جـامـعـة يـحـي فـارس بـالـمـديـة

كـلـيـة الـعـلـوم الإنـسـانـيـة والاجـتـمـاعـيـة

قـسـم الـعـلـوم الاجـتـمـاعـيـة

علاقة الشفقة بالذات بالذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي.

إعداد الطالبتين:

بومنير أمينة.

دوّخ بسمة.

إشراف الأستاذ:

د. زموري سنوسي.

السنة الجامعية:

2024/2023

شكر وتقدير

الحمد الله ألفاً، ودهرًا وعمرًا، وأعواماً طويلة

اللهم صلِ وسلم على أفضل الخلق نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

بسم الله الرحمن الرحيم

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ سورة العلق الآية (1)

وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿19﴾ سورة النمل الآية(19).

قال تعالى:وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿114﴾ سورة طه الآية (114).

أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لكل من ساهم في إخراج هذا العمل إلى النور ونخص بالذكر كل من:

الأستاذ المشرف " زموري سنوسي" نشكرك جزيل الشكر على مرافقتك لنا في إنجاز هذا البحث القيمة وتوجيهك المميز ومنحنا جزءا من وقتك الثمين رغم انشغالاتك لم تبخل علينا بأي معلومة في البحث العلمي حفظك الله ورفع من مقامك وشأنك في الدارين.

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة علم النفس العيادي كل باسمه ومقامهِ ومكانتهِ على مساعدتهم لنا في مهمة تطوير أنفسنا إلى الأفضل وطلب العلم بكل حب واجتهاد، لمن

ساعدونا بصفة مباشرة وغير مباشرة ولم يبخلوا علينا بالدعم والتشجيع.

إلى طاقم الإدارة والمكتبة وكل فرد في الجامعة شكرا جزيلاً على مساعدتكم لنا من ناحية

تسهيل جميع الإجراءات الإدارية والعلمية.

إهداء

الحمد الله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تتنزل الخيرات والبركات وبتوفيقه تتحقق الغايات والأهداف والأحلام والأمنيات.

إلى نفسي الغالية التي وعدتها بعدم الاستسلام والكفاح إلى آخر لحظة، اليوم أنا أفتخر بك بما أنجزتي وحققتي إنني فوق السحاب فرحا وفخرا وعزة بك، ألف مبروك يا أجمل أهدافي.

إلى قرة عيني، إلى نبع الحنان والأمان، إلى ملكة الجود والكرم، إلى من كانت خير قدوة لي في طلب العلم والتألق إلى بسمة وجهي وسعادتي إلى مشجعتي وأملي، أمي العزيزة **سامية إسكندر**.

إلى سندي ونبع قوتي وشجاعتي إلى من أحمل لقبه بكل حب وفخر، إلى مرشدي الذي يفتخر بإنجازاتي وأهدافي، إلى من علمني ألا أستسلم للصعاب مهما كانت المصاعب، أبي الغالي **زوبير دوّخ**.

إلى عز قوتي ومأمني إلى من قاموا باحتضان نجاحاتي بكل فرح، إلى من كانوا مصدر طاقتي الإيجابية إلى من كانوا خير العون لي في هذه الدنيا إلى إخوتي الأعزاء محمد **سفيان**، **أنس**.

إلى جوهرتي التي كانت كتفي حين أنهار وسندي حين أتعب يا أجمل أقداري وفرحتي أختي **رانيا**

إلى أختي التي لم تلدها أمي إلى قطعة من قلبي وفرحتي وتوأم روحي ونجمتي، إلى ضوء القمر في آخر النفق إلى رفيقة الدرب أختي **أمينة بومنير**.

إلى صديقاتي، إلى من لونوا حياتي معهم وارتوت عيوني بالفرح قربهم وتحسنت نفسيتي بتجمعي معهم: خولة، إحسان، شيماء، مدينة، فريال حسناء، خديجة وجميع الأصدقاء خاصة الفوج 03.

إلى أستاذي وقدوتي في علم النفس العيادي" د. **زموري سنوسي** "الذي كان له دورا كبير في تحسين شخصيتي وتطويرها إلى الأفضل نعم الدكاترة شكرا جزيلا على كل المعلومات القيمة.

بسمة

إهداء

الحمد الله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه

{دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}.

سورة يونس (10).

إلى المعلمة الأولى التي أنارتنا بضياء هُداها بصائرنا وأخرجتنا من ظُلمات الجهل إلى نور العلم الحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات، أهدي هذا النجاح لنفسي الطموحة أولا، إلى نفسي العظيمة القوية التي تحملت كل العثرات وأكملت رغم كل الصعوبات.

إلى من أحمل اسمه بكل عز وفخر لمن مهد لنا طريق العلم، وإلى المرأة التي صنعت مني فتاة طموحة تعشق التحديات والصعوبات، إلى من عاهدتهم بهذا النجاح هنا أتممت وعدي وأهديه لكم أمي **آسيا علجي** وأبي **عبد المجيد بومنير**.

إلى إخوتي الأعزاء أحباء قلبي اللذين دعموني وقت ضعفي وشجعوني في مواقف الفشل والألم **سعد الدين، إبراهيم، رشيد**.

إلى أختي التي لم تنجبها أمي فراشتي المفضلة، التي قضيت معها أحلى أيام حياتي يا حظي فيك ويا حظ قلبي بصحبتك، قد ينسى الإنسان أيامه الصعبة لكن لن ينسى من هونها عليه منطقة الدفء كانت معك أنت كنت اللحظة الحلوة **بسمة دوّخ**.

إلى رفيقاتي الجميلات نصيرة، ماريا، مدينة، إحسان، شيماء، خولة، كنتم ملجأ تعبه السكينة.

إلى زميلي الوفي مؤنسي، كنت معي رغم تقلبات مزاجي رغم حزني وفرحي، صادفتني الحياة بشخص مميز رزقني الله به، شكرا لك وجودك نعمة واستثناء.

وإلى أستاذي الفاضل الدكتور" **زموري سنوسي** " أسلوبك معي كان له تأثير واضح في تكوين شخصيتي المستقبلية، لقد كنت بمثابة قدوة لنا في البحث والتعلم.

أمينة

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة، وقد تم صياغة خمس فرضيات، فرضية رئيسية وسؤال استكشافي وأربعة فرضيات جزئية، نذكر الفرضية الرئيسية وهي على النحو التالي: توجد علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة، أما بالنسبة للفرضيات الجزئية تتمثل الفرضية الأولى بأنه توجد فروق في مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية(متزوجة، غير متزوجة)، أما الفرضية الثانية توجد فروق في مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة باختلاف الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات، أكثر من 5سنوات)، أما الفرضية الثالثة توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة)، أما الفرضية الرابعة توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة باختلاف الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات، أكثر من 5سنوات) من أجل تحقيق أهداف البحث كان لابد تبني إجراءات البحث العلمي المناسب والتي تمثلت في المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتناسب مع بحثنا الحالي، تم إجراء البحث على العينة بطريقة عشوائية تمثل قوامها(60) امرأة عاملة مقسمة على(29) امرأة غير متزوجة و(31) امرأة متزوجة يمثلون مدينة المدية، كما اعتمدنا على مقياسين كأدوات لجمع البيانات هما: مقياس الشفقة بالذات لكريستين نيف أعدته سنة (2003)، أما المترجم رياض نايل العاسمي(2011) ومقياس الذكاء الانفعالي لعثمان ورزق(2001) وبعد التحقق من صلاحية الأداتين ومن صدقهما وثباتهما، ومع الاعتماد على الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون و(T(test، وعولجت البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss24) وتوصل بحثنا إلى النتائج التالية:

–لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

–تتمتع المرأة العاملة بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والغير متزوجات والشفقة بالذات لدى المرأة العاملة.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والغير متزوجات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الخبرة المهنية أقل من 5سنوات وذوي الخبرة المهنية أكثر من 5سنوات في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الخبرة المهنية أقل من 5سنوات وذوي الخبرة المهنية أكثر من5سنوات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، الذكاء الانفعالي، المرأة العاملة.

Abstract:

The current research aims to uncover the relationship between self-compassion and emotional intelligence among working women. Five hypotheses have been formulated, a main hypothesis, an exploratory question, and four partial hypotheses. We mention the main hypothesis, which is as follows: There is a correlation between self-compassion and emotional intelligence among working women. As for the partial hypotheses, the first hypothesis is that there are differences in the level of self-compassion among working women according to marital status (married, unmarried). As for the second hypothesis, there are differences in the level of self-compassion among working women according to professional experience (less than 5 years, more than 5 years). As for the third hypothesis, there are differences in the level of emotional intelligence among working women according to marital status (married, unmarried). As for the fourth hypothesis, there are differences in the level of emotional intelligence among working women according to professional experience (less than 5 years, more than 5 years) for achieve the research objectives, it was necessary to adopt appropriate scientific research procedures, which were represented by the descriptive, correlational approach that is appropriate for our current research. The research was conducted on a random sample consisting of (60) working women divided into (29) unmarried women and (31) married women. They represent the city of Medea. We also relied on two scales as tools for collecting data: the self-compassion scale prepared by Kristin Neff in 2003, by the translator Riyad Nayel Al-Asmi (2011) and the emotional intelligence scale by Othman and Rizk (2001), after verifying the validity of the two tools and their validity and reliability. Relying on statistical methods represented by the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, and T(test), the data were processed using the Statistical Package for the Social Sciences (spss24), and our research reached the following results:

-There is no statistically significant correlation between self-compassion and emotional intelligence among working women.

-Working women have a high level of self-compassion.

-There are no statistically significant differences between married and unmarried women and self-compassion among working women.

-There are no statistically significant differences between married and unmarried women in the emotional intelligence of working women.

-There are no statistically significant differences between those with professional experience less than 5 years and those with professional experience more than 5 years in self-compassion among working women.

-There are no statistically significant differences between those with professional experience less than 5 years and those with professional experience more than 5 years in the emotional intelligence of working women.

Keywords: self-compassion, emotional intelligence, working women

الفهرس

فهرس المحتويات:

شكر وتقدير

إهداء

ملخص البحث

فهرس المحتويات.	
قائمة الجداول.	
قائمة الأشكال.	
قائمة الملاحق.	
مقدمة	أ-د

الباب الأول: الجانب النظري.

الفصل الأول: الإطار العام للبحث .

1 إشكالية البحث.	**8**
2 فرضيات البحث.	**13**
3أهداف البحث.	**14**
4أهمية البحث.	**15**
5 تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.	**15**
6الدراسات السابقة.	**16**

الفصل الثاني: الشفقة بالذات.

تمهيد	**30**
1 مفهوم الشفقة بالذات.	**31**
2 الشفقة بالذات والمفاهيم الأخرى.	**34**
3 النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات.	**36**
4 أنواع الشفقة بالذات.	**41**
5 أبعاد الشفقة بالذات.	**41**
6 مؤشرات الشفقة بالذات.	**45**
7 مراحل الشفقة بالذات.	**45**
8خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات.	**46**
9 فوائد الشفقة بالذات.	**47**
10 أهمية الشفقة بالذات.	**48**
خلاصة الفصل.	**49**

الفصل الثالث: الذكاء الانفعالي.

تمهيد	52
1 تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي.	53
2 مفهوم الذكاء الانفعالي.	53
3 الاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي.	57
4 أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي.	61
5 خصائص الشخص الذكي انفعالياً.	67
6 صفات الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض.	68
7 مهارات الذكاء الانفعالي.	69
8 العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي.	70
9 أهمية الذكاء الانفعالي.	71
خلاصة الفصل.	76

الباب الثاني: الجانب التطبيقي.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث.

تمهيد	80
1 الدراسة الاستطلاعية.	81
2 منهج البحث.	82
3حدود البحث.	83
4عينة البحث.	83
5أدوات البحث.	86
6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.	91

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.

1 عرض وتحليل نتائج الفرضيات.	94
2 تفسير النتائج ومناقشتها.	98
الاستنتاج عام.	104
الخاتمة.	107
اقتراحات.	109
قائمة المراجع.	111
قائمة الملاحق.	119

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	**يوضح مراحل الشفقة بالذات.**	**46**
2	**يوضح صفات الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض.**	**68**
3	**يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.**	**81**
4	**يوضح خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية.**	**83**
5	**يوضح خصائص العينة حسب الخبرة المهنية.**	**84**
6	**يوضح خصائص العينة حسب مناصب العمل.**	**85**
7	**يمثل وصف الأبعاد التي يحتويها مقياس الشفقة بالذات.**	**86**
8	**يمثل الأبعاد الإيجابية والسلبية في مقياس الشفقة بالذات.**	**87**
9	**يمثل وصف الأبعاد التي يحتويها مقياس الذكاء الانفعالي.**	**88**
10	**يمثل درجة الإجابات لمقياس الذكاء الانفعالي.**	**88**
11	**يوضح معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات.**	**89**
12	**يوضح التحقق من مدى واستقرار مقياس الشفقة بالذات.**	**90**
13	**يوضح معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي.**	**90**
14	**يوضح التحقق من مدى دقة واستقرار مقياس الذكاء الانفعالي.**	**91**
15	**يوضح نتائج الارتباط بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى أفراد العينة.**	**94**
16	**يوضح الفروق في الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث.**	**95**
17	**يوضح الفروق في الشفقة بالذات لدى أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية.**	**95**
18	**يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية.**	**96**
19	**يوضح الفروق في الشفقة بالذات لدى أفراد العينة حسب الخبرة المهنية.**	**97**
20	**يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة حسب الخبرة المهنية.**	**97**

قائمة الأشكال.

1	يوضح النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات.	36
2	مراحل الشفقة بالذات لدى الفرد في ثلاثة مراحل.	45
3	يوضح الاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي.	57
4	يوضح أربع قدرات رئيسية للذكاء الانفعالي.	60
5	يوضح أبعاد الذكاء الانفعالي.	63
6	يوضح النسبة المئوية للحالة الاجتماعية للمرأة العاملة.	83
7	يوضح النسبة المئوية للخبرة المهنية للمرأة العاملة.	84

قائمة الملاحق.

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
1	مقياس الشفقة بالذات.	119
2	مقياس الذكاء الانفعالي.	121
3	مخرجات البيانات SPSS	124

مقدمة

مقدمة:

لقد أعطى علم النفس دور كبيراً في عدة مجالات مما جعلنا نسلط الضوء ونبحث عن المتغيرات التي تخدم الجانب النفسي والمعرفي والعلمي، وهذا ما ساهم في تميز موضوعنا من توسيع نطاق البحوث باتجاه العوامل التي تنمي الفرد وتطوره وتساعده في توافقه الإيجابي وتنمي نقاط القوة لديه.

ظهر مفهوم الشفقة بالذات على يد العالمة الأمريكية كريستين نيف في بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية، حيث قدمت وجهة نظرها على أنه يعد ثالث بعد من أبعاد البناء النفسي والاكتفاء الذاتي، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية السوية والتي تكون حاجزًا نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، فالشفقة بالذات تمكن الفرد من فهم ذاتهِ بشكل أعمق والتعامل مع الانفعالات والمشاعر السارة والغير سارة دون مبالغة، حيث تتيح للفرد الفرصة في التعرف على الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار ومشاعر إيجابية كما أنها تعد من المقومات الأساسية التي تجعل الفرد رحيماً ومتعاطفاً مع ذاته من خلال جوانب الخبرة السالبة التي منحته تميز بإحدى المشاعر الإنسانية الأساسية التي تعبر عن الرعاية والاهتمام والحنان اتجاه النفس واتجاه الآخرين.

إن الشفقة بالذات عبارة عن خبرة عاطفية وتتميز في الانفتاح وتقبل الشخص لمعاناته من نقص ويسمح لذاته التعرف على خبراته، فالفرد بحاجة للتعرف على الشفقة بالذات وهذه طبيعة فطرية تساعده في التغلب على الضغوطات النفسية والاجتماعية المترتبة عن ضغوطات الحياة المختلفة، إذ تركز الشفقة بالذات على تعزيز النمو لدى الإنسان مع نفسه والآخرين وتعطيه شعور بالأمان والطمأنينة حيث ينعكس ذلك على الشخصية ويصبح يتعاطف مع ذاته والآخرين، فالعطف سمة إنسانية والشفقة بالذات ترتبط بالسعادة والتعاسة والتفاؤل والتشاؤم وقد تعتبر مؤشرا هاماً على نضج الفرد بحيث يصبح واعياً لمشاعره وأفكاره وسلوكه كما أن الشفقة بالذات تحرر الفرد من الغرق في نقد الذات ولومها وتقييمها تقييماً سلبياً، بل الرأفة في التعامل مع النفس والالتقاء معها أنساً وترحيباً وتوادًا وتفهماً، كثرة تعرض الإنسان للمواقف الضاغطة يتعب الشفقة بالذات.

حيث ينقص التعاطف ويصبح الفرد سريع الغضب والهيجان والقلق والخوف من التعامل مع الآخرين لهذا من الأفضل أو من الواجب على الإنسان أن يتسم بالمرونة.

في حين أصبح للذكاء الانفعالي أهمية كبيرة في الأواني الأخيرة لدى الباحثين الذين يلقون اهتمامهم على هذه القدرة حيث ازدادت الدراسات في العقدين الأخيرين مما جعلهم يدركون عدة مفاهيم من خلال أبحاثهم حيث استطعنا شمل مجموعة من التعاريف المختلفة حول الذكاء الانفعالي، فهو القدرة على فهم المشاعر الخاصة بالآخرين وإدراكها، والتحكم في انفعالاتنا العاطفية والتعبير عنها بشكل صحيح وفعال، في حين أنه القدرة على فهم الانفعالات الذاتية وإدارتها لتحفيز الذات، وهو الإحساس بالقوة وفهم الانفعالات التي تكون مصدرا للطاقة وتأثيرها يجعل الفرد يتحفز ويلجئ إلى بناء علاقات ناجحة، كما أنه القدرة على التعرف على مشاعره وانفعالاته ومشاعر الآخرين، هذا ما يوحي إلى وعي الفرد بحالاته الانفعالية وانفعالات الآخرين وتنظيم انفعالاته وانفعالات الآخرين، ساهم في توظيف الانفعالات الإيجابية في حين يسهل عليه إقامة علاقات اجتماعية ناجحة متوافقة مع مختلف مجالات حياة الفرد.

كما أن الاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي اختلفت حسب ما جاءت به النماذج، فالنماذج المختلطة ركزت على الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية وسلط الضوء والاهتمام كل من جولمان وبار–اون على البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي وهو الوعي الانفعالي الذي اعتبره جولمان على أنه الوعي بالذات وخصه في الجانب المعرفي وهو الانتباه المستمر للحالة الانفعالية والأفكار المصاحبة لها والتعرف على الشعور أثناء حدوثهِ، أما نماذج القدرات العقلية التي تبناها ماير وسالوفي على أن الذكاء الانفعالي مجموعة من القدرات العقلية التي تهتم بإدراك الانفعال وفهمه واستخدامه بهذا الشكل من خلال ربط الانفعال بالتفكير وخصه في شكل من أشكال الذكاء المعرفي.

وتعد الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة من الجوانب المهمة التي تعكس قدرتها على الاندماج في بيئة العمل والاعتناء بالمهمات الموكلة إليها، تتمتع المرأة العاملة غالباً بقدر كبير من الشفقة بالذات نحو زملائها في العمل ونحو المهام التي تقوم بها في حياتها الشخصية فهي تبدي اهتماماً بحالة زملائها وعائلتها وتسعى لمساعدتهم في حال ما إذا كانوا بحاجة إليها، كما تظهر قدرًا عالياً من التفاني في العمل والأسرة والاهتمام بتحقيق الأهداف المشتركة.

ومن الجدير بالذكر أن الشفقة بالذات تساعد المرأة العاملة على بناء علاقة إيجابية مع زملائها وأفراد عائلتها وزيادة فعالية العمل الجماعي داخل الأسرة والعمل، كما تعزز روح الفريق وتعمل على تحسين الأداء العام في مجال العمل.

بالاعتماد على الشفقة بالذات، يمكن للمرأة العاملة أن تصبح عنصرًا محورياً في فريق العمل وتساهم في بناء بيئة عمل إيجابية وصحية تساهم في تحقيق النجاح والتطور المستمر في العمل والحياة الشخصية والزوجية، كما أن لديها غالباً قدرة عالية على تطوير الذكاء الانفعالي نظرًا للتحديات والمسؤوليات التي تواجهها في بيئة العمل والحياة الشخصية.

حيث غالبا ما يكون عند النساء العاملات قدرة فطنة على تفهم العواطف والمشاعر الخاصة بالآخرين والتفاعل بشكل حكيم ومتزن يساعدهن ذلك في بناء علاقات إيجابية وصحية في بيئة العمل، وفي التعامل مع التحديات والصعوبات بشكل مؤثر وفعال.

بفضل الذكاء الانفعالي، يمكن للمرأة العاملة تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، وتحسين قدرتها على التعبير عن احتياجاتها والتعامل مع ضغوط العمل بطريقة صحيحة كما يسهم الذكاء الانفعالي في تعزيز التواصل الفعال وتحسين الأداء والإنتاجية في مجال العمل.

حيث قسمت دراستنا إلى جانبين: جانب نظري وآخر ميداني كما تضمنت خمس فصول ابتداء بالجانب النظري منه **الفصل الأول:** الذي يمثل الإطار العام للدراسة وهو بمثابة تقديم حيث تطرقنا فيه إلى: تحديد الإشكالية، صياغة الفرضيات، أهمية الدراسة وأهدافها وتحديد المفاهيم الأساسية وأخيرا الدراسات السابقة.

أما **الفصل الثاني:** تناولنا فيه الشفقة بالذات ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات الشفقة بالذات والمفاهيم الأخرى، النظريات المفسرة لها، أنواعها، أبعادها، مؤشرات الشفقة بالذات، مراحلها، خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات، فوائدها، أهمية الشفقة بالذات ونهاية الفصل بالخلاصة.

كما تم التطرق في **الفصل الثالث:** إلى الذكاء الانفعالي حيث تناولنا فيه تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي، مفهوم الذكاء الانفعالي، الاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي، أبعاد ومكونات الذكاء

الانفعالي، خصائص الشخص الذكي انفعالياً، صفات الأفراد ذوي الذكاء المرتفع، والمنخفض، مهاراته، العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي، أهمية الذكاء الانفعالي، خلاصة الفصل.

أما **الجانب الثاني** خصص للجانب الميداني ويتضمن فصلين هما الفصل الرابع والخامس، حيث خصص **الفصل الرابع** لعرض الإجراءات الميدانية للبحث تمثل في ذكر منهج البحث المعتمد في الدراسة، إضافة إلى عينة البحث، حدود البحث متمثلا في الإطار المكاني وزماني وتم الاعتماد على مقياسين لبحثنا، إضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة.

بينما خصص **الفصل الخامس** لعرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث والاستنتاج العام، اقتراحات.

كما انتهى بخاتمة وقائمة المراجع إضافة إلى قائمة الملاحق.

الباب الأول:
الجانب النظري

الفصل الأول:
الإطار العام للبحث

الفصل الأول: الإطار العام للبحث.

1 الإشكالية البحث.

2 الفرضيات البحث.

3 أهمية البحث.

4 أهداف البحث.

5 تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.

6 الدراسات السابقة.

1.إشكالية البحث:

تعتبر المرأة عنصرًا مهمًا في المجتمع لما تحمله من أدوار جوهرية مختلفة لا يمكن الاستغناء عنها أولا يمكن للرجل تعويضها فيها، فهي الأم والأخت والزوجة والصديقة والمعلمة والطبيبة والإدارية والصيدلية ومختلف الأدوار الاجتماعية الأخرى المنخرطة فيها، كل هذا يبرز أهمية المرأة باختلاف دورها الذي يمكن أن يكون عاملا إيجابيا، راجع إلى إثبات كفاءاتها وقدراتها ومهاراتها المتعددة وتحقيق ذاتها مما يمنحها الإصرار والعزيمة، أن تكون قادرة على إتمام دورها على أكمل وجه وأن تكون متنوعة المهمات، أو أن يكون عامل الضغط عليها مما يشعرها بالعجز وعدم قدرتها على التوافق مع مختلف المجالات المتنوعة في الحياة وهذا بحسب الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تمر بها.

يعد عمل المرأة أحد هذه المجالات المهمة في حياتها، خاصة في ظل ارتفاع نسبة المرأة العاملة في المجتمع وتوسع المجالات التي تشغلها، كما أعلن الديوان الوطني للإحصائيات سنة 2018، عن آخر البيانات التي تخص نسبة العاملين سواء بالقطاع الخاص والقطاع العام، ناهيك عن مدى انتشار العنصر النسوي في كلا القطاعات، حيث بلغت نسبة العاملين في القطاع الخاص بالجزائر تصل إلى 63%، أي ما يعادل 6,95 مليون عامل، أما النسبة في القطاع العمومي فتقدر ب 37 % أي ما يعادل 4.9 مليون عامل، كما يتميز العامل النسوي بتمركزه الكبير في القطاع العام، والذي يمتص 57,4 % من مجموع القوى العاملة النسائية مقارنة بنسبة 42,6% في القطاع الخاص، حيث أوضحت بيانات الديوان الوطني للإحصائيات أنه من بين 1,97مليون امرأة عاملة في البلاد، هناك 853 ألف امرأة تنشط في قطاع الصحة والنشاط الاجتماعي 43,2% من مجموع السكنات المشتغلات، مقابل 705ألف رجل. **(www.almasdar-dz.com)**

وفي سنة 2019 كان عدد النساء المشتغلات 2.062.000 امرأة والتي تشكل 18.3% من إجمالي القوى العاملة. **(عادل وصلاح الدين، د.س، ص4)**

هذا ما يجعلها تواجه تحدياً شخصياً واجتماعياً ومهنياً بغية تحقيق التوافق مع مختلف هذه المجالات في وقت واحد.

كما أن الحالة الاجتماعية للمرأة العاملة سواء كانت متزوجة والغير متزوجة تنعكس على دورها في العمل، ويمكن إرجاع الأدوار التي تعاني منها المرأة المتزوجة والغير المتزوجة من ناحية الأدوار التي تقوم بها في المنزل والعمل، فالمرأة المتزوجة هي ربت البيت المسئولة عن شؤون المنزل راجع إلى الاهتمام بنظافة وترتيب وتنظيم المنزل وإعداد الأكل، وهي من جانب أنها متزوجة ولها واجباتها اتجاه زوجها ومن جانب آخر هي الأم المسئولة عن تربية أبناءها ورعايتهم نفسياً وعاطفياً وصحياً ومعنوياً، بالإضافة إلى أن لها أهل تقوم بزيارتهم وتقديم واجباتها لهم.

كما أنها تقوم بالعمل خارج المنزل مثل التعليم والطب والهندسة والمحاسبة وغيرها والذي يتوافق مع قدراتها ومهاراتها، فإن قيامها بالعمل في وسط نشط يلزمها بأن تتحلى بطاقة وفيرة في إتمام العمل المطالبة به والمسؤوليات المترتبة عنها في وسط العمل مما يجعلها تقوم بمجهود مضاعف في جانبين الجانب الخاص بحياتها الخاصة من ناحية أفراد عائلتها والمنزل، والجانب الآخر الخاص بحياتها العملية المهنية مما يجعلها في حالة دائمة من محاولة التوفيق بين البيت والعمل، وقد تشعر بالتقصير في هذين الجانبين في بعض الأحيان.

أما المرأة الغير متزوجة تكون محصورة بين العمل والبيت لكنها تختلف أدوارها عن المرأة المتزوجة، فالمرأة الغير المتزوجة يكون دورها في البيت خفيف لأنها تقوم ببعض المهمات وتكون هناك مساعدة ومشاركة بينها وبين أختها ووالدتها، مسئولة أكثر عن نفسها ورعايتها واهتمامها بنفسها إذ تسعى إلى تطوير نفسها وتأكيد ذاتها داخل الوسط الأسري وقيامها ببعض الالتزامات والواجبات اتجاه أهلها، أما من ناحية الوسط العملي تكون لها مهمات كبيرة، وضغط حسب طبيعة المهنة التي تقوم بممارستها، أو أن لديها مشروع مصغر: مثل صناعة الحلويات أو المعجنات والكعكات والخياطة وتكون مسؤوليتها أكبر، لأنها تقوم بشتى الأعمال بمفردها كما أن عليها أن تتمتع ببعض القدرات التي تساعدها في التعامل مع الآخرين وتفهم طبيعة العمل الذي يبحث عنه الآخرين من خلالها تمتعها بقدرات قامت بتطويرهم، هذا ما يزيدها الثقة بالنفس الذي يعتبر عاملا محفزاً لها مما يجعلها تسعى إلى الابتكار والإبداع في مجال العمل.

أشارت زميت (2018) إلى أن الذكاء الانفعالي يتمثل في الطرق التي يسلكها الفرد ويشعر بموجبها كيف يرتبط بالآخرين ومدى حُسن قيامه بالأعمال ومدى تمتعه بالصحة النفسية، فضلا على

أنّ عدم المعرفة بالميول الخاصة بالذكاء الانفعالي يمكن أن ينشأ عنه عدم القدرة على التوافق مع الآخرين وعدم النجاح في العمل. **(زميت، 2018، ص14)**

اعتبر كل من **ماير وسالوفي (mayer&salovey , 1990) ودانيال جولمان (Daniel goleman , 1995)** حيث يعد الذكاء الانفعالي أحد القدرات التي يتمتع بها الفرد مما تساعده على التعامل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، حيث أنه يعد عاملاً من عوامل النجاح في مجال الحياة أو العمل، هذا ما يجعل الفرد يستبصر مدى معرفته بذكائه الانفعالي من خلال وعيه بمشاعره الذاتية وقدرته على صياغتها وتنظيمها وإدراكه للانفعالات التي يقوم بِها، وفقا لمراقبة انفعالات الآخرين ومشاعرهم هذا ما يسمح له إلى الخضوع في علاقات اجتماعية التي تنمي قدرته ومهاراته للتفاعل مع الآخرين ودرجة استيعابه لانفعالاتهم تتيح له الفرصة إلى تطوير المهارات الاجتماعية.

وتبعاً لهذا حظي مفهوم الذكاء الانفعالي في العقدين الأخيرين بأهمية بالغة، فقد تناولته الكثير من الدراسات والأبحاث التربوية والنفسية والاجتماعية، ويعتبر الكتاب الذي نشره **ماير وسالوفي 1990**بعنوان "الخيال والمعرفة والشخصية "(Imagination –cognition and personality) أولى المجالات الفعلية للاهتمام بهذا المفهوم، وأصدر **دانيال جولمان 1995**كتابه الشهير الذكاء الانفعالي الذي أسهم في بلورة هذا المفهوم وانتشاره. **(العكايشي، 2004، ص5-6)**

واستناداً لما ذكر أعلاه نذكر **دراسة ألطاف ياسين خضر (2012)** المعنونة ب: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمكانة الاجتماعية لدى موظفات جامعة بغداد تتمثل في الذكاء الانفعالي والمكانة الاجتماعية، وقد أدت إلى نتيجة أن الموظفات يتمتعن بذكاء انفعالي وضعف في المكانة الاجتماعية، وقد بينت الدراسة أيضاً أن المتزوجات منهن كان أكثر ذكاء من غير المتزوجات وأن لا فروق تذكر بينهن في المكانة الاجتماعية.

