**	٠.٤٠٨**	٠.٢٧٤**	٠.٣٣١**	٠.٤١٢**
المقياس كاملا	٠.٣٤٧**	٠.٣٥٦**	٠.٢٧١**	٠.٢٦٤**	٠.٢٩٦**

** دالة عند مستوى (٠.٠١) .

كشفت نتائج هذا الفرض عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس السعادة النفسية بأبعاده ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الانفعالية بأبعاده ، وهذا يعنى أن طلاب الجامعة ممن لديهم مستوى مرتفع من السعادة النفسية لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الانفعالية ، وعلى الرغم من عدم وجود دراسات سابقة تناولت العلاقة المباشرة بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية يمكن الاستناد إليها في تفسيرها هذه النتيجة ، إلا أن الباحثة يمكنها تفسير ذلك على أساس أن تمتع

الفرد بمستوى مرتفع من الكفاءة الانفعالية يساعده على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليهم ، وفهم مشاعر وانفعالات الأخرين وحسن التعامل معهم واستغلال انفعالاته في الأداء الجيد وإقامة علاقات سليمة مع الآخرين ومن ثم يزداد إحساس الفرد بالسعادة النفسية .

إن تمتع الفرد بالكفاءة الانفعالية يساعده على تغيير وجهة نظره وتنوع استجاباته وتقبل وجهة نظر الآخرين وإعادة بناء المعرفة وتكييف استجابته بما يتلاءم مع الموقف ، كل ذلك يؤدى إلى تمتع الفرد بالسعادة النفسية .

نتائج الفرض الثانى :

ينص هذا الفرض على أنه : لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاختلاف النوع (ذكور – إناث) .

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت)بين مجموعتى الذكور والإناث المستقلين وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٢) التالى :

جدول (١٢)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى

درجات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية

أبعاد مقياس السعادة النفسية	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاستقلالية	ذكور	١٥٨	١٥.٧٨١	٢.٢٣٥	١.١٢٣	غير دال
	إناث	١٦٩	١٤.٣١٤	٢.٦٤١		
التمكين البيئي	ذكور	١٥٨	١٣.٧١٤	٢.٩٨٤	٠.٩٨١	غير دال
	إناث	١٦٩	١٤.٦٥٣	٢.١٤٧		
التطور الشخصى	ذكور	١٥٨	١٦.١٤٢	٢.٤١٢	٠.٨٧٥	غير دال
	إناث	١٦٩	١٥.١١٨	٢.٧٨٣		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	ذكور	١٥٨	١٣.٦٧٢	٢.٢٧٥	١.١٧١	غير دال
	إناث	١٦٩	١٤.٠٨١	٢.٠٩٤		
الحياة الهادفة	ذكور	١٥٨	١٤.١٨٣	٢.٦٣٢	٠.٩٤٣	غير دال
	إناث	١٦٩	١٣.٨٨١	٢.٨٤٦		
تقبل الذات	ذكور	١٥٨	١٥.٢٣٠	٢.١٢٧	٠.٨٧٤	غير دال
	إناث	١٦٩	١٤.٣٦١	٢.٧١٤		
المقياس كاملا	ذكور	١٥٨	٨٨.٧٢٢	١٤.٦٦٥	١.٠٩٧	غير دال
	إناث	١٦٩	٨٦.٤٠٨	١٥.٢٢٥		

يتضح من جدول (١٢) السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الإناث من أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية بأبعاده الستة والمقياس كاملا ، وبذلك يمكن القول أن هذا الفرض قد تحققت صحته ، حيث لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا للنوع (ذكور – إناث) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من : آمنة قاسم وسحر عبد الله (٢٠١٨) ، السيد أبو هاشم (٢٠١٠) ، رشا مبروك (٢٠٠٨) ، فريح العنزى (٢٠٠١) والتي أكدت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في الشعور بالسعادة النفسية تعزى لمتغير النوع .

