الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

دور الذكاء الإنفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطلبة:

- زين الدين بوسحاقي.
- لبنى سكيني.

إشراف الأستاذ:

- د.سنوسي زموري.

السنة الجامعية 2023/2022


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و تقدير:

الحمد لله و كفى و الصلاة و السلام على النبي المصطفى

-صلى الله عليه و سلم-

نحمد الله عز و جل الذي انار لنا درب طريق العلم و الذي بحوله تم انجاز هذا العمل ، ثم نتقدم بالشكر الى الذي افادنا بتوجيهاته القيمة لاتمام هذه الرسالة " سنوسي زموري "كما نتقدم بالشكر الى اساتذة علم النفس العيادي ، و لمن ساعدونا بصفة مباشرة و غير مباشرة و لم يبخلو علينا بالدعم و التشجيع

إهـــداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى:

التي جعل الله الجنة تحت اقدامها إلى من حملتني و ضحت من أجل تربيتي و تعليمي

إلى التي من لم تبخل علي يوما بنصيحة و أدعية صالحة

إلى أمي حفظها الله و أطال في عمرها

إلى الذي رباني على الفضيلة و الاخلاق و شملني بالعطف و الحنان

إلى صاحب النفس الطاهرة" أبي "العزيز

إلى النجوم التي أضاءت بيتنا من عشت معهم أحلى أيامي

و حبهم يغمر قلبي إلى أختي الغالية و إخوتي الأعزاء إسلام و إلياس و علي

إلى جدتي و خالي و كل الأهل و الأقارب

و أخص بالذكر محمد رفيق الأخ من الأم الثانية إلى رابح و بوعلام و مروان و محمد إلى محمد بن عبد الله و نذير

إلى طارق و يونس و لونا الذين وقفوا بجانبي طيلة هذا العمل بدون أن ننسى ذكر الفوج1

و كل الأساتذة و الطلبة الذين أعانونا في مسيرتنا الدراسية

إلى كل من ساهم في هذا العمل و لو بكلمة طيبة

و كل من وسعتهم ذاكرتي و لم تسعهم مذكرتي .

زين الدين

إهداء

اهدي ثمرة نجاحي و توفيقي إلى التي أنارت دربي ، إلى نبع الحنان و سر الأمان و زينة الوجدان و اعز ما املك في هذه الحياة " أمي الغالية " حفظها الله و أطال في عمرها

إلى من لا استطيع رد فضله طول حياتي و كان ذرع الأمان مرشدي و سندي في هذه الحياة

صاحب الوجه الطيب و الأفعال الحسنة

"أبي الغالي" حفظه الله و أطال في عمره

إلى أخواتي الغاليات" عبير "و" فاطمة "و ابنائها " عبد الرحمن "و

"عبد الباسط"

إلى صديقاتي اللواتي رافقنني :أية ، زينب ، إيمان ، سلمى و نور

و إلى الذي ساندني في انجاز هذا العمل " زين الدين"

لبنى

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على دور الذكاء الانفعالي و علاقته في تحيق المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية بالإضافة إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي و مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، و تناولت ثلاثة فصول في الجانب النظري:

-الفصل الأول :الإطار المنهجي للدراسة

-الفصل الثاني :الذكاء الانفعالي

-الفصل الثالث :المناعة النفسية العصبية

و الجانب التطبيقي تناولنا فيه الفصل الرابع و يشمل إجراءات المنهجية للبحث و فيه استخدمنا المنهج الوصفي الذي طبقت دراسته على عينة مكونة من 40 عون حماية مدنية و لقياس متغيرات الدراسة اعتمدنا على أدوات البحث هي مقياس الذكاء الانفعالي و مقياس المناعة النفسية و الأساليب الإحصائية المفروض إتباعها هي برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. SPSS

اما الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج حيث تحققت الفرضيات التي مفادها:

- يساهم الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية.
- لدى أعوان الحماية المدنية ذكاء انفعالي مرتفع.
- لدى أعوان الحماية المدنية مناعة نفسية مرتفعة.

و انتهى البحث يتوصيات و اقتراحات.

Summary :

The current study aims to identify the role of emotional intelligence and its relationship in achieving psychological resilience among civil protection officers, in addition to assessing the level of emotional intelligence and psychological resilience among the study sample. The study consisted of three theoretical chapters:
Chapter 1: The methodological framework of the study
Chapter 2: Emotional intelligence.
Chapter 3: Neurological psychological resilience.
In the applied aspect, we addressed in Chapter 4 the research methodology procedures, where we used the descriptive method and applied it to a sample consisting of 40 civil protection officers. To measure the study variables, we relied on research tools such as the emotional intelligence scale and the psychological resilience scale. The statistical methods to be followed were the SPSS statistical package for social sciences.
Chapter 5 presents and discusses the results, where the hypotheses were confirmed, indicating that:
Emotional intelligence contributes to achieving psychological resilience among civil protection officers.
Civil protection officers have a high level of emotional intelligence.
Civil protection officers have a high level of psychological resilience.
The research concludes with recommendations and suggestions.

كلمة شكر

الاهداء

فهرس المحتويات:

فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الاشكال	
ملخص	
مقدمة	ا-ج

الباب الاول :الجانب النظري

الفصل الاول : الاطار العام للدراسة

1-اشكالية الدراسة	01
2-الفرضيات	03
3-اهداف الدراسة	03
4-اهمية الدراسة	03
5-تحديد المفاهيم الاساسية	04
6-الدراسات السابقة	04
7-التعقيب على الدراسات السابقة	10

الفصل الثاني :الذكاء الانفعالي

تمهيد	15
1-تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي	16
2-تعريف الذكاء الانفعالي	17
3-مكونات و ابعاد الذكاء الانفعالي	24

4-نظريات الذكاء الانفعالي	25
5-التعقيب على النظريات	29
6-العوامل التي تؤثر على الذكاء الانفعالي	29
7-اهمية الذكاء الانفعالي	34
خلاصة الفصل	41

الفصل الثالث :المناعة النفسية العصبية

تمهيد	43
1-نشاة وتطور المناعة النفسية العصبية	44
2-تعريف المناعة النفسية العصبية	45
3-نظريات المناعة النفسية العصبية	50
4-العلاقة بين الجانب النفسي و التنظيم الغددي و المناعي	52
5-مكونات المناعة النفسية العصبية	56
6-العوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية العصبية	59
خلاصة الفصل	66

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للبحث

1-منهج البحث	68
2-عينة البحث	68
3-الاطار الزماني و المكاني	68
4-ادوات البحث	68
5-الاساليب الاحصائية	72

الفصل الخامس :عرض و مناقشة النتائج

1-عرض وتحليل نتائج الدراسة	74
2-تفسير النتائج و مناقشتها	77
3-استنتاج عام	79
4-توصيات و اقتراحات	79
الخاتمة	82
المراجع	85
الملاحق	91

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	**يوضح وصف للأبعاد التي يحتويها استبيان الذكاء الانفعالي**	69
02	**وصف متغيرات البحث للارتباطات الجزئية**	73
03	**يوضح الارتباط المتعدد بين الذكاء الإنفعالي بالناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث**	74
04	**يوضح الفروق في الذكاء الإنفعالي لدى أفراد عينة البحث**	74
05	**يوضح الفروق في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث**	75

فهرس الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح ادوار الذكاء الانفعالي في الحياة اليومية لكياروكي2001	34
02	يوضح العلاقة بين الجانب النفسي و التنظيم العصبي–الغددي و المناعي لJean Joly	55

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس الذكاء الانفعالي	92
02	مقياس المناعة النفسية	98

مقدمة

مقدمة:

حظي الذكاء الانفعالي بأهمية بالغة في العقدين الأخيرين لاقت اهتمام الباحثين ، و هو مفهوم مختلف عن الذكاء العام أو الذكاء التقليدي و نظرياته التي احتلت حيزا كبيرا من الدراسة و قد بدا الاهتمام العلمي الفعلي بهذا المفهوم عام 1990 على يد ماير و سالوفي Mayer &Salovey في كتابهما الخيال و المعرفة الشخصية ، و إصدار دانيال جولمان 1995 Daniel Golman كتابه الشهير" الذكاء العاطفي " الذي أسهم في بلورة هذا المفهوم و انتشاره.

و يأتي مفهوم الذكاء الانفعالي لينطلق من منظور جديد يهتم بدراسة العلاقة بين الجوانب العقلية و الوجدانية، من خلال توضيح الكيفية التي يتم بها إدراك الانفعالات و تسييرها للتفكير و فهمها و إدارتها، ويوجد اتجاهان متباينان في الإطار النظري لمفهوم الذكاء الانفعالي، فالاتجاه الأول يعتبره مفهوما مختلط يتسع ليشمل الجوانب غير المعرفية مثل : سمات الشخصية، و المهارات الاجتماعية و العوامل المزاجية و الدافعية ، أما الاتجاه الثاني فيتناول الذكاء الانفعالي بوصفه قدرة عقلية ذات مضامين وجدانية (انفعالية) و يتمثل في القدرة على إدراك الانفعالات، والتعبير عنها بصورة دقيقة ، و القدرة على تيسير الانفعالات للتفكير، والقدرة على فهم الانفعالات و إدارتها و المعرفة الانفعالية **(نصرة عبد العال، 2007)** و أثبتت الدراسات انه بإمكان سبل التفكير الجانب النفسي التأثير المباشر على الجهاز المناعي إما بالسلب أو بالإيجاب، فالعوامل النفسية الايجابية كالفرح، التسامح، السعادة، الأمل و الرضا لها تأثير ايجابي على الجهاز المناعي من حيث تعزيز نشاطه و تقويته لاسيما إما التعرض لمختلف الفيروسات و الميكروبات.

و في المقابل هناك عوامل سلبية كالاكتئاب، القلق، اليأس و التشاؤم و كذا التعرض لمختلف الضغوط النفسية الشديدة لديها تأثير سلبي على إضعافه ما يزيد احتمال

الإصابة بمختلف الإمراض، وذلك الجهاز المناعي، فتعمل على تثبيط عمله و في إطار التبادل العلائقي بين العوامل النفسية و النظام المناعي و بالتالي المرض المزمن .و إما تعرض الفرد للإمراض العضوية المختلفة، فان ذلك يسبب لهم ضغوطا نفسية كبيرة و يقف عائقا أمام تماثلهم للشفاء لاسيما إذا كان المرض العضوي مزمن و غير متوازن وله مضاعفات حيث يشكل عائقا أمام مواقف الحياة . فاعتلال الصحة العقلية باعتبارها انعكاسا للعجز في الوظائف العصبية و احتمال أن تتسبب فيها و استمرارها بواسطة عوامل تمت هندستها بواسطة عمليات مناعية و في إطار التبادل العلائقي بين العوامل النفسية و النظام المناعي ، يعتبر علم المناعة النفسية العصبية الذي يعتبر علم يدرس هذه العلاقة بحيث يهتم بالروابط بين الجانب النفسي و كل من الجهاز العصبي– الغددي و المناعي وطرق التفاعل بين هاته التنظيمات.

و قد جاءت فكرة هذه الدراسة لتكشف عن علاقة الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى عينة من أعوان الحماية المدنية كون هذه الفئة تواجه الكثير من الضغوطات و المتاعب، و قد تضمنت الدراسة أربعة فصول نظرية و تطبيقية، كانت كالآتي:

الباب الاول الذي تضمن الفصل الأول الذي كان بعنوان الإطار العام للدراسة ، قمنا فيه بتحديد إشكالية الدراسة وصياغة الفرضيات، وتحديد الأهداف وأهمية الدراسة، بالإضافة إلى تحديد مفاهيم الدراسة وعرض لبعض الدراسات السابقة و مناقشتها.

الفصل الثاني احتوى على عنصر و هو عنوان الذكاء الانفعالي الذي تضمن نبذة تاريخية عن مصطلح الذكاء الانفعالي، تعريفه، أهميته و كذلك النماذج النظرية المفسرة له .

أما الفصل الثالث و الذي كان بعنوان المناعة النفسية العصبية قد تطرقنا فيه إلى مختلف الجوانب المحيطة بهذا المفهوم بداية بأصول نشأته، تعريفه، مكوناته ،وتناولنا كذلك نظريات المناعة النفسية العصبية و العلاقة بين الجانب النفسي والتنظيم العصبي– الغددي والمناعي والعوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية العصبية و العوامل المؤثرة في علم المناعة النفسية العصبية.

الفصل الرابع وكذلك فيه الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث تم التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة ثم إجراءات الدراسة الاستطلاعية وتليها الدراسة الأساسية.

الفصل الخامس و الذي احتوى على عرض نتائج الدراسة، تحليلها و مناقشتها، التي فسرناها في ضوء الدراسات و في ضوء الإطار النظري لها، واختتمت الدراسة باستنتاج عام وبعض التوصيات و الاقتراحات.

الإطار النظري

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة.

1-اشكالية الدراسة.

2-الفرضيات

3-اهداف الدراسة

4-اهمية الدراسة

5-تحديد المفاهيم الاساسية

6-الدراسات السابقة

7-التعقيب على الدراسات السابقة

1-الإشكالية:

يعتبر المجتمع أداة تواصل بين الفرد و الجماعة و يحتوي على عدة منشئات سواء خاصة كانت آو عامة و من بين المؤسسات الهامة التي نجدها فيه الحماية المدنية حيث تعتبر الحماية المدنية جهاز خاص للخدمة العمومية التي تدير أعوانها بشكل منظم للقيام بأدوار و أعمال و إجراءات لازمة لمختلف الظروف المواجهة نجد هذه المهنة من أكثر المهن التي تحدث تغيرا في تفاعل و نفسية عون الحماية المدنية أثناء تقديمه للخدمة الاجتماعية و نظرا للإعمال التي يقومون بها و المتمثلة في الحفاظ على الممتلكات و الإسعافات و الإنقاذ فتتطلب إمكانيات نفسية و قدرات عقلية خاصة نظرا لطبيعة العمل في هذا القطاع و تشمل مهاما أخرى كالتدخلات في حوادث المرور أو الغرق أو الانفجارات أو مختلف الحوادث في شتى القطاعات . فهنا يتعرض عنصر الحماية المدنية لمواقف خطرة و ضاغطة كونها أداة خاصة و رئيسية لحماية المجتمع و تقليل الخطر الناتج فهي تعتبر مهنة أمنية تشكل العمود الفقري لأعمال المرافق العمومية تعده إلى توعية الأفراد و إعلامهم و تحسيسيهم و حمايتهم الأمر الذي يتوجب عليهم سرعة التدخل و الاستجابة مع إلزامية و انضباط كون هذه التدخلات ناجحة و فعالة مما يجعل عون الحماية المدنية أثناء مناوبته يعيش حالة من التوتر و توقع الحوادث و يؤدي إلى شعورهم بتدني مشاعرهم و نجد في بعض الحالات التأثير البارز في مشاكلهم النفسية و العائلية و الاجتماعية و على نشاط جهازهم العصبي الذي بدوره يؤثر على المجالات العصبية التي تتحكم في العواطف و المشاعر فتعتبر المناعة النفسية العصبية هي المسؤولة عن هذه الأحاسيس فهي الرابط بين الجانب النفسي و العصبي و الجانب الغددي لجسم الإنسان.

حيث يرى روبرت أدر 1975 أن هناك علاقة متداخلة بين كل من الجهاز العصبي و الجهاز المناعي تتمثل في علاقة ما نفكر فيه أي بين الحالة العقلية و الصحة و قدراتنا على مداواة أنفسنا و أن طريقة تفكير الفرد تؤثر على حالته النفسية و التي تؤثر بدورها

على علاقاته و سلوكياته و استجاباته مع الآخرين. (**يوسف و الفضلي 2022 ص 537_550**)

تعتبر المناعة النفسية العصبية نظام متكامل يسعى لتعديل الأحداث و العمليات العقلية لوظيفة الجهاز المناعي و كيف بدوره النشاط الدماغي قادر على تغيير وظيفة العقل. فالجهاز الغددي يعتبر وسيط بين الجهازين نظام المناعة النفسية و النظام العصبي يسمح بتناول التأثير السلبي أو الإيجابي للعوامل النفسية في وظيفة الجهاز المناعي .(**أبو الوفاء 2000ص20)**

فهذه الأخيرة تؤثر عل القدرات العقلية لدى أعوان الحماية المدنية كالذكاء الذي ينظم تفكيرهم و انفعالاتهم فتتدخل العوامل الوجدانية السلبية كالحزن و الاكتئاب تؤدي إلى احتمال تدني قوة صحة الإنسان بينما العوامل الإيجابية كالفرح و التفاؤل لها دور كبير على مقاومة الأمراض و التماثل للشفاء فتستخدم عناصر الحماية المدنية الذكاء على أنه وسيلة للتحكم في الانفعالات و العواطف و التحكم في بعض المشكلات و استخدامه في إدارة بعض المهارات في التخطيط لعمل ما أو حل مشكل أو ضغوط مثل التي تواجههم نجدها في المواقف التي يتعرضون لها و في تعاملاتهم معها و علاقاتهم مع البيئة الاجتماعية لديهم . فالذكاء الانفعالي يشمل القدرة على الانتباه و الإدراك الجيد للانفعالات و المشاعر الذاتية و فهمها و صياغتها بوضوح و تنظيمها وفقا للمراقبة و إدراك دقيق للانفعالات معهم في علاقات انفعالية اجتماعية تساعد الفرد على الرقي العقلي و الانفعالي و تعلم المهارات الإيجابية للحياة و في وسط العمل .