وبالتالي فإن الشخصية السوية المتوازنة تسعى دائما إلى التقدم والتطور والتغير إلى الأفضل وقدرتها على التعبير عن الذات، وهذا لا يأتي إلا بقدرة الشخص ورغبته بأن يتمتع بإيجابية ويكون نشطاً ومثابراً ويستثمر طاقتهِ وإمكانياته، يستفيد من قدراته لذاته وإلى غيره وبالتالي فإن الشخص الذي يستطيع أن يفهم مشاعره ويعبر عن انفعالاتهِ تصبح لديه مهارة وقدرة على فهم الآخرين وفهم

انفعالاتهم، هذا ما يمنحه استمتاع بقدرة تساعده في شتى مجالات الحياة مما تجعله يكتسب اتجاه إيجابي نحو ذاته في المواقف المؤلمة أو الفاشلة.

الشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين والتي يمكن أن تعد جزءا من الخبرة الإنسانية المشتركة، وأن كل الناس يستحقون الشفقة بالذات وكل الناس يعانون، وأن إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ومعاناتهم، وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية المشتركة، أي أن الشفقة بالذات تتضمن قبول الشك بالذات والتقييم الذاتي السلبي والمحن كجزء من الطبيعة الإنسانية، وأن المعاناة والفشل والعجز الذي سيطر عليه نتيجة مروره بخبرات مؤلمة جزء من تجربة جميع الناس وتستحق الشفقة بذاته مع حكم أقل من الحكم عليها وأن هذا الحكم ينبغي أن يكون أقل من حكم الآخرين على الفرد، كما أنها تسمح للفرد بأن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه أو انفصال ويشعر الفرد عندئذٍ بارتباط قوي معهم ويكون واعياً لمعاناتهم، والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة. **(العبيدي، 2017، ص45)**

وقدمت **(Neff,2003)** الشفقة بالذات على أنها تتضمن ثلاث مكونات رئيسية:

الحنو على الذات في مقابل الحكم الذاتي، والإحساس الإنساني في مقابل العزلة، ويقظة العقل في مقابل التوحد الزائد، وأن هذه العناصر المجتمعة تتفاعل مع بعضها البعض لخلق إطار وجداني متسامح للعقل.

ويمكن أن تتسع الشفقة نحو الذات عندما التحدث عن المعاناة من جانب الفرد، وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة ولا يمكن احتمالها، وخاصة عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو القصور الشخصي وبينما يشير معظم الناس أنهم أقل رفقة وأكثر قسوة اتجاه أنفسهم أكثر مما يكونون مع الآخرين إلا أن الأفراد المتسامحين مع الذات يقررون أنهم بشكل متساوي ويكونون أكثر شفقة سواء نحو الذات أو نحو الآخرين.

(محمد السيد، الضبع، asemi-al وآخرون، 2014، ص51-52)

أشار حاجم (2018) أن الشفقة بالذات تؤدي إلى زيادة الوعي، وتقبل الخبرات الوجدانية، وترتبط إيجابياً بأهداف الإتقان التي تنطوي على الرغبة للتعلم إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بالشفقة بالذات

يميلون إلى مساعدة الآخرين ويبنون علاقات وطيدة معهم، مما ينعكس على أنفسهم، وأنهم لا يسعون إلى تحقيق مكاسب لأنفسهم، ويتجنبون إيذاء الآخرين، ويتسمون بالموضوعية.

(حاجم، 2018، ص13)

واستنادًا على **دراسة أحمد سيد التلاوي** بعنوان: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بمحافظة المنيا الممثلة في إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة وقد أدت نتيجة إلى أن هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد **المرأة المطلقة،** وقد بينت الدراسة أيضاً أن هناك أثر دال إحصائياً العوامل الديموغرافية على متغيرات الدراسة المختلفة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وأنه الدرجة على المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن أن يتنبأ بالشفقة بالذات التي تعد ذات اتجاه الإيجابي في التراحم الذاتي مع نفسه ومع الآخرين، مما يسهل عليه فهم خبراته كأنها جزء من الخبرة التي يعانيها معظم الناس ويمكن معالجة المشاعر بعقل منفتح وبقدرة عقلية كالذكاء الانفعالي في التغلب على كل صعوبات الحياة.

استنادًا لما تم عرضه من استشهادات الباحثين والدراسات السابقة، يبرز دور كل من الذكاء الانفعالي والشفقة بالذات كعناصر أساسية في حياة الإنسان عامة والمرأة العاملة خاصة لما تتميز به من خصوصية في حياتها، الأمر الذي يدفعنا في البحث الحالي إلى:

السؤال العام:

– هل توجد علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة؟

السؤال الاستكشافي:

–ما مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة؟

الأسئلة الفرعية:

1. هل توجد فروق في مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية

(متزوجة، غير متزوجة)؟

2. هل توجد فروق في مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة باختلاف الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات، أكثر من 5سنوات)؟

3. هل توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة)؟

4. هل توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة باختلاف الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات، أكثر من 5سنوات) ؟

2 فرضيات البحث:

1.2 الفرضية العامة:

–توجد علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

2.2 الفرضيات الفرعية:

1. توجد فروق في مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة).

2. توجد فروق في مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة باختلاف الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات، أكثر من 5سنوات).

3. توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة) .

4. توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة باختلاف الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات، أكثر من 5سنوات).

3 أهمية البحث:

تعد الشفقة بالذات إحدى أهم المتغيرات التي أخذت طابع جوهري وبنية أساسية في علم النفس الإيجابي، مما جعل هذا المتغير يلفت انتباه الباحثين من أجل تناوله في الدراسات مع مختلف المتغيرات مثل الذكاء الانفعالي والعينات المتنوعة على سبيل المثال المرأة العاملة مثل ما جاء في بحثنا، كما أن الشفقة بالذات عاملاً وقائياً مهماً لحماية الذات من الألم وتعزيز المرونة الانفعالية.

يؤدي الذكاء الانفعالي دورا كبير في مجال العمل مما يساعد المرأة العاملة في فهم انفعالاتها وامتيازها بثقة تجعلها تعبر عن مشاعرها وكذلك مشاعر ردود أفعال الآخرين، وتتجلى أهمية البحث في العلاقة بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة وأن للذكاء الانفعالي أهمية في تماثل مع الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين.

البحث عن وجود علاقة بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة، كما يمكن أن تلفت الدراسة الحالية الباحثين إلى بناء برامج لتنمية الذكاء الانفعالي في أماكن الشغل ومؤسسات وإطار العمل لدى المرأة العاملة وبرامج تساعد على تعزيز وتطوير مهارة الشفقة بالذات عند المرأة العاملة، فتح مكتب خاص بأخصائي النفسي في أماكن الشغل لتسهيل عملية التفريغ النفسي عند المرأة العاملة لكي لا يسبب لها تصلب في حياتها أو يؤثر على أحد المجالين الأسرة والعمل.

ويرجع سبب اختيارنا للموضوع إلى أسباب شخصية، وميولنا واهتمامنا بكل ما يخص المرأة الناجحة في أسرتها وعملها، كوننا مناصرات للمرأة ولنا رغبة في معرفة كل ما له شأن في أن يعيق تقدمها أو نجاحها على الصعيدين النفسي والاجتماعي، كذلك معرفة المهارات والقدرات التي تتميز بهم المرأة العاملة من ناحية الجانب المعرفي والنفسي، كون أن المرأة تلعب دورا كبيرا في تأثير على أسرتها ومكان عملها لبد أن تكون مدركة لحالتها النفسية.

4. أهداف البحث:

تلخص أهداف البحث فيما يلي:

_ الهدف الأساسي والعام لهذه البحث هو الكشف عن العلاقة بين بالشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

_ التعرف على إذا ما كانت هناك فروق في مستوى الذكاء الانفعالي والشفقة بالذات باختلاف الحالة الاجتماعية والخبرة المهنية لدى المرأة العاملة.

_ التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

_ التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة.

5 تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

1تعريف الشفقة بالذات ويعرفها عمار 2018:

اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف والمشكلات والأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد ولطفه بذاته عند تعامله مع المشكلات وعدم انتقاده لها، وإدراكه أن ما يمر به من مشكلات هو جزء من مشكلات المجتمع وقدرته على ضبط انفعالاته والتفكير الإيجابي.

(عبد المجيد السيد ثابت، 2023، ص406)

إجرائيا: بأنه مجموعة من الدرجات التي تتحصل عليها المرأة العاملة من خلال تطبيق مقياس الشفقة بالذات لكريستين نيف أعدته سنة 2003 أما المترجم رياض نايل العاسمي 2011 المعتمد عليه في دراستنا.

2 تعريف الذكاء الانفعالي لجولمان GOLMAN 1995:

فيعرفه بقدرة الفرد على مراقبة انفعالاته الخاصة وانفعالات الآخرين ومعرفة ما يشعر به المرء واستخدام هذه المعرفة لاتخاذ قرارات جيدة. **(عباس الخفاق، 2013، ص35)**

إجرائيا:

هي الدرجة التي تتحصل عليها المرأة العاملة من خلال تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان ورزق 2001 المعتمد عليه في دراستنا.

6 الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة المرجعية النظرية والإجرائية التي ينطلق منها أي بحث سواء في طرح الإشكالية أو في تفسير ومناقشة النتائج المتوصل إليها، في البحث الحالي تم التوصل إلى بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث من حيث اشتراكها معه بمتغير أو متغيرين إلا أن الباحثتين لم يتوصل إلى دراسات تناولت جميع المتغيرات البحث الحالي والمتمثلة في الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

عرض الدراسات السابقة:

1 دراسات متعلقة بالشفقة بالذات:

دراسة قاسم عبد المريد عبد المريد عبد الجابر محمد، عبد المعطي السعيد عبد الخالق (2018): الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة لدى المطلقة.

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين الوحدة النفسية وكلا من الاتجاهات المختلفة والشفقة بالذات، كما اهتمت بفحص الدور الذي تقوم به الشفقة بالذات في تعديل هذه العلاقة وتكونت عينة الدراسة من (100) من المطلقات تتراوح أعمارهن بين (25إلى54) سنة بمتوسط قدره (36.5) وانحراف المعياري (408) وتم استخدام ثلاثة مقاييس هي مقياس الوحدة النفسية والاجتماعية (selsas,2004) من إعداد brannenditommaso (best ,2004) ومقياس الاتجاهات المختلفة تعريب وتقنين الباحثان مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف Neff عام 2003 تعريب وتقنين محمد السيد عبد الرحمان وفتحي الضبع (2014) وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة

إحصائياً بين الوحدة النفسية والشفقة بالذات، وأخيرا أشارت النتائج إلى دور الشفقة بالذات في تعديل العلاقة بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة في ظل المستوى المرتفع للشفقة بالذات.

دراسة سالم رمضان عاشور (2020): اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبهات بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

هدف البحث إلى فحص طبيعة العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والمرونة النفسية والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية بمعلومية الدرجة عن مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات وتكونت عينة البحث من (200) من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ببرامج الخاصة المعلقة بمدارس التعليم الابتدائي والمتوسط بمنطقة الباحة واعتمد البحث على الأدوات التالية: مقياس اليقظة الذهنية إعداد الباحث، مقياس المرونة النفسية إعداد الباحث واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات (اللطف بالذات، اليقظة العقلية، المشاعر الإنسانية المشتركة) ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية ووجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات (الحكم الذاتي، التوحد المفرط، العزلة) ودرجاتهم الكلية على مقياس المرونة النفسية ويمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية بمعلومية الدرجة على الأبعاد الستة اليقظة العقلية والشفقة بالذات (اللطف بالذات، اليقظة العقلية عدم الحكم على الخبرات الداخلية التوحد المفرط، المشاعر الإنسانية المشتركة، التصرف بوعي.

دراسة نور محمد أبو مسامح :(2021) القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا.

هدفت هذه الدراسة الكشف عن القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت قائمة بيك الثاني (BDI-II) ومقياس الاكتئاب المبتسم، ومقياس الخوف من الشفقة من الآخرين المعُدّ من قبل جيلبرت ومكيوان وكاتارينو وبايا وبالميرا (GILBERT,MCEWAN,CATARINO,BAIAO,PâLMERIA,2014)

ومقياس الشفقة بالذات المُعد من قبل نيف (NEFF,2003) تكونت عينة الدراسة من (156) فرداً من ذوي المسميات الوظيفية العليا ممن كان مستوى الاكتئاب لديهم متوسط فأكثر حسب درجاتهم على مقياس بيك للاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الإسهام النسبي لمتغيري الخوف من الشفقة، والشفقة بالذات في تفسير التباين للاكتئاب المبتسم على التوالي كانت (29,9%)، (21%) كما بينت النتائج وجود اختلاف في القدرة التنبؤية الشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا تعزى لاختلاف متغير النوع الاجتماعي.

دراسة رشا إبراهيم أحمد البويري(2022):مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظر المعلمين والمديرين.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الشفقة بالذات لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظر المعلمين كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة (3,61)، وأن درجة الرضا الوظيفي لديهم كانت متوسطة، حيث كان متوسط الاستجابة (3,61)، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في مستوى الشفقة بالذات ومجالاتها لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الجنس، وسنوات الخبرة، والتخصص والمؤهل العلمي، كما وأظهرت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الوظيفي ومجالاته لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين معاً إلى (متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والتخصص).

في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظر المعلمين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدبلوم المتوسط وأخيرا، توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظرهم، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0,46).أما فيما يتعلق بمقابلات المديرين كان من أهم النتائج أن هناك علاقة إيجابية وطردية بين الشفقة بالذات والرضا الوظيفي في كافة المجالات وعلى كل المستويات.

دراسة حسين إبراهيم محمد أبو حشيش (2022): برنامج إرشادي انتقائي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد.

هدفت الدراسة إلى تحسين الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد وخفض الضغوط النفسية لديهن من خلال برنامج إرشادي انتقائي وتكونت عينة الدراسة من (24) أما من أمهات أطفال اضطراب التوحد وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (12) لكل مجموعة وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في شهرين من خلال 24 جلسة بواقع 3جلسات لكل أسبوع، وتم الاعتماد على مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف neff,2003وتعريب محمد السيد عبد الرحمان وآخرون (2015)، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث.

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي وبعدي على مقياس الشفقة بالذات في اتجاه القياس بعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين بعدي وتتابعي على مقياس (الشفقة بالذات والضغوط النفسية).

دراسة أحمد سمير صديق أبو بكر (2022): الشفقة بالذات كمتغير وسط بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقلياً لدى آباء وأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الوصمة الاجتماعية، الشفقة بالذات، الوالدية اليقظة عقلياً)والتعرف على الدور الوسيط للشفقة بالذات بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقلياً، وكشف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (149) من آباء وأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد بواقع (60 أباً، 89 أماً) وتراوحت أعمارهم بين (27_ 48) عاماً بمتوسط عمري 36,42 وانحراف معياري 6,22 ولتحقيق ذلك تم بناء مقياسين هما الوصمة الاجتماعية والشفقة بالذات وترجمة وتعديل مقياس آخر للوالدية اليقظة عقلياً إعداد ماكافري وآخرون mccaaffrey (2017) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة

ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الوصمة الاجتماعية والشفقة بالذات، بينما كانت العلاقة موجبة دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات وبين الوالدية اليقظة عقليا. وكانت العلاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقليا وقد تطابق النموذج البنائي المقترح بتوسط الشفقة بالذات بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقلياً مع بيانات عينة الدراسة. كما كان هناك تأثير سببين مباشر وغير مباشر لمتغيرات الدراسة على نحو الموضح بمتن الدراسة.

دراسة رزيقة عبد المجيد السيد ثابت :(2023)مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في تعز وفقاً لبعض المتغيرات.

هدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في تعز وفقا لبعض المتغيرات، وتمثل منهج البحث المستخدم بالمنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (200) مطلقة تم اختيارهن بطريقة عشوائية بسيطة، وتمثل أداة البحث بمقياس الشفقة بالذات إعداد الباحثة وتم التوصل إلى عدد من النتائج أهمها: انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات في مدينة، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) في الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات وفقاً للمستوى التعليمي (متعلمة، أمية)، وأيضاً لا يوجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0,05) في الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات وفقاً لمتغير وجود أطفال (يوجد، لا يوجد).

2 دراسات الخاصة بالذكاء الانفعالي:

1.2 الدراسات العربية:

دراسة إبراهيم بن جامع (2010): الذكاء الانفعالي وعلاقته بفعالية القيادة إطارات الإدارة الوسطى بمركب تكرير البترول سكيكدة.

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي وفعالية القيادة، حيث استهدف جانبها التطبيقي إطارات الإدارة الوسطى بمركب تكرير البترول سكيكدة، حيث تمحورت الإشكالية الدراسة في محاولة معرفة إذا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى فعالية القيادة وافترضوا وجود هذه العلاقة باعتبار أن جوهر القيادة هو التأثير. وأن هذا الأخير يقوم في جانب كبير منه على الانفعالات، قاموا باستعمال المنهج الوصفي على عينة شملت كل أفراد

المجتمع الأصلي للدراسة وتكونت من 42 إطار من الإدارة الوسطى لمركب تكرير البترول سكيكدة، من أجل جمع البيانات استخدمنا الاستمارة كوسيلة رئيسية ووحيدة.

حيث قمنا بقياس مستوى الذكاء الانفعالي باستعمال استمارة تقرير ذاتي مستوحاة من مقياس التقرير الذاتي للذكاء الانفعالي ل شوت: Shutte self –report emotional (intelligence ssrei. 1998,)

أما قياس فعالية القيادة فكان باستعمال استمارة مستوحاة من مقياس القيادة متعددة الأبعاد لأفوليوواباس Multifactor leadership (Questionnaire bass and avolio 1992).

حيث اعتبرنا أن القيادة التحويلية تدل على فعالية مرتفعة، بينما تدل القيادة التبادلية على فعالية متوسطة، أما أسلوب عدم التدخل فاعتبرناه مؤشرا على مستوى منخفض من الفعالية.

بعد معالجة البيانات باستعمال اختبار كا2 توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى فعالية القيادة.

دراسة محمود عبود الحراحشة :(2013) درجة الذكاء الانفعالي لدى مديري التربية والتعليم للواء قصبة محافظة المفرق في الأردن.

هدفت الدراسة تعرف إلى درجة الذكاء الانفعالي لدى مديري مدارس مديرية التربية والتعليم للواء قصبة محافظة المفرق في الأردن، وأثر كل من النوع الاجتماعي، والمؤهل العلمي، وسنوات الخدمة على استجابات أفراد عينة الدراسة، وقد تم اختيار عينة عشوائية مؤلفة من(223) معلماً ومعلمة وزعت عليهم استبانة الذكاء الانفعالي وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: جاءت درجة الذكاء الانفعالي مرتفعة، على الأداة ككل وعلى جميع المجالات باستثناء مجال المعرفة الانفعالية جاء بدرجة متوسطة، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، والمؤهل العلمي، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخبرة على الأداة ككل وعلى جميع المجالات ماعدا مجال التعاطف أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخدمة ولصالح الخدمة المتوسطة.

دراسة تباني ساعد وخرباش هدى(2018): الذكاء الوجداني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من الأطباء المناوبين بالمؤسسة الاستشفائية العمومية (الزهراوي)بالمسيلة.

تهدف الدراسة الحالة إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالاحتراق النفسي لدى عينة من الأطباء المناوبين بالمؤسسة الاستشفائية العمومية الزهراوي ولأجل ذلك تم الاستعانة بمقياسين الأول لقياس الذكاء الوجداني، والثاني لقياس الاحتراق النفسي حيث تم التحقق من صلاحيتهما للدراسة، واعتمدوا على المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من الأطباء المناوبين بمستشفى الزهراوي قوامها 100 طبياً مناوباً وبذلك تم التوصل إلى النتائج التالية:

_ أن مستوى الذكاء الوجداني لدى الأطباء المناوبين بمستشفى الزهراوي بالمسيلة منخفض.

_ أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء المناوبين بمستشفى الزهراوي بالمسيلة مرتفع.

_ أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي لدى عينة الأطباء المناوبين بمستشفى الزهراوي بالمسيلة.

دراسة عيشة علة ونوري الود (2019): علاقة رفاه النفسي بالذكاء الانفعالي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء – ممرضين).

هدف البحث الحالي إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى رفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 380 فرد بواقع 190 طبيب و190 ممرض، كما قام الباحثان باعتماد مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس رفاه النفسي، وقد تم معالجة المقياس بالطرق الإحصائية باستخدام برنامج spss25 وأظهرت النتائج:

_ مستوى الذكاء الانفعالي ورفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء _ ممرضين) متوسط.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0,05) في كل من الذكاء الانفعالي رفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء _ ممرضين) تعزى لمتغير الجنس.

_ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0,05) في رفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء _ ممرضين) تعزى لمتغير الجنس.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0,05) في درجة رفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء _ ممرضين) حسب مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي.

دراسة موفق كروم وكريم حرش (2020): الذكاء الانفعالي لدى الإعلاميين دراسة ميدانية على عينة من الصحفيين من وهران وعين تيموشنت.

هدفت الدراسة الحالية قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى الإعلاميين، وكذلك تحديد مدى وجود اختلافات في مستويات الذكاء الانفعالي لديهم تعزى إلى (الجنس والأقدمية المهنية).

أجريت الدراسة بالمنهج الوصفي على عينة من الإعلاميين الجزائريين وبالخصوص في الجهود الغربية من البلاد (وهران وعين تيموشنت)، تكونت عينة الدراسة من 120 صحفياً تم اختيارهم بطريقة المعاينة القصدية من مختلف وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمكتوبة، تم تطبيق أداة الدراسة المتمثلة في مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق.

أظهرت النتائج أن: مستوى الذكاء الانفعالي بين الصحفيين مرتفع، وأنه لا توجد فروق في مستويات الذكاء الانفعالي بين الصحفيين بسبب (الجنس والأقدمية المهنية).

2.2دراسة الأجنبية:

دراسة لينغسون واي (2005): بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من سمات الشخصية والذكاء المعرفي وإدارة الذات والرضا عن الحياة والعمل.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية والذكاء المعرفي وإدارة الذات وتكونت عينة الدراسة من 211 شخصا منهم 148 ذكور و63 إناث واستخدم الباحثان مقياس نسبة الذكاء الانفعالي لبار_اون 1995 ومقياس الذكاء الانفعالي لماير وسالوفيوكارسو 2002 والرضا عن العمل وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود علاقة بين درجات أفراد العينة في الذكاء الانفعالي والرضا عن العمل على قائمة بار–اون للذكاء الانفعالي وعدم وجود علاقة بين درجات أفراد العينة لمقياس الذكاء الانفعالي لماير وسالوفي وكارسو.

دراسة بلوك (2005): الذكاء الانفعالي في موقع العمل.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط المدركة في العمل وتكونت عينة الدراسة من 330 العاملين في مهام إنسانية كالطب والتدريس، وتم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد سكوت وآخرون 1998 ومقياس تقييم العمل من إعداد ديك وآخرون 2003 وأسفرت النتائج الدراسة ما يلي:

_ وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والضغوط المدركة في العمل.

_ وجود قدرة لدى أفراد العينة على التعامل علمياً في مكان العمل مع العواطف والمعلومات العاطفية وقدرتهم على إدارة الضغوط المهنية.

بعد عرض الدراسات السابقة لمتغير الشفقة بالذات يمكن التعقيب عنها كتالي:

_ من حيث الأهداف:

هدفت كل الدراسات للكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات المتمثلة في هذه الدراسة من ناحية الدراسات العربية كما جاءت دراسة قاسم عبد المريد عبد الجابر محمد (2018) ومتغيرها الثاني المتمثل في الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة لدى المطلقات، أما بالنسبة لدراسة سالم رمضان عاشور (2020) ومتغيرها المتمثل في اليقظة العقلية والمرونة النفسية، في حين دراسة أبو مسامح نور محمد (2021) وتمثل متغير دراستها في الاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا،أما دراسة رشا إبراهيم أحمد البويري(2022) تمحور متغيرها بالرضا الوظيفي، ودراسة حسين إبراهيم محمد أبو حشيش (2022)ومتغيرها الثاني المتمثل في الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد، كما أن دراسة أحمد سمير صديق أبو بكر

(2022) تمثل المتغير في الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقليا، بالنسبة لدراسة رزيقة عبد المجيد السيد ثابت (2023) كانت المتغير يعز وفقاً لبعض المتغيرات.

من حيث العينة:

لقد اختلفت عينات الدراسة من خلال اختلاف الباحثين، اتخذت دراسة قاسم عبد المريد عبد الجابر محمد، عبد المعطي السعيد عبد الخالق (2018) تمثلت عينتها على (100) امرأة مطلقة، كما أن دراسة سالم رمضان عاشور (2020) فتمثلت عينة الدراسة من (200) أم من أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، في حين أن دراسة أبو مسامح نور محمد (2021) تمثلت عينتها من (156) من ذوي المسميات الوظيفية العليا، بالنسبة لدراسة رشا إبراهيم أحمد البويري(2022) عينتها كانت جد كبيرة تمحورت حول (338) معلماً من معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا، ودراسة حسين إبراهيم محمد أبو حشيش (2022) اعتمدت على (24) أماً من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد، ودراسة أحمد سمير صديق أبو بكر (2022) عينتها كانت مخصصة بمقدار (149) أما وأبا أطفال اضطراب طيف التوحد، أما دراسة رزيقة عبد المجيد السيد ثابت (2023) تمثلت العينة من (200) مطلقة.

_ من حيث الأدوات المستخدمة:

يتبين من الدراسات السابقة في هذا المحور أن عدد من الباحثين قاموا باستخدام مقياس الشفقة بالذات، فدراسة قاسم عبد المريد عبد الجابر محمد، عبد المعطي السعيد عبد الخالق (2018) ودراسة أبو مسامح نور محمد (2021) ودراسة حسين إبراهيم محمد أبو حشيش (2022) قاموا بالاعتماد على مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف NEFF2003 المعرب والمقنن من قبل محمد السيد عبد الرحمان وفتحي الضبع 2014، في حين أن دراسة سالم رمضان عاشور (2020) ودراسة رشا إبراهيم أحمد البويري (2022) استخدموا مقياس الشفقة بالذات ولجمع البيانات وتحليلها تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، كما أن دراسة أحمد سمير صديق أبو بكر (2022) تم بناء مقياس الشفقة بالذات، ودراسة رزيقة عبد المجيد السيد ثابت (2023) تم كذلك ببناء مقياس الشفقة بالذات.

بعد عرض الدراسات السابقة لمتغير الذكاء الانفعالي يمكن التعقيب عنها كتالي:

من حيث الأهداف:

هدفت كل الدراسات للكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وبعض المتغيرات المتمثلة في هذه الدراسة، من ناحية الدراسات العربية كما جاءت دراسة إبراهيم بن جامع (2010) متغيرها الثاني المتمثل في فعالية القيادة إطارات الإدارة الوسطى بمركب تكرير البترول سكيكدة، أما دراسة محمود عبود الحراحشة (2013) كانت على مديرية التربية والتعليم، ودراسة تباني ساعد وخرباش هدى (2018) الاحتراق النفسي، في حين دراسة عيشة علة ونوري الود (2019)الرفاه النفسي، دراسة موقف كروم وكريم حرش (2020) كان على الإعلاميين، أما من ناحية الدراسات الأجنبية كانت دراسة لينغسون وأي (2005) مع سمات الشخصية والذكاء المعرفي وإدارة الذات والرضا عن الحياة والعمل، ودراسة بلوك (2005) في موقع العمل ومنه كل دراسة ركزت على جانب خاص في دراستها منها إطار الإدارة، الجانب التربوي، الجانب النفسي، جانب الإعلام والاتصال وجانب العمل.

من حيث العينة:

لقد تباينت عينات الدراسات السابقة من باحث لآخر حيث اتخذت دراسة إبراهيم بن جامع (2010) في محور عينتها (42) إطار من الإدارة الوسطى، في حين دراسة محمود عبود الحراحشة (2013) تمثلت عينة (223) معلماً ومعلمة حجم العينة كبير ومناسب، حيث أن دراسة تباني ساعد وخرباش هدى (2018) ودراسة عيشة علة ونوري الود (2019) كانت عينتها مركزة على الأطباء والأطباء المناوبين والممرضين حجم عينتهم كان كبير ومساعد في دراسة، أما دراسة موفق كروم وكريم حرش (2020) تكونت عينة دراستها من (120) صحفياً، أما دراسة لينغسون وداي (2005) محور عينتها (211) شخصاً، كما أن دراسة بلوك (2005) وظفت في عينتها من (330) من العاملين في مهام إنسانية كالطب والتدريس.

من حيث الأدوات المستخدمة:

يتبين من بين الدراسات السابقة في هذا المحور أن عدد من الباحثين قاموا باستخدام مقياس الذكاء الانفعالي فهناك أوجه التشابه وأوجه الاختلاف من ناحية إعداد الباحثين للمقياس على سبيل

مثال: إعداد شوت، إعداد ماير وسالوفي وكارسو، وإعداد سكوت وآخرون وكذلك الاختلاف في سنة إعداد المقياس مثل سنة1998، 2002 وهذه الدراسات هي التي ضمت ما سبق ذكره منها دراسة إبراهيم بن جامع (2010)، ودراسة محمود عبود الحراحشة(2013)، كذلك ودراسة تباني ساعد وخرباش هدى(2018)، بإضافة إلى دراسة عيشة علة ونوري الود(2019)، والدراسات الأجنبية دراسة لينغسون واي (1995)، ودراسة بلوك(2005)، أما من ناحية أوجه التشابه لقد تشابهت دراسة موفق كروم وكريم حرش (2020) من ناحية استخدام نفس المقياس ومن طرف نفس إعداد الباحثين المتمثل في مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق متوافق جداً مع دراستنا التي تبنت هذا المقياس أيضاً.

الفصل الثاني:

الشفقة بالذات

الفصل الثاني: الشفقة بالذات.

تمهيد:

1-مفهوم الشفقة بالذات.

2- الشفقة بالذات والمفاهيم الأخرى.

3-النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات.

4-أنواع الشفقة بالذات.

5-أبعاد الشفقة بالذات.

6- مؤشرات الشفقة بالذات.

7-مراحل الشفقة بالذات.

8-خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات.

9-فوائد الشفقة بالذات.

10- أهمية الشفقة بالذات.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

من المقومات الأساسية التي تجعل الفرد رحيما ومتعاطفا مع ذاته الشفقة بالذات، فهو مفهوم ايجابي مهم في تعامل الفرد مع ذاته وسلوكه في الحياة، ومع جوانب الخبرة السالبة بمرونة وانفتاحية.

كما أننا سنتطرق في هذا الفصل إلى مجموعة من العناصر التي تشكل لنا إطار نظري يخدم البحث ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات، الشفقة بالذات والمفاهيم الأخرى، النظريات المفسرة للشفقة بالذات، أبعاد الشفقة بالذات، خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات، أهمية الشفقة بالذات، وفي النهاية نختم الفصل بخلاصة لها علاقة مع جميع العناصر التي ذكرناها ورأينا بأنها مهمة في إعداد هذا الفصل الثاني.

1-مفهوم الشفقة بالذات:

اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة بالذات فمنهم من اعتبره العطف والرحمة على الآخرين كخاصية إنسانية لفهم معاناة الناس، والرغبة في تقديم المساعدة وعمل أي شيئا لهم، ومنهم من حدده كأحد مكونات الصحة النفسية التي تتضمن اللطف والرأفة بالذات وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة أو المرور بتجربة فاشلة.

1.1عرفت نيف: (NEFF2003) مفهوم الشفقة بالذات بأنه اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها أغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وبعمق منفتح.

(بسيوني، خياط، 2019، ص524).

1.2ويعرف أكين (Akin,Akin,2015): الشفقة بالذات على أنها تعامل الفرد مع ذاته بلطف ورحمة عند تعرضه لمعاناة أليمة أو خبرات فاشلة بدلا من توجيه النقد القاسي لها.