إن عدم وجود اختلاف في مستوى السعادة النفسية بين طلبة الجامعة تعزى للنوع يمكن تفسيره في ضوء تشابه الظروف الحياتية حيث إن الظروف والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي تمر بها البلاد ساعد على عدم وجود فروق في الظروف الحياتية لكل من الطلاب والطالبات ، فهم يتعرضون لظروف حياتية متشابهة وهى نفس ظروف مرحلة الشباب والتي تتطلب استكمال الدراسة الجامعية والبحث عن فرصة عمل مناسبة بعد التخرج في ظل ارتفاع نسبة البطالة واختيار شريك الحياة المناسب ، وما يلقى على كاهلهم من أعباء ومسئوليات في حياتهم المستقبلية .

نتائج الفرض الثالث :

ينص هذا الفرض على أنه : **لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاختلاف التخصص الأكاديمى (علمى – أدبى) .**

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) بين مجموعتى التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية المستقلين ، وجاءت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٣) التالى :

جدول (١٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية على مقياس السعادة النفسية

أبعاد مقياس السعادة النفسية	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاستقلالية	علمى	١٤١	١٥.١٣١	٢.١٧٤	١.٠٢١	غير دال
	أدبى	١٨٦	١٤.٥٧٤	٢.٦١٤		
التمكين البيئي	علمى	١٤١	١٣.٦١٢	٢.١٠٢	٠.٦٥٧	غير دال
	أدبى	١٨٦	١٢.١٥١	٢.٥١٣		
التطور الشخصى	علمى	١٤١	١٥.٢٧٥	٢.٢١١	١.١٤٣	غير دال
	أدبى	١٨٦	١٤.٠٩٣	٢.٦١٥		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	علمى	١٤١	١٣.٨١٢	٢.٧٥١	١.٤٣٥	غير دال
	أدبى	١٨٦	١٤.٠٣١	٢.٠١٣		
الحياة الهادفة	علمى	١٤١	١٤.٧٨٤	٢.١١٥	٠.٤٨٦	غير دال
	أدبى	١٨٦	١٣.١٧٥	٢.٤٠٤		
تقبل الذات	علمى	١٤١	١٥.٤١٣	٢.١٣١	١.٠٣٤	غير دال
	أدبى	١٨٦	١٤.٢٣٢	٢.٤٥٤		
المقياس كاملا	علمى	١٤١	٨٨.٠٢٧	١٣.٤٨٤	٠.٣١٨	غير دال
	أدبى	١٨٦	٨٢.٢٥٦	١٤.٦١٣		

يتضح من جدول (١٣) السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ذوى التخصصات العلمية وذوى التخصصات الأدبية في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية (الاستقلالية – التمكين البيئي – التطور الشخصى – العلاقات الإيجابية مع الآخرين– الحياة الهادفة – تقبل الذات)والمقياس كاملا ، وبذلك يمكن القول أن هذا الفرض قد تحققت صحته حيث لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا للتخصص (علمى – أدبى) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سمية الجمال (٢٠١٣) والتي كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية في مكونات السعادة النفسية والمقياس كاملا ، كما أنها تتفق كذلك مع نتائج دراسة فاطمة عودة (٢٠٠٣) والتي كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية في الاستقلال الذاتي والاندماج مع الآخرين والثقة بالنفس والتفاؤل والرضا عن الذات .

إن عدم وجود اختلاف في مستوى السعادة النفسية بين طلبة الجامعة تعزى للتخصص الأكاديمى يمكن تفسيره على أن طلبة الجامعة بصرف النظر عن تخصصهم يعيشون نفس الظروف الاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتي تؤثر على نظرتهم لحياتهم ومستقبلهم ، فضلا عن أن مستقبل الطالب الجامعى على وجه العموم غير واضح والغالبية العظمى منهم لديهم خوف من المستقبل ويتملكه هاجس أنه قد لا يجد عملا بعد التخرج ، وقد يضطر إلى مزاولة عمل يتطلب مؤهلات وشهادة بعيدة عن شهادته الجامعية التي حصل عليها .

نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض على أنه : لا يختلف مستوى الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاختلاف النوع (ذكور – إناث) .