(90 ص 2012 جروان الرحمان عبد تحي)

و من هنا نصوغ **إشكالا** مفاده :

هل يساهم الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية؟

هل يتمتع أعوان الحماية المدنية بذكاء انفعالي مرتفع؟

هل يتمتع أعوان الحماية المدنية بمناعة نفسية مرتفعة؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

-يساهم الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية.

الفرضيات الجزئية :

-لدى أعوان الحماية المدنية ذكاء انفعالي مرتفع.

-لدى أعوان الحماية المدنية مناعة نفسية مرتفعة .

3-أهداف الدراسة :

-الكشف عن دور الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية.

-معرفة مدى إسهام الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية.

-التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية .

-التعرف على مستوى المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية.

4-أهمية الدراسة :

يعتبر الذكاء الانفعالي عامل مهم للدراسة و البحث . لتأثيره البالغ في تحقيق المناعة النفسية العصبية و هذا يعكس على أعوان الحماية المدنية في تحقيق عملهم و قد تفيد في لفت أنظار إدارة الحماية المدنية في تهيئة برامج تدريبية لتنمية الذكاء الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية و تعطي للقائمين على هذه الدراسة نوع من الخبرة و تمهد و تشجع القيام ببحوث أكثر في مجال التخصص مستقبلا و تساعد القائمين على مسابقات توظيف أوان الحماية المدنية لي تحديد الأعوان الذين يمتلكون درجات عالية من الذكاء الانفعالي و

مناعة نفسية عصبية جيدة و تكشف هذه الدراسة من أهم العوامل المؤثرة في المناعة النفسية العصبية.

5-تحديد المفاهيم الأساسية:

تعريف الذكاء الانفعالي :

يعرفه ماير و سالوفي بأنه القدرة على الإدراك الدقيق و التقدير الجدي و الصياغة الواضحة للانفعالات الشخصية و ترقية و تطوير المشاعر لتسيير عمليات التفكير و فهم الانفعالات و تنظيمها و السيطرة عليها و المعرفة الانفعالية لزيادة النمو الانفعالية المعرفي.

(19ص 2007 معمرية بشير)

إجرائيا : هو الدرجة التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية من خلال تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي لغثمان ورزق 2001 المستخدم في دراستنا.

تعريف المناعة النفسية العصبية:

القدرة على التمتع بقدر من المرونة ، و التكيف مع الضغوط النفسية و الاجتماعية و اليومية من خلال ضبط الانفعال و التفكير منطقيا و علاقتها بالنشاط الغددي للجسم أي يمكن للجانب النفسي التأثير على الأنظمة البيولوجية سلبا كتدخل العوامل الوجدانية كالفرح و التفاؤل أو العوامل السلبية كالغضب و الاكتئاب.

إجرائيا :هي الدرجة التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية على المقياس المعد من طرف رحمة تيسير العمري 2021 المستخدم في الدراسة الحالة.

6-الدراسات السابقة :

دراسات خاصة بالذكاء الانفعالي :

دراسة فاروق عثمان و محمد عبد السميع":1998 الذكاء الانفعالي مفهومه و قياسه "

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذكاء الانفعالي و كشف أبعاده و جذوره كما استهدفت إعداد أداة عل مية تستخدم لقياسه و تقديره و اشتملت عينة الدراسة على 360 طالب و طالبة من طلاب كلية التربية جامعة منصورة و استخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي و أشارت النتائج إلى ضرورة البحث و التعمق في الكشف عن علاقات الذكاء الانفعالي بالمتغيرات الأخرى الأسرية و الاجتماعية و ضرورة التوسع في إعداد المقاييس العربية لهذا المتغير الحديث.

دراسة المصدر:2006

هدفت الدراسة إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالي و مجموعة من المتغيرات الانفعالية تمثلت في وجهة النظر و تقدير الذات و الخجل و بلغ حجم العينة 219 طالبة و طالبة مستوى الثالث،

تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي و مقياس الخجل و مقياس تقدير الذات

و توصل الباحث إلى نتائج أهمها:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لمتغير الجنس لصالح الذكور.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي و منخفضي الذكاء الانفعالي في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع.

-وجود تأثير دال إحصائيا للذكاء الانفعالي على كل من وجهة الضبط و تقدير الذات و الخجل.

دراسة بن عمور جميلة 2017 بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة لدى عينة من الطلبة الجامعيين حيث بلغ عدد أفراد العينة

(758) طالب و طالبة منهم (208) ذكور و(556) إناث من كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية.

استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس أساليب المواجهة الضاغطة ،وكشفت الدراسة أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي ويستخدمون أساليب إيجابية لمواجهة مواجهة الحياة الضاغطة بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لعدة متغيرات

دراسات أجنبية:

دراسة ميورنيسك 2000 Merensh

هدفت الدراسة إلى دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بسمات الشخصية الخمس الكبرى وقد أظهرت الدراسة بواسطة معاملات الارتباط بين درجات المدراء(90 مديرا) على قائمة كولمان للكفاءة الوجدانية (ECI) ودرجات على قائمة الشخصية (NEO–PI) وجود علاقة سالبة بين الذكاء الوجداني وسمة العصابية بينما وجدت علاقة موجبة مع سمات الانبساطية.

دراسة ستوتليمير ب–ج: Stottlemeyer B–G 2022 بدراسة عنوانها علاقة الذكاء الوجداني بالإنجاز الأكاديمي حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي واشتملت عينة الدراسة على 200 طالب من طلاب المرحلة الثانوية في مدارس تكساس ،وقد استخدم الباحث قائمة الذكاء الانفعالي لبار–أون وأداة تقييم مدارس تكساس للمهارات الأكاديمية وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مهارات الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي.

دراسة كولمان1997Coleman

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور المعسكرات في تنمية تقدير الذات والذكاء الانفعالي لدى رواد المعسكرات عن طريق تنمية الأمن البدني وبناء الأمان الوجداني وخلق الشعور بالهوية وتنمية الشعور بالانتماء وتعزيز الكفاية وتحقيق العور بالمهمة والى جانب هذا توصلت دراسته إلى انه يمكن تحقيق هذا الهدف من خلال تعاون الوالدين مع اللجنة القائمة على التدريب.

دراسة لينغسون وداي 2005 بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من سمات الشخصية و الذكاء المعرفي و إدارة 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 خصا منهم148 ذكور و 63 إناث واستخدم الباحثان مقياس نسبة الذكاء الانفعالي لبار–اون 1995 ومقياس الذكاء الانفعالي لماير و سالوفي وكارسو 2002 والرضا عن العمل عن العمل وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

–وجود علاقة بين درجات أفراد العينة في الذكاء الانفعالي والرضا عن العمل على قائمة بار–أون 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 و الضغوط المدركة في العمل و تكونت عينة الدراسة من 330 من العاملين في مهام إنسانية كالطب و التدريس و تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد سكوت و آخرون 1998 و مقياس تقييم العمل من إعداد ديك و آخرون 2003 و أسفرت النتائج الدراسة ما يلي:

–وجود علاقة سالبة و دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي و الضغوط المدركة في العمل

–وجود قدرة لدى أفراد العينة على التعامل علميا في مكان العمل مع العواطف و المعلومات العاطفية و قدرتهم على إدارة الضغوط المهنية.

دراسات خاصة بالمناعة النفسية العصبية:

دراسة الدكتور ممدوح مختار" : 2020 المناعة النفسية العصبية ضد الكورونا"

هدفت هذه الدراسة إلى الاهتمام بأجهزة الجسم الإنسان و المناعة التي تتأثر بالحالة النفسية العصبية السلوكية لديه و من ثم تتعدل و تتغير معدلات إفرازات الغدد الصماء من الهرمونات و آلية كل من هذه الأجهزة تقع ضمن التوتر الاسترخاء فكلما كان الإنسان متوترا فانه يعاني من ضغوطات الحياة فقد يفشل الجهاز المناعي في القيام بوظائفه القاتلة التي يمكن أن يصاب بها على النقيض من ذلك كلما كان أكثر استرخاء وإيجابية كان أداء هذه الوظائف في غاية التنسيق.

"دراسة يوسف و الفضلي التكاملي"2021

هدفت الدراسة إلى بناء نموذج في ضوء محددات و قيود جوهرية التي يمكن أن ترجع إليها المناعة النفسية العصبية منها المحددات المعرفية و النيوروفسيولوجية و الانفعالية لدى المراهقين العرب و هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسي العصبية في إطار ذلك النموذج التكاملي أطلق عليه: نموذج يوسف و الفضلي التكاملي للمناعة النفسية العصبية، لدى عينة مصرية وكويتية تكونت الدراسة من 840 مراهق من الجامعيين العرب و استخدم فيها مقياس المناعة النفسية العصبية.

دراسة د.سليمان عبد الواحد يوسف و هدى ملوح الفضلي:2021العلاقة السببية بين المناعة النفسية العصبية و الحكمة لدى المرأة بالبيئة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من إمكانية التوصل إلى نموذج بنائي سببي يفسر طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية العصبية وفق نموذج يوسف والفضلي التكاملي كمتغير مستقل والحكمة كمتغير تابع لدى المرأة العاملة في البيئتين المصرية و الكويتية ، وتكونت عينة الدراسة من (439) من العاملات بقطاعات (التربية ، التعليم ، التعليم العالي و الصحة) منهن (238) مصريات ، و (201) كويتيات و بتطبيق مقياسي المناعة النفسية العصبية و الحكمة ، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين مكونات المناعة النفسية العصبية و الحكمة لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة يوسف سليمان عبد الواحد: 2022

هدفت دراسته عن الكشف عن مدى الفروق في المناعة النفسية العصبية لدى المراهقين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية بمصر بمحافظة الإسماعيلية و بتطبيق مقياس المناعة النفسية العصبية في ضوء نموذج يوسف و الفضلي التكاملي و توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة في المناعة النفسية العصبية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية و عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد عينة الممارسين للأنشطة الرياضية من الجنسية في المناعة النفسية العصبية.

الدراسات الأجنبية:

دراسة فيرمات، داني ، كاستيد و لي : 2008

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مهارات التوافق و المناعة النفسية التي يستخدمها الأيتام ، بلغت العينة قوام 8 أيتام يقيمون في مؤسسة الرعاية الاجتماعية تتراوح أعمارهم بين

(17-12 سنة) و يشير تاريخ هؤلاء الأطفال و المراهقين إلى وجود عدد من عوامل الخطورة كالتفكك الأسري ، الإصابة بمرض مزمن و الفقر و ظروف الحرمان ، و قد أظهرت النتائج تدني الأداء الأكاديمي و غياب العلاقات الحميمية مقابل انخفاض مستوى المناعة النفسية لديهم.

دراسة لورينز، كادار و كريزباي: 2012

هدفت الدراسة إلى إظهار العلاقة بين اللهجة العاطفية و وظيفة نظام المناعة النفسية على عينة من الطلبة المراهقين في رومانيا بلغ قوامها حوالي (599) مراهق و انتهت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائيا بين اللهجة العاطفية أو ما عبر عنه الباحثون في هذه الدراسة بالتدفق النفسي و وظيفة نظام المناعة لصالح التدفق بهدف التكيف.

7-التعقيب على الدراسات السابقة :

الدراسات الخاصة بالذكاء الانفعالي:

من خلال استعراض الباحثين مجموعة من الدراسات السابقة العربية و الأجنبية ذات صلة بموضوع الدراسة ، و من خلال الفحص فقد تبين أن هناك العديد من أوجه الاتفاق و الاختلاف و عليه فقد تم عرضها كالتالي:

من حيث الأهداف:

هدفت كل الدراسات للكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي و بعض المتغيرات كدراسات عبد العظيم المصدر 2006 ، و دراسة بن عمور جميلة 2017 ، ودراسة ميورنيسك 2000، و كذلك دراسة ستوتليمير 2002 و دراسة لينغسون و داي 2005 ودراسة بلوك 2005أما دراسة كولمان 1997 فهدفت للكشف عن أهمية دور المعسكرات في تنمية تقدير الذات و الذكاء الانفعالي لدى رواد المعسكرات.

من حيث العينة:

لقد تباينت عينات الدراسات السابقة من باحث لأخر حيث اتخذت دراسة كل من فاروق عثمان و محمد عبد السميع 1998 و دراسة عبد العظيم المصدر ودراسة بن عمور جميلة في محور عيناتها من طلبة و طالبات في المرحلة الثانوية و الجامعية ، ودراسة ميورنيسك التي طبقت على عينية مكونة من 90 مدير و كذلك خصت دراسة بلوك 2005 عاملين في مهن إنسانية مختلفة المجالات مثل : الطب و التدريس.

من حيث الأدوات المستخدمة:

يتبين من الدراسات السابقة في هذا المحور أن عدد من الباحثين قاموا باستخدام مقاييس للذكاء الانفعالي مثل دراسة فاروق عثمان ومحمد عبد السميع 1998 و لينغسون و داي 2005 و استعمل عبد العظيم المصدر مقياس الذكاء الانفعالي و مقياس الخجل و مقياس وجهة النظر و مقياس تقدير الذات في دراسته.

واستخدمت بن عمور جميلة كل من مقياس الذكاء الانفعالي و مقياس أساليب مواجهة المواقف الضاغطة و استعمل ميورنيسك بمعاملات الارتباط للقياس بين درجات المدراء.

الدراسات الخاصة بالمناعة النفسية العصبية:

من حيث الأهداف:

هدفت دراسة سليمان عبد الواحد و هدى الفضلي2021 إلى العلاقة السببية بين المناعة النفسية العصبية و الحكمة و هدفت إلى التحقق من إمكانية التوصل الى نموذج بنائي سببي يفسر طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية العصبية و الحكمة ، و في دراسة أخرى ليوسف و الفضلي التكاملي هدفت إلى بناء نموذج في ضوء محددات و قيود جوهرية التي يمكن أن ترجع إليها المناعة النفسية العصبية وهدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية العصبية و بالنسبة لدراسة سليمان عبد الواحد 2022 هدفت إلى الكشف عن مدى الفروق في المناعة النفسية العصبية لدى المراهقين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية و أما دراسة الدكتور ممدوح مختار فهدفت دراسته إلى الاهتمام بأجهزة جسم الإنسان و المناعة التي تتأثر بالحالة النفسية العصبية السلوكية و هدفت الدراسات الأجنبية لكل من فيرماست، داني،كاستيد ولي إلى معرفة مهارات التوافق و المناعة النفسية التي يستخدمها الأيتام و اختلف دراسة لورينز ، كادار و كريزباي إلى إظهار العلاقة بين اللهجة العاطفية و وظيفة نظام المناعة النفسية على الطلبة المراهقين.

من حيث العينة:

تكونت عينة دراسة سليمان عبد الواحد و الفضلي 2021 من 439 من العاملات بقطاعات التربية و التعليم و التعليم العالي و الصحة منهن 238 مصريات و 201 كويتيات و اتفقت كل من دراسة يوسف و الفضلي 2021 و لورينز، كادار، كريزباي في العينة المتمثلة في الطلبة المراهقين و اختلفت دراسة يوسف سليمان عبد الواحد 2022 التي تتمثل في عينة المراهقين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية بمصر و بلغت عينة دراسة فيرماست 8 أيتام في مؤسسة الرعاية الاجتماعية.

من حيث الأدوات المستخدمة:

شملت دراسة كل من سليمان عبد الواحد 2021 استخدام مقياسي المناعة النفسية العصبية و الحكمة و دراسة يوسف و الفضلي 2021 و دراسة سليمان عبد الواحد 2022 بتطبيق مقياس المناعة النفسية العصبية.

الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

تمهيد

1-تاريخ و تطور الذكاء الانفعالي

2-تعريف الذكاء الانفعالي

3-مكونات و ابعاد الذكاء الانفعالي

4-نظريات الذكاء الانفعالي

5-التعقيب على النظريات

6-العوامل التي تؤثر على الذكاء الانفعالي

7-اهمية الذكاء الانفعالي

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد الذكاء الانفعالي من بين المهارات التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية لتحقيق التوافق النفسي والتوافق مع الغير، وفهم مشاعرهم وظروفهم، فهو يعتبر أحد أهم المواضيع الهامة المثيرة للاهتمام كمعالجة الصراع والتناقض مابين شعور الفرد وأفكاره الأمر لذي بينهم في محل المشكلات الفردية ومن ثم البشرية.

1- تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي:

قد يكون من المعتذر لوصول إلى تعريف الذكاء الانفعالي وتحديد طبيعته وأبعاده في صيغته الحالية دون التناول الموجز لنشأة وتطور هذا المفهوم، ويمكن في هذا الإطار القول بأن أول ظهور لمصطلح الذكاء الانفعالي في المجال الأكاديمي كان عام (1983) عندما كتب **(Paynt, 1983)** رسالة دكتوراه في الولايات المتحدة يحمل عنوانها بشكل صريح مصطلح" الذكاء الانفعالي Emotional Interlligence"

(17-18 ص عكاشة،)

ثم سرعان ما طرح هذا المصطلح في الدوريات العلمية المتخصصة من خلال أعمال كل من**(John Mayer & Peter Salovey, 1990)** ، الذين كرسا جهدهما لمحاولة تطوير عملية قياس الفروق بين قدرات الأشخاص في مجال فهم وإدارة الانفعالات، وقد وجدا أن بعض الأفراد لديهم قدرة أفضل من الآخرين في تحديد انفعالاتهم الذاتية، والتعرف على انفعالات الآخرين، وحل المشكلات التي تتضمن موضوعات ذات طابع انفعالي وقد انتهيا إلى صياغة اختيارين لقياس ما أسمياه هكذا" الذكاء الانفعالي "وبسبب اقتصار طرحها لأعمالهما في المجال أو المجتمع الأكاديمي لم يكتب لاسميهما أو لنتائج بحوثهما أو الانتشار وفي عام 1995 لمع اسم **دانيال كولمان Daniel Golman** لجعله مصطلح الذكاء الانفعالي معروفا ومتداولا على ألسنة العامة وليس حكرا على الدوائر الأكاديمية الشخصية، نظرا لتوجهه بكتاباته إلى وسائل الإعلام المختلفة، وقد بدأ في عام 1994التخطيط لكتابه مؤلف بعنوان" التنور الانفعالي "Emotional lLiteracy ولكي ينجز هذا الكتاب قام بزيارات متعددة للمدارس للوقوف على البرامج التي

تستخدم في التربية أو التنوير الانفعالي وقد قرأ أيضا الكثير من الكتب في مجال الانفعالات بشكل عام إلى أن قرأ أعمال ماير و سالوفي فقرر تغيير اسم هذا المؤلف ليصبح (الذكاء الانفعالي) الذي نشر عام 1995 مصحوبا بضجة إعلامية كبيرة لدرجة تصدره واجهة الصحف السارية في الولايات المتحدة الأمريكية.

2- تعريف الذكاء الانفعالي:

الذكاء الانفعالي يكون من الكفاءات ذات العلاقات الداخلية (الذكاء الشخصي) فيعرف بالقدرة على فهم واستخدام المعلومات الانفعالية بالإضافة إلى ذلك فإن الذكاء الانفعالي يعكس مقدرة النظام الانفعالي Emotion System Capacity لتحسين الذكاء، لقد اهتم الباحثون في الفترة الأخيرة اهتماما كبيرا بتعريف الذكاء الوجداني لما له من أهمية في التنبؤ بكفاءة الأفراد في عملهم وحياتهم بصفة عامة، وتتضمن أدبيات البحث في هذا المجال العديد من المصطلحات التي تكون مثيرة للغاية، منها الأمية الانفعالية Emotional Litaracy والنسبة الانفعالية والوجدانية والذكاء الشخصي Personal Intelligent أو الذكاء الاجتماعي أو ما يعرف بذكاء التعامل مع الأشخاص وغيرها من المصطلحات التي كانت مفيدة عند تعريف الذكاء الانفعالي.

تعددت وتنوعت التسميات التي تناولت هذا المفهوم، فذهب البعض إلى تسميته بالذكاء الوجداني وآخرون أطلقوا عليه اسم الذكاء الانفعالي، وفريق ثالث أطلق عليه اسم الذكاء العاطفي، وفريق رابع أطلق عليه اسم ذكاء المشاعر، إن تلك التسميات أقرب معنى إلى ما هو مصطلح عليه باللغة الإنجليزية Emotional Intelligence .

ولنبدأ بتوضيح أصول تلك التسميات الأربعة، فيدل الانفعال على أدنى المراحل التي تتميز عادة بالإثارة العامة غير المحدودة، وتكون عادة موقوتة باستمرار الموقف المثير لها سواء كان (داخليا أو خارجيا)، حيث تعد أكثر حدة صعودا أو هبوطا، أما العاطفة فهي استعداد انفعالي مركب وتنظيم مكتسب ثابت نسبيا لبعض الانفعالات الموجهة نحو موقف أو موضوع معين كعاطفة الحي، وتشير المشاعر إلى الجانب الحسي للخبرة الانفعالية، كالشعور أو الراحة، وبذلك يمكن اعتبارها المكون الحسي للانفعال كما أن اعتبار المشاعر بهذا المعنى كلمة مرادفة للإحساس .(**قشطة،2009 ،27-26**)

- **تعريف ماير و سالوفي1990**

يعتبر الذكاء الانفعالي مجموعة من المهارات تمكن الفرد من:

- التقدير والتعبير الدقيق عن الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين.
- التنظيم الفعال للانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين.
- توظيف واستخدام الانفعالات لإثارة دافعية الذات للتخطيط وإنجاز الأهداف.

ثم قام الباحثون بتطوير وتعديل التعريف السابق بهدف تحديد أبعاد محددة للذكاء الانفعالي ووضع أداة لقياسه، ويعرفان الذكاء الانفعالي في هذا الصدد على أنه : "القدرة على تقييم الانفعالات والاستجابة لها والتمكن من:

- التفكير الدقيق فيها.
- فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية بشكل عام.
- التنظيم الفعال للانفعالات بهدف ترقية التطور العقلي والانفعالي.

وفي إطار هذا التعريف وضعا أداة لقياس الذكاء الانفعالي أطلقا عليه اسم مقياس الذكاء الانفعالي متعدد المتغيرات The Multifactor emotional intelligence Scale (MEIS™)

- **التعرف على الانفعالات وتحديدها**Identifiant emotions :

وتتمثل في القدرة على إدراك الحالة الانفعالية للذات والآخرين من خلال بعض المؤشرات السلوكية.

- **توظيف أو استخدام الانفعالات**Using Emotions:

وتتمثل في القدرة على تخليق أو توليد الانفعالات، ومعرفة المبررات التي تكمن وراءها.

- **فهم الانفعالات**Understanding Emotions :

وتتمثل في القدرة على فهم الانفعالات المركبة، وإدراك ما يعرف بسلسة الانفعالات من موقف إلى آخر.

- **إدارة الانفعالات** Managing emotions :

وتتمثل في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والمساعدة في ضبط انفعالات الآخرين.

(Mayer & Salovey, 1990, p18)

- **تعريف دانيال جولمان:1995**

يعرف جولمان الذكاء الانفعالي بأنه مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من الحياة بصورة أكثر فعالية، ويتضمن الوعي الذاتي والتحكم في الانفعالات،

والمثابرة والحماس والدافعية الذاتية والتعاطف واللياقة الاجتماعية **Goleman,** . **(1995, p 160)**

ويعرف الذكاء الانفعالي في موضع آخر بأنه " :القدرة على إدراك الفرد لمشاعره واستخدام هذه المشاعر لاتخاذ القرارات الصائبة في الحياة، والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم في الدوافع والانفعالات والقدرة على إثارة الحماس في النفس والمحافظة على روح الأمل والتفاؤل متى فشل الإنسان في تحقيق أهدافه، والقدرة على التعاطف مع الآخرين ومعرفة ما يدور داخلهم مع القدرة على تكوين علاقات اجتماعية تقوم على التعامل مع مشاعر الآخرين وإقناعهم وقيادتهم.

(20-19 ص عكاشة،)

- **تعريف بار-أون**

"مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والتعايش مع متطلبات وضغوط الحياة " .

(عبده القاضي .2012.ص38)

تعريف ماير و سالوفي و كارسو : 2000 والتي ينص على أن الذكاء الانفعالي هو" القدرة على معالجة المعلومات الانفعالية خاصة كما يتم تضمنها في إدراك واستيعاب وفهم وإدارة الانفعالات "وفي إطار هذا التعريف طرح تصورا للمكونات الأساسية للذكاء الانفعالي تتنوع على أربعة محاور أساسية تمثل أبعاد الذكاء الانفعالي وهي:

- **الإدراك والتقييم والتعبير الانفعالي** Perception/ appraisal and expression of emotionويندرج تحت هذا البعد القدرات التالي:

- القدرة على معرفة الانفعالات الذاتية المرتبطة بالحالة البدنية، وبالمشاعر والتفكير.
- القدرة على معرفة انفعالات الآخرين من خلال سلوكهم وأحاديثهم والمظهر الخارجي.
- القدرة على التعبير الدقيق عن الانفعالات، والتعبير عن الحاجات المرتبطة بهذه الانفعالات.
- القدرة على التمييز الدقيق بين الانفعالات المختلفة.
- **التسيير الانفعالي للتفكير** Emotional Facilitation of thinking :

بمعنى تأثير انفعالات الفرد بشكل إيجابي على التفكير، ويندرج تحت هذا البعد:

- توجيه الفرد للانتباه للمعلومات المهمة.
- مساعدة الفرد على حسن تقويم الانفعالات وتذكرها.
- إبعاد الفرد عن التشاؤم وتقريبه من التفاؤل وتشجيعه على الالتفات لوجهات النظر المتعددة أثناء التصدي لأي حدث أو موضوع.
- حل المشكلات بصورة فعالة ودقيقة في إطار تسهيل الاستدلال العقلي والابتك.

(عكاشة،ص20_19)

- **فهم وتحليل الانفعالات والتوظيف الإيجابي للمعلومات الانفعالية:**

Understanding and analyzing emotions, emplaying emotional knowledge

ويندرج تحت هذا البعد:

- القدرة على تسمية وتصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين الانفعالات والكلمات الدالة عليها.

- القدرة على تفسير المعاني المتضمنة في الانفعالات وإدراك العلاقات بينها، مثل الحزن والأسى المصاحب عادة للخسارة أو الفقد.

- القدرة على فهم الانفعالات المركبة مثل :أن الرهبة انفعال مكون من الخوف والاندهاش.

- القدرة على إدراك إمكانية التحول أو تبدل الانفعالات كأن يتحول الغضب إلى رضا، أو غضب إلى شعور بالخزي أو العار.

- **التنظيم الدقيق للانفعالات لترقية النمو العقلي والانفعالي :**

Reflective regulation of emotions to promote emotional and intellectual growth

ويتضمن هذا البعد:

- القدرة على الانفتاح على الانفعالات وتقبل الانفعالات السارة وغير السارة.

- القدرة على الاندماج أو الابتعاد على الانفعالات بناء على مدى فائدتها.

- القدرة على رقابة الانفعالات سواء الذاتية أو خاصة بالآخرين.

- القدرة على إدارة الانفعالات سواء الذاتية أو الخاصة بالآخرين وذلك بتعديل الانفعالات السلبية وتدعيم الانفعالات الإيجابية دون كبت أو تضخيم.

(Mayer,Salovery&Caruse2000, p 268)

· **يعرف بيكارت Bichart 1998** الذكاء الانفعالي بأنه قدرة الفرد لفهم مشاعره والتحكم في غضبه وتهدئة القلق، وإظهار التعاطف والتفاعل مع الآخرين والمثابرة لتحقيق الأهداف، وأما اينشتاين1999 ، Epsteinفيرى أن الذكاء الانفعالي مجموعة من القدرات العقلية التي تساعد الفرد على التعرف على مشاعره الخاصة ومشاعر الآخرين لتقوده نهائيا للقدرة على تنظيم مشاعره.

· **ويعرف عجاج** الذكاء الانفعالي بأنه" :عدد من القدرات مثل القدرة على الوصول بسهولة إلى المشاعر وتوليدها، والقدرة على الانفعالات التي تساعد على النمو العقلي الانفعالي."

· **ويعرف زيندر وآخرون Zeinden, etall 2005** بأن الذكاء الانفعالي عموما يشير إلى مفهوم عام في القدرة على التمييز بين الفهم والتعبير وإدارة العواطف لدى الذات والآخرين .

(20-19 ص ،2011 القاسم، حمد بن محمد بنت موضي)

· **يعرف عثمان ورزق**" **(2001)** الذكاء الانفعالي 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 اجتماعية ومهنية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة المهنية والإيجابية .(**موضي بنت محمد بن حمد القاسم،2011 ، ص6)**

· ومن خلال ما تم عرضه في التعاريف السابقة نجد أن تعريف الذكاء الانفعالي يأخذ شكلين فهناك من يرى انه قدرة تشبه إلى حد ما القدرات المعرفية ما تقوم على معالجة المعلومات الانفعالية لدى الفرد ولدى الآخرين أي المعرفة الانفعالية بصفة

عامة ، ويتضمن هذه العمليات التالية : (الإدراك ، التقييم ، الفهم ،الضبط والتحكم) مثال : تعريف ماير وسالوفي أما الشكل الأخر الذي يقدمه بعض الباحثين يتضمن مجموعة من الكفاءات الانفعالية والمهارات الاجتماعية مثال : تعريف كولمان، تعريف بار–اون إلا أن بعض التعاريف المقدمة في هذا الشكل يعاب عليها أنها تبالغ في عدد الكفاءات التي قد يتضمنها الذكاء الانفعالي .

3–مكونات وأبعاد الذكاء الانفعالي:

حدد جولمان المكونات والعناصر التي تشكل الذكاء الانفعالي كما يلي:

- **الوعي بالذات :Salf awarenes** :وتعني معرفة انفعالات الذات والإدراك للمشاعر وتشمل :الدقة في قياس الذات، والثقة في النفس.

- **إدارة الانفعالات :Salf Control** :وتعني التخلص من الانفعالات السلبية وتشمل :التحكم الذاتي وإيقاظ الضمير، والتكيف والتجديد.

- **التحفيز الذاتي :Motivation** :وتعني تأجيل الإشباع، وتشمل :الدافعية الأكاديمية والاتصال والمبادرة والتفاؤل.

- **التعاطف :Epathy** :وتعني الحساسية والتأثير بمشاعر الآخرين والنظر إلى الأمور من منظورهم والتوحد معهم انفعاليا والتواصل معهم.

- **المهارات الاجتماعية :Social Skill** :أي التعامل مع الآخرين من خلال بناء واسع يطلق عليه الكفاءة الاجتماعية.

وتوسع جولمان في تعريفه للذكاء الانفعالي في كتابه عن الذكاء الانفعالي الذي صدر في عام (1998) إذ ركز فيه على مكان العمل، وقد عمل تفكيك الأبعاد

الخمسة للذكاء الانفعالي إلى خمس وعشرين كفاءة انفعالية مختلفة منها الوعي السياسي والتوجه للخدمة، والثقة بالنفس واليقظة في الضمير والدافع للإنجاز.**(سعد محمد علي الشعري،2009 ، ص.25)**

ويوصف الذكاء الانفعالي باعتباره أحد الاستطاعات أو الكفاءات أو المهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في التوافق مع مطالب ومهام الحياة العامة وضغوطها، فالذكاء الانفعالي هو مهارات ولباقات التعامل في الشارع، وفي العمل، وفي كل نشاط الحياة، ويعكس قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع الآخرين على اختلاف مشاعرهم وبيئاتهم الاجتماعية، والتعامل بنجاح مع ضغوط تلك العلاقات، وأن يكون له القدرة الجيدة في التأثير الإيجابي عليهم، ويكونوا هم بوجه عام سعداء بتلك العلاقات. **(سعاد المللي،2010 ، ص150)**

4-نظريات الذكاء الانفعالي:

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

النماذج المختلفة :

- **نموذج جولمان:**

ويحدد Daniel Goleman 1996 مهارات الذكاء الانفعالي وفق النموذج التي:

- المعرفة الانفعالية :وتتمثل في الوعي بالذات والتعرف على الشعور وقت حدوثه وبصد 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 الانفعالات الآخرين :وتتضمن القدرة على التعاطف مع الآخرين ومعرفة انفعالاتهم والقدرة على التقاط الإشارات الانفعالية وتعتبر انتمائية ضرورية في الأعمال القيادية.