1.3ويعرف أنيت وزملاؤه (Annett, et,al,2015): الشفقة بالذات بأنها الاتجاهات الإيجابية نحو الذات في وقت الأزمات والمعاناة التي يمر بها الفرد.

(عبد الجابر محمد وآخرون، 2018، ص430).

1.4تعريف دافيز (Davis,1996): بأنها مجموعة من المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالطريقة التي يستجيب بها الفرد لتجارب وخبرات الآخرين.

1.5تعريف جيلبيرت (Gilbert,2010): بأنها حالة عاطفية تنطوي على حساسية الفرد نحو معاناة الآخرين، ومحاولة التخفيف عنهم.

1.6تعريف براتش (Brach,2003): بأنها "عنصر من عناصر الصحة النفسية وتتضمن: اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات الغير سعيدة".

1.7تعريف علوان (2016): بأنها" شعور داخلي يشعر الفرد من خلاله بالألم الانفعالي والشعور بالتأثير الإيجابي اتجاه هذا الألم".

1.8تعريف كل من باري ولوفلين ودوستي (Doucette, Barry,Lolin,2015):

تساعد الشفقة بالذات في توجيه الفرد لنفسه، ويتضمن ذلك إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي والإدراك الذاتي، وفي الوقت نفسه مستوى محدود من أصدرا الأحكام على الذات في حالة الإخفاق.

1.9تعريف ألين وليري (Allen,Leary,2010):

تسهم الشفقة بالذات في مقدرة الفرد على اختيار الإستراتيجيات المناسبة لحل المشكلات التي قد تواجهه وإعادة صياغة هذه المشكلات بطريقة إيجابية.

(أبو مسامح، الشريفين، وآخرون، 2021، ص31-32).

1.10تعريف بيتمان (Pittman,2010):

بأنها عاطفة تتجه للداخل وهي تشير إلى القدرة على معالجة مشاعر الذات ومعاناتها بإحساس من الدفء والارتباط والاهتمام.

1.11تعريف عبد العزيز سليم ومحمد أبو حلاوة (2018):

بأنها مجموع تُكون الموقف النفسي للإنسان اتجاه ذاته عند إدراكه لأوجه القصور ومظاهر الضعف وعند إدراكه لأخطائه وإخفاقاته في الحياة أو تفويته لبعض فرص ترقية ذاته وتحسينها.

1.12تعريف السيد كامل (2016):

هي موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصيبة التي يمر بها من خلال دفئ والفهم والوعي والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانبا من الطبيعة البشرية.

(سعد رضوان، 2019، ص117).

1.13تعريف العبيدي (2017):

بأنها التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة وأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون، وغير مرتبط بوجهة نظر خاصة فضلا عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن.

1.14تعريف المنشاوي (2016):

هي اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو بالذات وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيها أغلب الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح. **(خياط، 2019، ص526).**

اتفقت تعاريف **نيف ; (Neff ,2003) (Akin,Akin,2015) (Annet;al 2015)**
المنشاوي (2016) على أن الشفقة بالذات اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الفشل وعدم الانتقاد الشديد لها ومعالجة المشاعر بوعي والتعامل بالعطف والرحمة مع الذات عند الضغوط.

أما بالنسبة لـ**دافيز(Davis,1996)** وعبد **العزيز سليم** و**محمد أبو حلاوة (2018)** فقد أشاروا إليها على أنها مرتبطة بكيفية استجابة الفرد للتجارب التي يصادفها في حياته اليومية، والموقف النفسي الذي يُكونه الفرد حول ذاته عن وعيه وإدراكه لنقاط ضعفه وإخفاقاته في الحياة.

اشترك تعريف **جيلبيرت (Gilbert, 2010) وعلوان (2016)** وكذلك بيتمان**(Pitman,2010)** في حصر الشفقة بالذات بالشعور وبالجانب العاطفي والوجداني للفرد لأن لها علاقة بحساسية معاناة الآخرين ومحاولة التخفيف عن آلامهم.

صنفها **براتش (Brach,2003)** بأنها عنصر من عناصر الصحة النفسية.
أما **باري ولوفلين ودوستي (Doucette,Barry,loflin,2015)** فقد ربطوها بالجانب الإدراكي للفرد حيث تساعده في توجيهه عن طريق إدراكه لتجاربه إدراكه ذاتيا وبوعي مع عدم أصدرا الأحكام عن الذات في حالة الفشل.

ووضح **ألين وليري (Allen,Leary,2010)** بأنها قدرة الفرد على اقتناء الاستراتيجيات المناسبة لحل المشكلات الحياة بطريقة إيجابية.

أما **السيد كامل (2016)** والعبيدي **(2017)** أشاروا إليها بأنها كيفية معالجة الفرد لذاته والتعامل معها في المواقف الأليمة بحيث يفهم ذاته ويحتويها بلطف وتعاطف وإدراكه بأن الأخطاء صفات لابد أن تكون في الإنسان.

يمكن تعريف الشفقة بالذات في بحثنا هذا هي أن يتخذ الفرد موقفا ذاتيا، بحيث يقدم دعما معنويا يتمثل في العطف والرحمة والحنو وعدم إصدار الأحكام عن ذاته في حالة الإخفاق والمواقف العصيبة والتعلم من تلك التجارب، وأن يعي بأن المعاناة جزء من الحياة ونحن مجبورين على التأقلم واكتساب المرونة للاستمرار في هذه الحياة.

2الشفقة بالذات والمفاهيم الأخرى:

إن **الشفقة بالذات** تختلف تماما عن **الشفقة على الذات**Self-Pity فهي تعني: الرثاء على الذات، ولومها والقسوة عليها، فعندما يشعر الأفراد بالرثاء على الذات يصبحون مغمورين في مشكلاتهم الخاصة، ويتجاهلون علاقاتهم البين شخصية مع الآخرين (الحمد لله أنها مشكلتك وليست مشكلتي)، يشعرون بدلا من ذلك أنهم الوحيدون في العالم الذين يعانون من هذه المشكلات فعندما يكون لدى الأفراد ذلك الألم والمعاناة الخاصة، يصبحون بشكل نموذجي غير قادرين على فهم دلالات تلك المشاعر التي اندمجت في مشاعرهم، وعندما يصل أي فرد منهم لهذه النقطة من التوحد المفرط بالذات، فإنه يعجز عن الوصول إلى تفسير عقلي لمشكلته، لأن إدراكه الكلي يكون مستهلكا كليا في هذا الموقف الانفعالي لذلك، فرثاء الذات يؤكد مشاعر الأنانية للانفصال عن الآخرين، والعيش في أحلام المعاناة الذاتية، والمبالغة في مدى المعاناة الشخصية.

بينما الشفقة بالذات من جهة أخرى تسمح للفرد أن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه أو انفصال، ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم، ويكون واعيا لمعاناتهم والتي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد، وتجربة إنسانية مشتركة.

كذلك تختلف **الشفقة بالذات** عن **حب الذات**، فالشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين، والتي يمكن أن تعد جزءا من الخبرة الإنسانية المشتركة فخبرة الشفقة بالذات لدى الفرد لا يمكن أن تكون منفصلة ومعزولة عن خبرة الناس الآخرين، وإنما هي جزء من المخزون الخبري للمعاناة البشرية، كما تتم آليات التعامل مع الذات وفق أسلوب الشفقة من خلال عملية توازن بين المشاعر والآلام التي تعاني منها الذات دون مبالغة، وفي نفس الوقت عندما يقمع الفرد تلك المشاعر أو الخبرات التي يعيشها، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها كعنصر من عناصر الصحة النفسية وتتحول من الشفقة بالذات إلى الشفقة على الذات أو جلد الذات.

وتختلف **الشفقة بالذات** أيضا عن **السعادة الذاتية المفرطة** كتعاطي المخدرات أو الإفراط فيها، في حين أن تعزيز الفرد لذاته بشكل واسع غالبا ما ينطوي على قدر من الاستياء كإتباع نظام غذائي صارم، فقد يلجأ الناس أيضا إلى نقد قاس للذات كوسيلة لفضح الذات عند مواجهة نقاط الضعف الغير معترف بها كمحاولة واعية لتجنب اللوم الذاتي.

وقد أشار **أدلر Adler** صراحة حول التمييز بين الحب والشفقة إلى أن الحب هو رغبة في تلقي العناية والحب من الآخر، ورغبة في إشباع العطف والرعاية من الآخر، ولكن ليس بالضرورة أن يشير الحب إلى الشفقة، لأن الشفقة على الآخر هي مظهر من مظاهر الاستعلاء، في حين أن المحبة تحمل معاني المساواة، ومعنى هذا أن المحبوب بحاجة إلى رعاية المحب وعنايته، ولكن ليس في حاجة إلى رحمته وشفقته.

فإذ كانت هذه الجوانب للشفقة بالذات كما أوردتها " **نيف**"**(Neff,2003)** تختلف عن بعضها البعض من الناحية النظرية، إلا أن بينهما تفاعل وتعزيز، وكل واحدة منها يمكن اشتقاقها من الأخرى، فوجود درجة من اليقظة العقلية من أجل السماح لمسافة عقلية كافية من التجارب السلبية التي تولد مشاعر الشفقة بالذات والحس الإنساني المشترك، يمكن أن تنشأ مع ذلك بجعل الذهن يسهم بشكل مباشر في عنصرين: عدم صدرا الأحكام والنقد الذاتي، مع زيادة فهم الذات، وبالتالي تعزيز اللطف بالذات، مع الأخذ بمنظور متوازن لليقظة العقلية، وذلك للابتعاد عن العزلة والأنانية، كما يمكن للشفقة ومشاعر التعاطف أن تؤديا إلى مزيد من التنبيه العقلي، وإلى إجراء المزيد من التدخلات العلاجية للحد من الضغوط النفسية. **(نايل العاسمي، 2014، ص 27-29).**

يختلف مفهوم **الشفقة بالذات** عن **تقدير الذات** مع وجود رابط بينهما ألا وهو التأثير الايجابي على صحة الفرد النفسية، ومن خلال الدراسات التي قامت بها **نيف Neff (2003)** أوصفت أن تقدير الذات والشفقة بالذات بينهما علاقة ارتباطية، حيث إن تقدير الذات يعتمد على التقييم الايجابي للذات، في حين أن الشفقة بالذات لا تشمل على عملية التقييم وإنما تتضمن وعي الفرد وإدراكه المتواصل لخبراته الشخصية

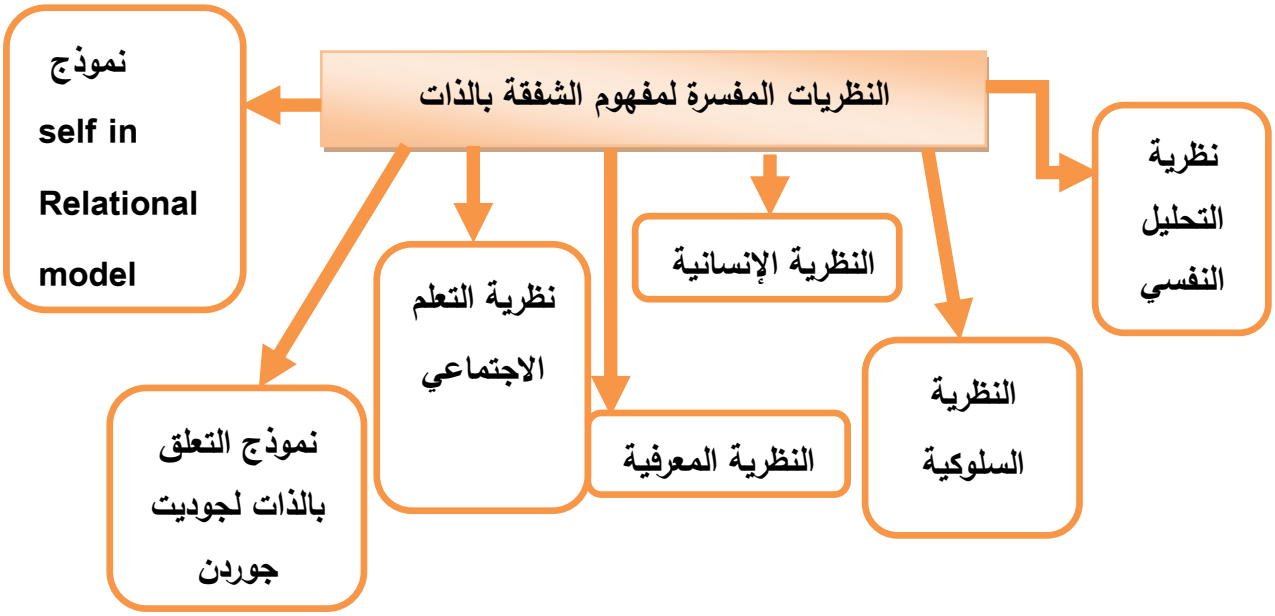
(فرج عبيد، فرج هدية، 2021، ص241).

–الشفقة بالذات **(Self-Compassion)** تقدير الذات self esteem حيث أن تقدير الذات يتطلب تحقيق أهداف خارج الذات، بينما الشفقة بالذات تكون لدى الفرد من ذاته عبر سلوكه وعمله.

(حامد شاور، 2021، ص15).

3- النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات:

يتيح التعرف على مفهوم الشفقة بالذات وفهمه بطريقة علمية أفضل، من خلال عرض مجموعة النظريات التي تناولت المفهوم بالتفسير على أسس علمية ومنهجية صحيحة، ومن أهم هذه النظريات.



شكل رقم 01: يوضح النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات

يوضح **الشكل1** النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات ويتكون من سبع نظريات: نظرية التحليل النفسي، النظرية السلوكية، النظرية الإنسانية، النظرية المعرفية، نظرية التعلم الاجتماعي، نموذج التعلق بالذات لجوديت جوردان، نموذج Self in Relational model.

1.3نظرية التحليل النفسي:

تعتبر نظرية التحليل النفسي الشفقة حالة من حالات التمركز حول الذات، يستغرق الشخص فيها بشكل مفرط عالمه الداخلي، ويعتبر نفسه وآرائه أو شؤونه الهدف الأكثر من بين الأهداف الأخرى جميعها، ولذلك فإن المعلومات المرتبطة بالذات ينظر إليها الشخص على أنها الأكثر أهمية في تشكيل أحكامه مقارنة بالأفكار التي يطرحها الآخرون عنه أو المعلومات المرتبطة بالآخرين.

(حامد شاور، 2021، ص21).

لذلك تعد الشفقة بالذات التي يستخدمها الشخص في منظور التحليل النفسي حالة من حالات مؤازرة الذات في بعض الظروف لتجنب وقوع الذات في الاكتئاب.

كما فسرت نظرية التحليل النفسي مفهوم الشفقة بالذات بأنها حالة شعورية من الاستغراق المنظم للذات والتمركز حولها. **(توفيق أحمد علي، 2023، ص319-320).**

2.3النظرية السلوكية:

يركز أنصار النظرية السلوكية على سؤال مهم يتعلق بتأثير البيئات التي يتعرض لها الفرد في تشكيل سمات الشخصية وخصائصها، ومدى تعزيزها وتقويتها لهذه الخصائص، ومنها سمة الشفقة بالذات، تؤكد وجهة النظر السلوكية على أن حياة الطفل تتأثر في وقت مبكر بنمط التربية والبيئة التي ينشأ فيها وما تحتويه من خبرات مختلفة تصب في اتجاه تعزيز هذه السمات والخصائص وتطورها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وقد أكد براون (**Brown**) أن قدرة الفرد وانتباهه لحالته الانفعالية الداخلية ترتبط ارتباطا مباشرا بعملية الشفقة التي يتلقاها الطفل من القائمين على تربيته في وقت مبكر من حياته، مما يعني أن الأفراد الذين يتعرضون لخبرات الدفء العاطفي والعلاقات الودية الداعمة من والديهم في أثناء طفولتهم المبكرة يدركون والديهم على أنهم أكثر تفهما وعطفا، مما يؤدي بهم إلى أن يكونوا أكثر شفقة بذاتهم في المراحل اللاحقة في حياتهم بخلاف أولئك الذين يدرك آباؤهم أنهم باردون انفعاليا، أو على درجة عالية من النقد، أو أنهم سيئ ونفي تعاملهم معهم، أو على نحو ما عليه الحال عند الأطفال الذين يتعرضون للإساءة الجسدية والجنسية والنفسية في مراحل طفولتهم المبكرة، ما يؤدي إلى أن يكونوا أقل شفقة بذاتهم، وتأكيدا لوجهات النظر السلوكية فقد تركزت وجهات النظر التي انتهجت هذا المنظور على سؤال مهم يتعلق بوجود فروق في الشفقة

بالذات، اعتمادا على بعض المتغيرات بين الأفراد أو عدم وجود هذه الفروق كمتغير(العمر، الجنس، النظافة) فالبيئات التي يتربى فيها الأبناء تربية جيدة غالبا ما تأخذ بالاعتبار الإحساس المتبادل بالذات بين أعضائها والتشجيع على الشفقة ولاسيما لدى الإناث. **(حامد شاور، 2021، ص 22- 23).**

3.3النظرية الإنسانية:

كما فسر أنصار التوجه الإنساني من أمثلة **(ماسلوا Maslow 1954، روجرز Rojers 1961)** مفهوم الشفقة بالذات على نحو غير مباشر في كتاباتهم فمثلا، تناول **ماسلو Maslow 1967)** أهمية مساعدة الفرد على قبول ذاته والتصالح معها عندما يواجه الفرد الفشل في تحقيق أمر ما، وعليه أن يتعرف بآلامه الخاصة، ويدرك أنها خبرة إنسانية يمر بها كل البشر، ولكن القضية العظمى تتمثل في شدة معاناة الذات التي تتبع من الخوف والأنانية أو من التمركز حول الذات، بمعنى أنه حماية للذات وقبول أخطائها وزيادة فهمها، مما يساعد الفرد كما رأى ماسلو على احترام الذات والتسامح معها.

إلى جانب ذلك تناول **(روجرز Rojers** 1961) مفهوما للتقدير الإيجابي الغير مشروط اتجاه الذات، بمعنى الأحكام والتقييمات الإيجابية نحو الذات دون قيد أو شرط نحو الذات، وأشار روجرز إلى أن التعاطف الذاتي قد يتخطى هدف العلاج النفسي المتمركز حول العميل، مما يسمح للفرد أن يصبح أكثر معرفة ولطفا بذاته وأكثر قبولا وانفتاحا عليها.

(عبد الجابر محمد وآخرون، 2018، ص431).

4.3النظرية المعرفية:

وأشارت **إيمي Amy 2017**، إلى أن **المكون المعرفي:** يعبر عن إدراك الفرد للموقف أو المشكلة أو الخبرة المؤلمة التي يمر بها، وتخليه عن أي أفكار لاعقلانية قد تؤثر سلبا على تفاعله معها، والمكون **الوجداني:** ويتمثل في رغبة الفرد في التخفيف من مشاعر الضغط والمعاناة التي قد يتعرض لها عند المرور بمشكلات وخبرات مؤلمة، المكون **الإجرائي:** ويقصد به استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة ايجابية للمواقف المؤلمة.

(حامد شاور، 2021، ص24).

5.3نظرية التعلم الاجتماعي:

فسرت هذه النظرية والتي قدمها باندورا Bandora على أساس متغير الكفاءة، وخطط تنظيم الذات، إذ أن لكل واحدة هنا قواعد واستجابات معينة خاصة بأدائها، وفي غياب المحددات الخارجية أو ما يراقب سلوكنا، فإننا نحقق أهداف الأداء ونصفها لأنفسنا، وعندما نخفق في تحقيقها فإننا نقوم بنقد ذاتنا، على أساس عدم القدرة على الوصول إلى مستوى هذه المعايير أما إذا وصلنا إلى مستوى هذه المعايير، فإن تكريمنا يكون ذاتيا، من خلال الرضا عن الذات والاقتناع بأنفسنا، وعلى أساس هذه النظرية، فإن عملية تنظيم الذات هي المحدد الأساسي لعملية الشفقة بالذات، فعند الإخفاق في تحقيق المعايير الصعبة أو صعبة المنال، قد يلجأ الشخص إلى إعادة تنظيم ذاته من خلال عملية الشفقة بها، واستبعاد المعايير السابقة وتحديد معايير جديدة للأداء تتمكن الذات من تحقيقها والوصول إليها، وبذلك نحقق الرضا عن ذاتنا والاقتناع بها، كما هو الحال حينها يفشل الشخص في دراسة الطب ثم يتجه لدراسة الهندسة.

يتضح مما تقدم من طرح النظريات التي فسرت متغير الشفقة بالذات منها نظرية التحليل النفسي بأنها حالة شعورية من الاستغراق المنظم للذات والتمركز حولها، تجعل الفرد قادرا على مواجهة المواقف الضاغطة ومواقف الفشل، وتدليلها والتعايش معها، بينما اعتبرت النظرية السلوكية الشفقة بالذات من عمليات التعلم التي قدمت نتائج نفسية إيجابية للشخص بل تحسين أسلوب تعامل الذات مع الشدائد النفسية، في حين اعتبر أصحاب المدرسة الإنسانية أن الشفقة بالذات تعتمد على مشاعر تقبل الذات والإحساس بالصفات الإنسانية المشتركة، بشكل يتسق مع القيم التي طرحتها المدرسة الإنسانية لتقبل الذات من دون التركيز المفرط على الذات كحالة فردية، وإنما هي حالة إنسانية، أما المنظور المعرفي فركز في تفسير الشفقة بالذات على عملية تقييم الكائن الحي وتحديد الخبرة أو الموقف الصعب، وتحديد الآليات المناسبة لتحويل الحالة السلبية إلى حالة إيجابية تنسجم مع مكونات الذات وتتفق معها بالشكل الذي يعيد تنظيمها وترتيبها.

(حامد شاور، 2021، ص 25-26).

6.3 نموذج التعلق بالذات لجوديت جوردن: (Jordan judith 1997).

الذي جاء ضمن التوجه النظري الخاص بالعلاج النسوي والذي فسر مفهوم التعاطف الذاتي ولكن هذا النموذج لم يتناول بعمق وقد وصف هذا النموذج مفهوم التعاطف الذاتي على أنه عملية يبني فيها الفرد موقفا ايجابيا أكثر انفتاحا وأريحية ولطفا بالذات، ونوَّه هذا النموذج إلى أن التعاطف الذاتي يمثل انعكاسا للتعاطف مع الآخرين، فالفرد يتعاطف مع الآخرين في مواقف الفشل والخسارة، وفي نفس الأمر يتطابق مع التعاطف الذاتي، خبرة تصالحية مع الذات لتقبل فشلها وتبرئتها واللطف بها، كذلك قسمت جوديت جوردن**Judith jordan**، التعاطف الذاتي إلى ثلاثة عناصر: (**اللطف بالذات والإنسانية المشتركة، ويقظة العقل**). **(عبد الجابر محمد وآخرون، 2018، ص431).**

7.3نموذج Self in relational model:

يعتبر مفهوم الشفقة بالذات أقرب المفاهيم الموجودة في أعمال جوردان Judit jordan، التي اهتمت بدراسة النمو النفسي للمرأة، حيث تحدث عن مفهوم الذات واصفة إياه كعملية يفتح الفرد فيها على نفسه ويفهم ذاته بدون قسوة بالتعاطف مع الآخرين، لذلك فهذه النظرية من أقرب وجهات النظر لتحليل مفهوم الشفقة بالذات إلى مكوناته الثلاثة (التعاطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية). **(فرج عبيد، فرج هدية، 2021، ص242).**

وضحت نظرية التحليل النفسي أن الشفقة بالذات هي حالة التمركز حول الذات وهي حالة من حالات مؤازرة الذات في بعض الظروف لتجنب وقوع الذات في الاكتئاب وهي حالة شعورية يستغرق الفرد فيها ذاته حيث تصبح لديه مهارة التأقلم مع الضغوط برحمة، أما نموذج التعلق بالذات لجوديث جوردن Judith jordan فإن التعاطف الذاتي عملية بناء الفرد موقف ايجابي منفتح حيث أكد أنه عند تعامل الفرد مع ذاته بلطف هذا سينعكس ايجابيا في تعامله مع الآخرين، ونموذج Self in relational model أشار أن مفهوم الشفقة بالذات انفتاح الفرد حول ذاته ومحاولة فهمها بدون قسوة مع التعاطف مع الآخرين، أما النظرية السلوكية فقد وضحت بأن الشفقة بالذات لها ارتباط بالبيئة التي ينشأ فيها الفرد فهي التي لها دور مهم في تعزيز وتقوية الشفقة بالذات وأن قدرة الفرد وانتباهه على حالته الانفعالية الداخلية لها علاقة بعملية الشفقة التي تلقاها الطفل من حيث القائمين على تربيته في وقت مبكر من حياته، يعني الشفقة بالذات والبرودة الانفعالية له ارتباط وثيق بالمعاملة الوالدية في

مرحلة الطفولة المبكرة، أما بالنسبة للنظرية الإنسانية فقد فسروا أن مفهوم الشفقة بالذات حماية الذات وقبول أخطائها وزيادة فهمها، مما يساعد على احترام الذات والتسامح معها، والتقدير الايجابي الغير مشروط اتجاه الذات، أما بالنسبة للنظرية السلوكية المعرفية فقد أشارت إلى أن الشفقة بالذات هو قبول الذات والشعور بالإنسانية المشتركة ينعكس ذلك على تعزيز الإحساس بالارتباط الاجتماعي، وكذلك تشجيع المسؤولية وتحسين الصحة، وأخيرا نظرية التعلم الاجتماعي وضحت أن مفهوم الشفقة بالذات متعلق بتنظيم الذات فعند الإخفاق في تحقيق المعايير صعبة المنال يلجأ الفرد لإعادة تنظيم ذاته من خلال عملية الشفقة بالذات وتحديد معايير جديدة تمكن الفرد من تحقيق ذاته.

4-أنواع الشفقة بالذات:

صنفت الشفقة بالذات إلى نوعين هما:

1. الشفقة من الآخرين، وتتضمن الإخبار وتقبل الشفقة من الآخرين.

2. الشفقة بالذات، والتي تهتم برعاية وتنمية الشفقة داخل الفرد، وتوجيه الشفقة إلى أجزاء عديدة تجاه الذات. **(إبراهيم أحمد البويري، 2022، ص13).**

5- أبعاد الشفقة بالذات:

1.5الذات الحميمة (Self-kindness) في مقابل الحكم الذاتي (انتقاد الذات -Self judgment).

وهي من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والإحباط والمعاناة بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها، وإظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلا من نقدها.

كما يتضمن هذا المكون الفهم والدفء العاطفي نحو الذات ولاسيما عندما يواجه الفرد معاناة ما أو الفشل في تحقيق أمر ما أو التعرض لمواقف ضاغطة محبطة وذلك بدلا من نقد الذات ولومها، مما يساعد الأفراد الذين يواجهون خبرات سلبية على أن يمروا بها ويتعاملوا معها بموضوعية.

(بسيوني، خياط، 2019، ص527).

فالأشخاص ذوي الشفقة بالذات يعترفون بأنهم غير قادرين وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة وهذا الأمر لا مفر منه في بعض الأحيان لذلك يميلون إلى أن يكونوا رحماء بأنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلا من لوم الذات وانتقادها.

وأشار خليل 2017 أن اللطف بالذات يعني قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية والتقبل بدلا من الأحكام الذاتية القاسية، وتعبر عن فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة، كما تتضمن الفهم والدفء العاطفي نحو الذات عندما يفشل الفرد في تحقيق أمر ما أو أن يتعرض لمواقف محبطة.

ويضيف برينيس وشين Brerineschen 2012 أن الأفراد ممن لديهم ارتفاع الشفقة بالذات عندما يتعرضون لمواقف تهدد ذاتهم فإنهم يعملون على تعزيز الاعتقاد بأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها، وأن لديهم القدرة على عمل التغيرات المناسبة وتقوية جوانب الضعف وتجنب تكرار التعرض لهذه المواقف الصعبة. **(حامد شاور، 2021، ص18).**

2.5 الإنسانية المشتركة مقابل العزلة (الحس الإنساني العام في مقابل العزلة) Common Humanity's. Isolation :

عادة ما يقترن الإحباط الناتج عن عدم حصولنا على الأشياء بالطريقة والقدر الذي نريده بتصورات غير عقلانية وبشعور عام بالعزلة وبتسليم بمقولة " كما أني الوحيد" الذي يعاني أو يرتكب أخطاء، بل حماقات، وأن التعريف الأكثر قبولا لماهية الإنسان أنه" فانٍ"، معرض للمتاعب والشدائد، وغير كامل " ناقص "، وعلى ذلك فإن الشفقة بالذات تتضمن إدراك أن المعاناة والقصور الشخصي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة وتمثل القاسم الأعظم المشترك بين كل الناس، وأنها لا تحدث لك وحدك بل كلنا كما يقولون في" الهم " بشر. **(ربيع مصطفى، 2023، ص740).**

وترى نيف أن البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يتعرف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإن معاناته هذه تعني الموت أو الكمالية، أو العزلة وتستطرد نيف قائلة: "إذا كان من شأن الألم في العادة أن يقربنا من الآخرين، فذلك لأن شقاء الفرد ينكشف لنا بكل قسوة في لحظة تألمه" وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة الآخرين في آلامهم مشاركة ايجابية مباشرة. **(نايل العاسمي، 2014، ص 26).**

وهي رؤية الفرد لخبراته الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية وهي غير منفصلة أو معزولة عن رؤية الآخرين، وهي الدمج المتوازن بين الذات والآخرين، فشقاء الفرد ينكشف بكل قسوة لحظة الألم وبالتالي فهو في حاجة إلى مشاركة الآخرين في آلامهم ومشاركتهم له مشاركة ايجابية مباشرة.

والشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين والتي يمكن أن تعد جزءا من الخبرة الإنسانية المشتركة، وأن كل الناس يستحقون الشفقة وكل الناس يعانون وأن إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ومعاناتهم وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية المشتركة، أي أن الشفقة بالذات تتضمن قبول الشك بالذات والتقييم الذاتي السلبي والمحن كجزء من الطبيعة الإنسانية، وأن المعاناة والفشل والعجز الذي سيطر عليه نتيجة مروره بخبرات مؤلمة جزء من تجربة جميع الناس وتستحق الشفقة بذاته مع حكم أقل من الحكم عليها وأن هذا الحكم ينبغي أن يكون أقل من حكم الآخرين على الفرد، كما أنها تسمح للفرد بأن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه وانفصال ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم ويكون واعيا لمعاناتهم والتي هي من وجهة جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة. **(العبيدي، 2017، ص45).**

3.5 اليقظة العقلية في مقابل التوحد الزائد: Mindfulnessvs.Over-identification:

تتطلب الشفقة بالذات التوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية بما يعني عدم تجاهل هذه المشاعر أو قمعها والمبالغة والإفراط في التعبير عنها، وينشأ هذا الموقف المتوازن من عملية ارتباط الشخص بخبراته وتعايشه معها وتقبلها إياها بدون تقييم أو أحكام بل بتقبل المعاناة ووصفها من منظور رحب يفهم به ديناميكيات حدوثها، وينشأ هذا المدخل المتوازن من رغبة الشخص في ملاحظة أفكاره وانفعالاته بانفتاح واستجلاء ووضوح للوصول إلى ما سمته كريستين نيف " الوعي القائم على اليقظة والتفهم mindful awareness أو التفهم المفعم بالوعي" والتي تمثل حالة انفتاح وتقبل ذهني بدون تقييم أو أحكام حيث يشرع الفرد إلى ملاحظة أفكاره ومشاعره كما هي بدون تجاهل أو إنكار أو قمع، فنحن لا نستطيع تجاهل آلامنا والشعور بالشفقة في نفس الوقت، اليقظة الذهنية إذن تمنعنا من التوحد مع الأفكار والمشاعر وبالتالي توقف تعلقنا بها وتزيل من طريقنا ردود الأفعال السلبية.