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) بين مجموعتى الذكور والإناث المستقلين وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٤) التالى :

جدول (١٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الانفعالية

أبعاد مقياس السعادة النفسية	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الوعى الذاتي	ذكور	١٥٨	٢٢.٣٨٤	٢.٩٥١	١.٠٤٧	غير دال
	إناث	١٦٩	٢٣.١٧٢	٢.٣٢٧		
إدارة الذات	ذكور	١٥٨	٢٣.٧٣١	٢.١٨٤	٠.٨٧١	غير دال
	إناث	١٦٩	٢٢.٢٤٥	٢.٧٦٢		
الوعى الاجتماعى	ذكور	١٥٨	٢٤.٠١٣	٢.١٠٨	١.٣١٥	غير دال
	إناث	١٦٩	٢٣.٣١٧	٢.٤٢١		
إدارة العلاقات	ذكور	١٥٨	٢٣.١٩٨	٢.٢٤٢	٠.٦٢٤	غير دال
	إناث	١٦٩	٢٢.٦٤١	٢.٨٥٧		
المقياس كاملا	ذكور	١٥٨	٩٣.٣٢٦	١٥.١٦٤	١.٠٠٦	غير دال
	إناث	١٦٩	٩١.٣٧٥	١٦.١٠٨		

يتضح من جدول (١٤) السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الإناث من أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الانفعالية بأبعاده الأربعة والمقياس كاملا ، وبذلك يمكن القول أن هذا الفرض قد تحققت صحته ،

حيث لا يختلف مستوى الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا للنوع (ذكور – إنـــاث) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الحميدى (٢٠٢٠) من عدم وجـــود فـــروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكفاءة الانفعالية ، وقد يعزى ذلك إلى تشـــابه الظـــروف الحياتية التي يتعرض لها الفرد بصرف النظر عن نوعه يؤدى إلى الاتفاق بين طلاب وطالبـــات الجامعة في التعرف على انفعالاتهم ومشاعرهم الخاصة والتعرف على مشاعر الآخرين المحيطين به في إطار التفاعلات الاجتماعية ومستوى النزاعات الانفعالية والتي تشـــمل الـــوعى بالـــذات والوعى بانفعالات الآخرين وإدراكها وتقييمها والتواصل مع الآخرين والقدرة على الـــتحكم فـــي الانفعالات وتنظيمها للتكيف مع العلاقات الاجتماعية المختلفة .

نتائج الفرض الخامس :

ينص هذا الفرض على أنه : لا يختلف مستوى الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لاختلاف التخصص الأكاديمى (علمى – أدبى) .

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) بين مجموعتي التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية المستقلين ، وجاءت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٥) التالى:

جدول (١٥)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات

طلاب التخصصات العلمية والأدبية على مقياس الكفاءة الانفعالية

أبعاد مقياس السعادة النفسية	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الوعى الذاتي	علمى	١٤١	٢٣.٤٥١	٢.٤٢١	١.١٧٣	غير دال
	أدبى	١٨٦	٢٢.٩٤٢	٢.٨٤٧		
إدارة الذات	علمى	١٤١	٢٤.٠٢١	٢.٠١٥	١.٠١٤	غير دال
	أدبى	١٨٦	٢٣.٦٤٣	٢.٩٤٨		
الوعى الاجتماعى	علمى	١٤١	٢٢.٥٦٧	٢.٧٤٩	٠.٨٧٣	غير دال
	أدبى	١٨٦	٢٣.٢٧٣	٢.١١٣		
إدارة العلاقات	علمى	١٤١	٢٣.١٧٥	٢.٧١٥	١.٥٢١	غير دال
	أدبى	١٨٦	٢٤.٠١٤	٢.٣٢٦		
المقياس كاملا	علمى	١٤١	٩٣.٢١٥	١٦.٠٢٨	٠.٧١٨	غير دال
	أدبى	١٨٦	٩٣.٨٧٢	١٥.٧٢١		

يتضح من جدول (١٥) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ذوى التخصصات العلمية وذوى التخصصات الأدبية في المقياس الكلى للكفاءة الانفعالية وأبعاده الفرعية (الوعى الذاتي – إدارة الذات – الوعى الاجتماعى – إدارة العلاقات) وبذلك يمكن القول أن هذا الفرض قد تحققت صحته ، حيث لا يختلف مستوى الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا للتخصص (علمى – أدبى) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحميدى (٢٠٢٠) التي كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصصين العلمى والأدبى في الكفاءة الانفعالية ، ويمكن تفسير ذلك أن المثيرات أو العوامل المرتبطة بالكفاءة الانفعالية متقاربة لدى الطلبة بالتخصصات العلمية والأدبية ، حيث لا توجد فروق في المناخ الجامعى العام تعود لطبيعة التخصص ، ويأتي عدم وجود فروق في مهارات الكفاءة الانفعالية ربما يرجع إلى أن اختبار التخصص يعود إلى ميول الفرد ورغباته المهنية وتفضيلاته الدراسية ولا يرتبط بكفاءته الانفعالية ، حيث أنها مكون شخصى يرتبط بإدارة الفرد لانفعالاته ولا يعد اختيار التخصص عاملا أساسيا به .