- إدارة العلاقات الاجتماعية :وهذا المجال يتطلب الكفاءة الاجتماعية ويتطلب المهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها ويعتبر هذا البعد متطلبا هاما في القيادات العليا* ويشير مفهوم الذكاء الانفعالي عند جولمان إلى القدرة على ضبط النفس والحماس والمثابرة والدافعية وقرر أن الاعتناء بالعواطف والمشاعر في التطبيق يمثل طوق النجاة الذي يواجه به الانحراف العاطفي، فالمخ الانفعالي وما به من عواطف يرشدنا إلى كيفية مواجهة الأخطار والمشكلات.(**إبراهيم المغازي ،2003 ، ص59**)

- **نموذج بار أون1997 Bar-on :**

وهو من النماذج المختلفة ويختلف هذا النموذج عن نموذج جولمان فقد عرف بار-أون الذكاء الانفعالي على أنه يشمل على مجموعة من الكفاءات غير المعرفية

(104 ص ،2007 ، السمادوني إبراهيم)

قام بار-أون بتوسيع معنى الذكاء الانفعالي من خلال دمجه بالسمات التي تتعلق بالقدرة وينطبق نموذج بار-أون بالإجابة عن السؤال .. لماذا ينجح بعض

الناس في الحياة أكثر من غيرهم؟ وخلص بار أون بعد استعراضه للتراث السيكولوجي إلى بعض الخصائص التي تمكن من النجاح في الحياة وحددها في خمس مجالات وهي :الوظائف الشخصية، المهارات التشخيصية، التكيفية، إدارة الضغوط، المزاج العام.(**خيري عجاج،2002 ، ص.50**)

- **مكونات الذكاء الانفعالي لدى بار أون:**

ويتكون نموذج بار–أون من خمسة مكونات رئيسية يحتوي كل مكون على مهارات فرعية وهي:

- المكون الأول الوظائف الشخصية :ويضم هذا المكون خمسة عناصر فرعية وهي الوعي بالانفعالات الذاتية، توكيد الذات، تقدير الذات، تحقيق الذات، الاستقلالية.

- المهارات التشخيصية :ويندرج تحت هذا المكون :التعاطف، العلاقات الشخصية، المسؤولية الاجتماعية.

- الكيفية :وتضم مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من معرفة الواقع والعامل معه بمرونة، كما تمكنه من التواصل إلى حل مشكلات التي تواجهه ويحتوي على 3 عناصر وهي :حل المشكلة، اختيار الواقع والمرونة.

- إدارة الضغوط :ويشير هذا المكون إلى قدرة الفرد على تحمل الضغوط ومقاومة الأحداث النفسية الضاغطة ويشكل المهارات التالية :تحمل الضغوط وضبط الاندفاع.

- المزاج العام :ويشمل على الشعور والتعبير عن الانفعالات الإيجابية والنزعة إلى التفاؤل وهذا يضم كلا من التفاؤل والسعادة.

(Bar-on, R. 1997)

- **نماذج القدرة العقلية:**

ويطلق على نماذج القدرة أو النماذج المعرفية ويرى أصحاب هذه النماذج أن الذكاء الانفعالي قدرة عالية تعمل في المجال الانفعالي ومن بين أصحابها:

نموذج ماير و سالوفي:

يتبنى هذا النموذج كل من ماير و سالوفي حيث يشيران إلى أن الانفعالات تعطي الإنسان قدرة على فهم انفعالاته وتحديدها وكيفية التعامل معها في حال وجود مشكلة أو موقف متوتر بشكل أكثر ذكاء، فالانفعال يجعل الإنسان يفكر أكثر، ويستفيد منها ومن ثم يستطيع توظيف هذه المشاعر وإدارتها.

(إبراهيم المغازي،2003 ، ص58)

ويتكون الذكاء الانفعالي من منظور هذا النموذج من **4 فروع** وهي :

- إدارة الانفعالات والتعرف عليها.
- فهم الانفعالات.
- توظيف الانفعالات.
- إدارة الانفعالات.

5-التعقيب على النظريات :

اتفق العلماء وأصحاب التوجيهين المختاط والمرتكز على القدرة على :الذكاء الانفعالي يعتبر مهارة للتحكم في الانفعالات فمنهم من عرف الذكاء الانفعالي على أنه مجموعة من القدرات الفعلية ويمثل هذا الاتجاه كل من ماير و سالوفي ويركز على المشاعر والانفعالات من خلال علاقتها مع التفكير وعرفته النماذج المختلطة في ضوء مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية تبناها بار-أون ودانيال جولمان، وما هي إلا وصف لاستعدادات انفعالية لدى الفرد بعد التقاءها بخيرات البيئة الخارجية ، ومن جهة نجد أن الوعي الانفعالي هو البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي فيعتبر جولمان أن الوعي بالذات يعني الانتباه المستمر للحالة الانفعالية والأفكار المصاحبة لها والتعرض على الشعور وقت حدوثه، ونجد أن النماذج في بعض الأبعاد مثل ضبط الانفعالات والوعي بها ويعتبر الذكاء الانفعال قدرة مركبة من المعرفة والوجدان .

6-العوامل التي تؤثر على الذكاء الانفعالي:

تمثل العوامل الأولية المهمة في الكفاءات الوجدانية للفرد في الذات أو هوية والنزاعة الخلفية وتاريخ الفرد وهذه العوامل معقدة في حد ذاتها نشأت في مكان وزمان وإطار ثقافي معني، ويكون التاريخ النهائي للفرد من أهم العوامل التي تعتبر المرساة الزمنية والمكانية والإطار الثقافي للكفاءات الوجدانية وهذا العامل يتأثر بدرجة كبيرة بالسياق الثقافي والمعتقدات الشخصية والمجمعية .

(السمادوني،2007 ، ص83)

ويمكن عرض هذه **العوامل** كما يلي:

العوامل الهامة :

- **الخبرات الشخصية:**

إن الأطفال يلتقطون معلومات هامة عن الانفعالات من خبراتهم الانفعالية الخاصة ومن ثم فإن الأطفال يتأملون الانفعالات في أنفسهم ويفكرون في الروابط بين الانفعال والحدث ويستخدمون هذه العلاقات في معارفهم المرتبطة بالانفعال.

(سمادوني،2007 ، ص181 ، وقشطة،2009 ، ص48)

- **دور الأسرة في نمو الذكاء الانفعالي:**

يشكل المناخ الأسري الإطار الذي ينمو فيه الطفل، وتشكل بشخصيته ومفهومه عن ذاته وعن الآخرين، كما يكتسب فيها خبراته وأنماط سلوكه وهذا التأثير لا يمكن تجاهله فينبغي إعداد الطفل إعدادا نفسيا ليتمكن من النضج الانفعالي والتوافق النفسي والاجتماعي، أو يقع تحت طائلة الضغوط النفسية والتهديد والقلق وعدم التوافق الانفعالي والاضطرابات السلوكية.

(30 ص ،2003 ، السميع عبد أمال مليجي)

وأكدت العديد من الدراسات أن أساليب الوالدين كدراسة محمود ومطر 2002 أن احترام الآباء لمشاعر أبنائهم يربي فيهم احترام مشاعر الآخرين كما ان مراعاة وتعاطف الآباء مع انفعالات أبنائهم وعدم تجاهلها يغرس فيهم التعاطف مع الآخرين.

(93 ص ،2002 أساليب الفتاح، عبد مطر محمود)

ومن مظاهر أساليب تعامل الآباء مع الأبناء:

• تجاهل الانفعالات الكلية :النظرة الدونية لانفعالات الأبناء واعتبارها تافهة أو غير مهمة.

• الحياد الزائد عن الحد :نادرا ما يقوم الآباء بتوجيه أبنائهم بالطريقة المثلى في التعامل مع الانفعالات والمشاعر المختلفة، وقد يسعون إلى محاولة تهدئة الجو الغاضب بأي طريقة لدرجة أنهم قد يعقدون صفقات مع أبنائهم ويرشونهم حتى يكفوا عن الغضب.

• كبت الانفعالات :قيام الآباء بمنع الأبناء من التعبير عن انفعالاتهم والتعامل معهم بقسوة.

• استثمار الانفعالات بتعامل الوالدان بجدية مع انفعالات أبنائهم ومحاولة فهم أسبابها ومساعدتهم على مواجهتها بطرق إيجابية .(**جولمان،2004 ، ص383-382**)

• **دور المجتمع في النمو الوجداني:**

الإنسان بطبعه اجتماعي فالمجتمع يعطي الفرد وجوده الحقيقي وقيمته الأساسية كإنسان فتأثير المجتمع على الفرد ينقسم إلى قسمين:

• **تأثير مباشر :**

ويقع الفرد تحت تأثيره بشكل خارج عن رغبته وتحدد هذه المؤثرات الطابع العام للبيئة الاجتماعية وتتمثل في النظام السياسي السائد في المجتمع وما يرتبط بها من تشريعات وقوانين وترتيب لحقوق الأفراد ووضعية السكان في البلد من حيث نوعية توزيعها من تكاتف أو تخلخل وحمله النظم الاقتصادية والثقافية والدينية والخلقية واللغوية، ومستوى حضارة المجتمع والفعالية التي يقوم بها والأوضاع

الاجتماعية الطبقية فهذه المظاهر تطبع شخصيات كأفراد المجتمع بطابع عام مشترك.

- **تأثير غير مباشر** :وهي المظاهرة المؤثرة بمقدار الاتصال بها كالمحاضرات والفعاليات الثقافية والاجتماعية ودور القيادة والمؤسسات التعليمية.

(240-289 ص ،2004 محمد، الله عبد محمود خوالدة)

- **بيئة الرفاق أو جماعة الرفاق:**

من الجماعات الهامة التي تلعب دورا هاما مؤثرا في عملية التطبيع الاجتماعي والوجداني مع تزايد النضج وخاصة في مرحلة المراهقة وتأثيرهم بالغ الأهمية نظرا لما يقدمونه من نماذج سوية أو مرضية لأقرانهم بحسب ما يكتشفونه من قيم واتجاهات وسلوك داخل أسرهم ومدارسهم، مما يؤدي إلى تكوين معايير اجتماعية وخلق اتجاهات نفسية جديدة وتوجيه نحو تحقيق الاستقلال مع إتاحة الفرصة للتجريب وإشباع حاجات الفرد للمكانة والانتماء.

(2010 ، هناء العابد)

- **وسائل الإعلام** :تلعب وسائل الإعلام دورا هاما في النمو الوجداني والاجتماعي كمشاهدة التلفزيون والتعرض لوسائل إعلام أخرى كأفلام سينمائية، مسرحيات، كتب ومجلات مسموعات كالراديو والانترنيت تزود الأطفال بالتعلم بالملاحظة عن التعبير الانفعالي وإدارة الانفعالات.(**السمادوني،2007 ، ص183-182**)

- **البيئة الوجدانية في المدرسة:**

تلعب المدرسة دورا كبيرا وأساسا كهلا لدور الأسرة في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الأطفال وذلك من خلال العلاقات مع المعلمين والإداريين والمناهج الدراسة

والأنشطة التعليمية والمناخ التعليمي السائد في المدرسة، حيث تتفاعل هذه العوامل وتؤثر في شخصية الطفل وتمدد بالطاقة الوجدانية ويمكن عرض هذه العوامل المدرسية منها :المعلم وشخصيته ومجموعة الرفاق في الفصل الدراسي والجهاز الإداري في المدرسة، حيث يرى **السمادوني** أن المعلم هو العنصر الفعال في خلق أنشطة تؤثر بشكل مباشر في نمو شخصية الطلبة من جميع جوانبها الجسمية والعقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعية، ويختلف جوا يسهم في تنمية قدرات الطلبة والوجدانية. (**السمادوني2007 ، ص 193**)

كما يؤكد سالوفي وآخرون2004 على أن جزءا من التعليم الوجداني الأكثر أهمية يحدث من خلال العلاقات غير الرسمية بين الطالب والمعلم، فالمعلمون قد يؤثرون في قدرة الطالب على التعبير عن الانفعالات وتنظيمها بطريقة مباشرة عن طريق التدريس والتدريس وغير مباشرة يكتسب بالملاحظة أو عن طريق التحكم في تعرض الأطفال للمواقف المختلفة.

(53-52 ص ،2010 صالح، الغامدي)

كما صنفتها خوالدة **2004** إلى:

- **عوامل معنوية** :وتتمثل في العلاقات الإنسانية بين المعلم والطلبة وطرق التدريس والمادة التعليمية والأنشطة التعليمية التي ينفذها الطلبة وقوانين المؤسسة التعليمية.

- **عوامل مادية** :وتتمثل في موقع المدرسة وهيكلها العام الهندسي والمرافق والتجهيزات المتوفرة فيها كالأثاث والأجهزة .(**خوالدة محمود،2004**)

7-أهمية الذكاء الانفعالي:

نظرا لتطور مفهوم الذكاء والذي واكب التطور الذي مس أغلب مجالات الحياة المختلفة والذي يتطلب رؤية غير تقليدية لمفهوم الذكاء، فالمجتمع في الوقت الحاضر يواجه العديد من التغيرات الاقتصادية والصحية والبيئية والسياسية والتكنولوجية، والتي تتطلب من الفرد ليس فقط قدرات عقلية لحل المشكلات التي تواجهه ولكن يحتاج أيضا إلى قدرات ومهارات انفعالية.

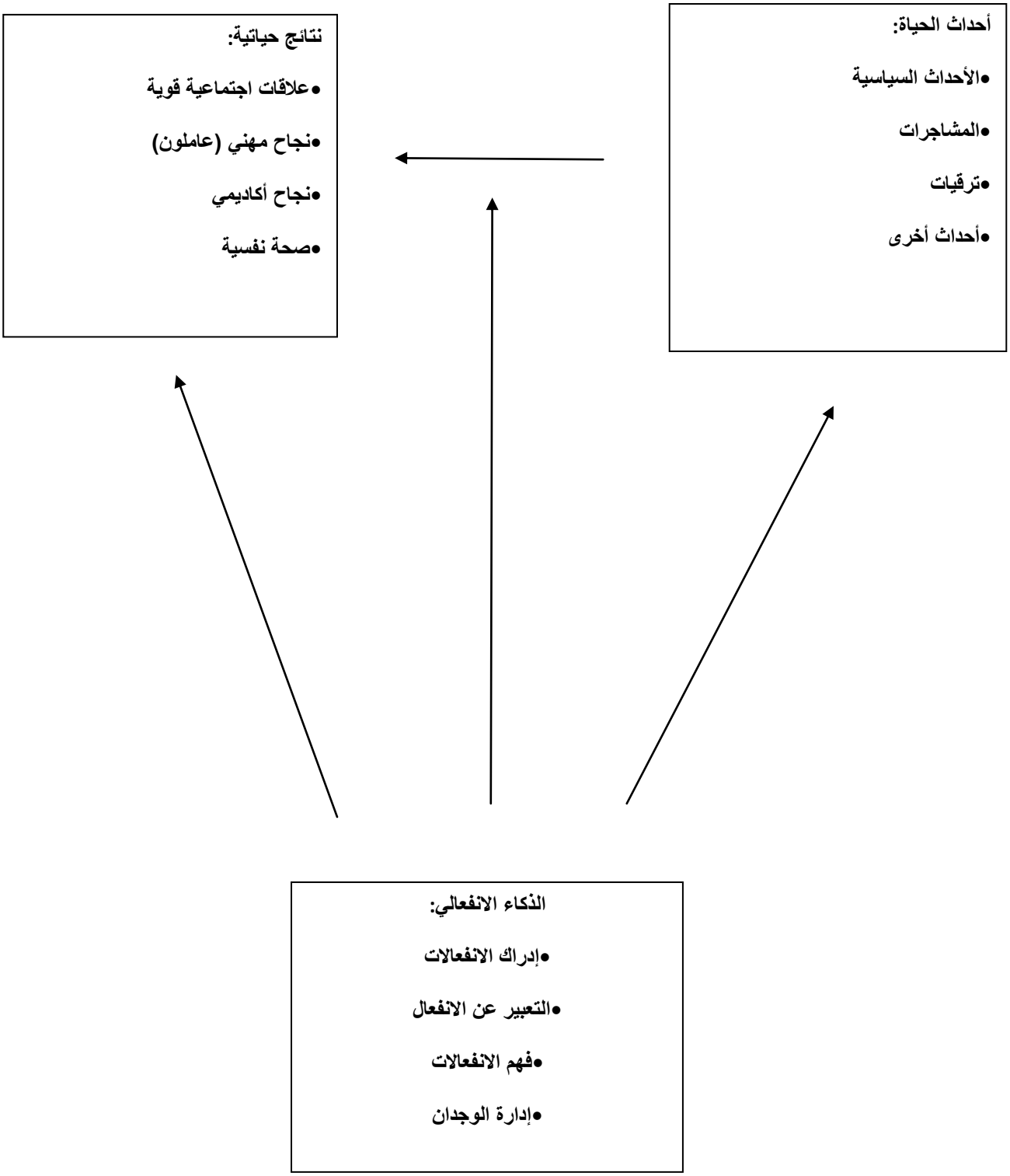
(Pfeiffer, 2001,138)

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

(100 ص ،2005 والشناوي، خليل)

وقد قدم كياروكي و آخرون Ciarrochi et.al 2001 نموذجا لأدوار الذكاء الانفعالي في مناحي الحياة اليومية ويمكن توضيح أدوار الذكاء الوجداني في الحية اليومية بحسب الشكل التالي:

الشكل رقم(01)


أحداث الحياة:
•الأحداث السياسية
•المشاجرات
•ترقيات
•أحداث أخرى
نتائج حياتية:
•علاقات اجتماعية قوية
•نجاح مهني (عاملون)
•نجاح أكاديمي
•صحة نفسية
الذكاء الانفعالي:
•إدراك الانفعالات
•التعبير عن الانفعال
•فهم الانفعالات
•إدارة الوجدان

- **أهمية الذكاء الانفعالي في مجال السلوك الشخصي:**

يرتبط الذكاء الانفعالي بعدد من السلوكيات المقبولة والمتوافقة، حيث أشارت دراسة كل من Trinidad &John 1999, Rubin 1999.Mayer et al, 2001, Rovbach, 2002إلى دور الذكاء الانفعالي في تحقيق من المشكلات السلوكية والعنف بين الطلبة.