(ربيع مصطفى، 2023، ص740-741).

وبالتالي تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد متمايزة ومتداخلة في ذات الوقت فاللطف بالذات يخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، والإنسانية المشتركة لإدراك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قواسم مشتركة مع الآخرين، واليقظة العقلية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات وتزود الاستبصار من خلال الوعي بالمعاناة التي نوجهها، وفهم المعانة كجزء من التوقعات الإنسانية المشتركة وخفض ذم الذات ولومها وتقليص التضخيم. **(توفيق أحمد علي، 2023، ص317).**

ويرى **هاليفكس (Halifex 2012)** أن مفهوم الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد، يتكون من أربعة عناصر أساسية هي:

1- الوعي والبصيرة بوجود معاناة (مكون معرفي).
2- الاهتمام التعاطفي واللطف المتعلق بسير المعاناة (المكون الوجداني).
3- الرغبة في النظر لكيفية التخفيف من المعاناة (العنصر الانتباهي).
4- الاستجابة السلوكية للعمل على التخفيف من تلك المعانة (المكون التحفيزي).

(توفيق أحمد علي، 2023، ص318).

اليقظة العقلية هي تلك الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقين الأحكام ويكونون مدركين منفتحين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم والأحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة، أي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وتساعد اليقظة العقلية خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزوده بالاستبصار الكامل للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، كما تخفف تأثير الخبرات الوجدانية السلبية وإدراك المعاناة والفشل الشخصي، ولوم الذات، وتتطلب اليقظة العقلية من الفرد اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية، ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلا من احتجازها في الوعي، فضلا عن عدم أطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط معها، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات.

(سيد التلاوي، 2019، ص148).

قدرة الفرد على تحمل الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلا من المعاناة بصورة مبالغ فيها.

وتعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات الغير سارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة الحاضرة بشكل متوازن وحيث أن الشفقة بالذات تتطلب اتـــــــخاذ أسلوب

ضروري في الحفاظ على انفتاح مستمر على صراعات المرء وقيوده ومشكلاته فإن اليقظة العقلية تعني الوعي والاهتمام المعرفي والوجداني والودي بالخبرات الحاضرة للذات كما تشمل ملاحظة وتصنيف الأفكار والانفعالات بدلا من الاستجابة لها والاهتمام المبني على يقظة العقل يساعد المرء على أن يشعر بعمق ويتعلم اللحظة الحاضرة بدون مشتتات عمليات التقييم الذاتي والتعلق حول الحاضر والمستقبل. **(سعد رضوان، 2019، ص118).**

6- مؤشرات الشفقة بالذات:

هناك مؤشرات للشفقة بالذات وهي كالتالي:

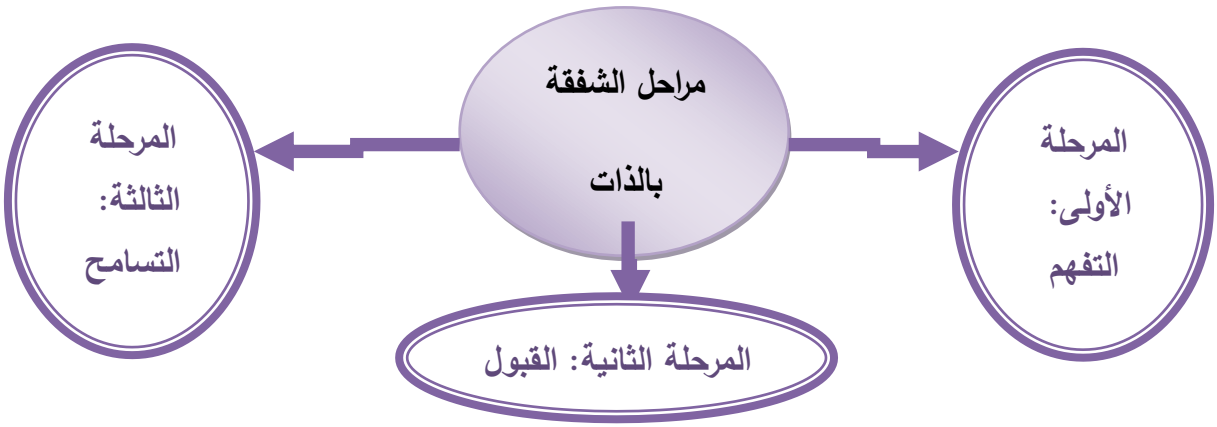
1.يجب على الفرد أن يدرك أن الشخص الآخر يعاني، وإذا كان غير قادر على الاعتراف بمشكلات الشخص المختفي، فلن يتمكن من تقديم التعاطف تجاهه أو حوله.

2.يجب أن يتحرك الفرد عاطفياً بسبب معاناة الآخر، لأن التعاطف هو وسيلة لإظهار شخص آخر يفهم المرء ما هو عليه، ويريد أن يفعل شيئاً لتغير الوضع بالنسبة لهذا الشخص.

3.يجب على الفرد أن يرى انتكاسة الآخر بمثابة فرصة للتعاطف مع الذي يعاني من الألم، مع مراعاة الحكم على الظرف.

7-مراحل الشفقة بالذات:

تتكون مراحل الشفقة بالذات لدى الفرد من ثلاثة مراحل وهي متمثلة فيما يلي:



شكل رقم 02: مراحل الشفقة بالذات لدى الفرد في ثلاثة مراحل .

يوضح الشكل 2 مراحل الشفقة بالذات لدى الفرد في ثلاثة مراحل: المرحلة الأولى التفهم، المرحلة الثانية القبول، المرحلة الثالثة التسامح.

جدول رقم 01: مراحل الشفقة بالذات.

المراحل	المضمون
المرحلة الأولى: التفهم.	وتعني الاستبصار في الخبرات والأفكار والمشاعر والسلوكيات المترابطة.
المرحلة الثانية: القبول.	وتعني الاعتراف التام بالحقائق دون إبداء الرأي أو الحكم أو التقدير.
المرحلة الثالثة: التسامح.	وتعني القبول بالأخطاء والتعلم منها والتحرر من مشاعر اللوم الذاتي، والرغبة الكاملة للتغير بشكل أفضل في المستقبل.

(إبراهيم أحمد البويري، 2022، ص13، 14).

8 –خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات:

إن الأفراد المشفقين بذاتهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد الغير مشفقين في سماتهم الشخصية، فهم:

- أكثر مرونة وأكثر انفتاحا على خبراتهم.
- أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية.

كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة والتفاؤل والشخصية الناضجة:

– فالأفراد المشفقون على ذاتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات.

– معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية، ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول إلى الشفقة على الذاتSelf –Pity.

– الأفراد الذين يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية يترددون في كسرها، لذلك فإن تكوين الروابط الاجتماعية يشكل عواطف ايجابية لدى الفرد بينما كسرها يشكل عواطف سلبية

(بسيوني، خياط، 2019، ص528)

والأشخاص المتمتعين بالشفقة بذاتهم في المواقف المؤلمة يتصفون بالتالي:

- المرونة والانفتاح على خبراتهم والعقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة وينظرون للأمور نظرة تفهم وانسجام.
- لديهم القدرة على تحويل المشاعر والأفكار السلبية التي تقبل الذات، ما جعلهم يتمتعون بالسعادة والرضا والقدرة على مواجهة النقد الذاتي.
- يتميزون بتقبلهم لجوانب قصورهم ومظاهر ضعفهم، ويعدون الإخفاقات في الحياة أمرا عاما في دنيا البشر.
- يتعاملون مع إخفاقاتهم بهدوء واتزان، كما أنهم لا يشعرون بالاحتقار أو الاستياء من الذات والنفور منها بسبب أوجه القصور التي لديهم، ولا يجترون الآلام، ولا يتفاعلون مع أخطائهم ومظاهر ضعفهم بسلبية.

(توفيق أحمد علي، 2023، ص319).

9- فوائد الشفقة بالذات:

تمثلت فوائد الشفقة بالذات كما يلي:

1.وسيلة فعالة للتغلب على خبرات الحزن والغم التي قد يتعرض لها الشخص في حياته اليومية.

2.يميل الشخص إلى تعظيم مشاعر الارتباط الحميم مع الآخرين بدلا من الاستعلاء عليهم، ما يجعل الشخص الذي يحمل هذه الصفة مشفقا بالآخرين مثل شفقته بذاته.

3.آلية قابلة للتكيف في مواجهة الخبرات الناتجة عن القلق والخوف، وتساعد في مواجهة التأثيرات الانفعالية والنفسية الناتجة عن المواقف الغير ملائمة.

4.تعمل على زيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على النحو الجيد.

5.تعزيز السلوكيات الإيجابية أو الحفاظ على رفاهية الفرد مثل: الأكل الصحي، النظام الغذائي وغير ذلك من السلوكيات الإيجابية.

(إبراهيم أحمد البويري، 2022، ص6- 7).

10-أهمية الشفقة بالذات:

تؤدي الشفقة بالذات للرفاهية النفسية وتحسين الصحة النفسية حيث تقلل مستوى القلق وخاصة عندما يواجه الفرد تهديدات للانا فإنها تساعده على الأداء النفسي التكيفي وفي مجالات مختلفة من الحياة منها المجال الأكاديمي كما أن للطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات لا يعانون من مشاعر سلبية مثل القلق والاكتئاب والحزن، وأظهروا مزيدا من القبول اتجاه إخفاقاتهم وأخطائهم.

(توفيق أحمد علي، 2023، ص318).

يرى **هانزمان (hansman 2018)** أن مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال علم النفس الإيجابي، حيث برزت نتائجه المفيدة للرفاهة النفسية لتحسين الصحة النفسية التي تقلل مستوى القلق.

كما يرى **دوروفيتش djurovic (2019)** أن للشفقة بالذات تأثير ايجابي مزدوج على رفاهية الأشخاص البدنية والنفسية الذين يعانون من الظروف القاسية وأمراض مزمنة، حيث أن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات يساعد الفرد في التعامل مع الضغوط الناتجة عن مرض مزمن والعناية بنفسه والاهتمام بها ورعاية أفضل لصحته، كما أن ممارسة الشفقة بالذات قد تقلل من هرمونات الضغوط التي تؤثر على عمليات التمثيل الغذائي، وبالتالي تساهم بشكل مباشر في الرفاهة الفيزيولوجية والبدنية، وهذا يوضح أهمية الشفقة بالذات كمصدر مهم وطريقة ايجابية في التعامل مع النفس عند مواجهة الضيق والمعاناة، وهي تعتبر أيضا مصدرا للسعادة النفسية للفرد، لأنها تمثل موقف راض ومتقبل للجوانب الغير مرغوبة في ذات الفرد وحياته. **(حامد شاور، 2021، ص16).**

وترى خصاونة (2020) أن أهمية الشفقة بالذات تتجلى من خلال ارتباطها بالصحة النفسية لدى الفرد كونها تؤدي دورا مهما في تعزيز شخصيته وتطويرها، كما تساعد في تحسين تكيفه النفسي والاجتماعي عندما يواجه مواقف وتجارب غير سارة، لذلك فهو يميل إلى التعاطف مع نفسه والرأفة بها، وهذا يسهم في تعامله بموضوعية ومنطقية مع خبراته وتجاربه السلبية.

(إبراهيم أحمد البويري، 2022، ص4).

خلاصة الفصل:

مفهوم الشفقة بالذات جاء نتاج تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث التي تعزز النمو الأمثل للفرد، لتسيير التوافق الإيجابي لحياته، لكن هناك فرق شاسع بين الشفقة بالذات وتقدير الذات وكل منهما لديه ميزة خاصة به فكل مصطلح لديه مكوناته وأبعاده الخاصة، كما أن للشفقة بالذات توجيهات نظرية مفسرة كنظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية والنظرية الإنسانية ونظرية التعلم الاجتماعي، كما أن هناك سمات بارزة على الأفراد المتميزين بالتعاطف الذاتي وتبرز أهمية الشفقة بالذات على حياة الفرد أنها تساهم بشكل كبير على الرفاهية النفسية والفيزيولوجية للجسم وينعكس ذلك على التعامل الإيجابي مع النفس عند مواجهة الضيق والضغوطات.

الفصل الثالث:

الذكاء الانفعالي

الفصل الثالث: الذكاء الانفعالي

تمهيد

1.تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي.

2.مفهوم الذكاء الانفعالي.

3.الاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي.

4أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي.

5.خصائص الشخص الذكي انفعالياً.

6صفات الأفراد ذوي الذكاء المرتفع والمنخفض.

7.مهارات الذكاء الانفعالي.

8.العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي.

9.أهمية الذكاء الانفعالي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على تحديد وفهم رد الفعل الانفعالي الشخصي وضبطه وتوظيفه لاتخاذ قرارات مناسبة وفعالة، وهو بذلك أرضية لمكونات وخصائص شخصية أخرى كالثقة بالنفس والتكامل الذاتي والاستبصار بنقاط القوة والضعف والمثابرة في مواقف التناقض والغموض والتحدي، كما أنه لا يتخصص بفئة محددة بل يمس جميع الفئات العمرية إلى أنه يساعد الشخص كثيراً في اختلاف مجالات حياته اليومية ومهماتهِ.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مجموعة من العناصر المهمة التي تشكل في مجملها الإطار النظري الذي يخدم البحث ويتضمن تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي، مفهومه، والاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي، مكونات وأبعاد الذكاء الانفعالي وكذلك خصائص الشخص الذكي انفعالياً ومهارات الذكاء الانفعالي، العوامل التي تؤثر على الذكاء الانفعالي وأهميته وفي النهاية نختم الفصل بخلاصة تمس جميع العناصر المهمة التي وجدناها مهمة وأهم النقاط التي استنبطت من خلال إعداد هذا الفصل الثالث.

1.تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي:

يرى العديد من الباحثين أن بداية ظهور الذكاء الانفعالي كمفهوم يعود إلى القرن الثامن عشر، حين قسم العلماء العقل إلى ثلاثة أقسام وهي المعرفة، الدافعية، الانفعال، وقد لفت انتباه العلماء في ذلك الوقت أن هناك أشخاص يتمتعون بنسبة ذكاء عقلي مرتفع لكنهم غير ناجحين في حياتهم، وآخرين بنسبة ذكاء متوسط ولكنهم ناجحون في حياتهم، وتوصلوا إلى أن اختبارات الذكاء العام لا تقدم صورة كاملة عن شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين.

وهناك من يقسم المراحل التاريخية التي مر بها الذكاء الانفعالي إلى خمس مراحل تبدأ المرحلة الأولى منها في الفترة من (1900–1969م)، وتميزت بانفصال الدراسات السيكولوجية المهتمة بالذكاء الانفعالي تلك المهتمة بالوجدان والعواطف، أما المرحلة الثانية فتمتد من (1970–1989م) وفيها بدأت مؤشرات ودلائل الذكاء الانفعالي في الظهور، وظهرت نماذج ونظريات اهتمت بدراسة العلاقة بين الذكاء والانفعال، وتمثلت المرحلة الثالثة في الفترة من (1990–1993م) والتي شهدت بداية تحديد وتوضيح مفهوم الذكاء الانفعالي على يد (Mayer &Salovey) عام 1990م وفي الفترة من(1994 –1997)كانت المرحلة الرابعة في تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي والتي تميزت بشيوع الذكاء الانفعالي خارج الأوساط الأكاديمية، ومع بداية عام (1998، إلى الوقت الحاضر) بدأت المرحلة الخامسة (وهي المرحلة التي نعيشها الآن) وتشهد اهتماماً متزايدًا بالذكاء الانفعالي، حيث يحفل باهتمام أكاديمي جاد وتتنافس الدراسات التي تعنى بتنقية وتحديد مفهوم الذكاء الانفعالي ووضع مقاييس عملية لقياسه. **(بنت عبد الرحمان آلشيخ، 2018، ص11).**

2 مفهوم الذكاء الانفعالي:

تنوعت وجهات نظر الباحثين في تحديدهم لمفهوم الذكاء الانفعالي، ومضامينه الوجدانية والاجتماعية، وتدرج الباحثتين تعريفات لعدد من الباحثين على النحو الآتي:

1.2يعرفه جولمان (Goleman,1995):

بأنه مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة،

والتي يمكن تعلمها وتحسينها وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات والحماس والمثابرة وتحفيز النفس وإدراك انفعالات الآخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية.

وحدده جولمان بفهم الانفعالات الذاتية وإدارتها وتحفيز الذات والتعرف على انفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم.

ويؤكد جولمان بأن مفهومه عن الذكاء الانفعالي مبني على مفهوم جاردنر في الذكاءات المتعددة وبتحديد كالآتي:

-الذكاء الشخصي الذاتي Inter-personal intelligence.

-الذكاء الشخصي الاجتماعي social inter -personal intelligence.

ويتشكل الذكاء الشخصي الذاتي بتشكيل نموذج صادق وواعٍ عن الذات مشتقٍ من التفكير فيما وراء المعرفة واستخدم هذه القدرة في الحياة، ويتمثل هذا الذكاء في أعمال الأطباء والنفسيين والمرشدين الاجتماعيين ويتحقق الذكاء الشخصي الاجتماعي من خلال إقامة العلاقات والتواصل والتعاون الاجتماعي بين الناس، ويتمثل هذا الذكاء في أعمال المعلمين والسياسيين.

(جبر سعيد، 2015، ص45).

2.2تعريف كوبر وسواف (cooper and sawaf,1997):

هو القدرة على الإحساس بقوة الانفعالات كمصدر للطاقة والمعلومات والصدق والابتكار والاتصال والتأثير وأيضاً فهم هذه الانفعالات واستخدام هذه القوة بشكل فعال، ويشمل القدرات الآتية: بناء علاقات صادقة، وزيادة الطاقة والفعالية تحت ضغوط وابتكار المستقبل.

(عباس الخفاق، 2013، ص35).

3.2تعريف سالوفي وماير وكاريوسو1999:

الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على مراقبة المشاعر والانفعالات الذاتية ومشاعر الآخرين.

(جبر سعيد، 2015، ص44).

4.2عرفه جورج (george,2000):

هو القدرة على إدراك المشاعر من خلال التفكير وفهم المعرفة الانفعالية وتنظيم المشاعر بحيث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين. **(عباس الخفاق، 2013، ص35).**

5.2تعريف عبد النبي 2001:

هو الفروق الفردية الثابتة نسبياً بين الأفراد في طريقة الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها، والتحكم بها، وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم مما يؤدي إلى اكتساب المزيد من المهارات الانفعالية والاجتماعية.

6.2 تعريف هارتسر 2002:

هو السلوك الذي يضم القدرة على ضبط الانفعالات والمثابرة والمهارات البينشخصية والتفهم وإعادة التشكيل الإيجابي.

7.2 تعريف بارون(baron ,2002):

هو مهارة ولياقة التعامل في الشارع والعمل في كل مجالات الحياة، كما أنه يعكس بنجاح قدرة تعامل الفرد مع الآخرين على اختلاف مشاعرهم وبيئتهم والتعامل بنجاح مع ضغوط تلك العلاقات وأن تتوفر لديه القدرة في التأثير الإيجابي عليهم. **(هادي حسن، 2013، ص36).**

8.2ويعرفه فاروق عثمان 2006:

بأنه القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة.

9.2يعرفه أحمد العلوان 2011:

بأنه "قدرة الفرد على الوعي بحالته الانفعالية وانفعالات الآخرين وتنظيم انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعاطف والتواصل الاجتماعي مع الأفراد المحيطين به"

(علة، الود،2019، ص133– 134) .

10.2يعرفه زموري 2018:

على أنه قدرة الفرد على فهم انفعالاته وتنظيمها وفهم انفعالات الآخرين ما يمكنه من توظيف انفعالاته الإيجابية في عملية التوافق وهذا يؤدي إلى إقامة علاقات اجتماعية ناجحة والتوافق مع مختلف المواقف مما يساعد الفرد على النجاح في مختلف مجالات الحياة.

(زموري، 2018، ص76).

-يتضح من خلال تعريف جولمان للذكاء الانفعالي أنه جاء بأسلوب شمل فيه على مجالات من علم النفس، منها علم النفس المعرفي المتمثل في إدراك الانفعالات، وعلم النفس الإيجابي المتمحور حول فهم الانفعالات الذاتية وإدارتها وتحفيز الذات بالإضافة لعلم النفس الاجتماعي الذي اعتمد فيه على إقامة العلاقات والتواصل.

أما كوبر وسواف جاء هذا التعريف بمفهوم آخر قدم فيه أن الإحساس بالقوة وفهم الانفعالات يكون مصدر للطاقة وتأثيرها يجعل الفرد يتحفز ويلجئ إلى بناء علاقات ناجحة.

في حين سالوفي ومايز: حصر هذا التعريف الذكاء الانفعالي بأنه قابلية الفرد على التعرف على مشاعره وانفعالاته ومشاعر الآخرين.

كما أن جورج أوحى إلى مفهومه للذكاء الانفعالي من الجانب المعرفي وخصه بقدرة الفرد على إدراك ومعرفة المشاعر والانفعالات هذا ما يجعله يؤثر في الآخرين من ناحية المشاعر.

حيث أن ركز عبد النبي على الفروق الفردية بين الأشخاص من خلال إدراكهم لانفعالاتهم ومشاعرهم من خلال فهمها وتنظيمها يرجع ذلك إلى مراقبة الآخرين من ناحية مشاعر والعواطف فهذا يجعلهم يكتسبون المهارات الانفعالية والاجتماعية.

حيث هارستر ركز على ضبط السلوك الانفعالي وفهمه وإعادة تشكيله من الجانب الإيجابي.

بار-أون صنف الذكاء الانفعالي على أنه مهارة ولياقة التعامل مع الآخرين في شتى المجالات وقابلية الفرد على التعامل مع الآخرين على حسب اختلافهم لمشاعرهم وبيئتهم والتعامل بنجاح مع ضغوط العلاقات والتأثير الايجابي عليهم.

سلط الضوء فاروق عثمان في تعريفه على بعض القدرات العقلية وهي الانتباه والإدراك وفهم للانفعالات الذاتية والقدرة على صياغتها وتنظيمها من خلال مراقبة انفعالات للآخرين ومشاعرهم للدخول في علاقات انفعالية واجتماعية تفيدهم في تعلم مهارات إيجابية في الحياة.

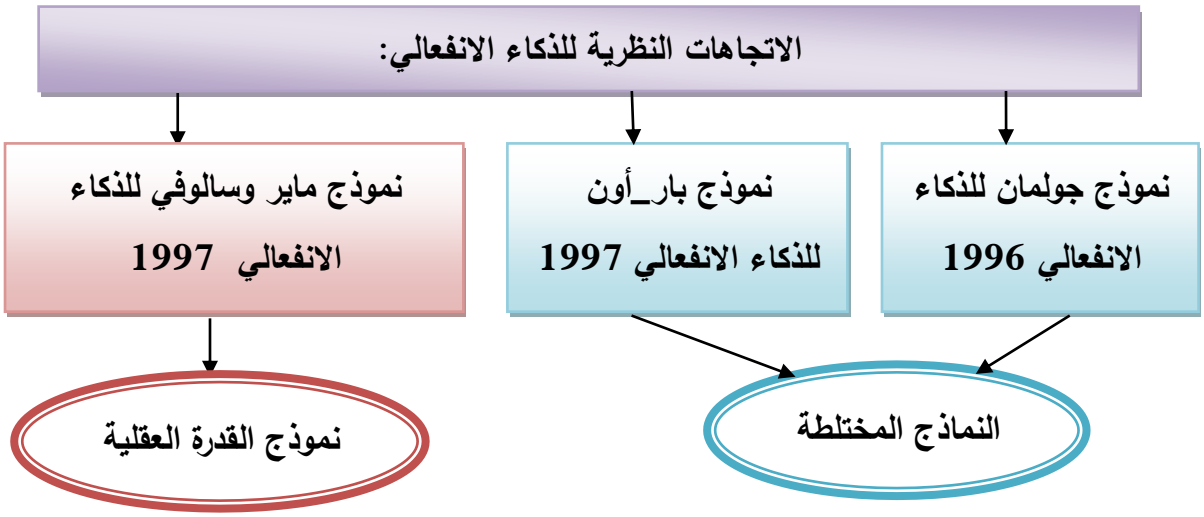
فسر أحمد العلوان الذكاء الانفعالي في هذا التعريف بوعي الفرد بحالاته الانفعالية وانفعالات الآخرين وتنظيم انفعالاته وانفعالات الآخرين من خلال التواصل مع الأفراد المحيطين.

تمحور تعريف زموري للذكاء الانفعالي في توظيف انفعالات الإيجابية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة والتوافق مع مختلف المواقف مما يساعد الفرد على النجاح في مختلف مجالات الحياة.

يمكن تعريف الذكاء الانفعالي في البحث الحالية والقدرة المعرفية النابعة من إدراك المرأة العاملة لمشاعرها وانفعالاتها وقابليتها على تنظيمها وباستطاعتها فهم مشاعر وانفعالات الآخرين مما يساعدها على تنمية مهاراتها الانفعالية والاجتماعية في شتى المجالات التي انخرطوا فيهم.

3.الاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي:

تنوعت اتجاهات الباحثين في تحديد مفهوم ومهارات وأبعاد الذكاء الانفعالي ضمن نماذج متنوعة، ومن خلال الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي يمكن استخلاص النماذج الآتية في الذكاء الانفعالي:



شكل03: يوضح الاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي.

تم إعداد الشكل 03 ليوضح لنا الاتجاهات النظرية للذكاء الانفعالي حيث قسمت هذه النماذج إلى أوجه التشابه واختلاف هذا ما يبينه الشكل أعلاه فإن النماذج المختلطة اشترك فيه كل نموذج جولمان للذكاء الانفعالي 1996 ونموذج بار-أون 1997، في حين أن نموذج القدرة العقلية إشترك فيه نموذج ماير وسالوفي للذكاء الانفعالي 1997.

1.3النماذج المختلطة:

1.1.3نموذج جولمان للذكاء الانفعالي 1996: (GELEMAN).

ويحدد جولمان مهارات الذكاء الانفعالي وفق النموذج الاتي:

_**المعرفة الانفعالية:** وتتمثل في الوعي بالذات والتعرف على الشعور وقت حدوثه ورصد المشاعر والانفعالات وفهمها ويعتبر الوعي بالذات هو البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي.

-**إدارة الانفعالات:** وتشمل على القدرة على التعامل مع الانفعالات وإدارتها بشكل ملائم وتهدئة النفس والتخلص من القلق والمشاعر السلبية.

-**تحفيز الذات:** أي توجيه الانفعالات لتحقيق هدف معين للفرد، وأن يكون الفرد مصدر الدافعية لذاته.

-**إدراك انفعالات الآخرين:** وتتضمن القدرة على التعاطف مع الآخرين ومعرفة انفعالاتهم والقدرة على التقاط الإشارات الانفعالية للآخرين وتبني هذه القدرة على أساس الوعي بالانفعالات وتعتبر مهارة إنسانية ضرورية في الأعمال القيادية.

-**إدارة العلاقات الاجتماعية:** وهذا المجال يتطلب الكفاية الاجتماعية ويتطلب المهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها، ويعتبر هذا البعد متطلباً هاماً في القيادات العليا والأعمال التي تتطلب اتصالات مع المجتمع بشكل مكثف. **(جبر سعيد، 2008، ص13-14).**

1.2.3نموذج بار-أون للذكاء الانفعالي 1997:

حدد بار-أون (BAR-ON, 1997) مكونات الذكاء الانفعالي بالاعتماد على نظريته ومفهومه للذكاء الانفعالي وأشار إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من (15) كفاية موزعة على خمس مكونات بين الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية وهي:

-**المكونات الشخصية الداخلية (Intrapersonal components)**: تتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وهي: الوعي بالذات وتوكيدها وتقدير الذات والاستقلالية.

-**مكونات العلاقات بين الأشخاص (components Interpersonal)**: تتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين وتشمل على التعاطف والكفاءة الاجتماعية والعلاقات الشخصية.

-**المكونات التكيفية (components adaptability)**: وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة وهي اختبار الواقع والمرونة وحل المشكلات.

-**مكونات إدارة التوتر (Management components)**: وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط ومقاومة الاندفاع وضبط الذات وتشمل على تحمل التوتر والضغط النفسي وضبط الاندفاع.

-مكونات المزاج العام: وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية وتغييرها وتشمل على التفاؤل والسعادة. **(Bar_on,2005)**.

2نموذج القدرة العقلية:

1.2نموذج مايروسالوفي للذكاء الانفعالي:

يطلق عليه نموذج القدرة (ability model) حيث بدأ الاهتمام بالجانب الغير معرفي للذكاء الانفعالي منذ (1990) وهذا ما ساهم في ظهور مفهوم الذكاء الانفعالي عند السيكولوجيان الأمريكيان سالوفي وماير حيث أعدا نموذج لتحليل الذكاء الانفعالي الذي اتخذ منحنى القدرة وأجريت عليه عدة بحوث سواء من قبل الباحثين أو الاشتراك مع الباحثين آخرين معها سالوفي وماير (1997).

ماير كاريز وسالوفي(1999) وقد ظهرت تلك النظرية بعد التحقق التجريبي من نموذجهما عام (1997) والمتمثلة في الذكاء العاطفي كقدرة العقلية.

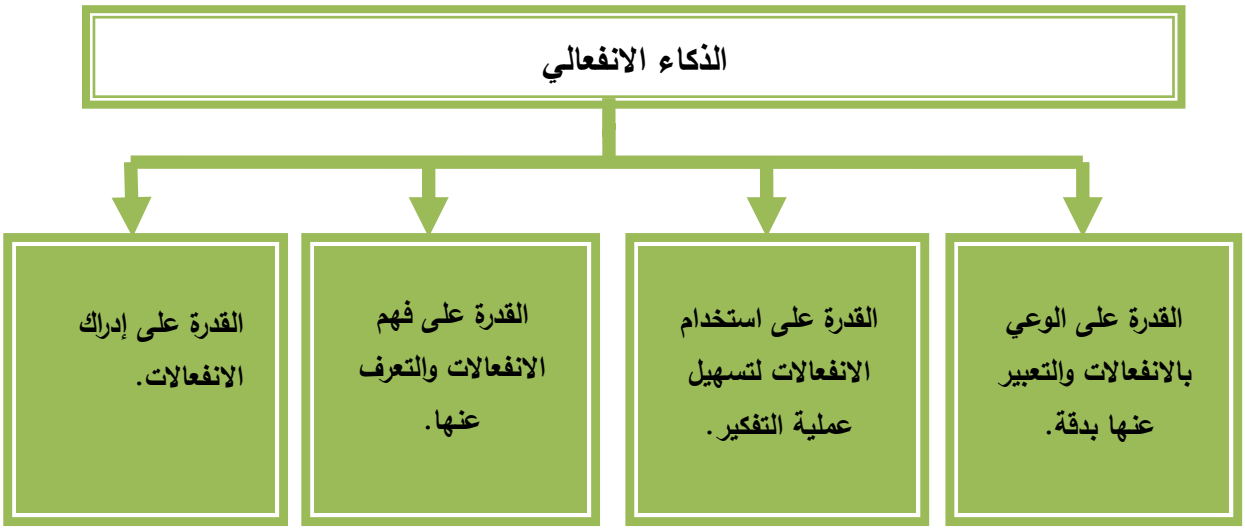
والذكاء الانفعالي كقدرة بأنه " مجموعة من القدرات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية " وتختص بصفة عامة بإدراك واستخدام الانفعالات في تسيير عملية التفكير والفهم الانفعالي وتنظيم وإدارة الانفعالات.