نتائج الفرض السادس :

ينص هذا الفرض على أنه : يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال معرفة مستوى الكفاءة الانفعالية لديهم .

لاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد (Multiple Regression) بطريقة الخطوات المتتالية وطريقة التحليل المتتابع (Stepwise Analysis) وجاءت النتائج كما هو موضح بالجداول (١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢) التالية ، ويمكن توضيح انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية كمتغيرات مستقلة منبئة للسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة كمتغيرات تابعة فيما يلى :

أ – بعد الاستقلالية :

يوضح جدول (١٦) تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية كمنبئات للمتغير التابع لبعد الاستقلالية كأحد أبعاد السعادة النفسية .

جدول (١٦)

تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية على بعد الاستقلالية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعيارى (S.R)	بيتا Beta	R2	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية	٠.١٠٨	٠.٠٢٤	٠.١٨٣	٠.٠٣٧	١٥.١١٢	٥.١٢٣	٠.٠١

يتضح من جدول (١٦) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الاستقلالية لدى طلاب الجامعة من خلال الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الانفعالية ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.١٢٣) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبناء عليه يمكن التنبؤ ببعد الاستقلالية كأحد أبعاد السعادة النفسية من خلال الكفاءة الانفعالية من المعادلة التالية :

الاستقلالية = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × الكفاءة الانفعالية)

= ١٥.١١٢ + (٠.١٨٣ × الكفاءة الانفعالية)

ب – بعد التمكين البيئي :

يوضح جدول (١٧) تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية كمنبئات للمتغير التابع لبعد التمكين البيئي كأحد أبعاد السعادة النفسية .

جدول (١٧)

تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية على بعد التمكين البيئي

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعيارى (S.R)	بيتا Beta	R2	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية	٠.٠٨٩	٠.٠١٧	٠.٢٠١	٠.٠٣٤	١٣.٠٤١	٥.٠٤٧	٠.٠١

يتضح من جدول (١٧) أنه يمكن التنبؤ بمستوى التمكين البيئي لدى طلاب الجامعة من خلال الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.٠٤٧) وهى دالة

عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبناء على ذلك يمكن التنبؤ ببعد التمكين البيئى كأحد أبعاد السعادة النفسية من خلال الكفاءة الانفعالية من المعادلة التالية :

التمكين البيئي = ١٣.٠٤١ + (٠.٢٠١ × الكفاءة الانفعالية)

ج – بعد التطور الشخصى :

يوضح جدول (١٨) تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية كمنبئات للمتغير التابع لبعد التطور الشخصى كأحد أبعاد السعادة النفسية

جدول (١٨)

تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية على بعد التطور الشخصى

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعيارى (S.R)	بيتا Beta	R2	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية	٠.١٣٤	٠.٠٢٦	٠.٢٠٩	٠.٠٣٨	١٤.١٢٣	٥.١١٢	٠.٠١

يتضح من جدول (١٨) أنه يمكن التنبؤ بمستوى التطور الشخصى لدى طلاب الجامعة من خلال الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية(٥.١١٢) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبناء على ذلك يمكن التنبؤ ببعد التطور الشخصى كأحد أبعاد السعادة النفسية من المعادلة التالية :

التطور الشخصى = ١٤.١٢٣ + (٠.٢٠٩ × الكفاءة الانفعالية) .

د – بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين :

يوضح جدول (١٩) تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية كمنبئات للمتغير التابع لبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين كأحد أبعاد السعادة النفسية .