(44 ،2009 الشهري)

وأثبتت دراسة Fullam, 2005 و Dolan أهمية الذكاء الانفعالي في إعادة تأهيل الأحداث للجانحين و تعديل سلوكهم (**رزق الله، رائد سهيل،2006 ، ص52**) والتوافق الاجتماعي الإيجابي يشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات ملائمة مع الآخرين ومسايرة أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها، ويحظى بتقدير واحترام الجماعة لاتجاهاته وأرائه.

(241 ص 2010 الواحد، عبد سليمان إبراهيم،)

- **أهمية الذكاء الانفعالي في الإنجاز الأكاديمي:**

يشير علماء النفس إلى أن الذكاء العقلي العام يتنبأ ببعض الجوانب النجاح الأكاديمي والمهني إذ يفسر (20%) من هذا النجاح وتبقى نسبة (80%) من التفسير لعوامل أخرى من بينها الذكاء الانفعالي .

كما أكدت نتائج دراسات كل منGardener 1983 ، Sternberg 1996 على أن الذكاء المعرف يسهم بنسب تتأرجح ما بين (25% 4%) من تباين أداء الفرد وتعزى النسب المتبقية إلى عوامل الفعالية. (جولمان، 2000، ص 54)

كما يشير لوبس و سالوفي Lopes and salovey 2001 أنه بالرغم من عدم وجود أدلة قوية تتصل بالذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي إلا أن قدرات الذكاء الوجداني قد تكون هامة للإنجاز الأكاديمي، وقد تساعد القدرة على استخدام الانفعالات لتسيير عملية التفكير لدى الطلبة في تحديد النشاطات التي يركزون عليها بالاعتماد على ما يشعرون به، مما يعزز من التفكير التباعدي والتخيل والتي قد تساعد بدورها في تنمية التفكير الإبداعي لديهم، وتساعدهم على إدارة الانفعالات ومعالجة المواقف المثيرة للقلق فالامتحانات .

وأشار جولمان إلى أن الذكاء الوجداني أهم في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي وأن النجاح في المدرسة لا يرجع فقط لقدرات الفرد المعرفية(IQ) الذكاء العام، ولكن للعوامل الوجدانية دورهم فيه **(Goleman, 1995, 35)** وفي دراسة باركارد Barchard, 2000والتي توصلت إلى أن الذكاء الانفعالي قد تنبأ بدرجات طلبة الجامعة في نهاية السنة.

(44 ،2009 الشهري،)

- **أهمية 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, et 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 حاما للنجاح في كل المهن والأعمال، فبعض الأعمال لا تتطلب ذكاء

وجدانيا في حين هناك أعمال تتطلب الكثير من الذكاء الوجداني للأعمال التي تتطلب التعاطف والاتصال بالناس وفهم الآخرين.

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

(44 ص ،2009 الشهري،)

• يعد التدريب المستمر على مهارات الذكاء الوجداني ذا أهمية بالغة على العاملين في المجال النفسي وأهميته بالغة لدى الأفراد في جميع المهن والتخصص بالنسبة للعاملين في المجال الطبي.**(جولمان2000 ، ص260)**

• **أهمية الذكاء الانفعالي في العلاقات الاجتماعية:**

تشير العلاقات الاجتماعية الإيجابية إلى حسن التوافق الاجتماعي والذي يقصد به قدرة الفرد على إقامة علاقات ملائمة ومسايرة أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها ويحظى في نفس الوقت بتقدير وتكريم واحترام الجماعة لاتجاهاته وأرائه.

(241 ،2010 يوسف، الواحد عبد سليما إبراهيم،)

كما أشارت دراسة كل من جوري 2000 ومحمود ومطر (2002) إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية دالة بين الذكاء الوجداني لدى المراهقين والكفاءة الاجتماعية لديهم.

(59 ،2009 ، رشاد سوسن الهي،)

وفي إدارة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد يؤدي إلى الذكاء الاجتماعي الذي حدده" جاردنر "في 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، سعد بن حامد آل يحيى،2009 ، ص41**)

• **أهمية الذكاء الانفعالي في مجال الصحة النفسية والجسمية:**

تعني الصحة النفسية بحس أحمد (1991) توافق الفرد ذاتيا واجتماعيا يتجلى ذلك في قدرة الفرد على حل صراعاته وتوتراته الداخلية باستمرار حلا مناسبا **(إبراهيم سليمان ،2010 ، ص241**) وللانفعالات علاقة وثيقة بالصحة النفسية والجسمية،

وهذا ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات منها دراسة Salovey 2001 ودراسة Martinez 1997 ولا يمكن إهمال عواطف الإنسان عند مواجهته لأي اضطراب نفسي أو جسدي من الاكتئاب والقلق والغضب وانتهاء بالعزلة والصمت وتترك كل الانفعالات آثارا سلبية في جسم الإنسان أولا وهذا ما أثبته علم النفس جسمية، كما تترك تأثيرا عميقا في الشخصية ثانيا، وقد أثبتت الدراسات أن العلاقات الاجتماعية الإيجابية في حياة الإنسان تعد من أهم عوامل الوقاية من الأمراض النفس جسمية. **(جولمان،2000 ، ص 25-252)** ,ويشير روفنجر Rovengas إلى أن زيادة العنف والاكتئاب بين الطلبة يرجع في جزء كبير منه إلى عدم تدعيم مهارات الذكاء الانفعالي لديهم، لذلك على المختصين الاهتمام بإعداد برامج وأنشطة خاصة لإدارة الغضب والانفعال مما يساعد الطلبة على التعامل مع انفعالاتهم بشكل أكثر فعالية وفي التخفيف من حدة العنف والاكتئاب لديهم. **(كواسة،2002 ، ص223) نقلا عن (الهي،2009 ، ص60)**

كما اتضحت أهمية الذكاء الانفعالي في مجال التأهيل المستمر للمرشدين النفسيين وافتقادهم لمهارات الذكاء الانفعالي يؤدي إلى أذى ينعكس على صحتهم النفسية وصحة مسترشديهم.**(لشناوي1996 ، ص37)**

خلاصة الفصل:

تم تناول في هذا الفصل متغير الذكاء الانفعالي والدراسات التي تناولته وإسهامات الباحثين والعلماء الأوائل في تطور هذا المفهوم، باعتباره أنه يمثل متغيرا أساسيا في الدراسة الحالية، وتبين لنا مما سبق أن الذكاء الانفعالي من العوامل التي تساعد على توجيه الأخطار ومحاولة الباحثين بوضع نظريات ونماذج مفسرة له.

نستخلص مما سبق أن الذكاء الانفعالي مهارة للتحكم في إدارة الانفعالات لتحويلها إلى نتائج وانفعالات بناءه بحيث لا تؤثر سلبا عليه أو على غيره فهو ينمي وجود أفكار إيجابية تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي يتلقاها والتكيف معها.

الفصل الثالث: المناعة النفسية العصبية

تمهيد

1-نشاة و تطور المناعة النفسية العصبية

2-تعريف المناعة النفسية العصبية

3-نظريات المناعة النفسية العصبية

4-العلاقة بين الجانب النفسي و التنظيم الغددي و المناعي

5-مكونات المناعة النفسية العصبية

6-العوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية العصبية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد علم المناعة النفسية العصبية من العلوم الحديثة في مجال العلوم العضوية وهو محور اهتمام جل الدراسات الحديثة في علم النفس من خلال قدرة الفرد على مواجهة مختلف الأزمات والأحداث الصادمة التي بموجبها في حياته والتعامل معها دون أن تهدد صحته الجسمية والنفسية وما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وتشاؤم.

1-نشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية:

يعود الاهتمام بالعلاقة بين أعراض المرض النفسي ووظيفة الجهاز المناعي إلى ما قبل الميلاد إذ أشار الطبيب جالينوس في حوالي 2000 سنة ق م إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة، وفي عام 1919 ظهر أول بحث علمي، تناول علم المناعة النفسية العصبي بشكل مجمل وذلك عندما نشر باحث ياباني يدعى اشيجامي (Ishigami) لأول مرة نتائج بحثه عن السل بين أطفال المدارس، حيث لاحظ أن مرض السل لدى أطفال المدارس ومعلميهم يتزامن مع ازدياد ما يتعرضون له من تورات انفعالية، وقد عزا هذه الحالة إلى انخفاض كفاءة عمل جهاز المناعة .(**بول،2001 ، ص83**)

في عام 1932 صاغ بروفيسور علم وظائف الأعضاء من جامعة هارفرد كانون المصطلح المتداول من الكلمة اليونانية homoios في كتابه " الحكمة من الجسم البشري "وتعني التوازن والثبات، فقد لاحظ أن أي تغير في الحالة الانفعالية للشخص مثل :القلق والضيق والغضب يكون غالبا مصاحبا لتقلص جميع عضلات المعد وإفراز معدي شديد .(**نابل العزيز،2009 ، ص83**)

وفي سنة 1974 اكتشف عالم النفس روبرت آدر (Ader Robert) الذي يعتبر أب علم المناعة النفسية العصبية من جامعة روشستر (Rochestter) أن جهاز المناعة عند الإنسان يمكنه أن يتعلم كما يتعلم العقل، إذا كان الشائع م دماغ الإنسان وجهاز العصبي المركزي هما اللذان يستجيبان للمؤثرات التي تظهر من خلال تغير في السلوك ويقول عالم الأعصاب فرانسيسكو فارلج (francisco Varelg) : أن جهاز المناعة للجسم هو بمثابة الدماغ للإنسان فهو الذي يحدد ما يخص الجسم وما لا

يخصه وما له به علاقة وما ليس له به علاقة .(**دانيل جولمان،2000،ص-191 ص192**)

ولقد توصل مجموعة من الباحثين إلى أن الرسائل الكيميائية التي تعمل بشكل واسع بين الدماغ وجهاز المناعة تتركز أكثر ما يكون في المجالات العصبية التي تعمل على تنظيم العاطفة والمشاعر. (**عدس عبد الرحيم محمد،1997 ، ص237**)

وفي مطلع عام 1985 أعلنت كانديس بيرت، اكتشافها المتمثل في أن المستقبلات العصبية الموجودة على جدار خلايا الدماغ والجهاز المناعي مرتبطة ارتباطا وثيقا بالحالة النفسية والشعورية للإنسان، مما أدى إلى اكتشاف طرق اتصال الجهاز العصبي بالجهاز المناعي أي أن هناك مسارات بيولوجية تجعل المخ والعواطف والجسد متصلة دائما، بل متضافرة تضافرا وثيقا عند تعرضها لمؤثر خارجي عنيف .(**حيدر،2002 ، ص67**)

2-تعريف المناعة النفسية العصبية:

*تعريف علم النفس العصبي والمناعي:(PNI)

هو فرع معرفي بحثي شهد تطورا في السنوات الأربعين الأخيرة، يهتم بدراسة العلاقة بين المناعة والنظام الهرموني لكل من الجهاز العصبي المركزي والمحيطي باعتبار أن النواقل العصبية الهرمونات والنوروبيبتيدات موجودة لتعديل وتنظيم الخلايا المناعية.

(Tausk and Moynihan, 2008, p20)

ومن ناحية أخرى يعد أحد العلوم التي ظهرت نتيجة للطفرة الكبيرة في مجال العلوم النفسية الطبية، وهو أحد المجالات الحديثة في علم النفس الصحة، وفي هذا

الصدد يشير علي(2002) ، إلى أن علم المناعة النفسي العصبي هو العلم الذي يهتم بدراسة كيفية تأثير العقل والجهاز العصبي على الجهاز المناعي وهو علم يجمع بين علوم العقل والجهاز المناعي، ويحاول لكشف عن كيفية تأثير المخ على خلايا المناعة وكيف أن يتأثر جهاز المناعة بالسلوك وهو أيضا علم يدرس التفاعلات التي تحدث بين إدراك الفرد للعالم من حوله وسلوكه، ويوضح الطريقة التي تعمل بهامته ووظائف جهاز المناعة لديه، كما يهتم علم المناعة النفسي العصبي يدور السلوك وكيفية تفاعله وتأثره بمكونات النفسية والاجتماعية الأخرى ليؤثر في الجهاز العصبي وجهاز المناعة وكيفية تأثير هذه المكونات على عمليات المناعة الدفاعية، بالإضافة إلى اهتمامه بالكشف عن أثر المناعة على كل من الاضطرابات النفسية والسلوكية.

(542-541 ص ،2022الفضلي هدى يوسف، سليمان .د)

يعرف علم المناعة النفسي العصبية على أنه العلم الذي يشمل على دراسات متعددة التي تسمح بتناول التأثير السلبي للعوامل النفسية كالحزن على سبيل المثال في وظيفة الجهاز المناعي.

(2010الدوري زيا الكريم، عبد صادق إيمان)

فلفظ المناعة النفسية العصبية يعلق عن الرابطتين الجانب النفسي والعصبي والجهاز المناعي والجهاز الغددي الذي يعتبر وسيط بين الجهاز العصبي والمناعي، حيث أنه يدرس العلاقة بين نظام المناعة والنظام الغددي العصبي عن طريق جزيئات تعرف بالوسائط العصبية، ففي حالة التعرض للاكتئاب مثلا يلاحظ انخفاض في النشاط المناعي، إضافة إلى اضطرابات فيسيولوجية أخرى .(**ميموني معتصم بدره2003 ، ص120)**

من خلال ما سبق من التعريفات يمكن أنه مجموعة العمليات الداخلية والمتكاملة بين كل من الجهاز العصبي الذي يستقبل المثيرات الخارجية والجهاز المناعي الذي يتصدى لهذه المثيرات والجهاز الغددي الذي يحمل الرسائل بينهما لحفظ التوازن الداخلي للعضوية.

***الجهاز العصبي:**

هو عبارة عن جهاز الذي يسيطر على أجهزة الجسم المختلفة لضبط وتكييف وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة الضرورية للحياة بانتظام تام، فيقوم كل عضو بما خصص له في الوقت المناسب وتشمل هذه العمليات الإرادية التي تقوم بها بمحض إرادتنا وكذلك العمليات غير الإرادية التي لا قدرة ولا سيطرة لنا على تسييرها.

وينقسم الجهاز العصبي إلى قسمين :جهاز عصبي مركزي وجهاز عصبي طرفي حيث يتكون الجهاز العصبي من الدماغ المخ، المخيخ، البصلة السيسائية ويتكون من النخاع الشوكي أما الجهاز العصبي الطرفي يتكون من جهاز عصبي إرادي والذي يتحكم في العضلات الخارجية للإنسان وكذا جهاز عصبي لا إرادي يتحكم في الأعضاء الداخلية للإنسان والذي بدوره ينقسم إلى جهاز سميتاوي يعمل في حالة الطوارئ، الإجهاد والضغط وجهاز براسمثاوي يعمل في حالة الراحة.

(30 ص ،2017 عكاشة، طارق عكاشة، أحمد)

***الجهاز الغددي:**

يعتبر الجهاز الغددي مكمل للجهاز العصبي وذلك بضبط النشاطات الجسمية، حيث أن الجهاز العصبي مسؤول، بشكل مباشر على القيام بالأفعال السريعة والاستجابات قصيرة المدى في حين الجهاز الغددي يسيطر بشكل رئيسي

على تلك الاستجابات التي تتم ببطيء والتي تدوم فترة طويلة ويتكون هذا الجهاز من مجموعة من الغدد وهي عبارة عن أعضاء خاصة تتركب من أنسجة متباينة تساعد على إفراز مواد أساسية والتي تسمى الهرمونات.

(1994كامل محمد الوهاب عبد)

***الجهاز المناعي:**

تتعرض أجسادنا باستمرار للتهديد من عدد كبير من مسببات الأمراض التي تتكون من اربع مجموعات وهي :الفيروسات، الفطريات والطفيليات، عند درجة الحرارة متوازنة تبلغ حوالي 3 درجات مئوية ومع البروتينات والدهون في الجسم بيئة مثالية لنمو جسيمات المرض وتكاثرها ومع ذلك فإن مسبب الأمراض تجد صعوبة في احتراق الحواجز التي تفصل الجسم عن البيئة يتكون هذا السطح الواقي من الجلد، سطح الجهاز التنفسي، والجهاز الهضمي، الجهاز البولي التناسلي.