وهذا تغيير اختلاف الأفراد في مستوى إدارتهم وفهم الانفعالات، وبشكل أكثر تحديد الذكاء الانفعالي هو القدرة على إدراك المشاعر والانفعالات والتعبير عنها والقدرة على استيعاب المشاعر في الأفكار والقدرة على فهم المشاعر ويبررها في الذات والآخرين، فالشخص الذكي عاطفيا حسب تعريف ماير وسالوفي أفضل من غيره في التعرف على الانفعالات سواء كانت انفعالاته أو انفعالات غيره ولديه القدرة على التعبير العاطفي بصورة دقيقة واضحة، تمنع سوء فهم الآخرين له ويتضح تفاوت الأفراد في درجة الذكاء الانفعالي حسب ماير وسالوفي وهذا ما جعل الذكاء العاطفي كقدرة يوصف كأنه نوع من الذكاء المعرفي يتضمن مجموعة من القدرات.

تسهم بصفة عامة في التفكير المنطقي وترتبط بالقدرة العقلية العامة ولقد أوضح ماير وسالوفي(1997) أن الذكاء الانفعالي يشمل على أربعة قدرات رئيسية.

(زموري، 2018، ص80- 82).

هي موضحة في الشكل التالي:



شكل04: يوضح أربعة قدرات رئيسية للذكاء الانفعالي.

(زموري، 2018، ص82).

-اتفقت النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي، فأصحاب التوجيهين المختلطة والمرتكز على القدرة العقلية: اعتبرت الذكاء الانفعالي قدرة على التحكم في الانفعالات، عرفته النماذج المختلطة في تركيزها على الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية التي تبناها كل من دانيال جولمان(1996)، بار-أون (1997)كما أنهما ركزا على البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي هو الوعي الانفعالي فاعتبر جولمان أن الوعي بالذات يعني الانتباه المستمر للحالة الانفعالية والأفكار المصاحبة لها والتعرف على الشعور أثناء حدوثه.

كما أن النموذج القدرات العقلية التي تبناه ماير وسالوفي(1997) الذين قدموا تعريف للذكاء الانفعالي على أنه مجموعة من القدرات العقلية التي تهتم بإدراك الانفعال وفهمهِ واستخدامه بشكل هذا من خلال ربط الانفعال بالتفكير كما أنه لوحظ أن هناك وجود فروق فردية بين الأفراد وهذا ما جعل الذكاء الانفعالي في شكل من أشكال الذكاء المعرفي.

4 أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي:

1.4المكونات حسب ماير وسالوفي (Mayer and salovey,1997):

-القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها بدقة:

وتعني قدرة الفرد على التعبير عن الانفعالات من خلال ملامح الوجه أو تلميحات أو إشارات وينعكس ذلك في معرفة الشخص مكنونة مشاعره بالذات والتعرف على كيفية مشاعره تماماً.

-القدرة على استخدام الانفعالات:

كحدوث عملية التفكير وتغير الإدراك لكي تساعده على التفكير فالدهشة كانفعال يمكن أن تؤثر على عملية الإدراك وأي الانفعالات يمكن أن تفرض الأولويات التي يعيها النظام الإدراكي للتركيز على ما هو أفضل فعل يمكن القيام به في حالة مزاجية معينة.

-القدرة على فهم وتحليل الانفعالات:

وتعني القدرة على تحليل الانفعالات وتسميتها والقدرة على فهم التغيرات التي تحدث للانفعالات المشابهة والقدرة على فهم المشاعر المركبة، أي تسمية الانفعالات والتميز بين التسميات

المتشابهة وانفعالاتها وتفسير المعنى الذي تحمله الانفعالات مثل الحزن وتعني فقدان أي شيء.

-القدرة على إدراك الانفعالات:

وتعني قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وقدرته على إدارة انفعالات الآخرين وهذا من خلال الانفتاح أو التقبل للمشاعر السارة والغير سارة، ويرى البعض بأن الذكاء الانفعالي مجموعة جزئية من الذكاء الاجتماعي ويتضمن القدرة على تحفيز الإنسان لمشاعره ويستطيع فهم وتميز انفعالات الآخرين، ويستخدم هذه المعلومات لتوجيه التفكير والسلوك والاعتقاد لدى الفرد بأنه يستطيع إصلاح المواقف ذات المزاج السلبي إلى الإيجابي بينما يرى ماير وسالوفي بأنه يمكن اعتبار الذكاء الاجتماعي أحد مكونات الذكاء الانفعالي وهذا لأن الذكاء الانفعالي يجمع بين الانفعالات الخاصة بالفرد والانفعالات في السياق الاجتماعي. **(زموري، 2018، ص82-83).**

2.4 المكونات حسب كوبر (COOPER,1997)، وماكدويل وبيل (MCDOWELLE AND BELL 1997):

ويحدد مكوناته في: -الوعي بالذات. -ضبط الانفعالات. -التعاطف. -تبادل الانفعالات مع الآخرين.

وأكد على أهمية تفعيل هذه المكونات في مواقع العمل لما لها من دور في إيجابية اتخاذ القرار وتوفير الوقت وحسن استثماره وزيادة تركيز طاقة الأفراد وتدعيم روح الفريق.

الأبعاد حسب ليفنسون(levinson,1999):

أن الذكاء الانفعالي يشمل الأبعاد التالية:

إدراك الانفعالات ومعرفتها، التحكم فيها والسيطرة عليها، الثقة والضمير وتحمل المسئولية، الحساسية لمشاعر الآخرين والاهتمام بهم. **(عبد خالق جاب الله، 2012، ص39).**

3.4مكونات حسب التميمي 2002:

إلى أن هناك خمس مهارات للذكاء الانفعالي هي:

-مهارات الإدراك الذاتي. -المهارات الاجتماعية. -التفاؤل. -التحكم العاطفي. -مهارات المرونة.

(يوسف أحمد شرحة، 2011، ص25).

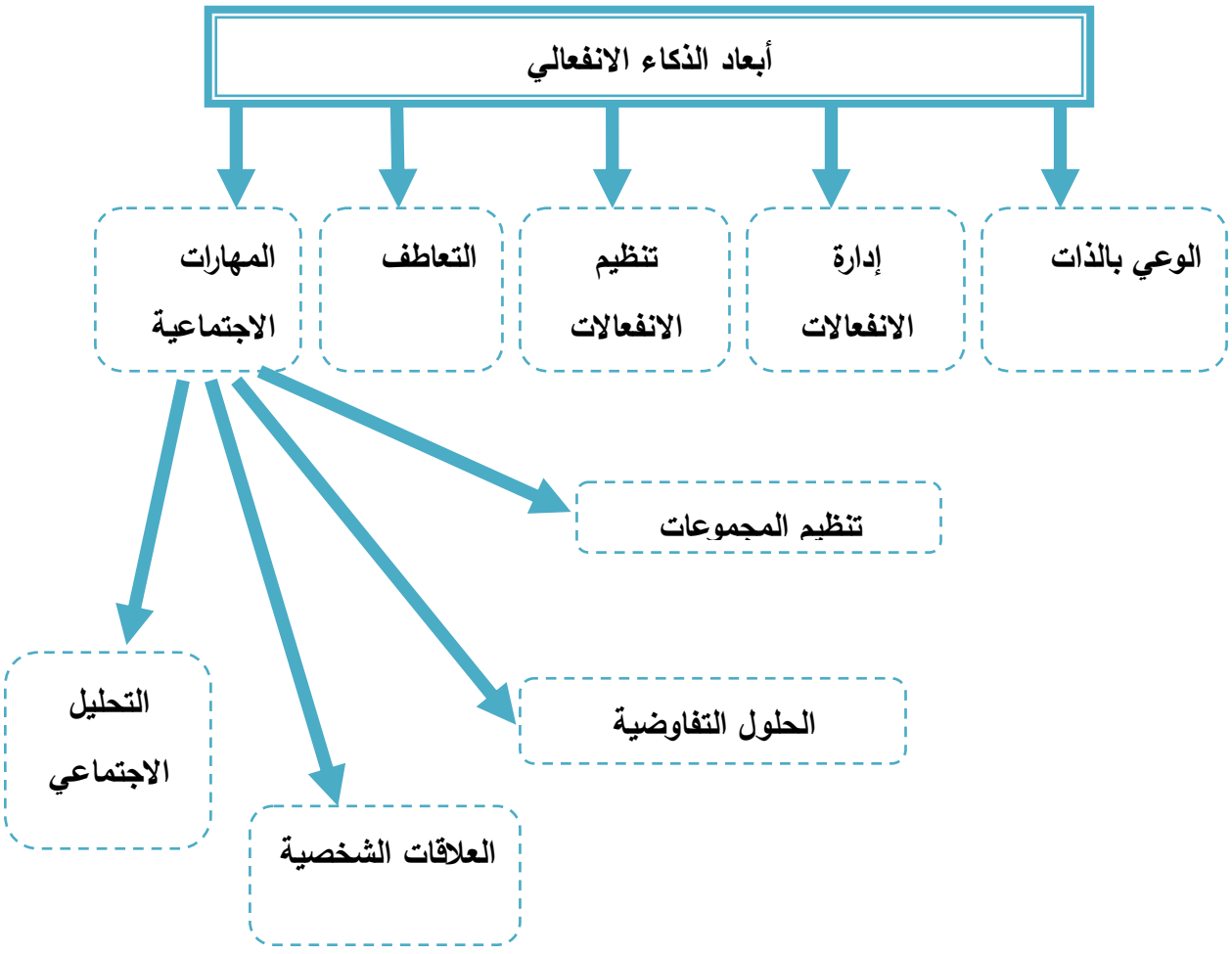
4.4مكونات حسب مدثر أحمد 2003:

مكونات الذكاء الانفعالي المتمثلة في القدرة على فهم المشاعر وتكوين العلاقات والتعبير عن العواطف والاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات وكذلك المثابرة والعمل الجاد، ويشير إلى إمكانية تنمية هذه المكونات بدءا من التدريب على أبسط مواقف اتخاذ القرار إلى أكثرها خطورة وحسماً والمتعلقة بالنجاح المستقبلي في اختيار شريك الحياة والمهنة والتوجيه القيادي.

(عبدالخالق جاب الله، 2012، ص41).

5.4أبعاد الذكاء الانفعالي:

يتفق الباحثون أن الذكاء الانفعالي خاصية مركبة من خاصية الأبعاد الأساسية وهي كتالي:



شكل رقم05: يوضح أبعاد الذكاء الانفعالي

يوضح الشكل أعلاه أبعاد الذكاء الانفعالي حيث قسمت هذه أبعاد إلى خمس وهي الوعي بالذات إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف، المهارات الاجتماعية حيث أن هذا البعد قسم إلى اربعة متمثلة في تنظيم المجموعات، الحلول التفاوضية، العلاقات الشخصية، التحليل الاجتماعي.

-الوعي بالذات:

يتضمن هذا البعد معرفة الشخص لانفعالاته فهو لا ينفصل عن مشاعره ويستخدمها ليصل إلى قرارات بكل الثقة.

وهذا هو أساس الثقة بالنفس وهذا من خلال معرفة أوجه القوة والقصور ويصف ماير وآخرون هذا البعد بأنه قدرة الفرد على إدراك الانفعالات الذاتية والخاصة بالآخرين ويتضمن ذلك الكفاءة في معرفة الانفعالات التي تبدو على وجوه الآخرين وفي الرسائل اللفظية الصادرة عنهم، ويقول جولمان أن الوعي بالذات يعني الانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية وفي هذه الحالة من الوعي التأملي الشخصي يقوم العقل بملاحظة ومراقبة الخبرات التي يمر بها صاحبها بما تتضمنه من مشاعر ويتناول هذا الانتباه كل ما يمر بالوعي، ولكن دون أن يكون طرفا فيه أي مراقبة الانفعالات والمشاعر وإصدار الأحكام عليها على أنها جيدة أو سيئة، مقبولة أو مرفوضة كأن يقول يجب أن ألا أشعر بهذا الشعور وعلى أن أفكر في أمور سارة لأتخلص من الحزن وهذا يعني قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر الداخلية بعبارة وجدانية جيدة أي التنبؤ بمشاعره ومشاعر الآخرين قبل حدوثها.

-إدارة الانفعالات:

ويشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات ايجابية وممارسة الحياة الاجتماعية بفاعلية وهذا يساهم في الحفاظ على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس فالشخص الذي لديه قدرة على إدارة انفعالاته لا يسمح لأي موقف أن يؤثر على حالته المزاجية كما يركز على أفعاله وما الذي يجب أن يقوم به، كما يعبر عن مشاعره بطريقة ايجابية مما يساعد الفرد على التوافق السليم مع مختلف المواقف، وبمعنى آخر فإن إدارة الانفعالات وضبطها هو أن يكون الفرد سيد نفسه حين يتعرض لمواقف انفعالية قادمة من الحياة فيردها بكفاءة لأن سيطرة انفعال معين على الفرد، حين يصير عبدا له ويصعب التحكم فيه فيصبح حالة مرضية كما في حالات

الاكتئاب والخوف والقلق إلا أن المطلوب ليس هو تجنب المشاعر السلبية، كالخوف والقلق والغضب ليتحقق الشعور بالسعادة ولكن يجب الانتباه إليها ومحاولة فهمها حتى لا تطغى على المشاعر الإيجابية، فهناك الكثير ممن يمرون بمشاعر الغضب والاكتئاب ولكنهم مع ذلك يمكن أن يشعروا بالرضا وتحسن الحال إذا استطاعوا أن يعوضوا تلك المشاعر السلبية بمشاعر أخرى إيجابية.

وعلى هذا فإن الأفراد الذين لديهم القدرة على إدارة انفعالاتهم يكونون أقل عرضة للمشاكل النفسية والفيزيولوجية.

-تنظيم الانفعالات:

ويسمى أيضا الدفاعية الذاتية والتحكم في الانفعالات والقدرة على تأجيل الإشباع، ويشير إلى قدرة الفرد على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع القرارات وفهم كيف يتفهم الآخرون بالانفعالات المختلفة، فتنظيم الانفعالات يشير إلى كل العمليات الداخلية أو الخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية وبصفة خاصة الانفعالات الشديدة والعارضة بغية تحقيق الفرد لأهدافه، ويتمثل هذا في القدرة على تأخير الدافع فهي لكثير من الجهود الأزمة فإذا استطاع الفرد تأخير إشباع رغباته والمحافظة على الجهد اللازم للوصول للهدف وهذا يعتبر جوهر التنظيم العاطفي الذاتي أي إمكانية تأجيل حافز الإشباع من أجل تحقيق الهدف سواء كان الهدف إقامة مشروع أو القيام بعمل آخر وهذا يعين أن دور الذكاء الانفعالي قدر أعلى من إمكانية تحديد مدى ما يمكن للناس أن يقوموا به بالنسبة لاستخدام قدراته الذهنية استخداما ممتازا أو ضعيفا.

-التعاطف:

ويعني قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به الآخرون ومعرفة ما يحسون به وهو أمر يستلزم قدرتنا على فهم ذاتنا واستشعار أحاسيسنا أولاً، وهي قدرة تؤسس على الوعي بالذات والتعاطف معهم في السياق الاجتماعي بين الأزواج والأصدقاء وفي المجال المهني، فلا بد أن تكون للفرد القدرة والحساسية على قراءة الإشارات الانفعالية للآخر بدقة أولا قبل أن تتم عملية التعاطف كاستجابة.

إن مشاركة العاطفة في حياة الإنسان تعطي مجالا أوسع للاندماج في العلاقات، ومن ثم التقبل المتبادل والحياة العملية الناجحة وهناك ما يطلق عليه دور العاطفة الذكي، حيث تبدو أهمية معرفة الفرد لعواطفه واستبصاره لها وبمشاعره وفهمها جيدا ثم إدراكها والحفاظ عليها بشكل متوازن ومن ثم استخدامها لمصلحة أهدافه ليصل إلى تقدير عواطف الآخرين وإقامة علاقات يسودها الود والتلاؤم كما أن العواطف لا تجسد في كلمات فقط لأنها تتم في معظم الأحيان من خلال إيماءات وتلميحات أي لغة غير منطوقة.

وتبين الدراسات التي أجريت في أمريكا على أفراد من أعمار مختلفة ومن جنسيات مختلفة أن الإنسان القادر على قراءة المشاعر من التعبيرات غير منطوقة، ويكون في حالة أفضل من حيث التكيف العاطفي ومحبوبا أكثر من غيره وأن النساء أفضل من الرجال في التعاطف وأن الأطفال الأذكياء في قراءة المشاعر الغير منطوقة كانوا من الأطفال المحبوبين في المدرسة وأكثرهم استقرار عاطفيا وأفضل أداء.

-المهارات الاجتماعية:

أي قدرة الفرد على قراءة وفهم كل من السلوك الاجتماعي ومهارات المشاركة الاجتماعية مثل التعبير اللفظي والانفعالي والقدرة على لعب الدور الاجتماعي بكفاءة، وهذا من خلال إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى يقود ومتى يتبع الآخرين ويتصرف معهم بطريقة لائقة.

فالإنسان كائن اجتماعي وقدرته على السلوك بصورة سليمة مع الآخرين عامل فعال من توافقه وتشير الكفاءة الاجتماعية إلى القدرة على فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم بالصورة المثلى التي يتطلبها الموقف، وهي تظهر في القدرة على التأثير في الآخرين والتواصل معهم، وإدارة الانفعالات بشكل سليم مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات نحو صحي ونجاح وهي مهارات أساسية في إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين ولكي ينجح الفرد في التحكم في انفعالاته يتطلب نضج مهارتين انفعاليتين هما إدارة الانفعالات والتعاطف، وهذا ما يطلق عليه الذكاء الاجتماعي الذي حدده توماس هاتش T.HATCH وهوارد جاردنر H.GARDNER في أربع قدرات مكونة للذكاء المتفاعل بين الأفراد وهي حسب جولمان:

-**تنظيم المجموعات:** وهي من صفات القادة من حيث تتمثل في تنظيم الناس في مجموعات لتحقيق أهداف المشتركة.

-**الحلول التفاوضية:** وهي من خصائص الوسطاء وتكمن في إيجاد الحلول للنزاعات التي تنشب بالفعل من خلال التفاوض.

-**العلاقات الشخصية:** وتظهر هذه الخاصية من خلال التعاطف والتواصل مع الآخرين مما يسهل القدرة على المواجهة أو التعرف على مشاعر الآخرين بصورة مناسبة.

-**التحليل الاجتماعي:** ويتضمن القدرة على اكتشاف مشاعر الآخرين باستبصار نافذ ومعرفة اهتماماتهم ودوافعهم هذه القدرة تؤدي إلى إقامة علاقات حميمة بسهولة.

(زموري، 2018، ص 76 - 80).

5خصائص الشخص الذكي انفعالياً:

1.يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.

2.يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.

3.يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.

4.يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.

5.يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويحل الخلافات بينهم بيسر.

6.يحترم الآخرين ويقدرهم.

7.يظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الآخرين.

8.يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه.

9.يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم، ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم.

10.يميل إلى الاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور.

11.يتكيف مع لمواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.

12.يواجه المواقف الصعبة بسهولة.

13.يشعر بالراحة في المواقف الحميمية التي تتطلب تبادل المشاعر والموردة.

14.يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتحان الخارجي. **(عبد الرحمان آل شيخ، 2018، ص18-17)**

6 صفات الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض:

وصفت جوين دوتي الذكاء الانفعالي من خلال علامات تظهر على الأفراد يمكن ملاحظتها أثناء أفعالهم وإيماءاتهم تبين من خلالها مستوى الذكاء الانفعالي لدى الفرد هل هو مرتفع أم منخفض؟

جدول رقم 02: يوضح صفات الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض وهي:

ذكاء انفعالي مرتفع.	ذكاء انفعالي منخفض.
يستخدم في التعبير كلمة أنا.	يتفوه بعبارات الملائمة.
يفصح عن مشاعره.	لا يفصح عن مشاعره.
لا يسمح للمشاعر السلبية أن تتملكه.	يسمح للمشاعر السلبية أن تتملكهُ.
يقرأ الرسائل غير اللفظية بسهولة.	سلبي في التواصل غير اللفظي.
يتخذ القرارات بالاستناد إلى المنطق والعواطف.	يتصرف بمنطق وفهم مغاير.
يقبل نفسه والآخرين.	لا يقبل نفسه مع الآخرين.
يتحمل المسؤولية الشخصية.	لا يتحمل المسؤولية.
يتواصل بجدية.	يتواصل بعدوانية وسلبية.
يمتلك دافعية الشخصية.	يندفع للعمل من خلال الحوافز الآنية.
مرن عاطفياً.	يحقد ولا يسامح.
يتبنى وجهة النظر المتفائلة.	يركز على وجهة النظر السلبية.
يتعرف على مشاعر الآخرين ويتقبلها.	لا يتقبل مشاعر الآخرين.
لا يلوم الآخرين عن أخطائهم.	يشعر دائماً بأن الآخرين هم المخطئون.
يقول أنا أشعر.....	يقول أنت دائماً.....
يستجيب للألم من خلال التعامل مع مشاعره.	يستجيب للألم بالعدوانية الجسمية.
يستجيب للألم بمشاركة الآخرين مشاعرهم.	يستجيب للحزن بإخفاء مشاعره.
يشعر بالاحترام والكفاءة.	يشعر بعدم الكفاءة ويدافع عن نفسه.
مستمع جيد.	لا يستمع للآخرين.
يتحدث عن المشاكل وسوء التواصل.	يتصرف باندفاعية عند حدوث المشاكل.

7مهارات الذكاء الانفعالي:

فيرى **جولمان (Goleman)** بهذا الخصوص أهمية المهارات الانفعالية والاجتماعية المتمثلة لديه في الوعي الذاتي والتحكم في الاندفاعات والمثابرة والحماس والدافعية الذاتية والتعاطف واللياقة الاجتماعية فهي التي تميز شخص ناجح في الحياة، وهناك اختلاف بين الأشخاص في هذه المهارات وأرجعها جولمان إلى أساس عصبي فالمخ طبع بصورة ملحوظة لأنه دائم التعلم وانخفاض في القدرات الانفعالية أمر مؤقت يمكن علاجه لأن هذه القدرات مجموعة من الاستجابات والعادات يمكن تحسينها مع بذل جهد.

ويشير **بار-أون (Bar-on)** أن أهم الأشياء التي تميز الأشخاص بأن لديهم فاعلية وأكثر نجاح في الحياة الذين لديهم: الوعي الانفعالي والتعاطف والمرونة والتفاؤل والسعادة والقدرة على حل المشكلات والكفاية الاجتماعية والقدرة على إقامة العلاقات الشخصية وضبط الاندفاع وتحمل التوتر.

ويرى **ماير** أن هناك أساليب يتبعها الفرد للتعامل والعناية بانفعالاتهم وهي:

1الوعي بالنفس: فالأشخاص الواعين بذاتهم لديهم نظرة إيجابية للحياة وعلى إدارة انفعالاتهم.

2الغارقون في انفعالاتهم: يكون ليس لديهم القدرة على السيطرة على عواطفهم ويتسمون بتقلب المزاج.

3المتقلبون لمشاعرهم: تكون الرؤية واضحة لذاته ويتقبل ذاته كما هي ولهم نوعين:

1النوع الأول: يكونوا في حالة مزاجية جيدة وليس لديهم دافع لتغييرها.

2النوع الثاني: لديهم رؤية واضحة لذاتهم وحين يتعرضوا للاضطراب فأنهم يتقبلونه كأمر واقع.

أشار **حسين (2005)** هناك ثمانٍ قدرات ترتبط بالذكاء الانفعالي وهي:

1 الثقة.

2 الإحساس بأن اكتشاف الأشياء أمر إيجابي.

3 امتلاك الرغبة والقدرة معاً في أن تكون مؤثراً.

4 القدرة على تغير الانفعال.

5 القدرة على عمل توازن في نشاط الجماعة بين الاحتياجات الشخصية واحتياجات الغير.

6 القدرة على الإحساس بأنه يعي ذاته والتواصل مع الآخرين.

7 حب الاستطلاع والإصرار.

8 السيطرة على النفس.

(يوسف أحمد شرحة، 2011، ص20- 25)

8 العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي:

يتأثر الذكاء الانفعالي من الوراثة والبيئة، فالذكاء الانفعالي يكون في المخ مثل الذكاء العاطفي، فهو وظيفة من وظائف المخ، فالاستجابات الانفعالية مثل: كيف تشعر وتقيم الأشياء؟

كلاهما فطري ومكتسب ومتعلم، ويتم تخزينه في المخ، وأما الطريقة التي نحن بها، لماذا يكون أحد الأشخاص مؤكدا والآخر خاضعاً، لماذا يعمل فرد بشكل شاق وآخر بشكل كسول؟ لماذا يصبح فرد ودود والآخر عدواني؟ هذا الاختلاف يظهر من خلال تفاعل كل من الوراثة والبيئة والتغيرات الكيميائية والفيزيائية في الجسم، وقد أوضح ماير وسالوفي (1997) أن المعرفة الانفعالية تبدأ من الطفولة وتنمو وتتطور عبر مراحل الحياة مع فهم متزايد لتلك المعاني الانفعالية حيث يعلم الآباء والأبناء التفكير الانفعالي عن طريق ربط الانفعالات بالمواقف مثل ربط بين الحزن والضياع والضيق والغضب.

(سليمان شلح، 2015، ص15).

كما أن هناك عوامل أولية تساهم في الكفاءة الانفعالية للفرد تتمثل في: هوية الأنا، والنزعة الخلقية، وتاريخ نمو الفرد، وهذه العمليات معقدة في حد ذاتها نشأت في مكان وزمان وإطار ثقافي معين، والتاريخ نمائي للفرد أهم العوامل التي تعتبر المرساة الزمنية والمكانية والإطار الثقافي للكفاءة الانفعالية، الذي يتأثر بدرجة كبيرة بالسياق الثقافي والمعتقدات الشخصية والمجتمعية.

(عبده حسن علي، 2016، ص32).

9 أهمية الذكاء الانفعالي:

الذكاء الانفعالي يعد من الموضوعات التي تدخل ضمن إطار ما يسمى بعلم النفس الإيجابي وذلك استنادا إلى توجه دراسات علم النفس في الأواني الأخيرة إلى علم النفس الإيجابي والذي يهتم بالدراسة العلمية لفعاليات وقوى الإنسان الاعتيادي عن طريق الاهتمام بإبداعاته في العمل وأيضاً تحسنه على المستوى الصحي ووجوده في الحياة العامة.

(خليل، الشناوي، إبراهيم، 2005، ص100).

1.9تتمثل أهمية الذكاء الانفعالي فيما يلي:

1.يعد الذكاء الانفعالي بجانب القدرات العقلية الأخرى وهو أحد الركائز الأساسية في تنوع الحلول للعديد من المشكلات، فالعقلية التي تؤمن بتعدد الأبعاد والرؤى وتتطور وفق هذا التعدد هي العقلية التي تنمو وتتطور في مناخ صحي، وتسهم في ترسيخ القيم الإنسانية العليا.

2.الذكاء الانفعالي يساعد الأفراد على الابتكار والحب والمسئولية، والاهتمام بالآخرين، بالإضافة إلى تكوين أفضل الصداقات والعلاقات الاجتماعية، كما أن هناك علاقة بين الذكاء الانفعالي والتوجه نحو الأهداف والرضا عن الحياة.

3.تتضح أهمية الذكاء الانفعالي من دوره في تحقيق التواصل والتوافق مع الآخرين من خلال فهم مشاعرهم، والتعاطف معهم، فقد أشار جولمان إلى أن النجاح في الحياة يتطلب 20% من الذكاء العام، 80%من الذكاء الانفعالي كما أن هذه الأهمية تظهر في أن الفرد الذي لديه الذكاء الانفعالي يستطيع أن يجعله قادرا على الاتصال الانفعالي مع الآخرين.

4.أثبتت دراسة ماير (mayer,2001) أن الفرد الذي لديه الذكاء الانفعالي يقوم بالتصدي للأفراد الذين يقومون بأفعال سيئة أو خاطئة، أو يقومون بأفعال مهددة للآخرين، وعلى ذلك فالشخص الذي لديه ذكاء انفعالي يكون أفضل اجتماعياً كما أن اختياراته في الحياة سوف تصبح أفضل.

5.يوضح جورج (George,2000) أهمية الذكاء الانفعالي في مفاهيم الانتباه، ولذلك فهو يؤدي إلى التركيز والتمييز واتخاذ القرار وإعطاء الرأي الصحيح وعدم الاستجابة للإحباط الأول الذي يحدث كما

أن الأشخاص الذين لديهم ذكاء انفعالي يكونون أكثر استجابة نحو أحداث الحياة من الآخرين، كما أن لديهم مهارات لعب الدور ويوضح أنه عندما يكون الفرد لديه انفعالات سلبية، فإنه يميل إلى أن يكون أكثر تشاؤم ولا يمكنه إدراك الأحداث الإيجابية، أما الذي لديه انفعالات إيجابية فيسهل أن تتوفر لديه العمليات المعرفية مثل التفكير الابتكاري الاستهلالي كما أنه أكثر تنبيها للتفاصيل واكتشاف الأخطاء والمشكلات والجذور، والتدقيق في المعلومات كما أن الأفراد الذين لديهم مشاعر موجبة، فأنهم يتوقعون النجاح في المستقبل وفاعلية الذات.

(محمدعبد الله عبد السلام، 2020، ص169-168).

2.9أهمية الذكاء الانفعالي في العمل:

يؤدي الذكاء الانفعالي إلى بعض الأدوار الهامة في القيادة والتطوير المهني وفي الحياة العملية فهو أحد العناصر المهمة للتنبؤ في مكان العمل، إلا أن الذكاء الانفعالي ليس بديلا عن القدرة والمعرفة أو مهارات العمل. **(Mayer at al,2003).**

ويشير (1999) Garusu إلى عدد من استخدامات الذكاء الانفعالي في مجال العمل منها:

-**التطور المهني:** يؤدي الذكاء الانفعالي دورا مهما في مجالات عديدة من حياتنا إلا أنه ليس عامل للنجاح في كل المهن والأعمال، فبعض الأعمال لا تتطلب ذكاء انفعالياً في حين هناك أعمال تتطلب الكثير من الذكاء الانفعالي وهي الأعمال التي تتطلب التعاطف والاتصال بالناس وفهم الآخرين.

-**تطوير الإدارة:** إن الذكاء الانفعالي عبارة عن مجموعة من المهارات والقدرات التي قد تساعد المدراء بطرق عديدة على أن يكونوا أكثر مرونة في التخطيط وتحفيز الذات والآخرين واتخاذ قرارات هامة ومصيرية وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة الشهري(2009) عن وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي أحد أسس العمل بفعالية وكفاءة مع الآخرين، إذ يساعد الفرد في التفكير بشكل مبدع من خلال رؤية المشكلات من جوانب عديدة وامتلاك العديد من الأفكار المبدعة، توليد أفكار وحلول جديدة للمشكلات بالإضافة إلى أن الذكاء الانفعالي يساعد الأفراد على العمل مع الآخرين والتأثير فيهم. **(الشهري، 2009، ص44).**

ويقول جولمان (1998) أن أفضل معايير للحكم على العاملين بالمؤسسة هي الطريقة التي يديرون بها انفعالاتهم وانفعالات الآخرين، ويشير إلى أن الخسارة المادية لبعض المؤسسات بما تنفقه على التدريب بدون جدوى مرده إلى تجاهل تلك المؤسسات المهارات الشخصية للأفراد أثناء التدريب، ويؤكد أن الكفاءة الوجدانية سر من أسرار النجاح مقارنة بالذكاء العقلي والمهارات الوظيفية.