جدول (١٩)

تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية على بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعيارى (S.R)	بيتا Beta	R2	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية	٠.٠٩٨	٠.٠٢١	٠.١٥٦	٠.٠٢٧	١٢.٢٣٦	٥.٠١١	٠.٠١

يتضح من جدول (١٩) أنه يمكن التنبؤ بمستوى العلاقات الإيجابية مع الآخرين لدى طلاب الجامعة من خلال الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.٠١١) وهى دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبناء على ذلك يمكن التنبؤ ببعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين كأحد أبعاد السعادة النفسية من المعادلة التالية :

العلاقات الإيجابية مع الآخرين = ١٢.٢٣٦ + (٠.١٥٦ × الكفاءة الانفعالية)

هـ – بعد الحياة الهادفة :

يوضح جدول (٢٠) تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية كمنبئات للمتغير التابع لبعد الحياة الهادفة كأحد أبعاد السعادة النفسية

جدول (٢٠)

تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية على بعد الحياة الهادفة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعيارى (S.R)	بيتا Beta	R2	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية	٠.١٠٧	٠.٠١٨	٠.١٣١	٠.٠٣٤	١٥.١١٧	٥.١٣٢	٠.٠١

يتضح من جدول (٢٠)أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحياة الهادفة لدى طلاب الجامعة من خلال الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.١٣٢) وهى دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبناء على ذلك يمكن التنبؤ ببعد الحياة الهادفة كأحد أبعاد السعادة النفسية من المعادلة التالية :

الحياة الهادفة = ١٥.١١٧ + (٠.١٣١ × الكفاءة الانفعالية)

و – تقبل الذات :

يوضح جدول (٢١) تحليل انحدار أبعاد الكفاءة الانفعالية كمنبئات للمتغير التابع لبعد تقبل الذات كأحد أبعاد السعادة النفسية

جدول (٢١)

تحليل أبعاد الكفاءة الانفعالية على بعد تقبل الذات

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعيارى (S.R)	بيتا Beta	R2	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية	٠.١٢١	٠.٠١٤	٠.٢٢٣	٠.٠٢٤	١٦.١٠	٥.٨١٤	٠.٠١

يتضح من جدول (٢١) أنه يمكن التنبؤ بمستوى تقبل الذات لدى طلاب الجامعة من خلال الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.٨١٤) وهى دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبناء على ذلك يمكن التنبؤ ببعد تقبل الذات كأحد أبعاد السعادة النفسية من المعادلة التالية :

تقبل الذات = ١٦.١٠٧ + (٠.٢٢٣ × الكفاءة الانفعالية)

ز – مقياس السعادة النفسية كاملا :

يوضح جدول (٢٢) تحليل انحدار الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية كمنبئ للمتغير التابع مقياس السعادة النفسية كاملا .

جدول (٢٢)

تحليل انحدار الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية على مقياس السعادة النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعيارى (S.R)	بيتا Beta	R2	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للكفاءة الانفعالية	٠.٣١١	٠.٠٤٧	٠.٢١٦	٠.٠٤٧	٤٨.١٤١	٥.٧٥٤	٠.٠١

يتضح من جدول (٢٢) أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الانفعالية ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.٧٥٤) وهى دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) وعليه يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة من المعادلة التالية :

السعادة النفسية = ٤٨.١٤١ + (٠.٢١٦ × الكفاءة الانفعالية)

وبذلك يمكن قبول الفرض السادس الذى ينص على أنه : يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال معرفة مستوى الكفاءة الانفعالية .

ويستدل مما سبق أن هناك ارتباطا بين السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لطلاب الجامعة ، وهذا الارتباط موجب بمعنى أنه كلما زادت الكفاءة الانفعالية لدى الطلاب فإن مستوى السعادة النفسية يزداد ، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة الفرض الأول التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس السعادة النفسية بأبعاده ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الانفعالية بأبعاده ، بمعنى أن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الانفعالية يكون لديهم مستوى مرتفع من السعادة النفسية .

توصيات البحث :

في ضوء ما خلص إليه البحث من نتائجه توصى الباحثة بما يلى :

١- ضرورة تركيز الدراسات النفسية على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى رأسها السعادة النفسية مع زيادة الاهتمام بالبحث في العوامل المعرفية والنفسية التي تساعد على تنمية الشعور بالسعادة النفسية ورفع مستوى الكفاءة الانفعالية لدى الأفراد .

