

الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا

كاملة حمد فكرون الزوي^{1*}

الباحث الأول ^{1*}:

كلية الآداب، جامعة اجدابيا، ليبيا.

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا، إضافة إلى تحديد مستويات هذه المتغيرات وطبيعة العلاقة بينها. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبقت ثلاثة مقاييس (الذكاء الانفعالي، اليقظة العقلية، جودة الحياة الأكاديمية) على عينة مكونة من (118) طالبًا وطالبة. أظهرت النتائج ارتفاع مستويات المتغيرات الثلاثة (بمتوسطات: 185.85، 87.95، 124.40 على التوالي)، ووجود علاقات قوية بينها: بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية (0.88**), وبين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية (0.73**), وبين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية (0.76**). كما تبين أن الذكاء الانفعالي يلعب دورًا وسيطًا جزئيًا في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية بقيمة أثر (0.196).

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، اليقظة العقلية، جودة الحياة الأكاديمية

^{1*}Corresponding author:

Kamla H. Al-Zawi

Kamla.hamad@uoa.edu.ly

Faculty of Arts, University of Ajdabiya, Libya.

Received:

26/02/2026

Accepted:

19/02/2026

Publish online:

30/04/2026

Emotional intelligence as a mediating variable in the relationship between mindfulness and the quality of academic life among a sample of medical students at Ajdabiya University

Abstract: This study investigates emotional intelligence as a mediating variable in the relationship between mindfulness and quality of academic life among medical students at Ajdabiya University. It also examines the levels of these variables and the relationships among them. A descriptive method was used, and three scales (emotional intelligence, mindfulness, and quality of academic life) were administered to a sample of 118 students. Results indicate high levels of all variables (means: 185.85, 87.95, 124.40, respectively) and strong correlations: mindfulness with quality of academic life (0.88**), emotional intelligence with mindfulness (0.73**), and emotional intelligence with quality of academic life (0.76**). Emotional intelligence showed a partial mediating effect on the relationship between mindfulness and quality of academic life (effect = 0.196).

Keywords: Emotional intelligence, Mental alertness, The quality of academic life.

المقدمة

تهتم الجامعات بتحقيق الريادة العلمية والبحثية، والنهوض بجودة المنظومة التعليمية لبناء المعرفة، وتزويد المجتمع بخرّيجين ذوي كفاءات، ويظهر تحقيق هذا الهدف من خلال الاهتمام بالجوانب النفسية غير المعرفية للمتعلمين، كما إن التعليم الجامعي له دورا بالغ الأهمية في تشكيل عقلية الأمم وطاقتها، فهو مؤشرا معياريا لبلوغ الريادة من عدمه، باعتباره ترجمانا للكفاءات العالية مؤسسا بذلك الطور النهائي في إعداد الكوادر المؤهلة والمدرّبة بدرجة عالية معرفياً وعلمياً.

والطلبة الجامعيين كغيرهم من الشباب هي الفئة المقبلة على الحياة، فهي التي ترغب في حياة وغد أفضل ولهم رغبة في تحسين ظروفهم وتحقيق جودة حياة أفضل، وجودة الحياة هي إدراك الفرد لواقعه والتي تعطيه الإحساس بالسعادة أو الحزن والرضا عن وضعه النفسي والصحي والاجتماعي والاقتصادي، ويتضمن المفهوم جوانب مختلفة منها ما يتعلق بالصحة النفسية والجسدية والعلاقات الاجتماعية بما فيها العلاقات الأسرية والعلاقات الدراسية والعمل.

وباعتبار جودة الحياة الأكاديمية، من المفاهيم الحديثة التي أطلقت على هذه الظروف كونها تشمل كل ما يتعلق بالفرد من جودة حياته على الجانب الاقتصادي والصحي والاجتماعي والثقافي والتعليمي وهو ما يراه بور Power2006 من كون هذه الأبعاد كافة تسهم في تحديد جودة الحياة، كون هذه الجودة تختلف من بيئة إلى أخرى، فيما يؤكد الغامدي 2016 أن مكونات جودة الحياة ذاتية وموضوعية، وذلك من خلال وعي الفرد بضرورة تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة (السلامين ، 2018) ، وهذا الإدراك والمشاعر التي تولدها تؤثر على قدرة الفرد في مواجهة التحديات عموماً وعلى قدرة الطالب في التعايش مع المرض على وجه خاص، وقد تعمل كحاجز يحول بين الطالب و جودة الحياة التي يطمح لها وقد أشار الشرقاوي في تعريفه لجودة الحياة بأنها " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية (حسن، 2004 : 15).

ويعد الذكاء الانفعالي من المفاهيم السيكولوجية التي ظهرت حديثاً في علم النفس، ومنذ ظهوره وهو يحظى باهتمام واسع من قبل علماء النفس الذين يدرسون علاقته بمتغيرات نفسية أخرى لإدراكهم بأهمية الوجدان في حياة الفرد النفسية، وإدراكهم لدور الذكاء الانفعالي في نجاح الفرد في حياته العامة والمهنية، وارتباطه بصحة الفرد النفسية، وشعوره بالسعادة ويتحدد مفهوم الذكاء الانفعالي من خلال ربط الذكاء بالعاطفة؛ فالذكاء الانفعالي يعني توظيف المشاعر والعواطف والانفعالات بذكاء، ويتضمن فكرتين هما: أن يجعل الوجدان تفكيرنا أكثر

ذكاءً نحو حالاتنا الانفعالية ، وان يكون تفكيرنا ذكياً في حياتنا الانفعالية (عفش ، 2011).

يُعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكولوجي، وهو من الخصائص النفسية المهمة التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة المتعددة بنجاح وفاعلية، وقد حظي هذا المفهوم باهتمام العديد من العلماء والباحثين خاصة في مجال علم النفس الايجابي الذي يركز على جوانب القوة والتفوق في الشخصية الإنسانية، ودورها في دعم نمو الفرد ووقايته من التأثيرات السلبية لما يتعرض له من الشدائد والأزمات، الأمر الذي يؤكد أهميتها التطبيقية البالغة في مجال الإرشاد والعلاج النفسي (علاق ؛ بنين ، 2020) ويعتبر الطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية، ألا إن مهامهم البيداغوجية تعتمد بالدرجة الأولى على نشاطهم العقلي، فهم بحاجة للتركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات والملاحظة والوصف للتعامل بوعي مع الخبرات اليومية في هذا السياق يذكر (وينغ) Wang 2019 أن العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية تبنت مواد دراسية حول اليقظة العقلية ضمن مناهجها التعليمية، نظراً لاتفاق العديد من الدراسات العلمية على فائدتها فهي تعمل على زيادة الانتباه والتركيز والتوجه نحو الحاضر (دغوش ، 2022).

وأشار كول Koole, 2009 إلى أن اليقظة العقلية تشجع التنظيم الانفعالي ، وهكذا فإن الجوانب الأساسية من اليقظة العقلية قد تجعل من المرجح أن يطور الأفراد كفاءات تشمل الذكاء الانفعالي، كما تشجع اليقظة العقلية الأفراد على أن يدركوا بدقة مشاعرهم الخاصة، وعواطف ومشاعر الآخرين، وينظموا ذلك بشكل فعال وقد تسهل اليقظة العقلية تطوير ذكاء انفعالي أكبر يؤدي بدوره إلى مزيد من الرفاه الذاتي وتوجد بعض الأدلة التي تشير إلى أن مستويات أعلى من اليقظة العقلية ترتبط بأداء انفعالي أكثر تكيفاً، بما يتماشى مع الذكاء الانفعالي Allen & Smith ,Baer 2004 وهناك جوانب أساسية من اليقظة العقلية تساعد على تفسير الارتباط بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي، كما أن اليقظة العقلية تصف الوضوح والحيوية للتجربة الحالية، وتعزز الاتصال الحسي مع الحياة، كما تحسن أداء التنظيم الذاتي، الذي يأتي من خلال حساسية الانتباه المستمر للعوامل النفسية، والمادية والأسباب البيئية (الربيع ، 2019).

مشكلة الدراسة

وتعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل التي تؤثر في تنمية مداركات المتعلمين نحو جودة حياتهم، إذ إن الطلبة يمرون بمرحلة نمائية مهمة هي المراهقة، لذلك إن نظرتهم لجودة الحياة تؤثر على أدائهم الدراسي وأيضاً على طموحهم المستقبلي في الإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية (عبد المطلب، 2014).