نظام المناعة هو عبارة عن تكتل من الخلايا والجزيئات التي تتعاون لحمايتنا من العوامل المعدية وأيضا يوفر لنا نظام مراقبة لمراقبة سلامة الأنسجة وعلى الرغم من أن جهاز المناعة مفصل تماما إلا أنه يمكن الاختزال وظيفته إلى دورين أساسية :التعرف على المواد والكائنات الغريبة التي اخترقت دفاعاتنا الخارجية، مثل الجلد، الأسطح المخاطية للأمعاء والمسالك التنفسية والقضاء على هذه العوامل من خلال ذخيرة متنوعة من الخلايا والجزيئات التي تعمل بشكل متضافر لتحييد التهديد المحتمل وبالتالي فإن الدورة الحاسمة بجهاز المناعة هو تحديد ما هو مرغوب، مما هو موجود عادة في الجسم أي الذات نتيجة لذلك فإن الخلايا والجزيئات التي تشكل الجهاز المناعي الفطري مشتغلة باكتشاف وجود أنماط جزئية معينة ترتبط عادة بالعوامل المعادية. **(Peter J. Deloves and al ; 2017, p 4)**

***تعريف المناعة النفسية العصبية:**

يعرفها يوسف والفضلي (2021) بأنها منظومة نيوروسيكولوجية تعمل بالتوازن مع جهاز المناعة الحيوي البيولوجي وتتفاعل معه، ولها وظائف دفاعية ووقائية فهي تحصن الفرد وتحميه من الإصابة بالأمراض النفسية والعصبية، وتوفر له القوة والطاقة لمواجهة الضغوط والأحداث المؤلمة والمحيطة والفيروسات الفكرية التي تهدد صحته النفسية.

(13-04 ص ،2022يوسف الواحد عبد سليمان د)

تعريف آخر :هي فرع من علم النفس الصحي يدرس التأثيرات النفسية والعصبية على جهاز المناعة في الجسم .تشير الدراسات السابقة إلى أن هناك ارتباطا قويا بين العقل و الجسم و أن العوامل النفسية و العصبية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على وظائف الجهاز المناعي يعرفها كامل 1999 على أنها منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد او المجتمع، ومن خلالها يكتسب الفرد منهجا فكريا موضوعيا يستخدمه في توليد الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية و الأفكار التدميرية.

و يعرفها مرسي (2000) بأنها " مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات و الكروب ، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار و مشاعر الغضب و السخط و العداوة و الانهزامية و التشاؤم"

و يذكر الحجار (2004) أنها " ميدان يسعى إلى تحري التفاعلات القائمة بين المخ وجهاز مناعة البدن ، وفهم كيفية تأثير السلوك على صحة الفرد البدنية.

و قدم كاجان Kagan , 2006,94 تعريفا ينص على أنها " نظام انفعالي تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره و قدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة و الضارة و المحايدة ، من خلال الذاكرة و القدرة على التخيل و التخطيط و تقييم المخاطر ، و إدراك معززات الحياة من اجل وقاية و حماية حياته و كيانه الجسدي و هويته."

3-نظريات المناعة النفسي العصبية:

هناك العديد من النظريات التي تناولت المناعة النفسية العصبية بالدراسة والتحليل والتي تباينت نتائجها حسب التطور الزمني وما صاحبها من تطور علمي أدى إلى اكتشاف العديد من الخبايا لهذه الأخيرة ونذكر بعض من النظريات المتعلقة بها:

1-نظرية المواجهة أو الهروب لوالتر كانون:1932

اعتمدت هذه النظرية على الجوانب الفسيولوجية في دراسة أثر الضغط على الصحة النفسية وعلاقتها بالمناعة النفسية العصبية من خلال تحليل كيفية الاستجابة للتهديدات الخارجية والمواقف الضاغطة من طرف الإنسان بالاعتماد على مصطلح التوازن الجسمي فوجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي ستثير الغدة الكظرية والجهاز العصبي السميثاوي بزيادة كمية الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة التنفس، وزيادة حامضية الدم واندفاعه في الأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزنة في الجسم التي تهيئه لمواجهة الخطر أو الهروب منه وحدوث تغيرات فيسيولوجية مثل اضطراب إفرازات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام.

(2018محمد، سناء سليمان)

وقد أطلق عليها أيضا باسم استجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له، وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه.

(25 ص ،2009علي حمدي الفرماوي)

وأشار كانون إلى أن الضغوط النفسية الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب إنهيار في الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهتها وقد شرح الأسلوب التي تتم من خلاله المحافظة على أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي على وسط متوازن.

(84 ص ،2009 ، محمود ابتسام السلطان)

2-نظرية روبرت أدر :Ader 1975

قامت هذه النظرية على فرضية بدت منطقية لأدر مفادها" أنه بالإضافة إلى تكييف استجابة التجنب يمكن تكييف التأثيرات المثبطة للمناعة "ففي دراسته حول التكييف النفسي المناعي التي نشرت في عام 1975 كان أدر يعمل على أشكال مختلفة من تجربة بافلوف للاشتراط الكلاسيكي، حيث إفراز اللعاب يكون مشروطا بمحفز سمعي عند الكلب مثل الجرس قبل إطعامهم كل يوم وبالتالي فإن الحافز يسبب إفراز اللعاب دون وجود طعام.

لكن في التجارب الأخيرة قام أدر بإطعام الجرذان بكميات مختلفة من محلول سكري وحقنهم في نفس الوقت بمادة « Cytoxan » وهو دواء يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي ويثبط جهاز المناعة فلاحظ تكيف الفئران على تجنب شرب المحلول السكري كما هو متوقع من أجل المحافظة على التوازن الداخلي للجسم، ثم

توقف أدر عن حقن الفئران بهذه المادة، لكنه استمر بتقديم المحلول السكري فلاحظ أنها مازالت تتجنب المحلول السكري ولكن الغريب أن بعضها مات.

(Ader&cohen 1975, p 333-334)

3-نظرية كاجان:Kagan 2006

يرى كاجان" أن نظام المناعة النفسية العصبية بعمل كمصافاة للمشاعر التي تحملها كل من الأنشطة، العلاقات الأحداث، المواجهات اليومية من خلال الرسائل الهرمونية ومشاعر عاطفية يدركها الفرد ويتفاعل معها ومشاعر لا يدركها ولكنها تشج ردود أفعال وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني والتي تظهر مشاعر الخوف، القلق، والهيجان النفسي، أثر التعرض لخطر أو تهديد ويمكن توضيح ذلك بأنه لا يدرك الفرد أحيانا الخطر حيث تنهيه مشاعره به مثل القفز من المكان العالي عند سماع صوت ضجيج قوي، خلال انشغال التفكير بشيء آخر كره فعل انعكاسي ومنه فإن نظام المناعة النفسية العصبية يؤدي وظيفته ويجعل الفرد يدرك النتائج ويسمح بتقييم ردود الأفعال وينتج استجابات إضافية مثل جرح عجز أو قبول الذات، وهذه تأتي كتقييم رد فعل بمعنى أن هذا النظام يعطي الفرد رد فعل والتقييم عليه أيضا وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم ويصبح محدد لردود مختلفة في المرات القادمة، وهذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية العصبية.

(Kagan, 2006)

4-العلاقة بين الجانب النفسي والتنظيم العصبي -الغددي والمناعي:

ينظر العلماء إلى المخ والجسم باعتبارهما منظومة واحدة متكاملة فالمنظومة الانفعالية تقع في المخ في الجهاز الغددي والجهاز المناعي وهي تؤثر في كل الأجهزة الأخرى كالقلب والرئتين والجلد.. الخ، ويمكن اعتبار الانفعالات كأنها المادة

اللاصقة التي توجد بين الجسم والمخ واعتبار الجزيئيات الكيميائية البيبتيدات، (peptides Moleculaires)هي المظهر الفسيولوجي للعملية.

(192-191 ص ،2000 ، روبرت سكوت جيمز)

إن الأفكار التشاؤمية ومشاعر السخط والغضب والحزن وغيرها من مشاعر الانهزامية المرتبطة بالوهن النفسي تؤدي إلى خلل في الوظائف أعضاء الجسم بصفة عامة، وفي وظائف الجهاز العصبي السيمبثاوي بصفة خاصة، التي تؤدي بدورها إلى خلل في إفرازات الغدد الصماء وأجهزة الدورة الدموية والتنفس والهضم والنوم فيضعف الجسم يصبح عرضه للأمراض كضغط الدم والسكري واضطراب التنفس وغيرها من الأمراض المرتبطة بالانفعالات. (**مرسي إبراهيم كامل2000 ، ص197**)

يتم استقبال الانفعال من طرف الشفرة المخية في إطار معلومات حسية، وباتصالها مع الجهاز اللمبي يقوم هذا الأخير بتحريض الهيبوثلاموس والتي تعمل وفق اتجاهين .

(Jean, Joly 2001, p 254)

- رد فعل سريع ومنذر بالخطر:

حيث يؤثر الهيبوثلاموس على بعض الأنوية الرمادية لجذع المخ والذي يعمل بدوره على تبطئة بعض الوظائف التنفس، خفقان القلب فيحدث هناك تحريض للغدة الكظرية التي تفرز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين، مما ينتج عنه عدة تفاعلات فسيولوجية وقصيرة المدى مثل زيادة إنتاج السكر من خلال مخزون الكبد زيادة خفقان القلب نتيجة تقلص الأوعية الدموية لزيادة حجم الدم فيها.

• رد فعل بطيء ومقاوم :في نفس الوقت يتواجد نظام آخر عصبي هرموني تعتبر أقل سرعة من رد فعل الأول، ولكن أكثر استمرارا منه.

(Ivant, M.Roitt 1990, p 127-128)

في المقابل يمكن للجهاز المناعي التأثير على الجهاز الغددي ومن ثم على الجهاز العصبي فكما أنه قادر على استقبال الإفرازات البيبتيدية المتحصل عليها عن طريق النهايات العصبية لديه القدرة أيضا على إفراز وسائط لتنبيه الجهاز العصبي المركزي أثناء التعريض لمولد ضد أو جسم غريب أو كالفيروس و مولد ضد ذاتي، فالخلايا المناعية تقوم بإفراز للمفوكينات وبهذا تؤثر على البنى العصبية والغدد.

(Consoli, SM 1988 ; p6)

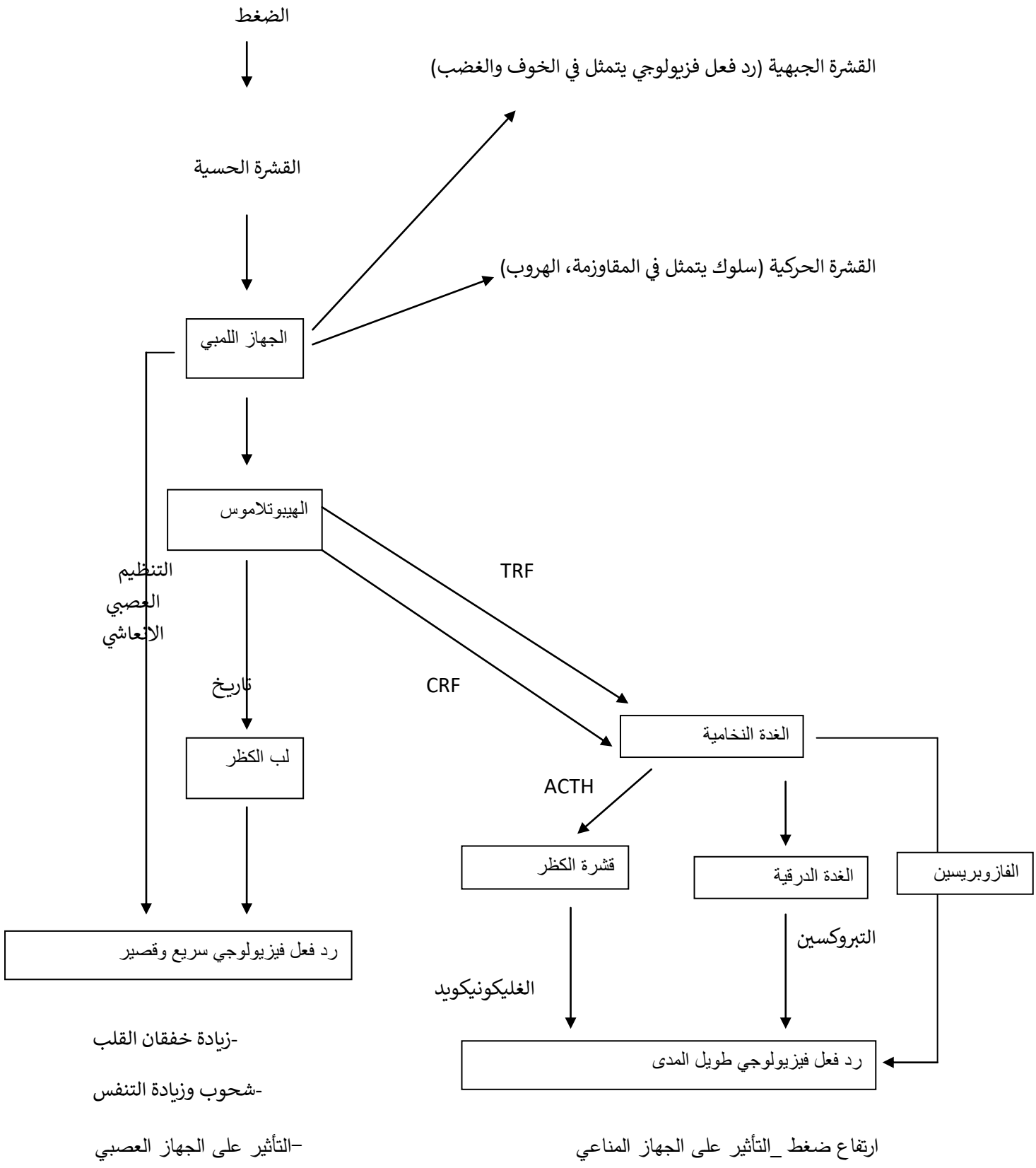
يعمل كل من الأنترولوجين و اللمفوكينات على تشبيه الغدة النخامية وبالتالي تحريض الغدد فوق الكلوية على إفراز الغليكوكوراتيمويدات مما يزيد من تركيزة في الدم.

(François Jean back 1979, p 129)

ومنه يمكن القول أن الأزمات النفسية يمكن أن تؤثر في استعداد المرء للإصابة بالأمراض الجسدية، فتنظيم الجهاز المناعي بواسطة منظومة هرمونية عصبية يزودنا بالأساس البيولوجي لفهم أثر الضغط النفسي في خلق الأمراض، وارتباط أساليب الكبت والإنكار والتجنب بانخفاض وظيفة الجسم المناعية.

(18 ص ،2002علي حيدر)

ويوضح Jean Joly في كتابة **La biologie pour psychologie** العلاقة السابقة كالآتي:



5-مكونات المناعة النفسية العصبية:

يفترض يوسف والفضلي (2021) أن جهاز المناعة النفسية العصبية يتكون من ست وحدات أساسية وهما:

- **التفكير الإيجابي:**

وهو وحدة تشير إلى نمط من أنماط التفكير المنطقي يتم فيه بذل مجهود ذهني قائم على استراتيجيات ومبادئ دقيقة لكيفية تفاعل الفرد مع نفسه والآخرين، يتبعه الفرد لحل المشكلات والقضايا التي تواجهه بصورة متفائلة إيجابية، وتتضمن هذه الوحدة مجموعة من المكونات النفسية والعقلية كإنتاج الأفكار المنطقية المضادة للفيروسات، والتسامح، وتقبل الذات والصلابة النفسية.

- **وحدة الثبات الانفعالي:**

وهي وحدة تشير إلى قدرة الفرد على تحمل الضغوط ومواجهة لحظات الفشل والتصدي للمشكلات بقدر قليل من التوتر والقلق واستمرار الحالة المزاجية للحد الذي يمكنه من ضبط ذاته امام المثيرات التي تشير انفعاله السلبي، وتتضمن هذه الوحدة مجموعة من المكونات النفسية والفيسولوجية كالتحكم الذاتي، وتقدير الذات والفعالية الذاتية، والخبر الذاتية والسعادة، والاستيجابات الفيسيولوجية الصادرة أثناء الانفعال.

- **وحدة الثقة بالذات:**

وهي وحدة تشير إلى تماسك الشخصية ووقوف الشخص وقوفا سليما دقيقا على واقعه الشخصي والاجتماعي دون أن تسيطر على ذهنه مفاهيم خاطئة عن نفسه، كما أنها ليست سمة عامة تسود كافة جوانب حياة الشخص، ويشعر بعض الأفراد بالثقة في بعض مجالات حياتهم بينما لا يشعرون في بعض الأوقات بالثقة

في مجالات أخرى، وتتضمن هذه الوحدة مجموعة من المكونات النفسية والعقلية كالحث الذاتي ومقاومة الفشل، والمظهر الجسمي، والتفاعل الاجتماعي، والتحدث مع الآخرين، والتفاؤل، واتخاذ القرار.