٢- توفير الفرص أمام طلاب الجامعة لزيادة خبرتهم التي تساعدهم على مواجهة المواقف الصعبة والسيطرة على انفعالاتهم والتعبير عنها من خلال ممارسة الأنشطة الجامعية .

٣- عقد دورات وندوات من خلال مراكز الإرشاد النفسى لمساعدة الطلاب في حل مشكلاتهم وتنمية جوانب ومستويات الكفاءة الانفعالية وشعورهم بالسعادة النفسية .

٤- إجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على مستوى السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى فئات أخرى من المجتمع وفى مراحل عمرية مختلفة .

٥- إجراء دراسات تجريبية للتعرف إلى فعالية البرامج الإرشادية في زيادة مستوى السعادة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة .

المراجع

- أبو هاشم ، السيد محمد (٢٠١٠) : النموذج البنائى للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، المجلد (٢٠) ، العدد(٨١) ، ص ص ٨٧-١٢٣..

- الجمال ، رضا مسعد أحمد (٢٠١٨) : علاقة ما وراء الانفعال لدى الأمهات بالكفاءة الانفعالية والسلوك العدوانى لدى أطفالهن في مرحلة الروضة ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، العدد (٩٣) ، ص ص ١٣٩ – ١٧٠ .
- الجمال ، سمية أحمد (٢٠١٣) : السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ص ص ١–٦٥ .
- الحميدى ، حسن عبد الله (٢٠٢٠) : دور كل من مهارات ما وراء المعرفة والكفاءة الانفعالية في التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمى ، جامعة الكويت ، مج (٤٨) ، ع (١) ، ص ص ١١ – ٥٠ .
- القطاوى ، سحر منصور (٢٠١٤) : الشعور بالسعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعيا ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، مجلد(١) ، عدد (٤٥) ، ص ص ١١ – ٤٦ .
- المنشاوى ، سائدة جميل (٢٠٠٩) : العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالى لدى عينة من المراهقين الأردنيين ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات التربوية والنفسية العليا ، جامعة عمان ، الأردن .
- النويران ، فرحان وحمدى ، محمد (٢٠١٤) : فاعلية برنامج إرشادى مستند إلى الكفاءة الانفعالية في خفض سلوك العدوان وتحسين تقدير الذات لدى طلاب الصفوف الثامن والتاسع في مدرسة الحلابات الغربى بالأردن ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ،العدد (٣٤) ، ص ص ٢٥١ – ٢٧٤ .
- الوليدى ، على بن محمد بن على (٢٠١٧) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، العدد (٢٨) ، ص ص ٤١ – ٦٨ .
- بابكر ، ندى بدير (٢٠١٠) : مفهوم السعادة وعلاقته بمركز الضبط في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، جامعة أم درمان ، السودان .

- بوشكيمة ، أحلام نبيل (٢٠١٦) : السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين : دراسة ميدانية بجامعة المدينة ، مجلة دراسات نفسية ، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية ، العدد(١٣) ، ١٣١ – ١٤٢ .
- جلجل ، نصرة محمد عبد الحميد ، وأبو قورة ، كوثر قطب محمد ، وفخر الدين ، إيمان رجب (٢٠٢١) : الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بتجهيز المعلومات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية ، مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، مج (٢١) ، ع(٢) ، ص ص ٣٧٧ – ٤٠٢ .
- حميدة ، محمد إسماعيل سيد (٢٠١٧) : فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في تنمية الصمود النفسى وأثره على الرجاء لدى طلاب المرحلة الثانوية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية النفسية للدراسات النفسية ، مج (٢٧) ، ع(٩٦) ، ص ص ٢٨٧ – ٣٤٧ .
- سليمان ، سناء (٢٠١٠) : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر .
- عبد الحميد ، جابر وكفافى ، علاء الدين (١٩٩١) : معجم علم النفس والطب النفسى ، الجزء الرابع ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- عبد القادر ، إبراهيم عمر (٢٠١٧) : السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، رسالة ماجستير ، الخرطوم ، السودان .
- عبد الوهاب ، أمانى عبد المقصود (٢٠٠٦) : السعادة النفسية وعلاقاتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، مجلد (٢) ، عدد (٢١) ، ص ص ٢٥٤ – ٣٠٨ .
- عبدالعال ، تحية محمد ومظلوم ، مصطفى على (٢٠١٣) : الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية ، دراسة في علم النفس الإيجابى ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، المجلد (٩٣) ، العدد (٢) ، ص ص ٧٨ – ١٦٥ .
- عبده ، عبد الهادى السيد (٢٠٢٠) : الكفاءة الشخصية (الأخلاقية – الاجتماعية – الانفعالية) ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