ولاحظ بعض العلماء أن الذكاء الانفعالي رغم أهميته في مواقف التحصيل الدراسي، إلا أنه ليس كافياً للنجاح في مواقف الحياة اليومية، حيث أن بعض الأشخاص المتميزون دراسياً يجدون صعوبة في التكيف مع متطلبات الحياة، وكما أشار جولمان Goleman أن بعض الأشخاص ذو ذكاء مرتفع يتعثرون في حياتهم ويفشلون في

حل المشاكل الحياتية فالذكاء الأكاديمي ليس شرطاً للنجاح في جانب الحياة الوجداني (Goleman, 2001).

كما بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية خلال العقود الثلاثة الماضية نتيجة التقدم الكبير في مجال البحوث والدراسات المتعلقة بالدماغ، رغم أن جذورها تمتد إلى بعض الديانات الشرقية والتقاليد القديمة التي تعتمد على الممارسات التأملية من خلال التركيز على العلاقة بين العقل والجسد، والأفكار والمشاعر (علاق ؛ بنين، 2020) ، وتم تحديد اليقظة العقلية كسمة نفسية توجد لدى جميع الأفراد، ولكن بدرجات متفاوتة، وقد ركزت غالبية البحوث السابقة على دراستها لدى عينات من الراشدين، ومع ذلك أشار كل من **Hine & Sobansky** و **Marks 2010**، إلى أن المراهقين هم أفراد نمت لديهم قدرات معرفية كافية، تمكنهم من معرفة الذات، والتأمل الذاتي التي من شأنها أن تعزز لديهم مستويات أعلى من اليقظة العقلية، وهكذا ظهرت بحوث قليلة نسبياً ولكنها متنامية تهدف إلى بحث ما إذا كانت اليقظة العقلية لها فوائد صحية ونفسية مهمة وتبين أنها يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي في جودة الحياة الأكاديمية (شاهين ، 2017). وتتلخص مشكلة الدراسة في إطار التساؤل التالي:

إلى أي مدى يمكن اعتبار الذكاء الانفعالي متغيراً وسيطاً في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدايايا؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها من أول الدراسات العربية - حسب علم الباحثة - التي تناولت الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية حيث يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة المتغيرات وتعد إضافة نوعية وإثراء للمعرفة وللمكتبات العربية والليبية في مجال الدراسات النظرية في هذا الجانب، كما توفر مراجعة دقيقة لمفاهيم حديثة نسبياً وهي: الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية.

أما الأهمية العملية والتطبيقية للدراسة فتتمثل في توجيه البرامج الإرشادية والتنموية التي تستهدف الارتقاء باليقظة العقلية، كما ستسهم في لفت نظر الأساتذة إلى الدور الذي يؤديه الذكاء الانفعالي في اليقظة العقلية، ليأخذوها في اعتبارهم أثناء تدريسهم للطلبة؛ مما سينعكس إيجاباً على جودة الحياة الأكاديمية وتحصيلهم الأكاديمي وانهمالكهم في مهامهم الأكاديمية. كما تتعكس أهمية هذه الدراسة، في المرحلة العمرية التي تتناولها؛ إذ إن الاهتمام بالشباب في المرحلة الجامعية ولاسيما في التخصصات الطبية يعد دليلاً على تقدم المجتمع وتطوره نحو الأفضل.

وأيضاً للدراسة أهمية في إثراء المعرفة السيكولوجية والاجتماعية بالأطر النظرية في إبراز دور الذكاء الانفعالي في رفع مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلبة في المرحلة الجامعية، كما قد تسهم هذه الدراسة في وضع

بعض المقترحات التي يمكن الاستفادة منها في بناء برامج إرشادية فردية أو جماعية خاصة بهدف تحسين جودة الحياة الأكاديمية لديهم.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على:

- 1 - معرفة مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا.
- 2 - معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا.
- 3 - معرفة مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا.
- 4 - معرفة نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا.
- 5- معرفة نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا.
6. معرفة نوع العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا.
7. معرفة إلي أي مدى يمكن اعتبار الذكاء الانفعالي متغيرا وسيطا في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا.

تساؤلات الدراسة

- 1 - ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟
- 2 - ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟
- 3 - ما مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟
- 4 - هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟
6. هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟
7. هل يعتبر الذكاء الانفعالي متغيرا وسيطا بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟

مصطلحات الدراسة

تعريف الذكاء الانفعالي: Emotional intelligence

عرف جولمان (45: 1995) الذكاء الانفعالي أنه " مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح المهني وفي مواقف الحياة المختلفة" وعرفه أيضا بقوله: أنه قدرتنا على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقتنا مع الآخرين بشكل فعال ".

تعريف اليقظة العقلية: Mental alertness

عرفها الوليدي (45: 2017) اليقظة العقلية بأنها " تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعاشيش معها، وعدم إصدار أحكام تقييميه عليها ".

تعريف جودة الحياة الأكاديمية: The quality of academic life among

وفقا لمنظمة الصحة العالمية (1993) هي " إدراك الأشخاص إلى مكانهم في الواقع ووضعهم في الحياة، وتشمل العديد من المكونات منها الثقافة والقيم والنظام ولها علاقة بأهدافهم وتطلعاتهم واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل الرضا عن الحياة، الأنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية" (شيخي، 2014: 16).

حدود الدراسة

حدود موضوعية: خصصت الدراسة الحالية لدراسة الذكاء الانفعالي، واليقظة العقلية، وجودة الحياة الأكاديمية.
حدود مكانية: تم إجراء الدراسة الحالية في كلية الطب البشري جامعة اجدايبا.
حدود زمنية: أجريت الدراسة الحالية خلال العام الجامعي 2024 - 2025.
حدود بشرية: طلبة كلية الطب البشري جامعة اجدايبا.

الإطار النظري

الذكاء الانفعالي (Emotional intelligence): للذكاء الانفعالي دور كبير في مساعدة الطلاب والطالبات على تجاوز العديد من المشكلات التربوية التي تواجههم خلال حياتهم الجامعية كالإحباط وانخفاض الدافعية والضغط النفسية حيث يعد امتلاك المهارات الانفعالية الضرورية لدى الطلبة الذين يعانون من تلك المشكلات التربوية أمراً هاماً لتمكنهم من النهوض وتحقيق الإنجاز اللازم في المجال الأكاديمي، حيث تساعدهم هذه المهارات على التكيف والتغلب على المشكلات والعقبات التي يواجهونها في حياتهم ويتعرضون لها، كما تساعدهم على التحكم في التوتر الذي قد يصاحب هذه العقبات وعليه فسوف نحاول فيما يلي توضيح مفهوم الذكاء الانفعالي وأبعاده المختلف وأهم النظريات النفسية المتعلقة به .

أهتم العديد من الفلاسفة القدماء بموضوع الذكاء وظهر ذلك من خلال كتاباتهم الأولى المتعلقة بتفسير طبيعة المعرفة والتعلم لدى الكائنات البشرية، ويقول أرسطو أن الأفراد يختلفون في خصائصهم المختلفة من بينها الذكاء باختلاف البيئات التي يعيشون فيها وأشار أفلاطون أن الذكاء قدرة الأفراد على التعلم واكتساب الخبرات والتكيف مع الأوضاع المختلفة فيعتبر موضوع الذكاء من الموضوعات المهمة التي يهتم بها علماء النفس وبسبب ارتباطه بكافة مجالات الحياة منها الأكاديمية والمهنية والفنية والاجتماعية رغم الاتفاق بين جميع علماء النفس على أهمية الموضوع إلا أنه ما زال هناك إهمال فيما بينهم حول طبيعة الذكاء وتعريفه، فهناك عدة تعاريف للذكاء فهناك تعريف متكرر للذكاء وهو تعريف (بينييه) أن الذكاء هو القدرة على اتخاذ اتجاه محدد والاستمرار فيه والقدرة على الملائمة والنقد الذاتي (شرحة ، 2011).

فالذكاء الانفعالي يمثل قدرة الفرد على إدراك مشاعره والتعبير عنها، واستخدام هذه المشاعر وإدارة مشاعره ومشاعر الآخرين وهو المسؤول عن قدرة الفرد على إدارة ذاته، وكذلك إدارة علاقاته بالآخرين؛ فكل يوم سواء في الحياة الشخصية أو العملية تتاح أمامنا العديد من الفرص والخيارات، والذكاء الانفعالي هو الذي يساعد في تحديد هذه الفرص، وكيفية اقتناصها ، ويوجد بناءً على الذكاء الانفعالي يتميزان تبعاً لطرق القياس المستخدمة وهما: الذكاء الانفعالي كسمة أو فعالية الذات الانفعالية كسمة متعلقة بالتصرفات الانفعالية، وإدراكات الذات المقاسة بالتقرير الذاتي، في حين الذكاء الانفعالي كقدرة أو القدرة الانفعالية المعرفية المتعلقة بالقدرة المعرفية المرتبطة بالانفعالات التي تقاس باختبار الأداء الأقصى (الصباغ ، 2022).