وفي دراسة أجراها كيلي وكابلان (Kelley&Kaplan 1993) على مجموعة من موظفي شركة بل الأمريكية الحاصلين على درجات مرتفعة في الذكاء العقلي، ووجد الباحثان أن 15% منهم فقط تم تصنيفهم على أنهم موظفون مميزون الأداء (لديهم قدرة مرتفعة على إدارة الأزمات بفاعلية، ومستوى أدائهم مرتفع)، وتوصلا إلى أن كل من المهارات العقلية والمؤهلات الأكاديمية ليست قادرتين على التمييز بين متوسطي وعالي الأداء، ولكن مهارات الذكاء الانفعالي أظهرت قدرة تمييزية أعلى بين هاتين المجموعتين، فالأفراد الذين يجمعون بين المستويات المرتفعة في كل من الذكاء المعرفي والذكاء الانفعالي حتما سيكونون أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة اليومية ممن يملك نوعا واحد من الذكاء.

ويشير مدثر سليم أحمد إلى أن العديد من الباحثين أمثال Goleman–Gardner–graves– Newsome قد لمسوا فائدة كبرى للذكاء الانفعالي يمكن إيجازها في ا:

–يساهم في التنبؤ لنجاح المهني.
–يعد مؤشرا فعالا للأداء الناجح.
–يزيد من فاعلية انتقاء الأفراد للوظائف.
–يساعد على النجاح الوظيفي للفرد كما يضمن له النجاح في علاقاته المهنية.
–له تأثير واضح على العلاقات الاجتماعية بزملاء العمل والرفاق.

(ياحي، 2019، ص188–187).

3.9أهمية تأثير الذكاء الانفعالي في السلوك:

تظهر أهمية الذكاء الانفعالي في تحقيق الإيجابية في التكيف مع الظروف المختلفة مثلما دلت على ذلك دراسة ماير (MAYER,2001) حيث تبين أن الفرد ذو الذكاء الانفعالي يقوم بالتصدي للأفراد

الذين يقومون بأعمال سيئة أو خاطئة أو يقومون بأعمال مهددة للآخرين وعلى ذلك فالشخص الذي لديه ذكاء انفعالي يكون أفضل اجتماعياً.

وتوصلت دراسة فستسن أو بياكور (fesyus eobiakor,2001) أن الذكاء الانفعالي يساعد الأفراد:

-الذين يعانون من مشكلات سلوكية على التخلص منها.
-يصبحون أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين.
-ضبط اندفاعاتهم عن طريق تنمية المهارات الوجدانية والاجتماعية لديهم.
-يخلصهم من مشاعر الغضب تجاه الآخرين.
-يشعرهم بالتحسن ليس فقط اتجاه أنفسهم ولكن اتجاه الآخرين كذلك.
-يتيح لهم الفرصة للانضمام إلى المجتمع والاندماج فيه والقيام بعملهم على أحسن وجه.

وعليه، فإن للذكاء الانفعالي تأثير على قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة به والتعامل مع ضغوطها، ولهذا فإن الأفراد الذين يدركون مشاعرهم وعواطفهم بصورة دقيقة يتعاملون مع الموضوعات الانفعالية بصورة أفضل، ومن ثم يتمتعون أكثر بحياتهم قياساً بأولئك الذين يدركون مشاعرهم وعواطفهم بصورة أقل دقة.

(زميت، 2018، ص109-108).

4.9أهمية الذكاء الانفعالي في العلاقات الاجتماعية:

إن القدرة على إدارة الانفعالات مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على نحو صحي سليم، تلك المهارة الأساسية في إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين، وهذا لن يتم إلاّ من خلال التحكم في النفس وإدارة الذات.

وفي ذات المضمون، يشير جولمان (Goleman ,2000) أن القدرات الاجتماعية التي يتمتع بها الإنسان هي التي تجعله قادراً على:

-مواجهة الآخرين وتحريكهم على إقامة العلاقات الناجحة.

-إقناع الآخرين والتأثير فيهم.

(زميت، 2018، ص111).

وفي إدارة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد يؤدي إلى الذكاء الاجتماعي الذي حدده جارندرفي نظريته بأربع قدرات منفصلة هي:

-تنظيم المجموعات: تتمثل في القدرة على الأخذ بزمام المبادرة والتعاون مع الغير لتوحيد جهود مجموعة من الأفراد نحو هدف معين.

-الحلول التفاوضية: تتمثل في القدرة على الاقتناع واستنباط ما يوجد في فكر الآخرين وتقديم الحلول والبدائل ومحاولة تقريب وجهات النظر وفصل النزاعات بين الأفراد.

-الاتصال الشخصي: يتمثل في الود والتعاطف مع الآخرين والتعرف على مشاعرهم واهتماماتهم بصورة مناسبة إنه فن العلاقات بين الأفراد.

-التحليل الاجتماعي: ويتمثل في القدرة على اكتشاف مشاعر الآخرين، ومعرفة اهتماماتهم ودوافعهم وكيف يشعرون حيث تؤدي تلك القدرة إلى سهولة إقامة العلاقات والإحساس بالوئام نحوهم.

(العبدلي، 2009، ص41).

خلاصة الفصل:

تم التناول في هذا الفصل لأحد أهم المتغيرات ألا وهو متغير الذكاء الانفعالي مما يجعل الباحثين والعلماء يقومون بدراسته واستخلاص بعض النتائج هذا ما جعل مفهومه يختلف من باحث إلى آخر راجع إلى توجههِ ودراسته وتيارهِ، كذلك قامت كل النظريات بتدعيمنا بمعلومة مختلفة عن الآخر، مما ساهم في مساعدتنا في البحث الحالي، كذلك يعتبر أحد أهم النقاط الإيجابية التي يمتاز بها الفرد بصفتهِ شخص لديه قدرة وإحساس وتفاعل مما يساعده على التطور والازدهار.

نستخلص مما سبق أن الذكاء الانفعالي مهارة تساعد الفرد في حياتهِ وهذا راجع إلى قدرته على التحكم في انفعالاتهِ ويستطيع أن يفهمها ويدركها ومن خلال تجاربه وتفاعله داخل المجتمع من ناحية العلاقات الاجتماعية والعمل، تجعله يطور قدرتهِ وينمي أفكاره الإيجابية مما يساعده على مواجهة الصعوبات والعقبات التي يتلقاها من خلال فهمهِ لانفعالات الآخرين والتكيف معها بطريقة صحيحة وسليمة.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للبحث

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث.

1الدراسة الاستطلاعية.

2منهج البحث.

3 حدود البحث.

4 عينة البحث

5 أدوات البحث.

6 الاساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل الخاص بالإجراءات المنهجية للبحث التطرق إلى ما يتم إتباعه في تطبيق البحث بدءا من المنهج الذي قمنا بالاعتماد عليه ووصف عينة البحث التي تمثلت من 60 امرأة عاملة إلى أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الشفقة بالذات ومقياس الذكاء الانفعالي، بالإضافة إلى حدود البحث الميدانية المتمثلة في الإطار زماني والإطار المكاني والانتهاء بالأساليب المعالجة الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج البحث بغرض تحقيق هدف البحث والمتمثل في الكشف عن علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات بالذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

1 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مفتاح أي بحث فبناءً عليها وعلى ما يظهر من صعوبات وجوانب تستوجب التغيير تتم المراجعة النهائية للخطوات البحث حتى يتم التأكد من سلامة التنفيذ فهي تعد الفرصة الوحيدة للتعديل. **(بركات محمد خليفة، 1984، ص 76).**

1.2 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

يتم إجراء الدراسة الاستطلاعية في بلدية المدية بولاية المدية وذلك من خلال الفترة الممتدة في شهر مارس 2024 وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- الوقوف على الصعوبات الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي.
- معرفة مدى وضوح عبارات المقاييس لأفراد عينة الدراسة.
- التقرب من المؤسسات المهنية والتواصل مع العينة من أجل التعرف على إمكانية تطبيق المقاييس.

1.3وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 امرأة عاملة، وتم تطبيق مقاييس للتحقق من صلاحيتها للتطبيق النهائي في الدراسة الأساسية وتوزعت عينة الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

جدول (3): يوضح توزيع أفراد العينة الدراسية الاستطلاعية:

الخبرة المهنية	العدد	النسبة المئوية
أقل من 5سنوات	**12**	**40%**
من 5إلى9 سنوات	**9**	**30%**
من 10 إلى 14سنة	**5**	**17%**
من15إلى 33سنة	**4**	**13%**
المجموع	**30**	**100**

1.4نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل النتائج الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- استخراج الخصائص السكوميترية لأدوات الدراسة الحالية وأثبتت النتائج تتمتع أدوات الدراسية بخصائص السيكومترية جيدة تسمح بتطبيقها على عينة الدراسة الأساسي.

- التأكد من قدرة الأفراد العينة على الإجابة على أسئلة المقاييس المستخدمة ومدى تجاوبهم.

- تحديد عينة البحث وتوسيع نطاق معرفة الباحث بموضوع الدراسة.

- حصر الوسائل المادية الواجب توفرها لتطبيق إجراءات البحث.

- ضبط فرضيات البحث بصفة نهائية.

2 منهج البحث:

لابد للباحث أن يحدد المنهج من أجل الوصول لنتائج علمية، في البحث الحالي واختيار هذا الأخير تقتضيه وتحدده مجموعة من العوامل: موضوع البحث، أهميته، أهدافه، فروضه وكذا الوسائل المستخدمة لجمع البيانات، ولقد اعتمدت الباحثتين في هذا البحث على المنهج الوصفي، والذي يقوم على دراسة الظاهرة في وضعها الراهن، وذلك بهدف معرفة خصائصها وعلاقتها، حيث يعد أحد تلك المناهج التي يمكن بواسطتها معرفة ما إذا كانت ثمة علاقة أم لا بين متغيرين أو أكثر ودرجة الارتباط بينهما، وتم استخدام المنهج الوصفي بعدة طرق في هذا البحث تم الاعتماد على طريقة البحث عن العلاقة والمقارنة للتحقق من الفروق والارتباط بين المتغيرين، كونه يتلاءم مع طبيعة بحثنا، قصد محاولة إثبات وجود العلاقة ارتباطيه من عدمها بين كل من الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة، ومحاولة ذكر الفروق التي جاءت بقبول الفرضية الصفرية منها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الحالة الاجتماعية والخبرة المهنية في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الحالة الاجتماعية والخبرة المهنية في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

3 حدود الدراسة:

الإطار المكاني: تم إجراء دراستنا هذه في بلدية المدية.

الإطار الزماني: تم إجراء هذا البحث الميداني وذلك من خلال الفترة الممتدة من 11/03/2024 إلى غاية 30/03/2024.

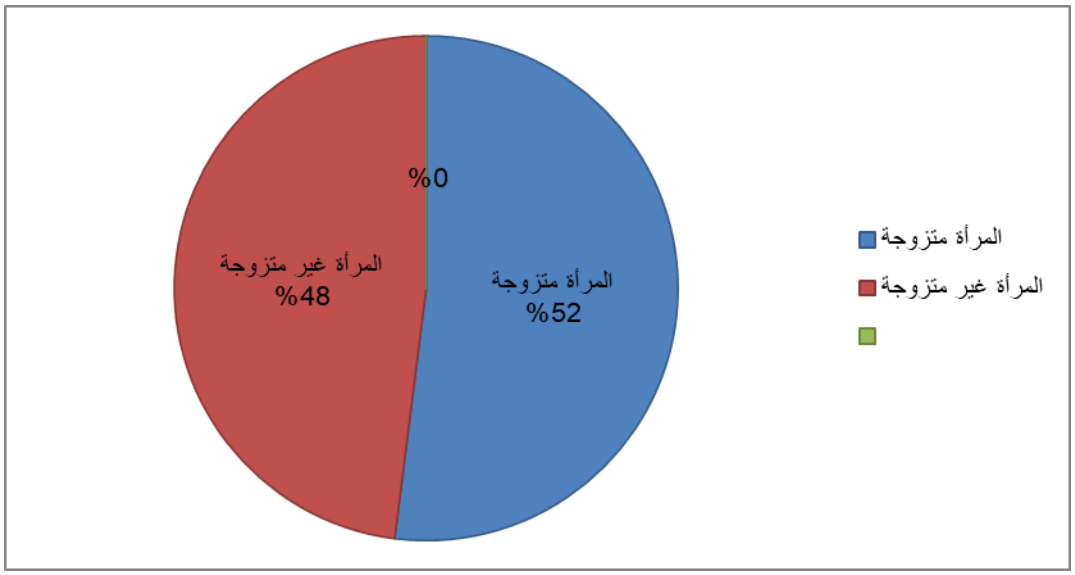
4 عينة البحث:

1.4العينة: هي فئة تمثل مجتمع البحث (population research) أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. **(دويدي، 2000، ص 305).**

حيث تكونت عينة بحثنا من 60 امرأة عاملة وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

جدول رقم 04: خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية:

المجموع	الحالة الاجتماعية	
	غير متزوجة	متزوجة
60	29	**31**
100	%48	**52%**

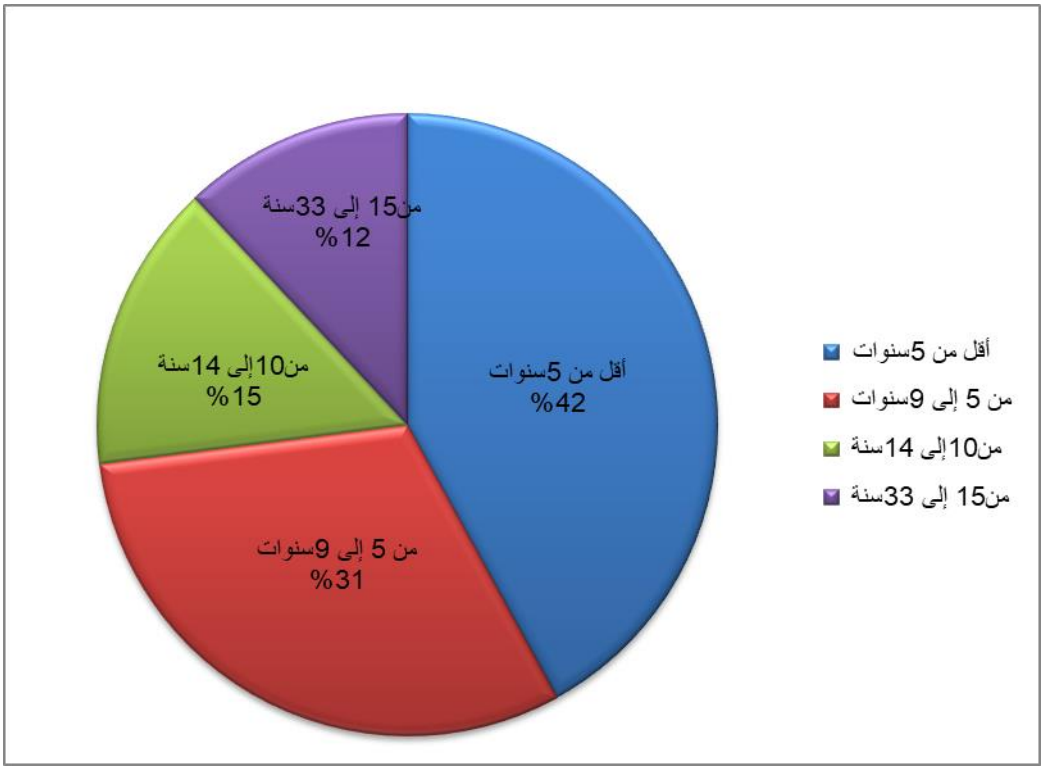


شكل رقم 06: يوضح النسبة المئوية للحالة الاجتماعية للمرأة العاملة.

وضح الشكل 06: النسبة المئوية للحالة الاجتماعية للمرأة العاملة حيث قسمت الحالة الاجتماعية إلى جزئين منها المرأة العاملة متزوجة وقدرة نسبتها ب 52%، في حين أن المرأة غير المتزوجة قدرة نسبتها ب 48%.

جدول رقم 05: خصائص العينة حسب الخبرة المهنية:

الخبرة المهنية	التكرار.	النسبة%.
أقل من 5 سنوات	25	42
من 5 إلى 9 سنوات	19	31
من 10 إلى 14 سنة	9	15
من15 إلى 33 سنة	7	12
المجموع	60	100



شكل رقم 07: يوضح النسبة المئوية للخبرة المهنية للمرأة العاملة.

يوضح الشكل 7 النسبة المئوية للخبرة المهنية للمرأة العاملة حيث قسمت الدائرة النسبة المئوية إلى 4درجات وفق خبرات مهنية أقل من 5سنوات قدرت ب 42%، من 5 إلى 9 سنوات قدرت بـ 31%، من10 إلى 14 سنة قدرت بـ 15%، من 15 إلى 33 سنة قدرت بـ 12%.

جدول رقم 06:يوضح خصائص العينة حسب مناصب العمل.

المناصب	التكرار	النسبة المئوية %
إعلام آلي	**3**	**5**
بائعة صيدلية	**4**	**6.66**
صيدلية	**5**	**8.33**
صناعة المعجنات	**4**	**6.66**
إدارية	**9**	**15**
أستاذة مؤقت	**1**	**1.66**
معلمة	**3**	**05**
عاملة يومية	**1**	**1.66**
موظفة في مديرية المياه	**1**	**1.66**
أستاذة	**7**	**11.66**
معلمة قرآن	**1**	**1.66**
مستشارة التوجيه	**2**	**3.33**
مهندسة مدنية	**1**	**1.66**
حرفية الخياطة	**1**	**1.66**
صناعة كعكات والحلويات	**2**	**3.33**
أستاذة مؤقتة	**1**	**1.66**
موظفة	**3**	**05**
محاسبة	**1**	**1.66**
طبيبة	**1**	**1.66**
مخبرية	**1**	**1.66**
مراقبة	**1**	**1.66**
أخصائية نفسية	**2**	**3.33**
ممرضة	**1**	**1.66**

صانعة الإكسسوارات	1	1.66
مختصة أرطوفونية	1	1.66
تسويق	1	1.66
مسيرة مدرسة خاصة	1	1.66
مجموع	**60**	**100**

5أدوات البحث:

يقوم الباحث باختيار وسيلة أو أكثر تمكنه من جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الظاهرة المراد دراستها وفي هذا البحث اعتمدنا على الأدوات التالية:

1.5مقياس الشفقة بالذات:

1.1.5وصف مقياس الشفقة بالذات:

مقياس الشفقة بالذات تأليف كريستين نيف(2003) ترجمة وإعداد الأستاذ الدكتور رياض نايل العاسمي2011.

يتكون المقياس من (26) بند أو فقرة وهو أداة قياس على شكل تقرير ذاتي وتقدر أبعاد الشفقة بالذات وهي موضحة كالتالي:

جدول رقم 07: يمثل وصف الأبعاد التي يحتويها مقياس الشفقة بالذات.

الأبعاد	أرقام البند (مفرداتهِ)
اللطف بالذات	5، 12، 19، 23، 26
الحكم الذاتي	1، 8، 11، 16، 21
الإنسانية العامة	3، 7، 10، 15
العزلة	4، 13، 18، 25
اليقظة العقلية	9، 14، 17، 22
الإفراط في التوحد	2، 6، 20، 24

2.1.5 مفتاح التصحيح:

تتم الإجابة على بنود المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تماماً، تنطبق، أحيانا لا تنطبق، لا تنطبق مطلقاً)، حيث تحصل الإجابة تنطبق تماما على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة لا تنطبق مطلقاً على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه، (لا تنطبق تحصل الإجابة على خمس درجات بينما تنطبق تماما على درجة واحدة).

ويتحدد اتجاه تصحيح العبارة في ضوء المفاتيح وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الشفقة أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي بها، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى أن الشخص أكثر قسوة مع ذاته في المواقف الضاغطة.

جدول08: يمثل الأبعاد الإيجابية والسلبية في مقياس الشفقة بالذات.

الأبعاد الإيجابية.	الأبعاد السلبية.
3، 5، 7، 9، 10، 12، 14، 15، 17، 19، 20، 22، 24، 26.	1، 2، 4، 6، 8، 11، 13، 16، 18، 21، 23 25.

2.5 مقياس الذكاء الانفعالي

1.2.5 وصف مقياس الذكاء الانفعالي:

مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان ورزق 2001.

يتكون المقياس من (58) بند أو فقرة وهو أداة قياس على شكل تقرير ذاتي، وتقدر أبعاد الذكاء الانفعالي وهي موضحة كتالي:

جدول رقم 09: يمثل وصف الأبعاد التي يحتويها مقياس الذكاء الانفعالي.

الأبعاد.	أرقام البنود.
المعرفة الانفعالية	1، 2، 3، 5، 7، 8، 10، 14، 49، 51.
إدارة الانفعالات	4، 6، 9، 11، 12، 13، 16، 17، 18، 26، 28، 31، 50، 53، 56.
تنظيم الانفعالات	15، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 27، 29، 30، 32، 58.
التعاطف	33، 34، 35، 37، 38، 40، 41، 44، 54، 55، 57.
التواصل الاجتماعي	36، 39، 42، 43، 45، 46، 47، 48، 52.

2.2.5مفتاح التصحيح:

ويمكن تقديم القيم المعيارية كما يلي:

من (58) درجة إلى (145) درجة نقول إن لديه ذكاء انفعالي منخفض.

من (145) درجة إلى (203) درجة نقول إن لديه ذكاء انفعالي متوسط.

من (203) درجة إلى (290) درجة نقول إن لديه ذكاء انفعالي مرتفع.

3.2.5طريقة التصحيح:

يتم تنقيط هذا الاستبيان بطريقة بسيطة، حيث تعطى العلامة وفقا للإجابة التي تم اختيارها كالتالي:

جدول رقم10: يمثل درجة الإجابات لمقياس الذكاء الانفعالي.

الإجابة	الدرجة
دائماً	5درجات.
غالباً	4 درجات.
أحياناً	3 درجات.
نادرًا	درجتين.
أبدًا	درجة.

3.5الخصائص السيكومترية:

1.3.5الخصائص السيكومترية المقياس الشفقة بالذات:

يعد صدق المقياس عاملا رئيسيا في تقدير صلاحيته لقياس ما وضع لأجله.

1.1.3.5 صدق المقياس في الشفقة بالذات:

تم التحقق من صدق مقياس الشفقة بالذات من إعداد كريستين نيف (2003) ترجمة وإعداد الأستاذ الدكتور رياض نايل العاسمي 2011 في البحث الحالي من خلال طريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والجدول الثاني يوضح التاريخ معامل ارتباط بيرسون.

جدول (11): يوضح معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس الشفقة بالذات.

الأبعاد.	معامل ارتباط بيرسون مع الدرجة الكلية للمقياس.
اللطف بالذات	0,635 **
الحكم الذاتي	0,598 **
الإنسانية العامة	0,257 *
العزلة	0,435 **
اليقظة العقلية.	0,416 **
الإفراط في التوحد.	0,480 **
** دال عند 0,01 – * دال عند 0.05	

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن أبعاد مقياس الشفقة بالذات ذات علاقة ارتباطيه بالدرجة الكلية للمقياس، دالة عند مستوى الدلالة 0,01 حيث فاقت معاملات الارتباط أبعاد 0.41 بالدرجة الكلية أما بعد الإنسانية العامة فمعامل ارتباطه بالدرجة الكلية كان 0,25 أي أنه مستوى مقبول من الارتباط وهذا يعبر عن مستوى مقبول من الاتساق الداخلي بين الأبعاد المقياس أي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وبنوده تقيس فعلا خاصية الشفقة بالذات.

2.1.3.5 ثبات المقياس في الشفقة بالذات:

تم حساب معامل ألفا لكرونباخ قصد التحقق من مدى دقة واستقرار مقياس الشفقة بالذات حيث جاءت النتائج كما يلي في الجدول (12):

عدد البنود	معامل ألفا لكرونباخ
7	0,65

يظهر من خلال الجدول أن معامل ألفا لكرونباخ لمقياس الشفقة بالذات جاء مرتفع جدا يفوق 0,65 وهذا يدل على أنه يتمتع بمستوى جيد من الاستقرار والدقة وأن البنود هذه الأداة تتمتع بالاتساق الداخلي أي أنه يتميز بالثبات.

2.3.5 –الخصائص السيكومترية مقياس الذكاء الانفعالي:

يعد صدق المقياس عاملا رئيسيا في تقدير صلاحيته لقياس ما وضع لأجله.

1.2.3.5صدق المقياس الذكاء الانفعالي:

تم التحقق من صدق مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد لعثمان ورزق 2001 في البحث الحالي من خلال طريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والجدول الثاني يوضح التاريخ معامل ارتباط بيرسون.

جدول (13): يوضح معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس الذكاء الانفعالي

الإبعاد	معامل ارتباط بيرسون مع الدرجة الكلية للمقياس
المعرفة الانفعالية	0,688 **
إدراك الانفعالات	0,807 **
تنظيم الانفعالات	0,777 **
التعاطف	0,700 **
التواصل الاجتماعي	0,669 **
	** دال عند 0,01

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن أبعاد لمقياس الذكاء الانفعالي ذات علاقة ارتباطيه بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى الدلالة 0,01 حيث فاقت معاملات الارتباط كل الأبعاد0.66 بالدرجة الكلية، أي أنه المستوى مرتفع من الارتباط وهذا يعبر عن مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي بين الأبعاد المقياس، أي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وبنوده تقيس فعلا خاصية الذكاء الانفعالي.

2.2.3.5ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب معامل ألفا لكرونباخ قصد التحقق من مدى دقة واستقرار مقياس الذكاء الانفعالي حيث جاءت النتائج كما يلي في الجدول (14):

عدد البنود	معامل ألفا لكرونباخ
38	0,78

يظهر من خلال الجدول أن معامل ألفا لكرونباخ لمقياس الذكاء الانفعالي جاء مرتفع جدا يفوق 0,78 وهذا يدل على أنه يتمتع بمستوى جيد من الاستقرار والدقة وأن البنود هذه الأداة تتمتع بالاتساق الداخلي أي أنه يتميز بالثبات.

6الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذه على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المفروض العلوم الاجتماعية المفروض العمل به والمعروف باسم (spss) للقيام بالمعالجات الإحصائية، حيث يستخدم فيه الأساليب التالية:

–معامل الارتباط بيرسون.

– المتوسط الحسابي.

– الانحراف المعياري.

– اختبار (تTtest).

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضيات

1عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضيات :

–عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

–عرض وتحليل نتائج السؤال الاستكشافي.

–عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

–عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

–عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.

–عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.

2تفسير النتائج ومناقشتها.

تفسير ومناقشة السؤال الاستكشافي.

–تفسير ومناقشة الفرضية الأولى.

–تفسير ومناقشة السؤال الاستكشافي.

–تفسير ومناقشة الفرضية الثانية.

–تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة.

–تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة.

–تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة.

الاستنتاج العام.

الخاتمة.

الاقتراحات.

1عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1.1.عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون من اجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين والنتائج كما يلي:

جدول رقم (15) يوضح نتائج الارتباط بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى أفراد العينة

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
الشفقة بالذات	60	88.58	8.21	0.12	0.17	غير دال عند 0.05
الذكاء الانفعالي	60	207.12	20.79			

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي للشفقة بالذات بلغ 88.58 بانحراف معياري 8.21، أما المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي يساوي 207.12 بانحراف معياري يساوي 20.79 ومعامل ارتباط قدر 0.12 ومستوى دلالة 0.17 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05، أي أنه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة ومنه نقبل الفرضية الصفرية.

2.1عرض وتحليل نتائج السؤال الاستكشافي:

يبحث السؤال الاستكشافي على مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة وللتحقق منه تم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري باستخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (16) يوضح الفروق في الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث.

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات	60	78	88.58	8.21	9.98	59	0.000

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن المتوسط النظري للشفقة بالذات بلغ 78 أما المتوسط الحسابي يساوي 88.58 بانحراف معياري يساوي 8.21 وقيمة اختبار ت قدرت 9.98 ومستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات لصالح أفراد المتوسط الحسابي بفارق قدر 10.58 أي أن المرأة العاملة تتمتع بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات.

3.1عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على وجود فروق في الشفقة بالذات حسب متغير الحالة الاجتماعية لدى المرأة العاملة للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (17) يوضح الفروق في الشفقة بالذات لدى أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
متزوجة	31	88.19	7.64	−0.37	58	0.70	غير دال عند 0.05
غير متزوجة	29	89.00	8.89				

يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي للشفقة بالذات لعينة المرأة العاملة المتزوجة بلغ 88.19 بانحراف معياري 7.64أما المتوسط الحسابي لعينة المرأة العاملة غير المتزوجة يساوي89.00 بانحراف معياري يساوي 8.89 وقيمة اختبار (ت) قدرت 0.37− ومستوى دلالة 0.70

وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة ومنه قبول الفرضية الصفرية.

4.1عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على وجود فروق في الذكاء الانفعالي حسب متغير الحالة الاجتماعية لدى المرأة العاملة للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (18) يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
متزوجة	31	204.71	18.65	-0.92	58	0.35	غير دال عند 0.05
غير متزوجة	29	209.69	22.91				

يتضح من خلال الجدول رقم (18) أن المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لعينة المرأة العاملة المتزوجة بلغ 204.71 بانحراف معياري 18.65أما المتوسط الحسابي لعينة المرأة العاملة غير المتزوجة يساوي209.69 بانحراف معياري يساوي 22.91 وقيمة اختبار(ت) قدرت 0.92- ومستوى الدلالة 0.70 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة ومنه قبول الفرضية الصفرية.

5.1عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على وجود فروق في الشفقة بالذات حسب متغير الخبرة المهنية لدى المرأة العاملة للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (19) يوضح الفروق في الشفقة بالذات لدى أفراد العينة حسب الخبرة المهنية.

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
اقل من 5 سنوات	25	87.64	8.20	-0.74	58	0.45	غير دال عند 0.05
أكثر من 5 سنوات	35	89.26	8.26				

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي للشفقة بالذات لعينة ذوي الخبرة المهنية أقل من 5 سنوات بلغ 87.64 بانحراف معياري 8.20أما المتوسط الحسابي لعينة ذوي الخبرة المهنية أكثر من5 سنوات يساوي89.26 بانحراف معياري يساوي 8.26 وقيمة اختبار (ت) قدرت 0.74- ومستوى دلالة 0.45 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الخبرة المهنية أقل من 5 سنوات وذوي الخبرة المهنية أكثر من 5 سنوات في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة ومنه قبول الفرضية الصفرية.

6.1عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على وجود فروق في الذكاء الانفعالي حسب متغير الخبرة المهنية لدى المرأة العاملة للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (20) يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة حسب الخبرة المهنية.

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
اقل من 5 سنوات	25	206.76	22.53	-0.11	58	0.91	غيردال عند 0.05
أكثر من 5 سنوات	35	207.37	19.80				

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لعينة ذوي الخبرة المهنية اقل من 5 سنوات بلغ 206.76 بانحراف معياري 22.53أما المتوسط الحسابي لعينة ذوي الخبرة المهنية أكثر من5 سنوات يساوي 207.37 بانحراف معياري يساوي 19.80 وقيمة اختبار ت قدرت 0.11- ومستوى دلالة 0.91 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي خبرة مهنية اقل من 5 سنوات وذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة ومنه قبول الفرضية الصفرية.