- **وحدة المرونة الإيجابية:**

وهي وحدة تشير إلى قدرة الفرد على المواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات، والأزمات النفسية والنكبات والتصدي لها والتعافي من تأثيراتها السلبية، وتجاوزها بشكل إيجابي، مع القدرة على الاحتفاظ بتكويناته الشخصية، وتمتعه بالتوافق الداخلي والخارجي مع ذاته والآخرين، ومواصلة حياته بفعالية واقتدار، وتتضمن هذه الوحدة مجموعة من المكونات النفسية والعقلية كالقدرة على التعبير عن الذات والمرونة الشخصية، والمرونة الاجتماعية، والمرونة الروحية، والمرونة الانفعالية، والمساندة الاجتماعية.

- **وحدة الأمل:**

وهي وحدة تشير إلى قدرة إيجابية كامنة لدى الفرد وحافز إيجابي قائم على عملية تفاعلية مبنية الإحساس بالنجاح تبعث في الفرد الحركة والنشاط والرغبة في تحقيق شيء ما يتمنى الحصول عليه وتتضمن هذه الوحدة مجموعة من الأبعاد، كالبعد المعرفي :وهو معتقدات الأفراد التي تمكنهم من تحقيق الأهداف والنتائج الموجودة، والبعد الوجداني :وهو مجموعة من الأحاسيس والمشاعر التي يتمتع بها الفرد وتمنكه من تحقيق الأهداف والنتائج المرجوة، إضافة إلى البعد السلوكي :وهو قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسارات عملية لتحقيق الأهداف والنتائج الموجودة رغم التحديات التي تواجهه.

- **وحدة تكامل وظائف المخ:**

وهي الوحدة التي تخرج من خلالها الطاقة الانفعالية والمعرفية والنفس حركية الفرد من خلال التفاعل، التكامل بين وظائف النصفين الكرويين للمخ معا إزاء السلوك الذي يقوم به، وتتضمن هذه الوحدة مكونان أساسين هما:

وظائف الفص الأيمن للمخ:

حيث يختص هذا النصف بالتعامل مع الوجوه وقراءة لغة الجسم، وحل المشكلات من خلال فهم العلاقات، واستخدام الصور والرسومات البيانية، وتطور الحلول من خلال الإبداع والعصف الذهني والعمل في مجموعات، والتفكير التباعدي، والقيام بعدة أشياء في نفس الوقت، والتركيز على الأفكار الرئيسية، وتصور المستقبل والنظر إلى العديد من الحلول وتجنب الصراعات، والتغيير والتنوع، والاعتماد على الصور في التفكير والتذكر، وتفضيل الرسم والتلاعب بالأشياء والتعامل مع الأحاسيس والمشاعر، والتفكير القائم على الحدس، والميل للعشوائية والارتجال.

وظائف الفص الأيسر للمخ:

يختص هذا النصف بالاستجابة للتعليمات اللفظية، وحل المشكلات بشكل تتابعي، والتعامل مع التفاصيل وأجزاء الأشياء، والاعتماد على اللغة في التفكير والتذكر، وتفضيل الاختبارات الموضوعية واستخدام منهج منظم، وتفضيل التحليل الإحصائي للبيانات، والتعرف على الأسباب الجذرية للمشكلات من خلال تصنيف الأسباب المحتملة واستخدام قواعد صارمة والتفكير التقاربي، والتركيز على شيء واحد، وإعطاء إجابات موجهة، والتعامل مع الحقائق والتعامل مع الكلمات والرموز

والحروف، والتحليل المنطقي للوقائع، والتنظيم، والسؤال من " كيف أفعل ذلك؟" ، وتذكر الأسماء وكف الاستجابات الانفعالية.

(11 ،10 ص ،2022 العوفي، الرحمن عبد رابح، واكد)

6-العوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية:

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إدارة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر الشفاء واليأس، وفيما يلي أهم العوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية:

- **التفاؤل:**

لقد أكدت البحوث الكثيرة لعلم النفس الصحة أن التفاؤل والمزاح الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم، حيث يساعد التفاؤل على السرعة في الشفاء من الأمراض عكس التشاؤم الذي يرتبط بعدم الأمل والغضب والعداء فيتسبب في مشكلات صحية كثيرة، كارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي والسرطان، كما يتسبب في انخفاض كل من مستوى الصحة، العمر المتوقع وارتفاع معدل الوفاة بالإضافة إلى عملية بطء الشفاء بعد إجراء الجراحية، كما وأكدت بعض الدراسات على أن كفاءة الجهاز المناعي تزداد لدى المتفائلين مقارنة بالمتشائمين.

ففي دراسة أجريت على 122 رجلا أصيبوا بنوبة قلبية لأول مرة بعد 08 سنوات كانت نسبة المتوفين من المتشائمين منهم (% 84) بينما بلغت هذه النسبة عند المتفائلين (% 24) وكانت رغبتهم في العيش والبقاء قوية، فقد كانت الوفيات بالنسبة للمتشائمين تفوق نسبتها في أي مرض خطير كأمراض القلب وانسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكولسترول، وقد أظهرت الدراسات التي تناولت

من أصابهم الشلل أن المتفائل منهم أقدر على الإفادة من العلاج الطبيعي والقدرة على الحركة من أولئك الذين هم في مستوى نفسه من الإصابة الأقل تفاؤلا وأملا، وتتناسب الفائدة طرديا مع مستوى التفاؤل الذي يشعر به المريض والدرجة التي يبذل فيها الجهد اللازم ليصل إلى فوائد بدنية واجتماعية أكبر.

- **الصفح والتسامح:**

لقد ثبت علميا أن التسامح وعدم الحقد يؤدي إلى تقوية نشاط القلب وجهاز المناعة عند الإنسان حيث يؤدي إلى رفع نظام المناعة في الجسم، ويساعده على مقاومة الإنفوونزا والرشح، ففي دراسة تم إجراؤها على عشرين شخص مصاب بمرض نقص المناعة المكتسبة لمعرفة تأثير التسامح على تطور المرض لديهم، كانت النتيجة أن الأشخاص الذين استطاعوا السيطرة على مشاعرهم ومسامحة من تسبب لهم المرض، قد تأخر تطور المرض لديهم، فيما تعرض الأشخاص الغير قادرين على المسامحة إلى تعقيدات أكثر في حالتهم الصحية، وبالنتيجة فالتسامح ليس مفيدا فقط لمرض نقص المناعة المكتسبة بل يتعدى الأثر إلى مختلف الأمراض.

فقد تم تدريب 260 متطوعا في الولايات المتحدة الأمريكية على التسامح لمدة تسع ساعات يوميا، وكانت النتيجة أن التسامح مساهم في تخفيض الشعور بالإرهاق، وزاد من ثقة الأشخاص بأنفسهم وساهم أيضا في زيادة شعورهم بالأشخاص المحيطين بهم، وتم ملاحظة انخفاض ملموس في حالات الصداع وألام الظهر والمعدة.

- **الضحك:**

اهتم عدد من علماء النفس والبيولوجيا والمناعة والغدد الصماء بتأثير الفكاهة والدعابة على الجسم والدماغ بشكل كبير وعلى مستوى عالمي، فقد تم إنشاء جمعية مهرجي العيادات في فينا، وهي عبارة عن مؤسسات غير ربحية ترسل المهرجين المتطوعين بانتظام إلى العيادات والمستشفيات بالتنسيق مع إدارة المستشفى والأطباء بغرض الترفيه عن الأطفال وكبار السن، حيث أن الضحك يحث تغيرات في الدماغ، ويؤثر على توزيعات الهرمونات في الجسم، كما لوحظ أن كثيرا من المرضى لا يشعرون بآلامهم أو مرضهم أو خوفهم وقلقهم أثناء حضور المهرج، وكل مريض عند استعداد في تقبل النكتة لكن حسب طبيعته، فالضحك يعزز المرونة الإدراكية في المخ ويحسن الذاكرة.

وأثبتت أحدث الأبحاث العلمية أن الضحك والمرح يقللان من إفراز هرموني الكورتيزول والأدرينالين وغيرهما من هرمونات الانفعالات الهدامة، والتي لها تأثير سلبي على جهاز المناعة وينشطان إفراز اللمفاوية التائية المساعدة، كما أن الضحك ينشط نوعا من الخلايا الهامة في جهاز المناعة وهي الخلايا القاتلة الطبيعيةNK ، وهي الخلايا المسؤولة عن التصدي للفيروسات والخلايا السرطانية التي تنقسم انقساما عشوائيا غير طبيعي وتقضي عليها في مهدها، وبالتالي فهو في غاية من الأهمية للتصدي للأورام السرطانية والقضاء عليها وعلاجها، وأثبت أن الضحك بعد مشاهدة شرائط من الأفلام والمسرحيات الكوميدية، يرفع من مستوى الأجسام المضادة.

ولقد ثبت أيضا أن الضحك يساعد على زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين وينشط الدورة الدموية، ويساعد على دفع الدم في الشرايين، فيتولد إحساس بدفء الأطراف.

- **الصوم :**

إن صوم رمضان من النعم الربانية التي تصحح ما انكسر من التوازن في بناء الجسد والتكوين النفسي، حيث يقلل الصوم من الأخطار التي قد تسبب الأمراض، مثل ارتفاع مستويات الكولسترول والدهون الثلاثية والسمنة، والضغوط النفسية، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم والكلى، كما أن الصوم يساعد في علاج الكثير من الأمراض، مثل داء السكري والأمراض القلبية الوعائية، والتخلص من الدهون الزائدة العائمة داخل الجسم والتي تكون عرضة للترسب، مثل الدهون في الأوعية الدموية وتحت الجلد وفي الكبد، فيخفف الصوم من انسداد الأوعية الدموية، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم، لقلة كميات السوائل في الأوعية الدموية وتقل معها نوبات الشقيقة وجع الرأس النصفي أما عن تأثير الصوم على الجهاز الهضمي، فإن المعدة تستعيد أنفاسها وترمم ما هدم منها، وكذلك الأمعاء تتخلص من الرواسب والأخماج وتتحسن حركة الجهاز الهضمي، وتتم السيطرة على الإمساك والتهابات القناة الهضمية والكبد والبنكرياس.

وللصيام علاقة بجهاز المناعة حيث لوحظ تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا المدافعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه، كما ارتفع عدد الأجسام المضادة التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

- **الاسترخاء:**

يمكن للاسترخاء أن يخفف من تأثير الضغط النفسي على الجهاز المناعي، ففي دراسة أجريت على مجموعة من كبار السن، تم توزيع المشاركين على ثلاث فئات :فئة التدريب على الاسترخاء، فئة الاتصال الاجتماعي، وأخيرا فئة لم تتلقى أي تدخل يذكر، وقد أظهرت النتائج أن المشاركين في مجموعة الاسترخاء قد أظهروا ارتفاعا في مستوى نشاط الخلايا الطبيعية القاتلة بعد ممارسة الاسترخاء كما أظهروا معدلات أعلى من الأجسام المضادة مما يشير إلى أن للاسترخاء دورا هاما في تعزيز القدرة المناعية، وفي دراسة أخرى على مجموعة من المرضى المصابين بورم جلدي خبيث، وجد أن المرضى الذين تلقوا تدريبا على الاسترخاء ومهارات حل المشكلات واستراتيجيات التعامل الفعالة، أظهروا بعد ستة أشهر نشاطا ومعدلا أعلى للخلايا القاتلة الطبيعية.

كما وأظهر كل من جانيسJanice، وكيكلوت قلازر Kieclot Glaserفي دراستهم حول تعديل المناعة الخلوية لدى طلبة الطب، وذلك من خلال أخذ عينات دم ل 34 طالب متطوع بكلية الطب أنه يعد التعرض للاسترخاء فإنه يلاحظ ارتفاع في معدل الخلايا اللمفاوية التائبة المساعدة والخلايا القاتلة الطبيعية مقارنة بمعدلها قبل التعرض للاسترخاء.

(871 ،870 ص ،2021 رحيمة، سماعيل بن خميسة، قنون)

العوامل المؤثرة في علم المناعة النفسية العصبية:

ركز علماء النفس في السنوات الأخيرة طاقات البحث النفسي المناعي على عدد من النماذج المختلفة التي ثبت نجاحها وهي:

- التكييف الكلاسيكي للعمليات المناعية.

- أثار الإجهاد المزمن والحاد على جهاز المناعة.
- العلاقات المتبادلة بين الاضطرابات النفسية ووظيفة المناعة.
- الارتباطات بين سمات الشخصية وأنواع الشخصية ولوظيفة المناعية.

إن فهم التفاعلات المعقدة بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي مع الإدراك والمزاج والسلوك قد زاد بشكل كبير عن معرفتنا وفهمنا للاضطرابات العقلية، يمكننا الآن تحقيق ترجمة أفضل لهذه المعرفة إلى تدخلات علاجية هادفة تهدف ألى تحسين حياة العديد من المرضى المصابين باضطرابات نفسية وعصبية نفسية، في الوقت نفسه يمكن الآن فهم المراضة المشتركة المعقدة بين الاضطرابات النفسية، لا يسمى اضطرابات الاكتئاب والقلق، واضطرابات الأوعية الدموية الدماغية بشكل أفضل وذلك بفضل الاختراقات في علم المناعة العصبية النفسية، من المناسب قول بأن علم المناعة العصبية النفسية يمثل الحدود الجديدة في الطب النفسي، حيث تم تحديد العوامل باستمرار للمرضى الذين يعانون من أمراض القلب وفي المرضى الذين تم تشخيصهم باضطراب نفسي حيث يمكن أن يعمل الضغط النفسي كمحرض شائع يبدأ سلسلة أحداث المركزية والمحيطية المعقدة التي تؤدي إلى حالة مزمنة مؤبد الالتهابات المرتبطة بها.

لقد ثبت أن الإجهاد يزيد من قابلية الإصابة بالعدوى، وهو يؤثر على الكفاءة المناعية على سبيل المثال تم التأكد من قوة الاستجابة المناعية للتلقيح، تستنتج المراجعات المنهجية للأدبيات عموما أن المشاعر السلبية مثل الاكتئاب مرتبطة مع زيادة الوفيات وعلى العكس قد تترافق الرفاهية الإيجابية انخفاض معدل الوفيات في حين أن هناك دليلا جيدا على وجود صلة بين الاكتئاب والمناعة فمن غير الواضح إلى أي مدى يمكن أن يفسر هذا الارتباط العلاقة بين الاكتئاب والوفيات، ومع ذلك بما أن المشاعر الإيجابية والسلبية هي آليات نفسية أساسية تخدم أغراضا تكيفية في

تنظيم السلوك يجب أن تنعكس التغيرات في الحالات العاطفية في التغيرات في جهاز المناعة، تدعم هذه الفرضية نتائج من دراسات التي تبين أن الحالات العاطفية المستحثة تجريبها يمكن أن تأثر على البارامترات المناعية والالتهابية في إحدى الدراسات وجد أن المزاج السلبي المستحث تجريبها مرتبط بالقمع الإيجابي مع تحسين الانجذاب الكيميائي، وهو مقياس للوظيفة المناعية، في حالة أخرى وجد أن استجابة الجلد الالتهابية هو نموذج وثيق الصلة للتفاعلات التحسيسية الفورية، قد ازدادت بعد المزاج السلبي، وقمعت بعد المزاج الإيجابي وتجدر الإشارة إلى أن الارتباط بين تكافؤ المزاج واتجاه الاستجابة المناعية أو الالتهابية ليس مسألة بسيطة تتعلق بربط الحالات المزاجية الايجابية بالزيادة والسلبية بالقمع، ولكنها تتوافق مع الآثار السريرية أي أن كلا من الانجذاب الكيميائي المكبوت والتفاعلات الالتهابية المعززة يرتبطان بنتائج سريرية سلبية في ظل الظروف طبيعية، قد تم التوسط في الارتباطات بين المناعة وانفعالات بواسطة عوامل سلوكية أخرى وبالتالي يرتبط التأثير السلبي بظرف جودة النوم.

(13 ،11 ص ،2022 العوفي، الرحمن عبد رابح، واكد)

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج أن علم المناعة النفسية بصفة خاصة والعلوم العصبية بصفة عامة ذو أهمية كبيرة في اختصاص علم النفس العيادي ويعد من العلوم الرائدة والحديثة التي تدرس العلاقة بين الجهاز العصبي وجهاز المناعي والذي يربط بينهما الجهاز الغددي وبين العوامل النفسية، حيث أن هناك عوامل نفسية ذات تأثير إيجابي على الأداء المناعي كالتفاؤل والتأمل وفي المقابل هناك عوامل نفسية ذات تأثير سلبي على نشاط الجهاز المناعي كالحزن والاكتئاب.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

1-منهج البحث

2-عينة البحث

3-الاطار الزماني و المكاني

4-ادوات البحث

5-الاساليب الاحصائية

1-منهج البحث:

و من اجل الإجابة على التساؤلات و التحقق من صحة الفرضيات تم إتباع المنهج الوصفي فهو المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة ذلك لأنه يدرس العلاقة بين المتغيرات " الذكاء الانفعالي و المناعة النفسية العصبية " و يصف العلاقة بينهما وصفا كميا و ذلك باستخدام مقاييس كمية و من أغراض المنهج الوصفي هو وصف العلاقة بين المتغيرات او استخدام هذه العلاقات في عمل تنبؤات تتعلق بهذه المتغيرات.