تعددت وتباينت التعريفات التي تناولت مفهوم الذكاء الانفعالي، وقد جاء التعدد والتباين في التعريفات نتيجة لمحاولة أصحابها التأكيد على بعض النواحي الخاصة بالذكاء الانفعالي وكنتيجة منطقية لتزايد الاهتمام الأكاديمي بمفهوم الذكاء الانفعالي والذي أدى إلى جعل المفهوم أكثر وضوحاً لدى الباحثين والكتاب وقد وضع كل من ماير و سالوفي تعريفاً للذكاء الانفعالي باعتباره قدرة الفرد على مراقبة مشاعره وانفعالاته، ومشاعر وانفعالات الآخرين والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات في إرشاد وتفكير الفرد وتصرفاته ، وهذا التعريف تناول فقط إدراك وتنظيم الانفعالات دونما التفكير في طبيعة المشاعر أو الانفعالات التي تنظم عمل هذه المشاعر أو التعبير عنها، لذا قدما تعريف آخر في عام 1997 حاولاً من خلاله تلافي عيوب التعريف الأول ، حيث عرفا الذكاء الانفعالي بأنه قدرة الفرد على الإدراك الدقيق للانفعالات وتقديرها والتعبير عنها، والقدرة على الوصول إلى هذه المشاعر أو توليدها، والقدرة أيضاً على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية وتأملها والارتقاء بالنمو العقلي والانفعالي (ال شيخ، 2018).

أبعاد الذكاء الانفعالي

إن الذكاء الانفعالي يتضمن أربعة أبعاد هي:

1- الوعي (الإدراك) الانفعالي للذات: وهي القدرة على تمييز الانفعالات الذاتية.

- 2- الوعي (الإدراك) الانفعالي للآخرين: وهي القدرة على تمييز انفعالات الآخرين.
- 3- الإدارة الانفعالية للذات: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على الانفعالات الذاتية.
- 4 - الإدارة الانفعالية للآخرين: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالات الآخرين (سعيد، 2008).

في حين قسم جولمان (Goleman, 1995) الذكاء الانفعالي إلى خمسة أبعاد هي:

1 - الوعي بالذات **Awareness Self**: ويتضمن هذا القسم معرفة الفرد لحالته المزاجية بحيث يكون لديه ثراء في حياته الانفعالية ورؤية واضحة لانفعالاته، والوعي بالذات عنصر مؤثر في مشاعرنا، حيث إن الفرد الغاضب عندما يدرك أن ما يشعر به هو الغضب، فهذا يتيح له فرصة كبيرة من الحرية ليختار عدم إطاعة هذا الشعور، والتخلص من قبضة هذا الغضب.

2- إدارة الانفعالات **Emotions Managing**: ويعني هذا القسم قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة وألا يكون عبدا لها، أي: يشعر بأنه سيد نفسه، وهذا يمثل دالة على الكفاءة في تناول أمور الحياة (تنظيم الذات).

3- دافعية الذات (حفز الذات) **Motivation-Self**: بمعنى أن الذكاء الانفعالي يؤثر بقوة وعمق في جميع القدرات الأخرى إيجابا أو سلبا؛ لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام.

4 - التعاطف أو التفهم العطوف **Empathy**: ويقصد به معرفة وإدراك مشاعر الغير ما يؤدي إلى التناغم الوجداني مع الآخرين

5 - المهارات الاجتماعية **Skills Social**: يقصد به التعامل الجيد والفعال مع الآخرين بناء على فهم ومعرفة مشاعرهم.

قسمت صابر 2011 أبعاد الذكاء الانفعالي إلى بعدين رئيسيين هما:

1 - أبعاد تتعلق بالذات وتتضمن:

البعد الأول: الوعي بالذات

البعد الثاني: تنظيم الذات، إدارة الانفعالات، التحكم في الانفعالات.

البعد الثالث: الدافعية، تحفيز الذات

2 - أبعاد تتعلق بالآخرين وتتضمن:

البعد الرابع: الإمباتية والتعاطف

البعد الخامس: المهارات الاجتماعية (إدارة وتطوير انفعالات الآخرين) (الشيخ، 2018).

مهارات الذكاء الانفعالي

فالذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من المهارات الانفعالية الاجتماعية فهي مهمة هذه المهارات في نجاح

الأفراد في الحياة ويصنف سالوفي 1993 **Salovey & Mayer** أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها جاردنر في تحديده الأساسي للذكاء الانفعالي وشمل خمس مجالات أساسية:

- 1 - الوعي الذاتي ويعني تعرف الفرد على انفعالاته والتعرف على المشاعر والميول في الحياة العامة مثل التعلم والزواج والعمل.
- 2 - إدارة الحياة الانفعالية في حالات الشدائد والضغوط والقلق وتخفيف وطأة الفشل والإحباط عن الذات.
- 3 - تنشيط الدافعية التي تتمثل في مهارة توجيه الانفعالات نحو أهداف مهمة والقدرة على ضبط الذات بهدف الوصول إلى الإنتاجية والأداء الجيد، من خلال التحفيز.
- 4 - التعرف على انفعالات الآخرين التي تتضمن القدرة على التعاطف والتقبل والتفهم لمشاعر الآخرين.
- 5 - فاعلية توجيه العلاقات مع الآخرين مثل العشرة ومن خلال التفاعل البناء للعلاقات الاجتماعية (سعيد، 2008).

النظريات التي تناولت الذكاء الانفعالي

نظرية جولمان **Goleman** في الذكاء الانفعالي: نموذج جولمان (**Goleman**): بدأ جولمان بحثه في مجال الذكاء الانفعالي مدفوعاً بما توصل إليه مايير سالوفي من نتائج في هذا المجال في فترة التسعينات، حتى أصدر كتابه عن الذكاء الانفعالي والذي يعتبر نقطة تحول في سبيل تعريف العامة والمختصين بفكرة الذكاء الانفعالي.

ويذكر جولمان أن للذكاء الانفعالي خمس مكونات هي:

الوعي بالذات: وهو قدرة الفرد على قراءة مشاعره والتعرف عليها، فضلا عن معرفة تأثيرها على الآخرين.
إدارة الذات: قدرة الفرد على ضبط مشاعره ومحفزاته الغريزية، وقدرته على التفكير قبل التصرف.
الدافعية: ميل الفرد إلى العمل بغض النظر عن المكاسب المادية والمعنوية، والنزوع إلى متابعة الأهداف واستمرار العمل بنشاط.

التعاطف: قدرة الفرد على الإحساس بمشاعر الآخرين والتعامل معهم وفقاً لردود أفعالهم الانفعالية.
المهارات الاجتماعية: قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وبناء شبكات من الاتصالات بهم.
ثم أدخل جولمان في عام 2001 تعديلا على نموده وقد اظهر ثلاثة أبعاد أساسية هي: الوعي بالذات، إدارة الذات، الوعي الاجتماعي، وأضيف إلى ذلك إدارة العلاقات الاجتماعية (السمان، 2015).

نظرية الذكاء الانفعالي لماير وسالوفي: كانت بدايات ظهور النظرية في عام 1990 علي يد العالم ماير وسالوفي من خلال مقالة لهم وكان محور المقالة هو الإشارة إلى أهمية نوعا جديدا من أنواع الذكاء يركز على الفروق الفردية بين الأفراد في معالجة المعلومات الانفعالية من خلال احتواء المقالة على أول تعريف للذكاء الانفعالي وقدم تعريف للذكاء الانفعالي هو "نوع من الذكاء الاجتماعي يتضمن قدرة الفرد على رصد انفعالات

الذات وانفعالات الآخرين وان يميز بينهم وان يستخدم هذه المعلومات لتوجيه أفعاله وأفكار (شركة، 2011).

اليقظة العقلية Mental alertness

اليقظة العقلية هي استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجري في اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها ويعرفها وليس بأنها: حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر والاستجابة لها وقد نشأ هذا المفهوم من التقاليد الروحية الشرقية التي تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي من المرجح إن تؤدي بدورها إلى الصفات الايجابية للشخصية الإنسانية مثل الوعي والبصيرة والحكمة ورباطة الجأش.