2تفسير النتائج ومناقشتها:

1.2تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها والتوصل إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي أن الشفقة بالذات لدى المرأة عاملة مرتفع، هذا يدل على أن المرأة العاملة مدركة لما تقوم به من خطوة إيجابية نحو ذاتها وقدرتها على فهم وإدراك خبراتها راجع إلى أن وعي المرأة بعقل منفتح الذي جعلها تستطيع التعبير على مشاعرها وانفعالاتها تحت أي موقف أو في أي قطاع مهني مما سمح لها فرصة جوهرية في تكوين شخصية متزنة انفعالياً ومعرفيا واجتماعيا حيث ساهم التفريغ الانفعالي في الحفاظ على صحتها النفسية وانعكس ذلك إيجابا في الوسط المهني من خلال إنتاجها العملي هذا ما جعلنا لا نستطيع التنبؤ بين هذين المتغيرين متغير الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي.

حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراستنا الحالية مع دراسة لينغسون وادي (2005) تحت عنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من سمات الشخصية والذكاء المعرفي وإدارة الذات والرضا عن الحياة والعمل لدى عينة من الإناث والذكور، التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي لماير وسالوفي وكارسو.

2.2تفسير ومناقشة السؤال الاستكشافي:

يبحث السؤال الاستكشافي على مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة، ومن خلال الدراسة وتحليل النتائج عن طريق حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري باستخدام اختبار(ت) لعينة الأفراد، تم التحقق منها والتوصل إلى أن المرأة العاملة تتمتع بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي إلى أن مستوى الشفقة بالذات مرتفع وهذا حينما تتعرض المرأة العاملة لمواقف تهدد ذاتها فإنها تعمل على تعزيز الاعتقاد بأن عيوبها الشخصية يمكن تنميتها وأن لديها القدرة على عمل التغيرات المناسبة وتقوية بعض جوانب الضعف لديها وتجنب تكرار الخضوع في هذه المواقف المؤلمة.

تتميز العينة التي لديها مستوى الشفقة بالذات عالي إدراك بأن المعاناة والقصور الشخصي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة وأن الإنسان فانٍ وخطاء بطبعه وغير كامل، ولا يستطيع الحصول على الأشياء بطريقة مثالية هذا ما جعل القاسم المشترك بينها وبين الناس جميعا، مما يسمح لها بتقبل فكرة أن الإنسان لا يستطيع الوصول للكمالية المطلقة وخروجها من منطقة الراحة إلى منطقة النمو والازدهار المتمثلة في التعلم والترحيب بأخطائها لأنها هي من ساعدتها في اكتساب خبرات متنوعة في شتى مجالات عجلة الحياة المختلفة والمتمثلة في الجانب الصحي نفسيا وجسديا، والجانب الروحي، الجانب الأسري، الجانب المادي، الجانب المهني، الجانب التعليمي، الجانب الاجتماعي.

اتفقت نتيجة دراستنا الحالية مع دراسة رشا إبراهيم أحمد البويري (2022) المعنون: بمستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظر المعلمين والمديرين، التي توصلت إلى أن مستوى الشفقة بالذات لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظر المعلمين كان مرتفعاً.

كما اختلفت دراستنا مع دراسة رزيقة عبد المجيد السيد ثابت (2023) مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في تعزٍ وفقا لبعض المتغيرات التي توصلت إلى أن مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة في مدينة منخفض.

3.2تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على وجود فروق في الشفقة بالذات حسب متغير الحالة الاجتماعية لدى المرأة العاملة ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها والتوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والغير متزوجات في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي إلى أن المرأة العاملة المتزوجة والغير المتزوجة التي تمتاز بالشفقة بالذات لا توجد فروق بينهم.

حيث أن المرأة العاملة المتزوجة والغير متزوجة تواجه تحديات وصعوبات عديدة ومتنوعة في حياتهم اليومية بمختلف أدوارهم مثل تحقيق التوازن والتكيف بين العمل والحياة الشخصية والأسرية ومواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والقيام بمسؤوليات والعمل بالنفس الوقت وما ينعكس ذلك على إنتاجية المرأة العاملة المتزوجة والغير المتزوجة شعور بالحاجة إلى الدعم وتفهم الناس من حولها وبتالي قد تستطيع الوصول إلى الإحساس بالشفقة بالذات والرحمة بنفسها وبنساء أخريات التي يواجهن نفس التحديات والصعوبات المؤلمة.

في حدود إمكانية بحثنا الحالي لم نتوصل لدراسة يمكن الاستشهاد بها في تفسير ومناقشة هذه الفرضية وهذا راجع إلى أن موضوع بحثنا جمع بين هاذين المتغيرين اللذان قمنا بتوظيفها ضمن الدراسات السابقة من ناحية المتغير الأول للشفقة بالذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى المرأة العاملة.

4.2 تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على وجود فروق في الذكاء الانفعالي حسب متغير الحالة الاجتماعية لدى المرأة العاملة ومن خلال البحث وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية منها استخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين تم التحقق منها والتوصل إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والغير متزوجات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي إلى أن المرأة العاملة المتزوجة والغير متزوجة لا يوجد فرق بينهما في الذكاء الانفعالي.

تعد المرأة العاملة المتزوجة وغير المتزوجة التي لديها ذكاء انفعالي عالي بِسمة مميزة وهي التعاطف حيث تتمثل في القدرة على تفاعل مع الآخرين بشكل حساس ومتفهمة بمشاعرهم واحتياجاتهم وتعتبر هذه السمة مهمة جدًا في بيئة العمل إذ تكون قادرة على بناء علاقات إيجابية وصحية مع زملائها وزبائنها والتعاطف مهم في ظروف الصعبة وتستطيع تقديم التحفيز والإلهام للآخرين وبث الطاقة الإيجابية والدعم وتفعيل الإرادة لديهم من خلال الدعم والمشورة ومناقشة في شكل فعال ومتبادل مع الآخرين وهذا يعكس لنا بناء بيئة عمل إيجابية ومناخ تعاوني يعزز الإنتاجية والعمل والرفاهية.

وهذا ما يتيح لها فرصة ميدانية بأن تكون قائدة فعالة ومؤثرة في العمل وتعزز الفروق الفردية وروح الفريق وتحسين الأداء العام للمؤسسة.

لا نستطيع الاستشهاد بدراسة تدعم بحثنا الحالي لأنه لم يتم التطرق إلى هذا الموضوع سابقا وفق الذكاء الانفعالي حسب متغير الحالة الاجتماعية لدى المرأة العاملة.

5.2تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على وجود فروق في الشفقة بالذات حسب متغير الخبرة المهنية لدى المرأة العاملة ومن خلال البحث وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية واستخدام اختبار(ت)، تم التحقق منها والتوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الخبرة المهنية أقل من 5سنوات وبين ذوي الخبرة المهنية أكثر من 5سنوات في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بأنه لا توجد فروق بين ذوي الخبرة المهنية أقل من 5سنوات وبين ذوي الخبرة المهنية أكثر من 5سنوات في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة.

تساعد اليقظة العقلية عند المرأة العاملة التي تمتلك خبرة مهنية وتعتبر عنصر مهم في تطويرها المهني وتحقيق نجاحها بحيث تكون المرأة العاملة حساسة ومنفتحة على احتياجاتها وتطلعاتها الشخصية فإنها قد تكون أكثر قدرة على تحديد أهدافها المهنية بوضوح، والعمل بجدية نحو تحقيقها.

الشفقة بالذات تجعل المرأة العاملة تراجع أدائها المهني وتطور مهاراتها بشكل مستمر من عدة نواحي وعلى سبيل المثال الوعي بالذات تجعلها دافعا لتحسين الأداء وتعزيز التحفيز وتفاعل الإيجابي مع الزملاء والمشرفين.

كما اختلف بحثنا مع دراسة رشا إبراهيم أحمد البويري (2022) تحت عنوان مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظر المعلمين والمديرين التي توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات ومجالاتها لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الجنس، وسنوات الخبرة والتخصص.

6.2تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة:

نصت هذه الفرضية على وجود فروق في الذكاء الانفعالي حسب متغير الخبرة المهنية لدى المرأة العاملة، ومن خلال البحث وتحليل النتائج عن طريق اختبار (ت) تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي خبرة مهنية أقل من 5 سنوات وذوي الخبرة المهنية أكثر من5سنوات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بأنه لاتوجد فروق بين ذوي الخبرة المهنية أقل من 5سنوات وذوي الخبرة المهنية أكثر من 5سنوات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

مهارة إدارة الانفعالات تعد إحدى أهم المكونات الذكاء الانفعالي الهامة لأي شخص خاصة النساء العاملات اللواتي يتمتعن بذكاء انفعالي عالي يتميزن بتفهم وحساسية لمشاعرهن ومشاعر الآخرين بشكل كبير مما يعزز من قدرتهن على إدارة الانفعالات بشكل إيجابي.

حيث تتحسن جودة حياتهن الشخصية والمهنية من خلال قابليتهم على ملاحظة التطورات التي تطرأ على انفعالاتهم من الناحية السلبية إلى الناحية الإيجابية مع القبول التام لردود الأفعال التي تصدر عن إدارتهم الانفعالية دون قمعها أوكبتها بل ضبطها بشكل صحيح لتخضع للاتزان والمرونة وهذا للتعامل مع الانفعالات بأسلوب صحي وسوي.

حيث اختلفت هذه النتيجة مع بحثنا الحالي مع دراسة محمود عبود الحراحشة (2013) درجة الذكاء الانفعالي لدى مديري التربية والتعليم للواء قصبة محافظة المفرق في الأردن التي تمثلت عينتها من223 معلماً ومعلمة وتوصلت في نهاية إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخدمة ولصالح الخدمة المتوسطة.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

بعد استخدام أدوات البحث المتمثلة في (مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الذكاء الانفعالي) وتطبيقها على أفراد مجتمع البحث المتمثل في المرأة العاملة وكشفت نتائج الدراسة الأولى في البحث العلمي لهاذين المتغيرين كتالي:

– لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

– تتمتع المرأة العاملة بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الخبرة المهنية أقل من 5 سنوات وذوي الخبرة المهنية أكثر من 5سنوات في الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الخبرة المهنية أقل 5سنوات وذوي الخبرة المهنية أكثر من 5سنوات في الذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة.

حيث أن هاذين المتغيرين يكونانِ ضمن الجانب الإيجابي لدى المرأة العاملة التي تتسم بهم من ناحية المهارات كالشفقة بالذات (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية)، والتي حققت مستوى مرتفع راجع إلى تميز المرأة العاملة بسمات الأفراد المشفقين بذاتهم من ناحية الاستعداد والقدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة على اختلاف حالتها الاجتماعية والخبرة المهنية والتي جعلتها أكثر مرونة وانفتاحاً وأكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرات المختلفة هذا ما سمح لها فرصة لتعبير عن انفعالاتها السلبية والإيجابية وفهم مشاعرها ومما ساهم في تعزيز قدرة الذكاء الانفعالي (المعرفة الانفعالية، إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف التواصل الاجتماعي) من خلال هذه مكونات أصبحت المرأة تتحلى بصفات الشخصية السوية المرنة ذات صحة نفسية،

حيث أصبحت لديها قدرة وقابلية لفهم وإدراك مشاعر وانفعالات الآخرين، في حين أن هذه الدراسة الحالية جاءت بنتيجة أن كلا المتغيرين مرتفعين وهذا ما وضح أن الفرضية العامة نصت على أنه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي لدى المرأة العاملة ومنه تم القبول الفرضية الصفرية.

خاتمة

خاتمة:

الشفقة بالذات هي سمة هامة في شخصية المرأة العاملة، كما أنها مهارة تكتسبها خلال مراحل حياتها المختلفة ومن خلال الخبرات السابقة التي خضعت إليهم مما يجعلها أكثر مرونة لتعامل مع المواقف الصعبة هذا ما جعل المرأة العاملة على حسب اختلاف حالتها الاجتماعية أكثر انفتاحاً على خبراتها وأصبح لديها الوعي في تعامل مع خبرات السيئة، حيث أن الشفقة بالذات ليست مجرد حب للذات فقط وإنما هي تفهم وانسجام وعطف على النفس هذا ما يسمح لها بالاستمتاع والسعادة والتفاؤل لتصبح شخصية ناضجة، كما أنها خبرة ذاتية توحي إلى اليقظة العقلية دون المبالغة الانفعالية حينما تفقد الشفقة بالذات قيمتها تصبح شفقة على الذات من خلال التحول السريع.

ويمكن الاستفادة من الشفقة بالذات واعتبراها استراتيجية إيجابية تعمل على خفض المشاعر السلبية وتنمية المشاعر الإيجابية لتجنب جلد الذات اتجاه الخبرات المؤلمة في حين أن الذكاء الانفعالي لعب دورًا هاماً، يعني أن المرأة العاملة استطاعت معرفة انفعالاتها وقدرتها على التعبير عن مشاعرها دون تردد أو خوف على حسب اختلاف المكان سواء في العمل أو الأسرة من خلال تحليها بمهارة إدارة الانفعالات وتنظيمها والوعي بها والتعاطف معها لتستطيع التواصل اجتماعيا مع أفراد المجتمع على حسب اختلاف مراحلهم العمرية وتقبل فرقهم الفردية، وحسن تعبير عن مشاعرها سواء كانت سلبية أو إيجابية هذا يدل على أنها استطاعت فهم خبراتها المؤلمة من خلال فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم في الوسط المهني والأسري هذا ما يدل على أنها استطاعة ان تكتسب مرونة نفسية وحفاظ على صحتها النفسية من خلال وعيها بأفعالها ومشاعرها .

الاقتراحات

الاقتراحات:

على ضوء نتائج البحث تُوصي الباحثتان بما يلي:

– تشجيع الطلبة اللاحقين على البحث والاطلاع بهذا البحث من أجل التوصل إلى نتائج مخالفة لبحثنا وتكون عن طريق دراسة حالة.

–مطالبة الباحثين على إنشاء تكييف لمقياس الشفقة بالذات قبل الشروع في البحث.

–تشجيع الجامعات على دعم البحث العلمي وفتح أماكن خاصة للمتربصين بغرض المزج بين الجانب البحثي والميداني ليصبح للباحث لديه قدرة على حب اكتشاف وتحليل والتنبؤ.

–عمل دورات توعوية تحسيسية حول الشفقة بالذات والذكاء الانفعالي للمرأة العاملة في نهاية الأسبوع.

–فتح مكاتب خاصة للأخصائي النفسي في أماكن العمل في شتى القطاعات.

–إنشاء برامج تدريبية وتطويرية خاصة بمجال الإرشاد النفسي للمرأة العاملة.

–توفير الجو الملائم للمرأة العاملة بالتفريغ والقدرة على التنفيس وتعبير عن انفعالاتها ومشاعرها في الوسط الذي تعمل فيه.

–فتح مجال للمتربصين على الانخراط في أماكن العمل للتعرف على نفسية المرأة العاملة من أجل تطبيق ما تم دراسته، والتعرف على الجانب الميداني أكثر.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المصادر:

القرآن الكريم :

سورة العلق الآية (1).

سورة النمل الآية(19).

سورة طه الآية(114) .

سورة يونس(10) .

-مراجع باللغة العربية:

أبو مسامح محمد، نور والشريفين أحمد.(2021). **القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا.مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، المجلد 12، (ع 34) ، جامعة اليرموك.الأردن.29-45.

إبراهيم أحمد البويري، رشا. (2022). **مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظر المعلمين والمديرين.** رسالة ماجستير في الإدارة التربوية (غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية في نابلس. فلسطين.

إبراهيم خليل العبيدي، عفراء. (2017).**الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية**، (ع 26). جامعة بغداد، العراق. 17-56.

أبو مسامح محمد، نور والشريفين أحمد.(2021). **القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا.مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، المجلد 12، (ع 34) ، جامعة اليرموك، الأردن.29-45.

بنت عبد الرحمان آل الشيخ، غزل. (2018). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطالبات.** رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير (غير منشورة).جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مملكة العربية السعودية.

بنت صدقة بن عبد العزيز بسيوني، سوزان وخياط بن محمد، وديع.(2019). **الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعات أم القرى مملكة العربية السعودية. مجلة العلمية لكلية التربية**، المجلد الخامس والثلاثون، (ع 4)، ج الثاني. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية. 518- 551.

بن جامع، إبراهيم.(2010).**الذكاء الانفعالي وعلاقته بفعالية القيادة إطارات الإدارة الوسطى بمركب تكرير البترول سكيكدة.** رسالة ماجستير في علم النفس العمل وتنظيم (غير منشورة).جامعة منتوري. قسنطينة.

بغزة، عادل وعمرواي، صلاح الدين.(د.س). **عمل المرأة في الجزائر. منظمة المرأة العربية منتدى المستثمر العربي العالمي.** جامعة باتنة 1.الجزائر.

تباني، ساعد وخرباش، هدى.(2018).**الذكاء الوجداني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من الأطباء المناوبين بالمؤسسة الاستشفائية العمومية الزهراوي بالمسيلة. وحدة البحث تنمية الموارد البشرية.** جامعة سطيف.

توفيق أحمد علي، سماح. (2023). **الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام. مجلة كلية الآداب بقنا.** المجلد 32، (ع58). جامعة عين شمس. (د.ب). 298- 388.

11.جبرسعيد، سعاد.(2008).**الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة**(ط1).الأردن: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.

جبر سعيد، سعاد. (2015).**الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي** (ط1).الأردن: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.

حامد شاور، سماح. (2021). **الشفقة بالذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرض السكري في محافظة الخليل.** رسالة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي (غير منشورة).جامعة الخليل، فلسطين.

حاجم خالد أحمد.(2018).**المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة.** أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية علم النفس التربوي. جامعة بغداد، العراق.

الحراحشة، محمد عبود.(2013).**درجة الذكاء الانفعالي لدى مديري مدارس مديرية التربية والتعليم للواء قصبة محافظة المفرق في الأردن. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، المجلد** 19، (ع3). جامعة آل بيت عمادة البحث العلمي، الأردن. 353- 382.

خضر ألطاف، ياسين.(2012).**الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمكانة الاجتماعية لدى موظفات جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية.**(ع32). 1-20.

خليل عبد الرحمان، إلهام، والشناوي أمينة، إبراهيم.(2005).**الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار-أون لنسبة الذكاء الوجداني للتمييز، إكلينيكية مختلفة – دراسة استطلاعية – المجلة المصرية للدراسات النفسية.** المجلد الخامس عشر،(ع46).

دويدي، رجاء وحيد.(2000). **البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية**(ط1).دمشق: دار الفكر.

ربيع مصطفى ولاء. (2023). **الشفقة بالذات كمدخل لتعزيز المرونة الإيجابية لدى المراهقات الملتحقات بدار رعاية الأيتام. مجلة كلية التربية بتفهنا الأشراف.**المجلد1، (ع1) ج الثاني. جامعة بني سويف، مصر.716- 785.

زموري، سنوسي.(2018). **دور الذكاء الانفعالي وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية في تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة بعض جامعات الوسط الجزائري.** أطروحة لنيل شهادة دكتوراه

العلوم تخصص الإرشاد النفسي والصحة النفسية (غير منشورة). قسم علم النفس. جامعة الجزائر 2أبو قاسم سعد الله. الجزائر.

زميت، دليلة.(2018). **علاقة الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي وإدراك الضغط النفسي بمستوى الصحة النفسية لدى الشباب البطال.** أطروحة مكملة لنيل شهادة دكتوراه للعلوم في علم النفس الاجتماعي(غير منشورة).جامعة الجزائر2أبو قاسم سعد الله، الجزائر.

السيد محمد، الضبع، فتحي عبد الرحمان وآخرون.(2014).**مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية**، المجلد 24، (ع83). 49-71.

سيد التلاوي، أحمد. (2019).**الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية.** جامعة المنيا. المجلد 89، (ع 1).138-184.

الشهري، سعد محمد علي.(2009).**التربية الوجدانية للطفل وتطبيقاته في المدرسة الابتدائية.** رسالة ماجستير(غير منشورة).جامعة أم القرى، الرياض.

عباس الخفاق، إيمان. (2013).**الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا**(ط1).الأردن: المناهج للنشر والتوزيع.

عبد الخالق جاب الله، منال.(2012). **سيكولوجية الذكاء الانفعالي أسس وتطبيقات** (ط1).بدون بلد:دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

عبده حسن علي، صادق.(2016).**تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية.** أطروحة للحصول على شهادة الدكتوراه في علم النفس وعلوم التربية(غير منشورة).جامعة وهران 2، الجزائر.

عبد المريد عبد الجابر محمد، قاسم وعبد الخالق عبد المعطى، السعيد .(2018). **الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور والوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة لدى المطلقات. المجلة**

المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. المجلد الثامن والعشرون، (ع100)، مصر.419-468.

علة عيشة، نوري الود.(2019).**علاقة الرفاه النفسي بالذكاء الانفعالي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية أطباء وممرضين.**جامعة الجلفة.جامعة قسنطينة.

العكاشي، جاسم أحمد.(2004). **الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات.** جامعة بغداد. العراق.

فرج العبيد فتحيه. فرج هدية.(2021)**الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب. مجلة كليات التربية،** (العدد 21).جامعة طرابلس. بدون بلد.236-257.

محمد سعد رضوان بدوية.(2019)**الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال لذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية** المجلد 29، (ع 6).ج الأول. جامعة الإسكندرية. 111-173.

محمد عبد الله عبد السلام ابتسام.(2020)**الذكاء الانفعالي لدى الأطفال.المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة،** المجلد6، (ع4). جامعة المنصورة.163-189.

المحمودي، محمد سرحان علي.(2019).**مناهج البحث العلمي(ط3).** اليمن: دار الكتب.

هادي حسن، أنعام.(2013)**الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (**ط1).بدون بلد: دار صفاء للنشر والتوزيع.

موفق كروم وكريم حرش.(2020)**الذكاء الانفعالي لدى الإعلاميين دراسة ميدانية على عينة من الصحفيين من وهران وعين تيموشنت.مجلة الإعلام والمجتمع،** المجلد 04، (ع2).144 – 164.

نايل العاسمي رياض.(2014)**الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة المالك خالد. مجلة جامعة دمشق،** المجلد30، (ع1). جامعة دمشق، سوريا.17-56.

ياحي، جمال.(2019).**الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية المسيلة**.أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم(غير منشورة)، الجزائر.

يوسف أحمد شرحة، مهيرة.(2011).**الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل**. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير(غير منشورة).جامعة القدس، فلسطين.

مراجع باللغة الإنجليزية:

Bar–on,r.(2005).the impact of emotional intelligence on subjective well–being.perspectives in education.

mayer,j.D ,salovey,p.(1999).emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence.

المصادر:

موقع مصدر DZ، النساء يسيطرون على سوق العمل في الجزائر.30 جويلية 2018. http://almasdar–dz.com. تاريخ اطلع عليه يوم 20 فيفري 2024.

قائمة الملاحق

الملاحق:

الملحق رقم (01): مقياس الشفقة بالذات.

الملحق رقم (02): مقياس الذكاء الانفعالي.

الملحق رقم (03):مخرجات بيانات spss

الملحق رقم (01): مقياس الشفقة بالذات:

تعليمة:

أمامك عدد من العبارات التي تعبر عن انفعالاتكِ وتصرفاتكِ في بعض مواقف الحياة اليومية أرجو قراءة كل عبارة بتمعن ثم ضعي علامة (x) أمام الإجابة التي تتفق معكِ، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك.

ملاحظة هامة: الرجاء الإجابة على كل عبارة من العبارات الرجاء وضع العلامة واحدة أمام كل عبارة. تفضلي بقبول خالص الشكر والتقدير على تعاونكِ الهادف لنا عليك نور.

رقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق	لا تنطبق مطلقا
1	في الغالب لا أستحسن أخطائي وعيوبي.					
2	عندما أشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء.					
3	عندما تكون الأمور على غير ما يرام، أنظر إلى المصاعب والمشكلات بمثابة جزء من حياة كل فرد من المجتمع.					
4	يأخذني شعوراً بالعزلة عند التفكير بأخطائي.					
5	أحاول أن أكون رفيقاً بنفسي عندما أشعر بصدمة عاطفية ما.					
6	عندما أخفق في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي يتملكني شعور بالنقص.					
7	عندما أشعر بالإحباط والهزيمة، أحاول أن أذكر نفسي بأن هناك كثير من الناس لديهم المشاعر السلبية نفسها.					
8	عندما تمرّ بي أوقات صعبة أكون قاسياً مع نفسي إلى درجة الحزم والقسوة.					
9	عندما يضايقني شيء ما أحاول الحفاظ على اتزاني الانفعالي.					
10	عندما أشعر بالنقص في أمر ما أحاول أن أذكر نفسي					

	بأن تلك المشاعر موجودة لدى معظم الناس.					
11	لا أحتمل ولا أصبر على جوانب النقص في شخصيتي.					
12	عندما أمر بظروف صعبة للغاية، فإنني أعطى نفسي ما تستحق من العناية والرفق.					
13	عندما أشعر بالإحباط، أعتقد أن كثير من الناس أسعد حالاً مني.					
14	عندما يحدث لي شيء مؤلم، أحاول النظر إلى الموقف بشكل متوازن.					
15	أحاول النظر إلى أخطائي كجزء من أخطاء البشر.					
16	أحزن على نفسي، عندما أنظر إلى جوانب شخصيتي التي لا تعجبني.					
17	عندما أفشل في أداء شيء مهم بالنسبة ليَّ، فإنني أحاول أن أجعل الأمور في نصابها الصحيح.					
18	عندما أكون في صراع ومعاناة، فإنني أميل مثل الآخرين بأنني يجب التعامل مع مشكلاتي بسهولة ولين.					
19	أنا لطيف ورفيق بنفسي، عندما أمر بخبرة المعاناة والألم.					
20	عندما يغضبني شيء ما فإني أعيش معه بمشاعري.					
21	أشعر بالمعاناة عندما تتبلد مشاعري.					
22	عندما تقل معنوياتي، أميل للبحث عن تلك الأسباب بفضول وانفتاح.					
23	أنا غير متسامح مع عيوبي ونواقصي.					
24	عندما يحدث لي شيء مؤلم، أشعر بأن ما حدث هو أمر عارض.					
25	عندما أخفق في تحقيق بعض الأشياء المهمة، فإنني أعيش حالة من الوحدة مع فشلي.					
26	أحاول أن أكون صبوراً ومتفهماً لتلك الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي.					

الملحق رقم (02): مقياس الذكاء الانفعالي:

الرقم	الفقرات	يحدث دائما	يحدث عادة	يحدث أحيانا	يحدث نادرا	لا يحدث أبدا
1	استخدم انفعالاتي الإيجابية والسلبية في قيادة حياتي.					
2	تساعدني مشاعري السلبية في حياتي.					
3	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي.					
4	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي.					
5	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين.					
6	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.					
7	أستطيع إدراك مشاعري الصادقة.					
8	أستطيع التعبير عن مشاعري.					
9	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي.					
10	اعتبر نفسي مسؤولا عن مشاعري.					
11	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج.					
12	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي.					
13	أنا هادئة تحت أي ضغوط أتعرض لها.					
14	لا أعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام.					
15	أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج.					
16	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.					
17	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الإيجابية بسهولة.					
18	أنا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر.					
19	أنا صبور حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة.					

20	عندما أقوم بعمل ممل فأنني استمتع بهذا العمل.					
21	أحاول أن أكون مبتكرا مع تحديات الحياة.					
22	اتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به.					
23	أستطيع انجاز الأعمال مهمة بكل قوتي.					
24	أستطيع إنجاز المهام بنشاط والتركيز عال.					
25	في وجود الضغط نادرا ما اشعر بالتعب.					
26	أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفيا بإرادتي.					
27	أستطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط.					
28	أستطيع استدعاء الانفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة بيسر.					
29	أستطيع أن أنهمك بإنجاز أعمالي رغم التحدي.					
30	أركز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني.					
31	أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي توصف بالتحدي.					
32	انحي عواطفي جانبا عندما أقوم بأعمال.					
33	أنا حساس لاحتياجات الآخرين.					
34	أنا فعال في الاستماع لمشاكل الآخرين.					
35	أجيد فهم مشاعر الآخرين.					
36	نادرا ما أغضب إذا ضايقني الناس بأسئلتهم.					
37	أنا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم.					
38	أنا حساس للاحتياجات العاطفية.					
39	أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين.					

40	أنا متناغم مع أحاسيس الآخرين.					
41	أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة.					
42	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.					
43	عندي قدرة التأثير في الآخرين.					
44	عندي قدرة الإحساس بالناحية الانفعالية للآخرين.					
45	اعتبر نفسي موضع ثقة مع الآخرين.					
46	أستطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين.					
47	امتلك تأثيرا قويا على الآخرين في تحديد أهدافهم.					
48	يراني الناس أنني فعال تجاه أحاسيس الآخرين.					
49	أدري أن لدي مشاعر رقيقة.					
50	تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي.					
51	يغمرني مزاج السيئ.					
52	عندما أغضب لا يظهر على أثر الغضب.					
53	يظل لدي الأمل والتفاؤل أمام هزائمي.					
54	أشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضطر الآخرون للإفصاح عنها.					
55	أحاسيسي الشديدة بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقا عليها.					
56	أجد صعوبات في مواجهة صعوبات الحياة من مشاعر القلق والإحباط.					
57	أستطيع الشعور بنبض الجماعة والمشاعر التي يفصحون عنها.					
58	أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي للأعمال.					