- قاسم ، آمنة إسماعيل وعبد الله ، سحر محمود (٢٠١٨) : السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج ،المجلة التربوية، يوليو ، ص ص ٧٩ – ١٤٥ .
- محمود ، عبد الله جاد (٢٠١٠) : بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة ، مجلة دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد (٦٦) ، الجزء (٢) ، ص ص ١٩٥ – ٢٧١ .
- موسى ، آمنة يس (٢٠١٩) : العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من الطلاب المعاقين بجامعة الفاشر بولاية شمال دارفور ، مجلة الدراسات العليا ، جامعة النيلين ، مج (١٣) ، ع(٥٠) ن ص ص ٦٩ – ٨٣ .
- Abdel- Khalek , A . & Lester , D (2010) : Personal and psychological correlates of happiness a sample of Kuwaiti Muslim students , Journal of Muslim Mental Health , vol . 5 , No . 2 , PP . 194 – 209 .
- Bajaj , B & Pande , N (2015) : Mediating role of resilience in impact of mind fullness on life satisfaction and affect as indices of subjective well – being personality and individual diffrences .
- Brasseur , S ., Gregoire , J ., Boutdu , R & Kolajczak , M (2013) : The profile of emotional competence Development and validation of self – Reported Measure that fits Dimentions of Emotional Competency Theory , Plos one , 8(5) ev 2635 .
- Elliott , S (2007) : Relationship between Teacher Efficacy and Principle leadership behaviors and Teacher Backgroung variables in Elementry schools Dissertation Abstract international . A , Jan , vol . 61 , No .7 , PP . 2532 .
- Golman , D . (1995) : The emotional intelligence , New York , Bantam Books.
- Hanley , A ., Warner , A . & Garland , M . (2014) : Associations between mindfulness psychology well – being and subjective well – being with respect to contemplative practice , Journal of Happiness studies , 15 , 1138 – 1149 .
- Kotsou , L . Nelis , D ; Gregoire , J . & Milkolajczak , M (2011) : Emotional plasticity , conditions and effects of improving emotional competence in adulthood , Journal of Applied psychology , 1 – 13 .

- Lu , L. & Shih , J . (1997) : Sources of Happiness : A qualitative approach , Journal of social psychology , vol . 137 , No . 2 , PP . 181 – 187 .
- Lyubomisky , S , King , L & Diener , E (2005) : Thebenefit of frequent positive affective , Does Happiness lead to success ? Psychological Bulletin , vol . 131 , No.6 , PP . 803 – 855 .
- Mahoney , M .J (2013) : Teaching the foundation of oplimlsm positive self talk Mindfulness and well – Being Grade school children , Master of science in counseling california state University .
- Reccemello , D , Brondino , M & Paini , M (2014) : Achievement emotions technology enhanced learning development and validation of self – report instruments in the Italian context , Interaction design and Architecture (5) , Journal , 9 (23) , 68 – 81 .
- Ruff , C .& Keyes , L. (1995) : The structure of psychological well – Being Revisted , Journal of Personality and Social Psychology , vol .69 , No.4 , PP . 719 – 727 .
- Stats , S ., Comer , D . & Kaffenberger , J (2007) : Sources of happiness and stress for college students , A replication and Compmarison over 20 years psychological Reports , vol . 101 , No .3 , PP . 685 – 696 .
- Trach , C . & Lyubomirsky , S . (2006) : How do people pursne happiness ? Relating personality happiness Increasing strategies and well – Being , Journal of Happiness Studies , vol .7 , PP . 183 – 225 .
- William , V (2017) : A study on emotional competence among college students , Research on Humanities and social , 7 (17) , PP 86 – 89 .