إن اليقظة العقلية هي النقص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة منه، كما تعني تقبل الأفكار الجديدة فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون عقليا تأتي من مصادر متعددة ؛ لذا نرى أن أصحاب الفكر المتيقظ لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات ففي بعض المدارس و الجامعات يقوم عشوائى التفكير بعزل فروع المعرفة عن بعضها، وجد لانجر و بايبر 1987 أن لليقظة العقلية أثرا إيجابيا في التعلم والتفكير الإبداعي والذكاء الانفعالي (بولفة؛ بو بلال، 2020).

بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية خلال العقود الثالث الماضية ، وهي عنصر أساسي إذ بواسطتها يستطيع الفرد التأمل ولعل "لانجر" يؤيد ذلك تحديدا بقوله: " فالطالب عندما يكون متيقظا عقليا، فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي؛ حيث يكون موجود بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة ، فيفسر الفرد اليقظة عقليا العالم بابتكار الفئات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون انقطاع الظاهرة ، ويمكن اعتبار أن اليقظة الذهنية سمة من سمات الوعي، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أنه يمكن تعزيز اليقظة العقلية من خلال التدريب ويمكن الحصول على مجموعة متنوعة من النتائج ، ومن الدراسات الدالة على ذلك دراسات الدحادحة التي تري إن الإنسان قادر على أن يكون أكثر يقظة من خلال التدريب والممارسة (الدحادحة، 2016).

كما إن اليقظة العقلية تيسر من المرونة المعرفية والوجدانية والسلوكية، وتسمح بمزيد من الاستجابات التوافقية للمواقف المهددة أو المثيرة للتحدي بدلاً من الاستجابة بطريقة اعتيادية أو متسرعة، ونظريا نجد أن اليقظة العقلية تيسر التنظيم الانفعالي التوافقي الذي يقلل بدوره من الاضطرابات والضغوط النفسية، ويزيد من فاعلية العلاقات بين الشخصية وفيما يتعلق باليقظة العقلية والعمليات الاجتماعية، نجد أنها تيسر من التركيز في العلاقات، وتقلل من الأحكام والتجنب للانفعالات الصعبة التي قد تظهر في العلاقات الاجتماعية (شاهين، 2017).

أبعاد اليقظة العقلية

تشير لانجر (1989) إلى أن اليقظة العقلية تتألف من أبعاد وهي: التمييز اليقظ: يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره لأفكار جديدة فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكارا جديدة وإبداعا متوصلا للأفكار. الانفتاح على الجديد: هو إحساس الفرد ومعرفته بالمشكلات الجديدة والتفاعل معها، ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحاً على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بعواقب السلوك فالفرد يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأفكار بشكل جيد وفي الوقت المناسب. الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويعني القدرة على النظر للموقف بروى مختلفة دون توقف عند رأي معين، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب (بولفعة؛ بوبلال، 2020).

فوائد اليقظة العقلية

ويشير عبد الرحمن (2020) إن لليقظة العقلية عدة فوائد وهي:

- 1 - تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- 2 - تحسين الشعور بالتماسك لأن الوعي بال اللحظة ربما يساعد على الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- 3 - تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية

نظرية الين لانجر 1992 Langer Ellen درست لانجر المتخصصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد سلوك اليقظة العقلية عن طريق ملاحظة السلوك اليومي للناس من مسارات متعددة في الحياة كالطلبة ورجال الأعمال والمتقاعدين والأطفال وقدمت فروقا جوهرية بين حالة اليقظة واليقظة (الغفلة) فهي ترى أننا نكون يقظين عقليا عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي وعندما نبحث عن الحادثة ، وفي سياق دراسة تأثيرات السيطرة المدركة على المسنين في إحدى دور الرعاية ، وقد طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى أن السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو أسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة، وقد توصلت بعد العديد من الدراسات إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى، فهي ترى إن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي تتصف بالتمييز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحاً إلى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة (دغوش ، 2022).

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة و استقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة وتفترض نظرية اليقظة العقلية كما تفترض

هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واعي للإبداعات المعرفية السابقة ألوانها ، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك **Beck & Lager 1979** أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية ، وبحيث طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية استنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري؛ إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة (بولفعة؛ بوبلال: 2020).

نظرية الوعي الذاتي التأملي : ترى هذه النظرية إن الأفراد يكونون يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق أهدافهم أكدت هذه النظرية على إن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أمر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية، و إن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ و الانتباه التأملي يتعلق بنوعية و طبيعة الانتباه ، ويمثل الوعي قدرتين اساسيتين هما التمكين **capaity** والسيطرة **control** إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيس للسيطرة الواعية للتجربة و إن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته و الأهداف لكي يؤدي كل من الوعي و الانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة الحقيقة وفي إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة ، على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات ، بينما تركز لانجر على كيفية فهم الأفراد وتنظيمهم للسلوك و البيئة وتؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية و الخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثا(مطلبك ، 2019) .

جودة الحياة الأكاديمية **The quality of academic life among**

يعتبر مفهوم الجودة "**Quality**" من المفاهيم التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين في العديد من المجالات المختلفة، وقد جذب هذا المفهوم اهتمام العديد من الباحثين في العقدين الآخرين خاصة في مجالات الصحة، والخدمات الاجتماعية، والتربية، والذي يعبر عن الدرجة التي يستمتع بها الشخص بالإمكانيات المتاحة في حياته، وهذه الإمكانيات هي نتيجة الفرص والحدود والتي تعكس التفاعل بين الشخص وعوامل بيئته، ليصبح من أهم الموضوعات في العقود الأخيرة.

أبعاد جودة الحياة الأكاديمية

هناك سبعة أبعاد تمثل في مجموعها جودة الحياة، وهي كما يلي:

- 1 - التوازن الانفعالي ويعني ضبط الانفعالات كالحزن والقلق والكآبة وغيرها.
- 2 - الحالة الصحية للجسم.
- 3 - الاستقرار المهني، حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعداً هاماً في جودة الحياة.
- 4 - الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

- 5 - استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة.
- 6 - لاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.
- 7 - التواء الجسمي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام (معمريه؛ سطيف، 2020).

النظريات المفسرة لجودة الحياة الأكاديمية

جودة الحياة الأكاديمية في ضوء النظرية التكاملية: يرى فينتيجودت وآخرون Ventegodt, al et 2003 فهما جديدا للحياة الجيدة، فوضحوا من خلال النظرية التكاملية أن الحياة الجيدة هدف إنساني دائم التجدد، وأنه بالرغم من حاجة مفهوم جودة الحياة للتوضيح والشرح إلا أنه بديهي ويتحقق من خلال مجموعة سلوكيات عملية التي تساعد على إدارة متطلبات الحياة ولاستمتاع بالمعيشة وكذلك الشعور بجودة الحياة وأن يؤكد الفرد في نفسه اتجاهات إيجابية نحو الحياة ويسعى دائماً إلى البحث عن معنى وعمق لحياته وهذا ينعكس عليه بالشعور بالسعادة والتفائل (السلامين، 2018).

نظرية إشباع الحاجات الإنسانية لما سلوا: تعتبر هذه النظرية من أكثر النظريات أهمية وشيوعاً وتتناول مفهوم جودة الحياة في ضوء إشباع الحاجات حيث يرى ماسلو (1987) أن الحاجات الحيوية تعد الأساس لدراسة جودة الحياة وإن أهم النتائج على وصول الفرد لإشباع الحاجات الأساسية هو الإحساس بجودة الحياة من خلال شعوره بالسعادة بشكل إيجابي من الناحية الوجدانية وعندما يشبع الفرد من الحاجات الأساسية بشكل كلي يؤدي ذلك إلى تحقيق القيم العالية محققاً بذلك طموحاته وأهدافه وعند وصول الفرد لحالة الإشباع هذه نتيجة إلى معالجة مشكلات الحياة ومختلف الخبرات بشكل أكثر إيجابية وكفاءة (عمر؛ بكاكرة، 2020).

نظرية رايف 1999: تدور نظرية رايف "حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في إحساسه بالسعادة التي حددها رايف بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاطاً لتحديد معنى السعادة النفسية:

البعد الأول: الاستقلالية تمثل قدرة الشخص على اتخاذ القرارات، يكون مستقل بذاته.

البعد الثاني: التمكن البيئي.

البعد الثالث: النمو الشخصي.

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين

البعد الخامس: تقبل الذات

البعد السادس: الهدف من الحياة

ولقد بين "رايف" أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة

وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة (بلال؛ إيمان: 2021).