ملحق رقم 03: مخرجات بيانات spss

```
NEW FILE.
DATASET NAME Jeu_de_données8 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données5.
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données5.

SAVE OUTFILE='C:\Users\alq71123\OneDrive\Desktop\spss2024\ملاحق\رحموني.sav'
  /COMPRESSED.
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données8.
DATASET CLOSE Jeu_de_données5.
EXAMINE VARIABLES=الشفقةبالذات الذكاءالانفعالي
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPPLOT
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
```

Explorer

Remarques

Sortie obtenue		26-APR-2024 23:05:59
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données8
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>

	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour les variables dépendantes sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes pour toutes les variables dépendantes et facteurs utilisés.
Syntaxe		EXAMINE VARIABLES= الشفقةبالذاتالذكاءالانفعالي /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Ressources	Temps de processeur	00:00:02,05
	Temps écoulé	00:00:01,34

Récapitulatif de traitement des observations

	Observations					
	Valide		Manquant		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage

الشفقةبالذات	60	100,0%	0	0,0%	60	100,0%
الذكاءالانفعالي	60	100,0%	0	0,0%	60	100,0%

Caractéristiques

			Statistiques	Erreur standard
الشفقةبالذات	Moyenne		88,58	1,060
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	86,46	
		Borne supérieure	90,70	
	Moyenne tronquée à 5 %		88,57	
	Médiane		87,00	
	Variance		67,434	
	Ecart type		8,212	
	Minimum		69	
	Maximum		109	
	Plage		40	
	Plage interquartile		10	
	Asymétrie		,106	,309
	Kurtosis		-,090	,608
الذكاءالانفعالي	Moyenne		207,12	2,685
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	201,74	
		Borne supérieure	212,49	
	Moyenne tronquée à 5 %		207,81	
	Médiane		210,50	
	Variance		432,512	
	Ecart type		20,797	

	Minimum	148	
	Maximum	252	
	Plage	104	
	Plage interquartile	29	
	Asymétrie	-,404	,309
	Kurtosis	,082	,608

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الشفقةبالذات	,126	60	,018	,984	60	,605
الذكاءالانفعالي	,088	60	,200	,978	60	,337

الشفقةبالذات

الشفقةبالذاتTracé tige et feuille

Fréquence Stem & Feuille

1,00 6. 9

1,00 7. 2

6,00 7. 567799

8,00 8. 01233444

21,00 8. 555566666667777778899

9,00 9. 012234444

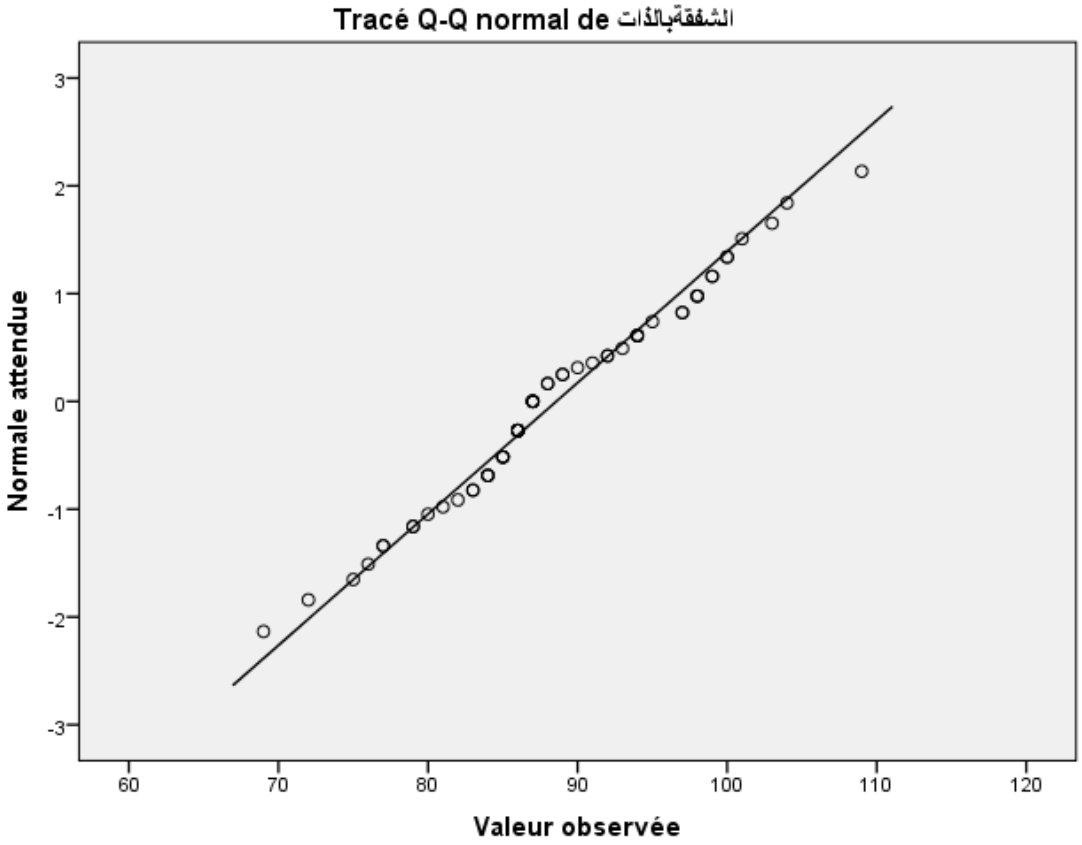
8,00 9. 57788899

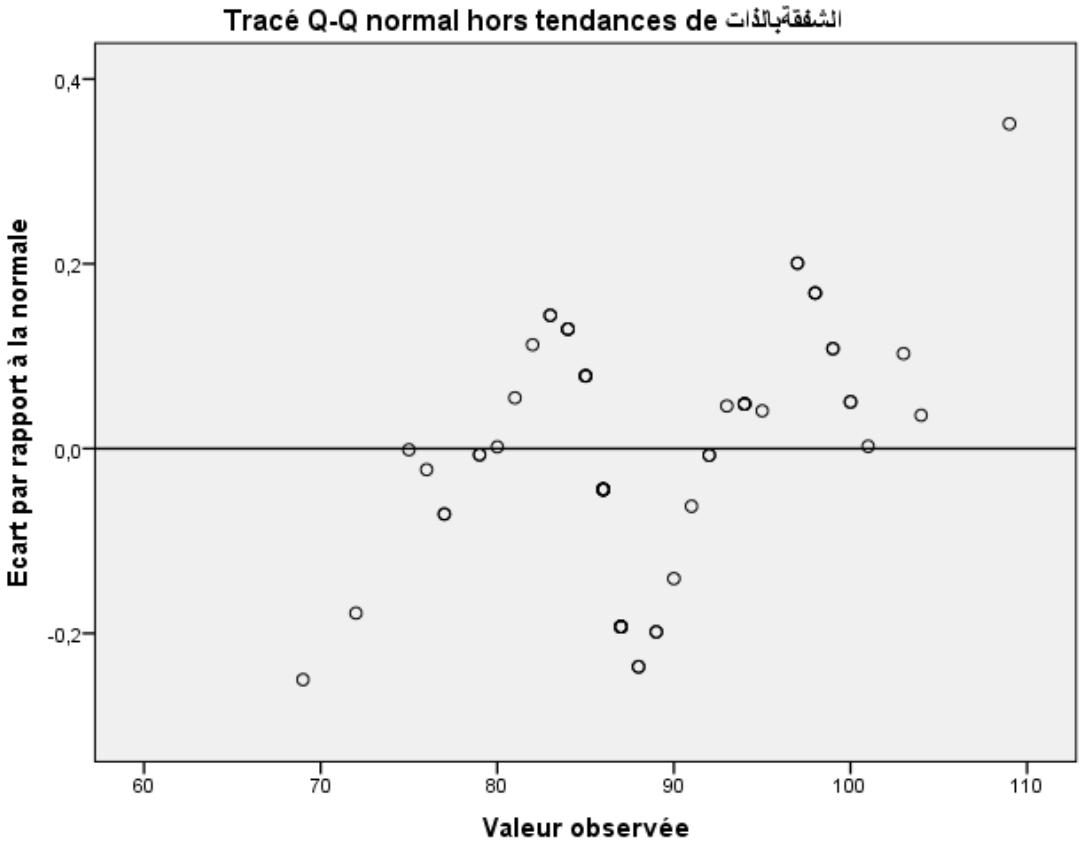
5,00 10. 00134

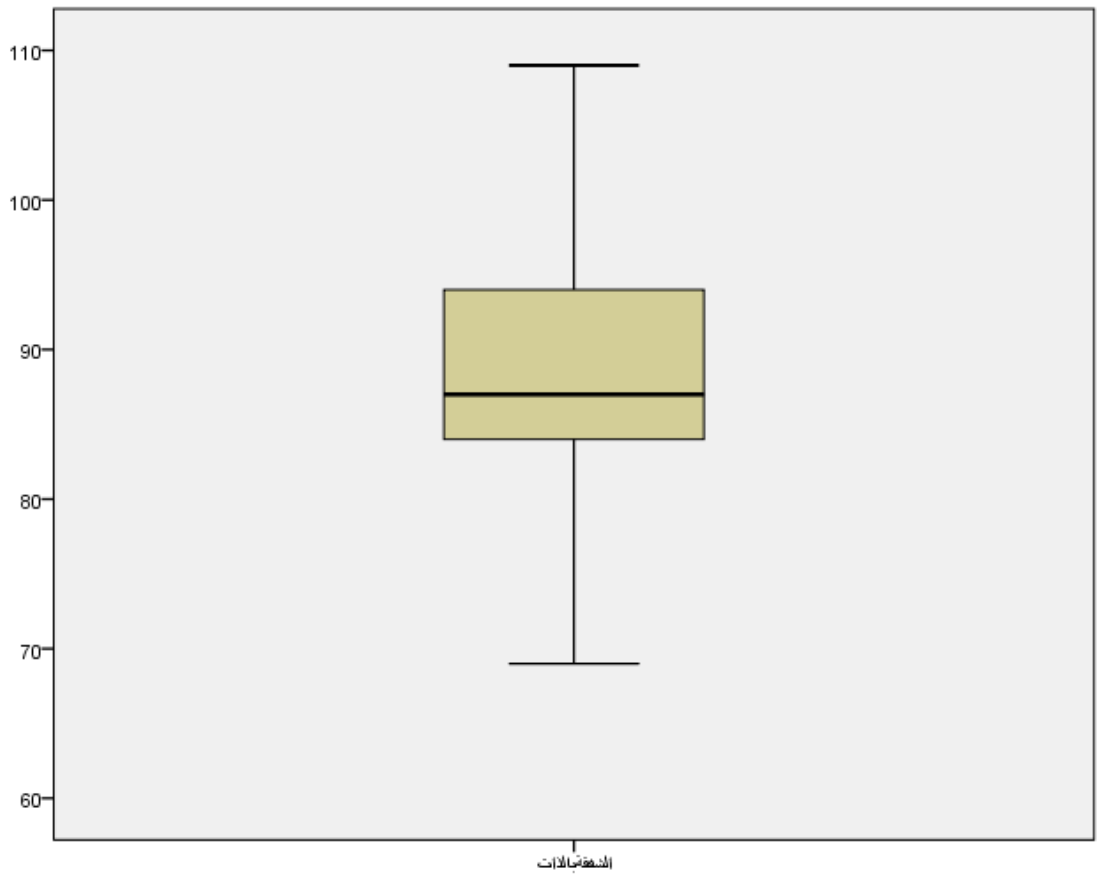
1,00 10. 9

Largeur du radical: 10

Chaquefeuille: 1 observation(s)


Tracé Q-Q normal de الشفقةبالذات
Normale attendue
3
2
1
0
-1
-2
-3
60
70
80
90
100
110
120
Valeur observée


Tracé Q-Q normal hors tendances de الشفقةبالذات
Ecart par rapport à la normale
0,4
0,2
0,0
-0,2
60
70
80
90
100
110
Valeur observée



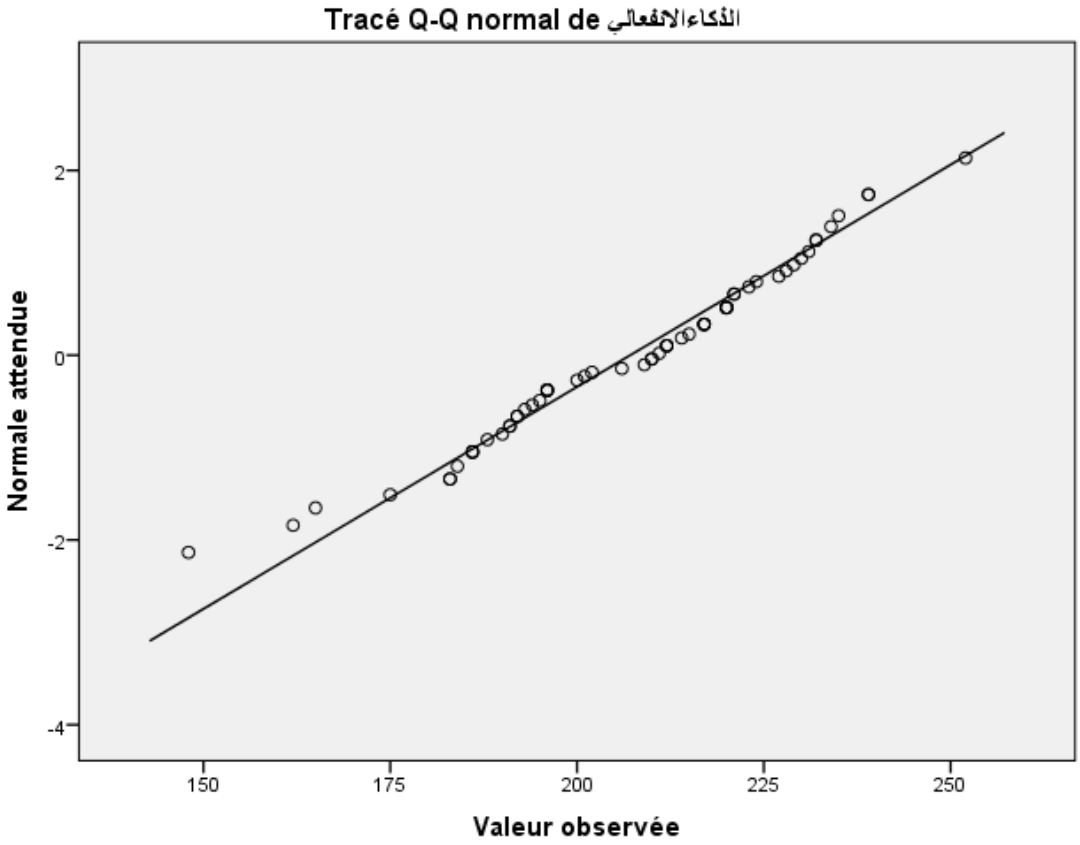
الذكاءالانفعالي

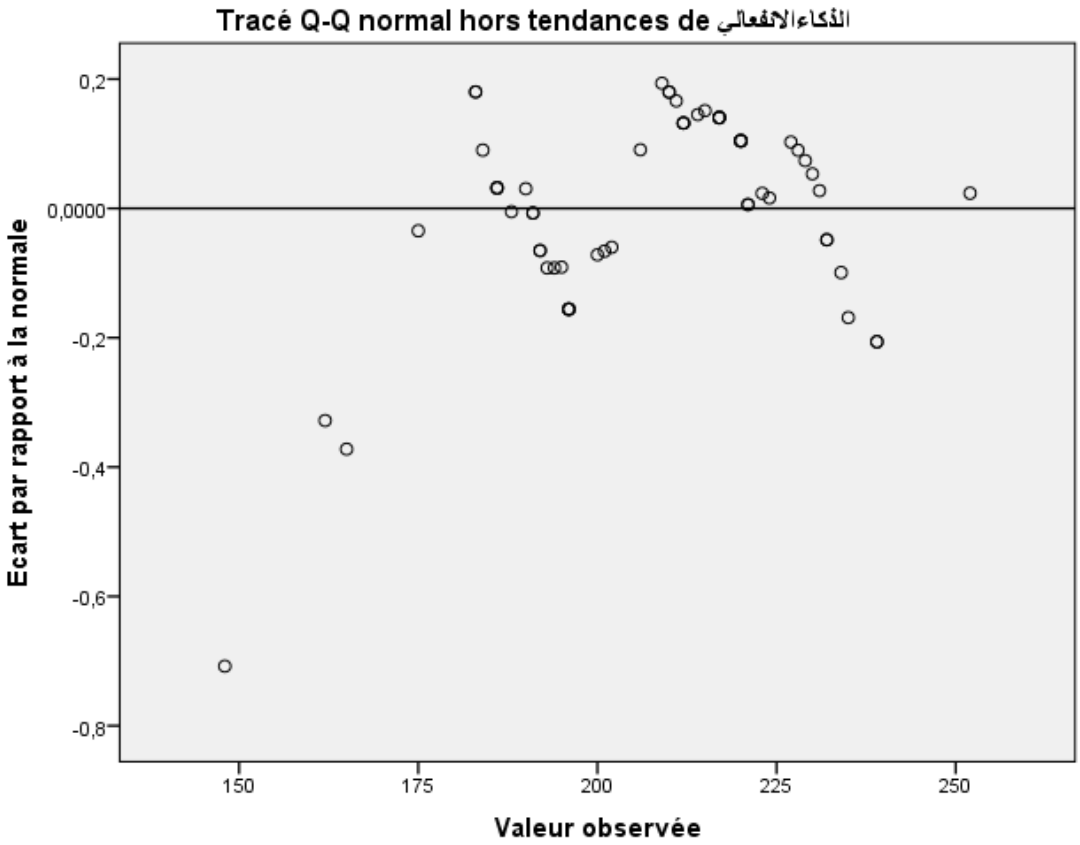
الذكاءالانفعاليTracé tige et feuille

Fréquence Stem & Feuille
1,00 Extremes (=<148)
2,00 16. 25
1,00 17. 5
7,00 18. 3346668
12,00 19. 011223456666
5,00 20. 01269
12,00 21. 001222457777
11,00 22. 00001134789
8,00 23. 01224599
,00 24.
1,00 25. 2

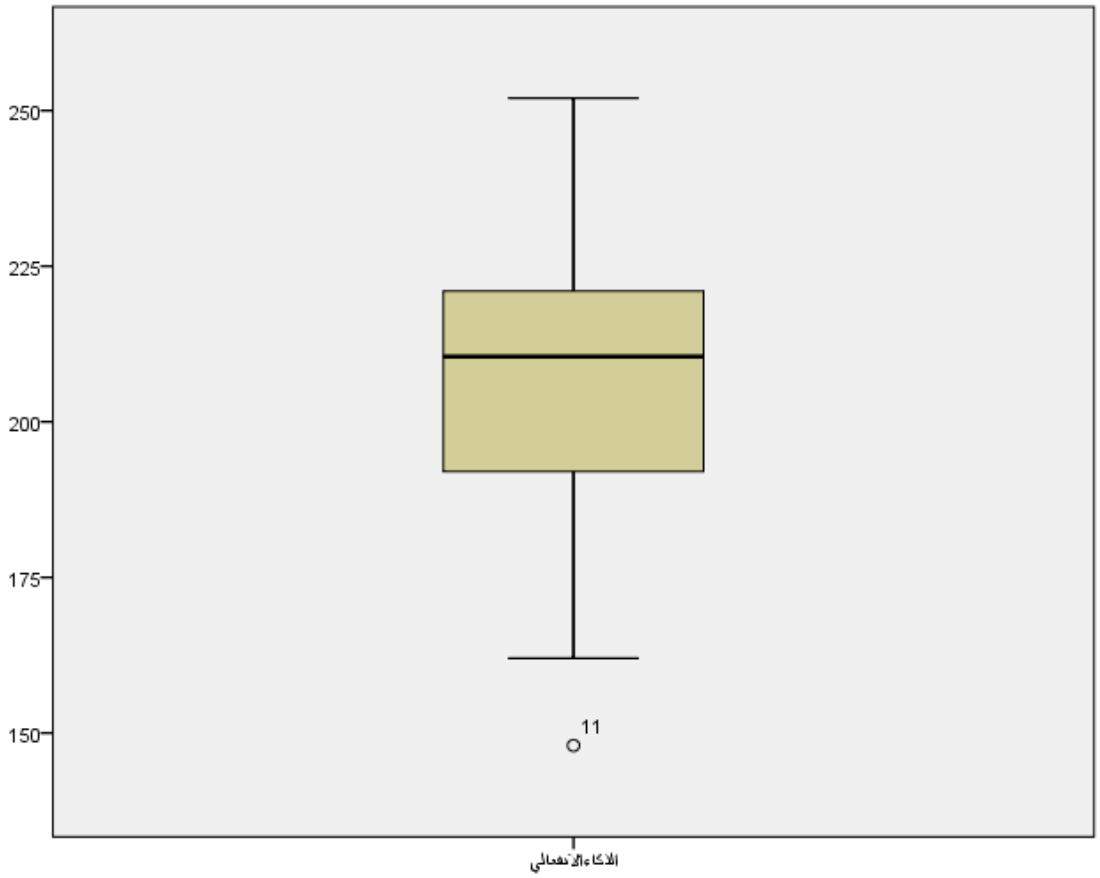
Largeur du radical: 10

Chaquefeuille: 1 observation(s)


Tracé Q-Q normal de الذكاءالانفعالي
Normale attendue
2
0
-2
-4
150
175
200
225
250
Valeur observée


Tracé Q-Q normal hors tendances de الذكاءالانفعالي
Ecart par rapport à la normale
0,2
0,0000
-0,2
-0,4
-0,6
-0,8
150
175
200
225
250
Valeur observée

```
        REGRESSION
/DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N
/MISSING LISTWISE
/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
/NOORIGIN
/DEPENDENT الشفقةبالذات
/METHOD=ENTER الذكاءالانفعالي.
```



Test T

Remarques

Sortie obtenue		26-APR-2024 23:13:01
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données8
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الحالةالاجتماعية(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= الشفقةبالذاتالذكاءالانفعالي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,01

Statistiques de groupe

	الحالةالاجتماعية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الشفقةبالذات	متزوجة	31	88,19	7,644	1,373
	غير متزوجة	29	89,00	8,896	1,652
الذكاءالانفعالي	متزوجة	31	204,71	18,653	3,350
	غير متزوجة	29	209,69	22,919	4,256

Test des échantillonsindépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Différenceerreurstandard	Inférieur	Supérieur
الشفقةبالذات	Hypothèse de variances égales	1,382	,244	-,377	58	,707	-,806	2,137	-5,084	3,471
	Hypothèse de variances inégales			-,375	55,378	,709	-,806	2,148	-5,110	3,498
الذكاءالانفعالي	Hypothèse de variances égales	,454	,503	-,926	58	,358	-4,980	5,379	-15,748	5,788
	Hypothèse de variances inégales			-,919	54,073	,362	-4,980	5,416	-15,839	5,879

T-TEST GROUPS=الخبرةالمهنية(12)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الشفقةبالذات الذكاءالانفعالي

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		26-APR-2024 23:13:44
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données8
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الخبرةالمهنية(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= الشفقةبالذاتالذكاءالانفعالي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,01

Statistiques de groupe

	الخبرةالمهنية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الشفقةبالذات	اقل من 5 سنوات خبرة	25	87,64	8,205	1,641
	اكثر من 5 سنوات خبرة	35	89,26	8,269	1,398
الذكاءالانفعالي	اقل من 5 سنوات خبرة	25	206,76	22,530	4,506
	اكثر من 5 سنوات خبرة	35	207,37	19,801	3,347

Test des échantillonsindépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Différenceerreur standard	Inférieur	Supérieur
الشفقةبالذات	Hypothèse de variances égales	,207	,651	-,749	58	,457	-1,617	2,158	-5,938	2,703
	Hypothèse de variances inégales			-,750	52,098	,456	-1,617	2,156	-5,942	2,708
الذكاءالانفعالي	Hypothèse de variances égales	,326	,570	-,111	58	,912	-,611	5,492	-11,605	10,382
	Hypothèse de variances inégales			-,109	47,567	,914	-,611	5,613	-11,900	10,677

NPAR TESTS

/CHISQUARE=الشفقةبالذات الذكاءالانفعالي

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		26-APR-2024 23:15:14
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données8
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe		NPAR TESTS /CHISQUARE= الشفقةبالذاتالذكاءالانفعالي /EXPECTED=EQUAL /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,03
	Nombre d'observationsautorisées	629145

Test du khi-deux Fréquences

الشفقةبالذات

	Effectifobservé	N théorique	Résidus
69	1	2,0	-1,0
72	1	2,0	-1,0
75	1	2,0	-1,0
76	1	2,0	-1,0
77	2	2,0	,0
79	2	2,0	,0
80	1	2,0	-1,0
81	1	2,0	-1,0
82	1	2,0	-1,0
83	2	2,0	,0
84	3	2,0	1,0
85	4	2,0	2,0
86	7	2,0	5,0
87	6	2,0	4,0
88	2	2,0	,0
89	2	2,0	,0
90	1	2,0	-1,0
91	1	2,0	-1,0
92	2	2,0	,0
93	1	2,0	-1,0
94	4	2,0	2,0
95	1	2,0	-1,0
97	2	2,0	,0
98	3	2,0	1,0
99	2	2,0	,0
100	2	2,0	,0
101	1	2,0	-1,0
103	1	2,0	-1,0
104	1	2,0	-1,0
109	1	2,0	-1,0
Total	60		

الذكاءالانفعالي

	Effectifobservé	N théorique	Résidus
148	1	1,5	-,5
162	1	1,5	-,5
165	1	1,5	-,5
175	1	1,5	-,5
183	2	1,5	,5
184	1	1,5	-,5
186	3	1,5	1,5
188	1	1,5	-,5
190	1	1,5	-,5
191	2	1,5	,5
192	2	1,5	,5
193	1	1,5	-,5
194	1	1,5	-,5
195	1	1,5	-,5
196	4	1,5	2,5
200	1	1,5	-,5
201	1	1,5	-,5
202	1	1,5	-,5
206	1	1,5	-,5
209	1	1,5	-,5

210	2	1,5	,5
211	1	1,5	-,5
212	3	1,5	1,5
214	1	1,5	-,5
215	1	1,5	-,5
217	4	1,5	2,5
220	4	1,5	2,5
221	2	1,5	,5
223	1	1,5	-,5
224	1	1,5	-,5
227	1	1,5	-,5
228	1	1,5	-,5
229	1	1,5	-,5
230	1	1,5	-,5
231	1	1,5	-,5
232	2	1,5	,5
234	1	1,5	-,5
235	1	1,5	-,5
239	2	1,5	,5
252	1	1,5	-,5
Total	60		

Tests statistiques

	الشفقةبالذات	الذكاءالانفعالي
Khi-deux	33,000	21,333
Ddl	29	39
Sig. asymptotique	,278	,990

NONPAR CORR

/VARIABLES=الشفقةبالذات الذكاءالانفعالي

/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		26-APR-2024 23:16:20
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données8
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		NONPAR CORR /VARIABLES= الشفقةبالذاتالذكاءالانفعالي /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,01
	Nombre d'observationsautorisées	629145 observations

Corrélations

			الشفقةبالذات	الذكاءالانفعالي
Rho de Spearman	الشفقةبالذات	Coefficient de corrélation	1,000	,145
		Sig. (bilatéral)	.	,269
		N	60	60
	الذكاءالانفعالي	Coefficient de corrélation	,145	1,000
		Sig. (bilatéral)	,269	.
		N	60	60

NONPAR CORR

/VARIABLES=الشفقةبالذات الذكاءالانفعالي

/PRINT=KENDALL TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		26-APR-2024 23:16:49
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données8
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		NONPAR CORR /VARIABLES= الشفقةبالذات الذكاءالانفعالي /PRINT=KENDALL TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,01
	Nombre d'observationsautorisées	629145 observations

Corrélations

			الشفقةبالذات	الذكاءالانفعالي
Tau-B de Kendall	الشفقةبالذات	Coefficient de corrélation	1,000	,099
		Sig. (bilatéral)	.	,277
		N	60	60
	الذكاءالانفعالي	Coefficient de corrélation	,099	1,000
		Sig. (bilatéral)	,277	.
		N	60	60

GET

FILE='C:\Users\alq71123\OneDrive\Desktop\spss2024\بومنير\ملاحق.sav'.

```
DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.

CORRELATIONS

 /VARIABLES=الشفقةبالذات اللطف الحكم الإنسانية العزلة اليقظة التوحد

 /PRINT=TWOTAIL NOSIG

 /STATISTICS DESCRIPTIVES

 /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		08-MAY-2024 07:24:13
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\alq71123\OneDrive\Desktop\spss 2024\ملاحق\بومنير.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=الشفقةبالذات اللطف الحكم الإنسانية العزلة اليقظة التوحد /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,06
	Temps écoulé	00:00:00,20

[Jeu_de_données1] C:\Users\alq71123\OneDrive\Desktop\spss 2024\ملاحق\بومنير.sav

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الشفقة بالذات	88,58	8,212	60
اللطف بالذات	18,25	3,160	60
الحكم الذاتي	15,63	3,439	60
الإنسانية العامة	14,53	2,765	60

العزلة	12,22	2,823	60
اليقظة العامة	14,73	2,667	60
الافراط في التوحد	13,22	2,300	60

Corrélations

		الشفقةبالذات	اللطف بالذات	الحكم الذاتي	الإنسانية العامة	العزلة	اليقظة العامة	الإفراط في التوحد
الشفقةبالذات	Corrélation de Pearson	1	,635	,598	,257	,435	,416	,480
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,047	,001	,001	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
اللطف بالذات	Corrélation de Pearson	,635	1	,210	,095	-,084	,201	,335
	Sig. (bilatérale)	,000		,108	,470	,523	,123	,009
	N	60	60	60	60	60	60	60
الحكم الذاتي	Corrélation de Pearson	,598	,210	1	-,209	,490	-,111	,128
	Sig. (bilatérale)	,000	,108		,109	,000	,400	,330
	N	60	60	60	60	60	60	60
الإنسانية العامة	Corrélation de Pearson	,257	,095	-,209	1	-,069	,031	-,053
	Sig. (bilatérale)	,047	,470	,109		,599	,813	,687
	N	60	60	60	60	60	60	60
العزلة	Corrélation de Pearson	,435	-,084	,490	-,069	1	-,062	-,138
	Sig. (bilatérale)	,001	,523	,000	,599		,638	,294
	N	60	60	60	60	60	60	60
اليقظة العامة	Corrélation de Pearson	,416	,201	-,111	,031	-,062	1	,253
	Sig. (bilatérale)	,001	,123	,400	,813	,638		,051
	N	60	60	60	60	60	60	60
الإفراط في التوحد	Corrélation de Pearson	,480	,335	,128	-,053	-,138	,253	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,009	,330	,687	,294	,051	
	N	60	60	60	60	60	60	60

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=الذكاءالانفعالي المعرفة إدراة تنظيم التعاطف التواصل
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		08-MAY-2024 07:24:55
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\alq71123\OneDrive\Desktop\spss 2024\ملاحق\بومنير.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES= الذكاءالانفعالي المعرفة ادراة تنظيم التعاطف التواصل /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,03

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الذكاءالانفعالي	207,12	20,797	60
المعرفة الانفعالية	34,97	4,690	60
ادراة الانفعالات	52,85	6,538	60
تنظيم الانفعالات	47,95	6,171	60
التعاطف	40,13	6,339	60
التواصل الاجتماعي	31,22	4,577	60

Corrélations

		الذكاءالانفعالي	المعرفة الانفعالية	ادراة الانفعالات	تنظيم الانفعالات	التعاطف	التواصل الاجتماعي
الذكاءالانفعالي	Corrélation de Pearson	1	,688	,807	,777	,700	,669
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60
المعرفة الانفعالية	Corrélation de Pearson	,688	1	,473	,402	,371	,372
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,001	,003	,003
	N	60	60	60	60	60	60
ادراة الانفعالات	Corrélation de Pearson	,807	,473	1	,710	,329	,340
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,010	,008
	N	60	60	60	60	60	60
تنظيم الانفعالات	Corrélation de Pearson	,777	,402	,710	1	,310	,329
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000		,016	,010
	N	60	60	60	60	60	60
التعاطف	Corrélation de Pearson	,700	,371	,329	,310	1	,525
	Sig. (bilatérale)	,000	,003	,010	,016		,000
	N	60	60	60	60	60	60
التواصل الاجتماعي	Corrélation de Pearson	,669	,372	,340	,329	,525	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,003	,008	,010	,000	
	N	60	60	60	60	60	60

RELIABILITY

/VARIABLES=الشفقةبالذات الذكاءالانفعالي

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		08-MAY-2024 07:28:57
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\alq71123\OneDrive\Desktop\spss 2024\ملاحق\بومنير.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES=الشفقةبالذات الذكاءالانفعالي /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,05

RELIABILITY

/VARIABLES=الشفقةبالذات اللطف الحكم الإنسانية العزلة اليقظة التوحد

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/STATISTICS=SCALE.

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		08-MAY-2024 07:30:38
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\alq71123\OneDrive\Desktop\spss 2024\ملاحق\بومنير.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES=الشفقةبالذات اللطف الحكم الانسانية العزلة اليقظة التوحد /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=SCALE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,06

Echelle: ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclu	0	,0
	Total	60	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,659	7

Statistiquesd'échelle

Moyenne	Variance	Ecart type	Nombre d'éléments
177,17	269,734	16,424	7

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=الذكاءالانفعالي المعرفة ادراة تنظيم التعاطف التواصل
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /STATISTICS=SCALE.
```

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		08-MAY-2024 07:31:10
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\alq71123\OneDrive\Desktop\spss 2024\ملاحق\ابومنير.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES=الذكاءالانفعالي المعرفةإدراة تنظيم التعاطف التواصل /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=SCALE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,02

Echelle: ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclu	0	,0
	Total	60	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,786	6

Statistiquesd'échelle

Moyenne	Variance	Ecart type	Nombre d'éléments
414,23	1730,046	41,594	6

Statistiques sur échantillonuniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الشفقةبالذات	60	88,58	8,212	1,060

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 78					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Inférieur	Supérieur
الشفقةبالذات	9,983	59	,000	10,583	8,46	12,70