الدراسات السابقة

لا توجد دراسة واحدة تناولت الجمع بين متغيرات الدراسة الحالية - حسب علم الباحثة - لذلك سوف يتم عرض الدراسات السابقة التي تناولت المحاور كلا على حدا:

أولاً: الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي

دراسة الصباغ (2022): هدفت الدراسة إلى تفصي الفروق في الذكاء الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، وتكونت العينة من (100) طالب وطالبة بالقاهرة بالطريقة العشوائية واستخدمت أدوات الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي ، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الذكاء الانفعالي ووجود فروق دالة إحصائية في التخصص والنوع .

دراسة الربيع (2019): هدفت الدراسة إلى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك على عينة (420) طالب وطالبة، واستخدمت مقياس اليقظة الذهنية للزبيدي 2012، ومقياس الذكاء الانفعالي الذي طوره الربيع 2007، وأشارت النتائج إلى وجود مستوي متوسط من اليقظة الذهنية ومستوي الذكاء الانفعالي لأفراد العينة.

دراسة آل الشيخ (2018): هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بالمرونة النفسية، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، على عينة (400) طالبة بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس المرونة النفسية، وتوصلت النتائج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة.

دراسة المطيري (2017): هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية بجدة، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي لعنوان 2011 وجودة الحياة الأكاديمية العتيبي 2014، على عينة (105) من طالبات السنة التحضيرية، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة الدراسة كما كان مستوي الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة متوسط ومستوي جودة الحياة الأكاديمية مرتفع.

دراسة عبد الحميد (2008): هدفت إلى بحث العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي كما يقاس اختبار ماير والضغوط النفسية لدى المعلمين، ضمت عينة الدراسة 119 من معلمي المرحلة الإعدادية والثانوية من طلبة

الدبلوم العام بكلية التربية بجامعة المنيا 53 معلما، 66 معلمة، أما أدوات المستخدمة فهي قائمة الضغوط النفسية واختبار الذكاء الانفعالي. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية.

دراسة المصري (2007): هدفت إلى التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي بين المتفوقين تحصيليا والعاديين من النوعين، تكونت عينة الدراسة من (98) طالبا وطالبة من كلية العلوم التربوية منهم 25 ذكورا، 73 إناثا طبق عليهم مقياس الذكاء الانفعالي بعد التحقق من خصائصه، أظهرت النتائج تفوق الإناث على الذكور.

دراسة المزروع (2007): هدفت إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بكل من المستوى الدراسي والتخصص والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بلغت عينة الدراسة 240 طالبة. مستخدمة الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي حيث بينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد العينة تعزى لمستوى التحصيل والتخصص والمستوى الدراسي.

ثانيا: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية

دراسة العطاونة (2023): هدفت الدراسة إلى التعرف على إدارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والالتزام الوظيفي لدى المعلمين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (370) معلما ومعلمة، واستخدمت ثلاث أدوات وهي : مقياس إدارة الذات ، واليقظة العقلية، والالتزام الوظيفي، وتوصلت النتائج إلى إن مستوى إدارة الذات واليقظة العقلية والالتزام الوظيفي كان مرتفعا وإن العلاقة بين المتغيرات كانت طردية، وبالنسبة لإدارة الذات كمتغير وسيط فقد كان هناك تأثير للمتغير الوسيط كانت قيمة الأثر للمتغير الوسيط (0.725) وبذلك يكون للمتغير الوسيط تأثير جزئي على العلاقة بين المتغير المستقل (اليقظة العقلية) على المتغير التابع (الالتزام الوظيفي).

دراسة الحربي (2021): هدف البحث إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية والتخصص والتحصيل الدراسي ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس اليقظة العقلية مكون 38 عبارة، وطبقت على عينة عشوائية طبقية واعتمدت البحث على المنهج الوصفي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى الطالبات وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طالبات الدبلوم العالي وكما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لتخصص الدراسي ولصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل المرتفع.

دراسة عبد المطلب وصفوة (2020): هدفت إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر "Langer" لدى طلبة جامعة الزقازيق، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً للاختلاف كل من الجنس، والاتجاه نحو التخصص، ونوع الاختبار التحريري المفضل. تكونت عينة البحث من (575) طالب وطالبة بالكلية النظرية والتطبيقية. ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء استبانة تكونت من 88 عبارة لقياس اليقظة العقلية في ضوء المكونات الأربعة لنظرية "لانجر" Langer بعد التحقق من صدقها وثباتها. وتم استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية المناسبة- بعد التحقق من اعتدالية توزيع البيانات- ممثلة في المتوسط والانحراف المعياري واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، واختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA". أظهرت نتائج الدراسة: لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ترجع إلى اختلاف الجنس، ولا توجد فروق دالة إحصائية في جميع مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ترجع إلى اختلاف أسلوب التعلم المفضل (السطحي- العميق).

دراسة بولفاعة وبلال (2020): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، والفروق العائدة للنوع والتخصص والمستوي الدراسي، وتكونت العينة من (300) بطريقة عشوائية، واستخدمت مقياس اليقظة العقلية لعبد الله 2013 وأساليب التعلم خزام 2015، وأظهرت النتائج إن مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى أفراد العينة، ولا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع والمستوى والتخصص، ولا توجد فروق لدى المتغيرات نفسها على مقياس أساليب التعلم.

دراسة السيد (2018): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المرهقين وتكونت العينة من (250) فرداً واستخدم مقياس اليقظة العقلية لبيير وآخرون 2006، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي 2013. وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في المقياسين.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت جودة الحياة الأكاديمية

دراسة السلامين (2018): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى جودة الحياة وعلاقتها بمستوى الطموح المستقبلي لدى عينة من جامعة الخليل، وبلغ عدد العينة (507) طالب وطالبة بطريقة عشوائية، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت أدوات وهي مقياس جودة الحياة ومقياس الطموح المستقبلي، وتوصلت النتائج إلى إن هناك علاقة موجبة طردية بين جودة الحياة والطموح المستقبلي.

دراسة الهنداوي (2011): هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة المساندة الاجتماعية بمصادرهم المختلفة المتمثلة في الأسرة والأقارب والأصدقاء، ومؤسسات المجتمع بمستوى الرضا عن جودة الحياة بأبعادها المتمثلة في جودة الحياة الأسرية، وجودة الصحة العامة و الجودة النفسية وجودة العلاقات، وجودة شغل الوقت والدور الاجتماعي

والجودة المهنية وجودة الحياة الزوجية لدى المعاقين حركيا، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من 201 من المعاقين حركيا بإعاقات متعددة من كمال الجنسين منهم 119 من الذكور و 82 من الإناث، وقد قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة مقياس الدعم الاجتماعي، مقياس مستوى الرضا عن جودة الحياة . وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها توجد علاقة ذات إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا من أفراد العينة.

دراسة سليمان:(2009): هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهق المريض بالسكري، حيث استخدمت الباحثة المنهج السيكمومتري والإكلينيكي، وطبقت مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس جودة الحياة، واستمارة بيانات أولية واستمارة دراسة حالة، على مجموعتين من مرض السكري المراهقين من الذكور والإناث في بعض محافظات مصر. كما خلصت إلى النتائج التالية: - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية بين جمع أنواع المساندة الاجتماعية المقدمة للمراهق المريض بالسكري وجودة الحياة.

تعليق على الدراسات السابقة

لم تجد الباحثة دراسة واحدة تناولت متغيرات الدراسة الحالية وعليه تناولت المتغيرات كلا على حدة، ومن خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ إن هناك اختلاف في بعض الدراسات من حيث الهدف، فبالنسبة للدراسات التي تناولت متغير الذكاء الانفعالي نجد دراسة الصباغ (2022) هدفت إلى معرفة الفروق في الذكاء الانفعالي، أما دراسة الربيع (2019) هدفت لمعرفة نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية، أما دراسة آل الشيخ (2019) ودراسة المطيري (2018) وعبد الحميد (2008) هدفت إلى معرفة نوع العلاقة بين المتغيرات، بينما دراسة المصري (2007) هدفت إلى معرفة الفروق في الذكاء الانفعالي بين المتفوقين والعاديين، أما عينة الدراسات فكانت جميعها بالطريقة العشوائية ، بينما كان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي الارتباطي .أما الأدوات فكان مقياس الذكاء الانفعالي، أما النتائج فقد تضاربت فنجد دراسات وجدت عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الذكاء الانفعالي في دراسة الصباغ (2022) ودراسة آل الشيخ (2018) واتفقت دراسة المطيري (2017) عبد الحميد (2008) على وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة والمرونة النفسية.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية فنجدها هدفت جميعها إلى معرفة الكشف عن نوع العلاقة بين اليقظة العقلية والمتغيرات الأخرى باستثناء دراسة واحدة هدفت إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية وهي دراسة الحربي (2021) أما طريقة سحب العينة فكانت جميعها بالطريقة العشوائية ، واستخدمت جميعها المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت النتائج دراسة العطاونة (2023) إلى وجود تأثير جزئي للمتغير الوسيط في العلاقة بين المتغيرات، بينما توصلت نتائج دراسة كلا من عبد المطلب وصفوة (2020) وبولفعة وبلال

(2020) لا توجد فروق في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير النوع والمستوي والتخصص.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة الأكاديمية فنجدتها هدفت دراسة السلامين (2018) إلى معرفة الكشف عن نوع العلاقة بين جودة الحياة ومستوي الطموح، ودراسة سليمان (2009) التعرف على أنواع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة ودراسة الهنداوي (2011) علاقة المساندة الاجتماعية والرضا عن جودة الحياة، وتم سحب العينة بالطريقة العشوائية، واستخدمت مقاييس جودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى إن هناك علاقة موجبة طردية بين جودة الحياة ومستوي الطموح، وهناك علاقة موجبة بين جودة الحياة والمساندة الاجتماعية.

الإجراءات المنهجية

ترتكز دقة النتائج التي تتوصل لها الدراسة على صحة الإجراءات التي تتبعها والأدوات والأساليب التي تستخدمها أثناء إجراء الدراسة فمن خلال ذلك سنحاول التطرق إلى أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة، وذلك بالتطرق أولاً إلى خطة الدراسة الاستطلاعية ثم إلى الدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج المستخدم، ومجتمع الدراسة إضافة إلى عينة الدراسة وخصائصها والأدوات المستخدمة لجمع البيانات، وأيضاً سنحاول أن نستعرض أهم الأساليب لإحصائية المتبعة لتحليل البيانات بصورة كمية.

مجتمع الدراسة

يضم مجتمع الدراسة الحالية كل طلبة المقيدون بالدراسة في كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا البالغ عددهم (1175) كما تشير الإحصائية الواردة من مكتب مسجل جامعة اجدابيا.

عينة الدراسة

لقد تم اختيار عينة الدراسة وفق الطريقة العشوائية بلغ حجمها 10% من مجتمع الدراسة وهي الأنسب بالنسبة لمتغيرات الدراسة الحالية وتعطي فرص متساوية لجميع مفردات المجتمع وهي خالية من خطأ التحيز (الهالي، 2003) وتم اختيار عدد بلغ (118) طالب وطالبة

أدوات الدراسة

قامت الباحثة باستخدام مقياس الذكاء الانفعالي الذي طورته شرحة (2011) الذي يتكون من (58) فقرة، والذي يصحح حسب توزيع سلم ليكارت الخماسي (يحدث دائماً - يحدث عادة - يحدث أحياناً - يحدث نادراً - لا يحدث) والذي يأخذ وزن استجابة (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، ومن خصائص سلم ليكارت انه يمتاز بالبساطة والسهولة والدقة والموضوعية، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (290) درجة.

كما قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة العقلية طوره بولفعة وبلال (2020) الذي يحتوي على (27) فقرة،

وتم الاستجابة عليها وفق سلم ليكارت الخماسي (تتطبق على دائما - تتطبق على غالبا . تتطبق على أحيانا - تتطبق على نادرا - لا تتطبق على أبدا) والذي يأخذ وزن استجابة (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (135) درجة.

وأیضا قامت الباحثة باستخدام مقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد السلامين (2018) الذي يحتوي على (37) فقرة، وتم الاستجابة عليها وفق سلم ليكارت الخماسي (موافق بشدة - موافق . محايد - غير موافق - غير موافق بشدة) والذي يأخذ وزن استجابة (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (185) درجة.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق — الثبات) في الدراسة الحالية

أولا - الصدق: يعرف (ملحم، 2011: 270) الصدق على انه "يقيس الاختبار ما وضع لقياسه" بمعنى عن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها. ولتحقق من صدق الأداة استخدمت الباحثة أنواع الصدق التالية:

الصدق الظاهري: تم حساب الصدق الظاهري للمقاييس عن طريق التحليل المبدئي لل فقرات بواسطة عدد من المحكمين من ذوي الخبرة في مجال التخصص لتحديد ما إذا كانت الفقرات تتعلق بالجانب الذي نريد قياسه، وقد تم حذف وتعديل بعض الفقرات وأیضا تعديل مفتاح التصحيح.

صدق المفهوم: كما قامت الباحثة في نفس الوقت بحساب صدق المفهوم وذلك بعرض مقاييس الدراسة على عينه من الطلبة (عددهم 20) طالب وطالبة لمعرفة ما إذا كانت فقرات المقاييس واضحة بالنسبة لهم أم لا، واتضح أن فقرات المقاييس تتمتع بسهولة ووضوح.

صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي): يتم حساب الاتساق الداخلي للاختبار بمدى اتساق كل فقرة من فقرات الاختبار بالدرجة الكلية له، أي انه يمكن حساب الاتساق الداخلي للاختبار بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأفراد في كل سؤال ودرجاتهم في الاختبار ككل (منسي، 2000). فقد تراوحت قيمة معامل ارتباط (بيرسون) ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية في مقياس الذكاء الانفعالي (**.46 - **.77)، بينما تراوحت قيمة ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية في مقياس اليقظة العقلية (**.58 - **.79)، وتراوحت قيمة ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية في مقياس جودة الحياة الأكاديمية (**.38 - **.77)، وتبين إن فقرات المقاييس على درجة عالية من الارتباط التي تثبت إن المقاييس على درجة من الصدق ويثبت صلاحية المقاييس للاستخدام والتطبيق.

ثانيا - الثبات: طريقة الفا كرونباخ: تم حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ، وبلغت قيمة الفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي (0.979) ومقياس اليقظة العقلية (0.892) ومقياس جودة الحياة الأكاديمية

(0.876) وهو يشير إلى درجة عالية من الثبات، ويدل على إن المقاييس على درجة عالية من الثبات ويثبت صلاحية المقاييس للاستخدام والتطبيق.

إجراءات جمع بيانات الدراسة الأساسية

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات خلال الدراسة الاستطلاعية، تم تطبيق وجمع البيانات من العينة الأساسية للعام الدراسي (2024-2025) وبعد الانتهاء من عملية جمع البيانات ومراجعتها تم تصحيح الإجابات وفقا لطريقة التصحيح المذكورة، كما تم مراجعة كل كراسات الإجابة عدة مرات للتأكد من صحة ودقة البيانات.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام أسلوب الإحصاء البارامترى لتحليل بيانات العينة بواسطة الحاسوب باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25)، كما تم استخدام شبكة المتغيرات الحديثة (SAM) برنامج (22). (AMOS) وذلك بعد اجراء اختبار الاعتدالية على البيانات وظهر اعتدالية التوزيع والأساليب الإحصائية هي:

- 1 - معامل ارتباط بيرسون (**Person Correlation**) لتحديد معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة بالدرجة الكلية وفحص العلاقات بين المقاييس.
- 2 - معادلة الفا كرونباخ لتحديد معامل ثبات مقاييس الدراسة.
- 3 - واختبار **T.test** لمجموعة واحدة لمعرفة مستوى انتشار متغيرات الدراسة، وكذلك درجة الحرية والمتوسطات الحسابية والمتوسط النظري.
- 4 - أسلوب تحليل المسار (**Path Analysis**) بهدف اختبار الآثار المباشرة والآثار غير المباشرة والآثار الكلية للمتغيرات باستخدام طريقة التمهيد (**Bootstrapping**).

عرض النتائج ومناقشتها

سنتناول عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها التي تم طرحها كما يلي:

1. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل (**test. T**) لعينة واحدة لمعرفة مستوى انتشار الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

جدول (1) يبين مستوى انتشار الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة

مستوى انتشار	عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
مقياس الذكاء الانفعالي	118	145	185.85	35.20	117	57.34	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه يوجد مستوى انتشار عالي لدى أفراد العينة على مقياس الدراسة فقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس الذكاء الانفعالي (185.85) فهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس (145) مما يدل على انتشار الذكاء الانفعالي لأفراد العينة وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الربيع (2019) التي بينت وجود مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي في دراسته.

2. ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل (test. T) لعينة واحدة لمعرفة مستوى انتشار اليقظة العقلية لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

جدول (2) يبين مستوى انتشار اليقظة العقلية

مستوى انتشار	عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
مقياس اليقظة العقلية	118	67.5	87.95	12.68	117	75.34	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه يوجد مستوى انتشار عالي لدى أفراد العينة على مقياس الدراسة فقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس اليقظة العقلية (87.95) فهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس (67.5) مما يدل على انتشار اليقظة العقلية لأفراد العينة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة بولفاعة وبلال (2020) ونتيجة دراسة الحربي (2021) ونتيجة دراسة السيد (2018) في وجود مستوى من اليقظة العقلية في دراساتهم.

3. ما مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل (test. T) لعينة واحدة لمعرفة مستوى انتشار جودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

جدول (3) يبين مستوى انتشار جودة الحياة الأكاديمية

مستوى الانتشار	عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
جودة الحياة الأكاديمية	118	92.5	124.40	14.21	117	95.087	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه يوجد مستوى انتشار عالي لدى أفراد العينة على مقياس الدراسة فقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس جودة الحياة الأكاديمية (124.40) فهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس (92.5) مما يدل على انتشار جودة الحياة الأكاديمية لأفراد العينة.

4. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

جدول (4) يبين معامل ارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية.

المتغير	عدد العينة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية	118	0.73**	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة فقد بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.73^{**}) وهو دال إحصائياً عند 0.01 ، ويلاحظ أن قوة العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة جاءت طرية موجبة أي بمعنى كلما زادت درجة الذكاء الانفعالي زادت قوة اليقظة العقلية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الربيع (2019) التي توصلت لوجود علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية.

5. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

جدول (5) يبين معامل ارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية

المتغير	عدد العينة	قيمة الارتباط	مستوي الدلالة
الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية	118	0.76**	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة الدراسة فقد بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.76^{**}) وهو دال إحصائيا عند 0.01 ، ويلاحظ أن قوة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة الدراسة جاءت طرية موجبة أي بمعنى كلما زادت درجة الذكاء الانفعالي زادت جودة الحياة الأكاديمية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة المطيري (2018) التي توصلت لوجود علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية.

6. هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة نوع العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

جدول (6) يبين معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية.

المتغير	عدد العينة	قيمة الارتباط	مستوي الدلالة
اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية	118	0.88**	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة الدراسة فقد بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.88^{**}) وهو دال إحصائيا عند 0.01 ، وقوة العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة الدراسة جاءت طرية موجبة أي بمعنى كلما زادت درجة اليقظة العقلية زادت جودة الحياة الأكاديمية.

7. إلى أي مدى يمكن اعتبار الذكاء الانفعالي متغيرا وسيطا في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة اجدابيا؟

للإجابة عن هذا السؤال، جرى بناء نموذج سببي (Causal Model) بناءً على الخطوات الآتية:

أ - بناء نموذج سببي بين متغيرات الدراسة الحالية.

ب - إنشاء نمط للعلاقة بين المتغيرات بالترتيب

ج - رسم نموذج تخطيطي لمسار العلاقات بين المتغيرات.

د - حساب معاملات المسار .

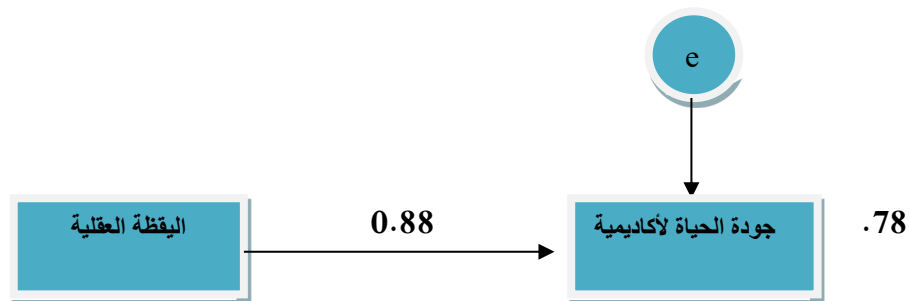
هـ - اختيار حسن المطابقة مع النموذج الأساسي

و- تحليل وتفسير النتائج.

وإستخدام أسلوب تحليل المسار (**Path Analysis**)، ويهدف التعرف إلى الآثار المباشرة (**Effects Direct**)، والآثار غير المباشرة (**Indirects Effects**) الوسيطة، والآثار الكلية (**Total Effects**) وإستخدمت طريقة التمهيد (**Bootstrapping**) وتجدر الإشارة إلى إن طريقة التمهيد تعد من أفضل الطرق لاختبار العلاقات الوسيطة فهي تتفوق على طريقة بارون وكيني وعلى طريقة سويل، حيث تقوم طريقة التمهيد (**Bootstrapping**) بتوليد مجموعة كبيرة من العينات المسحوبة من العينة الأصلية بطريقة عشوائية مع الإرجاع، إذا تهدف بذلك إلى معالجة دقة تقدير العينات عن طريق إيجاد تقديرات غير متحيزة من مجموعة التقديرات المتحيزة .

لهذا استخدمت طريقة التمهيد عن طريق برنامج (**AMOS**) وذلك بإعادة المعاينة (2000) مرة، مع تصحيح الانحياز بنسبة (90%)، بهدف اختبار الوساطة وتقدير قيم التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية ويوضح الشكل التالي التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط في النموذج.

كما يوضح الجدول (7) نتائج قيم معامل الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط في النموذج، كما يوضح الشكل (1) تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج. وأيضاً يوضح الجدول (7) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير مباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية.



شكل (1) التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط

يتضح من الشكل (1) وجود تأثير مباشر للعقلية على جودة الحياة الأكاديمية.

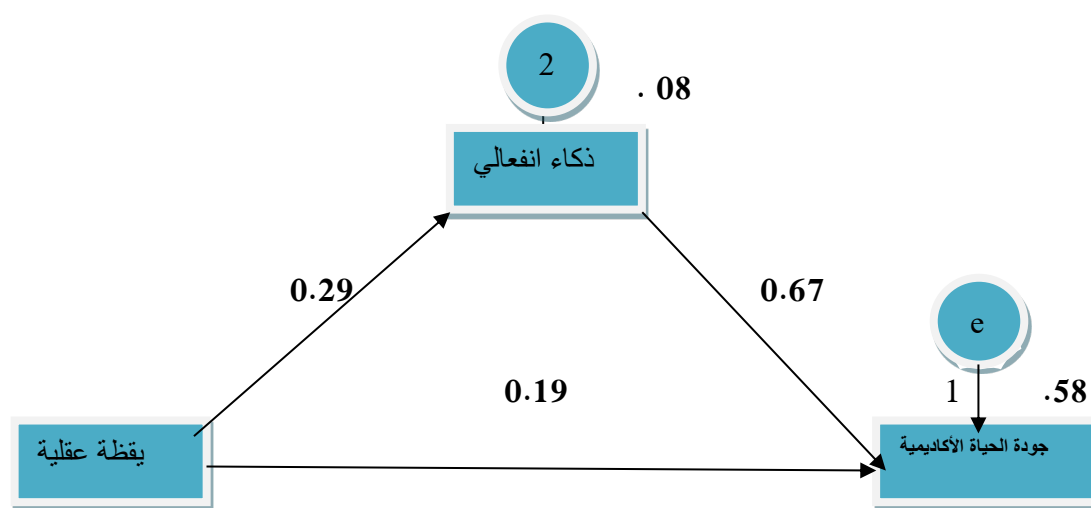
يتضح من الشكل (1) وجود تأثير مباشر للعقلية على جودة الحياة الأكاديمية ويوضح الجدول (7) نتائج قيم الانحدار للتأثير المباشر للعقلية على جودة الحياة الأكاديمية ودلالته الإحصائية.

جدول (7) قيم الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع ودلالته الإحصائية.

المسار	قيمة B	SE الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	P-value قيمة
الأثر المباشر				
اليقظة العقلية - جودة الحياة الأكاديمية	0.881	0.061	14.442	<.000**

الاختصارات B=معامل الانحدار، ** دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($P<0.01$) (**)

يلاحظ من الجدول (7) وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية إذا بلغت قيمة التأثير (0.881) بدلاله إحصائية أقل من ($P<0.01$)، ويوضح الشكل (2) تحليل المسار للنموذج



شكل (2) نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج

يتضح من الشكل (2) وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية على جودة الحياة الأكاديمية من جهة وللذكاء الانفعالي على جودة الحياة الأكاديمية من جهة أخرى، ويوضح الجدول (8) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية.

جدول (8) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية

المسارات	قيمة B	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	قيمة P-Value
الآثار المباشرة				
اليقظة العقلية	0.290	0.292	0.993	<.000**

الذكاء الانفعالي			
اليقظة العقلية	0.197	0.061	3.229
جودة الحياة الأكاديمية	<.000**		
الذكاء الانفعالي			
جودة الحياة الأكاديمية	0.679	0.019	35.736
<.000**			
الآثار غير المباشرة			
اليقظة العقلية	0.196	0.059	3.322
جودة الحياة الأكاديمية	<.000**		
الآثار الكلية			
اليقظة العقلية	0.881	0.061	14.442
جودة الحياة الأكاديمية	<.000**		

الاختصارات **B** = معامل الانحدار، ** دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($P < 0.01$) (**)

يتضح من جدول (8) ما يلي:

- وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي إذا بلغت قيمة التأثير (0.290)، كما جاءت قيمة التأثير المباشر بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية دالة إحصائياً إذ بلغت قيمة التأثير (0.197)، كذلك وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية إذ بلغت قيمة التأثير (0.679).

- جاءت قيمة الأثر الغير مباشر لليقظة العقلية على جودة الحياة الأكاديمية في ظل وجود الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط (0.196) وهي دالة إحصائياً مما يعني وجود تأثير للمتغير الوسيط الذكاء الانفعالي على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية، أي إن المتغير الوسيط الذكاء الانفعالي أسهم في خفض العلاقة بين المتغير المستقل (اليقظة العقلية) والمتغير التابع (جودة الحياة الأكاديمية)، كما جاءت قيمة الآثار الكلية لليقظة العقلية على جودة الحياة الأكاديمية في ظل وجود الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط (0.881) وهي دالة إحصائياً.

وفي ضوء ما أشار إليه أونغ (Awang, 2012) أنه إذا كان التأثير الغير المباشر من خلال المتغير الوسيط دال إحصائياً والتأثير المباشر للمتغير المستقل على التابع دال إحصائياً في ظل وجود المتغير الوسيط، فإن المتغير الوسيط (الذكاء الانفعالي) يعد وسيطاً جزئياً (Partial Mediation) للعلاقة بين المتغير المستقل (اليقظة العقلية) والمتغير التابع (جودة الحياة الأكاديمية).

التوصيات والمقترحات

التوصيات

- الدعوة إلى ممارسة اليقظة العقلية والتأمل في الكون والطبيعة والنفس وسائر مخلوقات الله لتحسين المزاج والتمتع بالوجود الأفضل وزيادة الرفاه النفسي.
- الاهتمام بالبرامج التدريسية والتنقيفية لتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الذين هم بحاجة لتميتها والتركيز على المتغيرات النفسية الأخرى المرتبطة بها كالذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية.
- عقد ندوات ومحاضرات للتعريف باليقظة العقلية وفائدتها في شتى نواحي الحياة.

المقترحات

- في إطار النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية تضع الباحثة مجموعة من الاقتراحات البحثية لتعزيز البحوث المتعلقة بمتغيرات الدراسة:
- إجراء دراسات مستقبلية على عينات من طلبة الجامعات في مختلف الكليات وفي بيئات مختلفة وأيضاً إجراء دراسات مستقبلية على عينات من طلبة الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه) بهدف التعرف على طبيعة متغيرات الدراسة اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- إجراء دراسات حول اتجاهات الأساتذة نحو تدريس اليقظة العقلية لطلبة الجامعات بمختلف التخصصات.
- إجراء دراسات تهدف لقياس درجات اليقظة العقلية عند فئات مختلفة من المجتمع حيث إن أغلب الدراسات المتوفرة اقتصرت على فئة الطلبة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ابوغفش، إيناس (2011). أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مدراء مكتب الأونروا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات. رسالة ماجستير. الثانوية العامة. الإسلامية. غزة، فلسطين.
- بلال، بن جنون؛ إيمان، زوايمية (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالأمراض المزمنة. رسالة ماجستير. الجزائر.
- بولفة، عائشة، بوبلال، رانيا (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة كلية العلوم الاجتماعية). بجامعة قاصدي مرياح ورقلة. رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرياح. ورقلة. الجزائر.
- الحربي، نوار محمد سعد (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد - 19. مجلة البحوث التربوية والنفسية. ع (68). م (18). ص 1 - 31.
- حسين، مصطفى حسن (2004). بعض المتغيرات النفسية لنوعي الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمن الهيروين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة عين شمس.
- الدحادحة، باسم (2016). فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طلبة جامعة نزوي.

- دراسات العلوم التربوية، المجلد (34). الملحق (1).
- دغوش، نورة (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه. جامعة محمد خيضر. بسكرة. الجزائر.
- عبد الحميد، أسماء (2008). العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي والضعف النفسية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 2 (68) 431-458.
- عبد الرحمن، حنان أحمد (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. ع (44)، ج (4). ص 115 - 192.
- عبد المطلب، السيد الفضالي؛ صفوت، إيناس محمد (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوي. ع (69). ص 148 - 189.
- علاق؛ مباركة؛ آمال بنين (2020). اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية. الجزائر.
- عمر، إيمان عياش؛ بكاكرة، دلال (2020). جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي. الجزائر.
- سعيد، سعاد (2008). الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة. عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، عمان. الأردن.
- سليمان، حنان مجدي صالح (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق.
- شاهين، هيام صابر صادق (2017). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. دراسات نفسية. مج (27). ع (4). ص 507 - 561.
- شرحة، مهيرة يوسف أحمد (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل. جامعة القدس. رسالة ماجستير. فلسطين.
- المصري، محمد (2007). الذكاء الانفعالي دراسة مقارنة بين المتفوقين تحصيليا والعاديين من طلبة المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية: التربية وعلم النفس (جامعة عين شمس). 2 (31) 157-175.
- معمريه، بشير (2020). جودة الحياة تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها. الجزائر.
- مطلق، فاطمة عباس (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الاجتماعية. 6 (8). ص 645 - 676.
- ملحم، سامي محمد (2011). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط5. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- منسي، محمود عبد الحليم (2000). مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية. الإسكندرية دار المعرفة الجامعية.
- النجاشي، سميرة بنت عبد الله؛ الموسى، نوال بنت محمد (2020). التنبؤ بأبعاد التفكير الابتكاري من خلال متغيرات اليقظة الذهنية والشرد الذهني والعموي لدى طالبات الجامعة. المجلة السعودية للعلوم النفسية. ع (65). الرياض. ص 27 - 45.
- السمان، مي (2015). الذكاء الانفعالي وعلاقته بدافعية الانجاز. رسالة ماجستير. جامعة دمشق. سوريا.
- السلامين، أفنان أحمد حسين (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالطموح المستقبلي لدى عينة من طلبة عرب النقب الدارسين في كلية التربية. رسالة ماجستير. جامعة الخليل. فلسطين.
- السيد، هدى جمال محمد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين. دراسات نفسية. مج28. ع4. ص 833 - 945.
- شيخي، مريم (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. مجلة جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان بالجزائر، 5(2) 111 - 160.

- آل الشيخ، غزل بنت عبد الرحمن (2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات. رسالة ماجستير. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. المملكة العربية السعودية.
- العطاونة، خلود خليل أحمد (2023). أدارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والالتزام الوظيفي لدى المعلمين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل. رسالة ماجستير جامعة الخليل. فلسطين.
- الصباغ، هدير محمود (2022). الفروق في الذكاء الانفعالي لدى طالب مرحلة الثانوية العامة وفقا لبعض المتغيرات الديمغرافية. دراسات تربوية واجتماعية، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية. جامعة حلوان. مصر. م (28). ج (3). ص 142 - 187 .
- الربيع، فيصل (2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مج(15)،ع(1). الأردن.
- المزروع، ليلي عبد الله سليمان (2007). علاقة هوية الأنا بفاعلية الذات والذكاء الوجداني لدي عينة من المراهقات (موهوبات - عاديات) بمكة المكرمة, رسالة ماجستير, كلية التربية, السعودية.
- الهنداوي، محمد حامد إبراهيم (2010). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة. جامعة الأزهر. مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة ورقلة ، العدد(11).
- الهمالي، عبد الله عامر (2003). أسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته. ط3. بنغازي: منشورات جامعة قارونس.
- الوليدي، على (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية (28).

ثانيا: المراجع الأجنبية

- Goleman. D. (1995). The Impact of Emotional Intelligence on Giftedness.
- Awang, Z.(2012).Structural equation modeling using AMOS graphic. Penerbit University Teknologi MARA.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. In D. Goleman, & C. Cherniss (Eds.), the emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations (pp. 27)