2-عينة البحث :

يتكون افراد العينة من 90 عون حماية مدنية و لقد تم اختيار 40 منهم بطريقة عشوائية بسيطة.

3-الاطار الزماني :تم اجراء هذه الدراسة في الموسم الدراسي 2022/2023 و ذلك من خلال الفترة الممتدة من 27/04/2023 الى غاية. 03/05/2023

الاطار المكاني :تم اجراء هذه الدراسة بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية لبلدية وزرة – المدية

4-أدوات البحث :

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

1- مقياس الذكاء الانفعالي:

- **وصف الاستبيان :مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان و رزق.2001**

يتكون المقياس من (58) بند او فقرة و هو اداة قياس على شكل تقرير ذاتي، و تقدر ابعاد الذكاء الانفعالي و هي موضحة كالتالي:

جدول رقم (1) يمثل :وصف للأبعاد التي يحتويها استبيان الذكاء الانفعالي

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

- **مفتاح التصحيح:**

و يمكن تقديم القيم المعيارية كما يلي :

- من (58) درجة الى (145) درجة نقول ان لديه ذكاء انفعالي منخفض.
- من (145) درجة الى (203) درجة نقول ان لديه ذكاء انفعالي متوسط.

- من (203) درجة الى (290) درجة نقول ان لديه ذكاء انفعالي مرتفع.
- طريق تصحيحه:

يتم تنقيط هذا الاستبيان بطريقة بسيطة، بحيث تعطى علامة وفقا للاجابة التي تم اختيارها كالتالي:

"دائما ""يؤخذ ب 5 درجات.

"غالبا "يؤخذ ب 4 درجات.

"احيانا ""يؤخذ ب 3درجات.

"نادرا "يؤخذ بدرجتان.

"ابدا "يؤخذ بدرجة.

2-مقياس المناعة النفسية:

وصف الاستبيان :مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري (2021)

هو مقياس تم بناءه من طرف الباحثة رحمة تيسير العمري حيث تم التحقق من خصائصه السيكومترية و قابل للتطبيق و الاستعمال من قبل المختصين النفسانيين.

يتكون المقياس من (94) فقرة ايجابية وسلبية موزعة على (8) أبعاد ولكل فقرة ثلاثة بدائل، تصحح الإجابات وفق مقياس ليكرت على النحو التالي:

نعم(2 درجات) ، احيانا(1 درجة)، لا(0 درجة) للعبارات الايجابية.

نعم (0 درجات) ، احيانا (1درجة) ، لا(2 درجة) للعبارات السلبية ، حيث ان العبارات السلبية هي :

(9،11،27،40،42،44،52،53،58،63،67،76،84،86،88،90،91،94)

اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي188

- من 0 الى 94 درجة :مناعة نفسية منخفضة.
- 94درجة :مناعة نفسية متوسطة.
- من 94 الى 188 درجة :مناعة نفسية مرتفعة.

يحتوي المقياس على (8) ابعاد وهي :

- الثقة بالنفس.
- الثبات الانفعالي اي القدرة على ضبط النفس.
- القدرة على المشكلات.
- .القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل.
- الاستفادة من الخبرات السابقة.
- التواصل مع الجسد.
- قوة الاعتقاد.
- السكينة.

5-الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا في دراستنا هذه على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

المفروض العمل به و المعروف باسمSPSS للقيام بالمعالجات الإحصائية ، حيث يستخدم فيه الاساليب التالية:

-معامل الارتباط برسون

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

1-عرض وتحليل نتائج الدراسة

2-تفسير النتائج و مناقشتها

3-استنتاج عام

4-توصيات و اقتراحات

خاتمة

1-عرض وتحليل نتائج:

- **عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:**

لاختبار صحة الفرضية الأولى والتي مفادها يساهم الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية لدى لدى اعوان الحماية المدنية بالمدية حيث تم حساب معامل الارتباط برسون وفق الخطوات التالية:

جدول(2) :يوضح وصف متغيرات البحث للارتباطات الجزئية:

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحرف المعياري	معامل الارتباط برسون **X1**ب **Y**	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة المعنوية
الذكاء الانفعالي **X1**	40	211.43	32.86	0.22	0.008	دال عند 0.01
المناعة النفسية **Y**	40	134.70	13.97			

يبين الجدول رقم (2) ان معامل الارتباط بين المتغير المتنبأ به المناعة النفسية والمتغير المنبأ الذكاء الانفعالي حيث بلغ معامل الارتباط 0.22 جاء مستوى الدلالة الإحصائية 0.008 وهو اصغر من مستوى الدلالة المعنوية 0.01 ما يعني وجود علاقة بين كل من الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية بالمدية.

جدول (3) يوضح الارتباط المتعدد بين الذكاء الانفعالي بالمناعة النفسية لدى افراد عينة البحث

معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
0.221	0.049	0.041

يظهر من الجدول رقم (3) ان قيمة معامل الارتباط المتعدد بلغت 0.221 ومعامل التحديد 0.049 بمعامل تصحيح قدره 0.041 وهذا يدل على ان نسبة 4.1% من الانحرافات الكلية التي تساهم في المتغير المتنبأ به المناعة النفسية تفسرها العلاقة الخطية أي المتغير المنبأ والمتمثل في الذكاء الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية كما نلاحظ ان الفرق بين معامل التحديد ومعامل التحديد المصحح ضعيف جدا حيث يقدر بأقل من 1% ما يعني دقة النتائج وقابليتها للتعميم على مجتمع البحث أي أنه توجد علاقة ارتباطية تفاعلية بين الذكاء الانفعالي بالمناعة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية بالمدية ومنه تحقق الفرضية.

- **عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:**

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الذكاء الانفعالي بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى اعوان الحماية المدنية وللتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (4) يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	40	174	211.43	33.14	7.14	39	0.00

يتضح من خلال الجدول رقم (4) ان المتوسط النظري للمرونة النفسية بلغ 174 اما المتوسط الحسابي يساوي 211.43 بانحراف معياري يساوي 33.14 وقيمة اختبار ت قدرت 7.14 ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الانفعالي لصالح افراد المتوسط الحسابي بفارق قدر 37.42 اي ان اعوان الحماية المدنية لديهم مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي ومنه تحقق الفرضية.

- **عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:**

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في المناعة النفسية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى اعوان المدنية وللتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (5) يوضح الفروق في المناعة النفسية لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	40	95	134.70	14.09	17.81	39	0.00

يتضح من خلال الجدول رقم (5) ان المتوسط النظري المناعة النفسية بلغ 95 اما المتوسط الحسابي يساوي 134.70 بانحراف معياري يساوي 14.09 وقيمة اختبار ت قدرت 17.81 ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية لصالح افراد المتوسط الحسابي بفارق قدر 39.70 اي ان اعوان الحماية المدنية لديهم مستوى مرتفع من المناعة النفسية ومنه تحقق الفرضية .

2-تفسير النتائج و مناقشتها:

انطلق البحث من إشكالية وجود علاقة ارتباطيه بين الذكاء الانفعالي و المناعة النفسية لدى عينة من أعوان الحماية المدنية.

وتوصل البحث بعد اختبار الفرضيات لعدة نتائج، و سيتم مناقشة النتائج حسب الفرضيات المقدمة وحسب نتائج الدراسات السابقة للبحوث الأخرى المشابهة.

مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على إسهام الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية تبين لنا من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أنه توجد علاقة ارتباطية تفاعلية بين الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية فما نسبة 4.1% من الانحرافات الكلية التي تساهم في المتغير المتنبأ به المناعة النفسية تفسرها العلاقة الخطية أي المتغير المنبأ والمتمثل في الذكاء الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية بالمدية ومنه تحقق الفرضية فالذكاء الانفعالي يدفع باعوان الحماية المدنية الى تحقيق افضل النتائج في اداء مهنة الحماية التي تعتبر من المهن الصعبة فهو يساعد الاعوان في تخطي الصعوبات و المشكلات اثناء المهام ، و بناءا على هذا يمكن اعتبار تفسير نتائج بحثنا الحالي ان الذكاء الانفعالي يتميز بأنه قدرة ينفرد بها الفرد عن غيره بحيث كلما زاد ذكاءه الانفعالي زاد التغلب عن الضغوطات التي يواجهها الفرد كعون الحماية المدنية و زادت نجاحاته في حين تتاثر المناعة النفسية وتجعل الفرد ملتزم باداءه الوظيفي حيث اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة **Stottlemeyer B-G ستوتليمير ب-ج 2002** بعنوان علاقة الذكاء الانفعالي بالانجاز الأكاديمي لدى طلاب من المرحلة الثانوية حيث توصلت الى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مهارات الذكاء الانفعالي والانجاز الأكاديمي ، كما تخالفت الدراسة مع دراسة **لينغسون وداي 2005** تحت عنوان الذكاء

الانفعالي وعلاقته بكل من سمات الشخصية والذكاء المعرفي وإدارة الذات والرضا عن العمل لدى عينة من الإناث و الذكور التي توصلت الى عدم وجود علاقة بين درجات افراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي لماير وسالوفي وكارسو.

مناقشة الفرضية الثانية:

بعد عرض النتائج للفرضية الثانية تبين أن مستوى الذكاء الانفعالي مرتفع ويمكن إرجاع ذلك إلى عدة أسباب، ولعل أهمها أن أعوان الحماية المدنية لديهم مهارات انفعالية تجعلهم يتعاملون مع المواقف الاجتماعية والإنسانية الطارئة بصورة ايجابية ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التكوينات التي اكتسبوها خلال تفاعلهم التي تمس جميع المجالات بالإضافة إلى خبرتهم التي اكتسبوها خلال تفاعلهم مع عدة مواقف كالكوارث الطبيعية والحوادث واكتسابهم بعض السمات كالتعاطف وكبح المشاعر السلبية، حيث توافقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة **بن عمور جميلة (2017)** بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين فتوصلت إلى أن الذكاء الانفعالي مرتفع لدى الطلبة، كون ان مرتفعي الذكاء الانفعالي لديه خواص وجدانية تظهر اهميتها في تحقيق النجاح و تحقيق محبة الاخرين و حل المشكلات بين الاشخاص .**(اسماء احمد عبيد2011)** و اتضح من خلال نتائج الدراسة يتضح ان افراد عينة الدراسة لديهم مستوى مناسب من الذكاء الانفعالي ، بحيث نقوم بتفسير هذه النتيجة بان افراد عينة الدراسة لديهم انفعالات و سلوكيات عالية بدرجة تمكنهم من التحكم في الضغوط التي تواجههم في البيئة المهنية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال ما تم التوصل إليه نجد أن الفرضية القائلة بان المناعة النفسية مرتفعة لدى أعوان الحماية المدنية كانت بالمستوى المرتفع و من الجدير بالذكر ان هناك

العديد من العوامل التي يمكن ان تؤثر على المناعة النفسية مثل الخلفية الثقافية والتعليمية و التجارب الحياتية و البيئة العملية و الاجتماعية و العوامل الوراثية، نظرا لان المناعة النفسية تعد احد اعمدة الصحة للفرد و التي تخفف عنه التعرض للصدمات و الاضطرابات النفسية ، فهي تجعل الفرد يفكر بإيجابية بحيث يستطيع التغلب على المشكلات التي يواجهها بفاعلية ، و نظرا للسمات التي يختص بها افراد العينة و التي تتمثل في : التزامهم بأداء الواجبات التي يكلفون بها بدلا من شعورهم بالغربة ، ادراك الفرد و تقويمه للمواقف الصعبة و الضاغطة يمكنه من اتخاذ القرارات الصحيحة ، ونظرا لعدم التوصل الى دراسات سابقة حول مستوى المناعة النفسية في حدود الدراسة الحالية لدى اعوان الحماية المدنية.

3-الاستنتاج عام:

بعد استخدام الأدوات للدراسة المتمثلة في (مقياس الذكاء الانفعالي ، ومقياس المناعة النفسية) و تطبيقها على افراد مجتمع البحث و كشفت النتائج التالية :

-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي و المناعة النفسية.

-يساهم الذكاء الانفعالي في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى اعوان الحماية المدنية.

-مستوى الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة مرتفع.

-ارتفاع في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد العينة.

4-توصيات و اقتراحات:

على ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

برامج تدريبية وتطوير المهارات :ينبغي على الجامعات والمؤسسات التعليمية تطوير

برامج تدريبية خاصة لأعوان الحماية المدنية تستهدف تعزيز الذكاء الانفعالي وتحقيق المناعة النفسية العصبية .يمكن تضمين هذه البرامج التدريبية تدريبات عملية وورش عمل لتعليم المهارات المتعلقة بإدارة العواطف والتواصل الفعال والتعامل مع الضغوط.

الإشراف والمتابعة :تشجيع الجامعات والمؤسسات التعليمية على توفير إشراف ومتابعة لطلاب وأعوان الحماية المدنية، وذلك لمساعدتهم على تطبيق وتعزيز مهارات الذكاء الانفعالي في حياتهم اليومية وفي أداء مهامهم الوظيفية.

الدعم النفسي والاستشاري :توفير خدمات الدعم النفسي والاستشاري لأعوان الحماية المدنية .يجب على الدولة الجزائرية تخصيص الموارد اللازمة لتوفير فرق متخصصة من الاستشاريين والمعالجين النفسيين لتقديم الدعم النفسي والمشورة لأعوان الحماية المدنية ومساعدتهم في تحقيق المناعة النفسية العصبية.

البحث العلمي والدراسات :تشجيع الجامعات على دعم البحث العلمي في مجال دور الذكاء الانفعالي وتحقيق المناعة النفسية العصبية لأعوان الحماية المدنية .يمكن تنفيذ دراسات وأبحاث حول فاعلية البرامج التدريبية وتأثيرها على تحسين الذكاء الانفعالي وتعزيز المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية.

خاتمة

خاتمة:

الذكاء الانفعالي يشكل جزًءا هامًا في تحقيق المناعة النفسية العصبية لدى أعوان الحماية المدنية .إن المناعة النفسية العصبية هي القدرة على التكيف والتعافي من التحديات النفسية والعاطفية والعصبية التي يواجهها الأفراد في مهنهم و تعد مهنة أعوان الحماية المدنية مهنة شاقة ومجهدة يواجهون فيها نفسية وعاطفية كبيرة، وبالتالي فإن تطوير المناعة النفسية العصبية يمكن أن يكون حاسًما لصحتهم العقلية والعاطفية ، تحديات متعددة و ضغوطات يتعلق الذكاء الآخرين بالقدرة على فهم وتعبئة وتنظيم العواطف الخاصة بالنفس و الآخرين، واستخدامها بطريقة ذكية وفعالة .يتضمن الذكاء الانفعالي عدة مكونات مهمة مثل :التحّصل الذاتي، والتحكم في العواطف، والتعاطف، وإدراك العواطف لدى الآخرين .إن تطوير هذه المهارات يمكن أن يساعد أعوان الحماية المدنية على التعامل بفعالية مع الضغوط العاطفية والمواقف الصعبة التي يواجهونها في عملهم ، و من أحد الأدوات التي يستخدمها أعوان الحماية المدنية لتعزيز المناعة النفسية العصبية هو التفكير الايجابي .يمكن للذكاء الانفعالي أن يساعد في تغيير النظرة السلبية للأحداث والمواقف إلى نظرة إيجابية أكثر .يمكن أن يساعد تحسين التفكير الايجابي في تقليل التوتر وزيادة الشعور بالسيطرة والثقة في القدرات الشخصية.

علاوة على ذلك، يمكن أن يساعد الذكاء الانفعالي في تعزيز التواصل الفعال وبناء العالقات الايجابية مع الآخرين .يساهم التواصل الجيد في تقوية الدعم الاجتماعي والتعاون في بيئة العمل، مما يسهم في تعزيز المناعة النفسية العصبية لأعوان الحماية المدنية لذا، يمكن الاستنتاج بأن الذكاء الانفعالي يلعب دوًرا حيوًيا في تحقيق المناعة النفسية العصبية لأعوان الحماية المدنية .من خلال تنمية هذه المهارات، يمكن لهؤلاء المحترفين التعامل بفعالية مع التحديات النفسية والعاطفية

والعصبية، والتمتع بصحة عقلية وعاطفية قوية، مما يعزز كفاءتهم وأدائهم في مجال عملهم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1.ابراهيم السمادوني. (2007) الذكاء الوجداني اسسه و تطبيقاته و تنميته.دار الفكر للنشر و التوزيع.ط01.عمان.

2.ابراهيم المغازي. (2003) الذكاء الاجتماعي و الوجداني و القرن الحادي و العشرين .بحوث و مقالات.المنصورة.مكتبة الايمان.

3.ابراهيم سليمان عبد الواحد يوسف. (2010) المخ الانساني والذكاء الوجداني رؤية جديدة في اطار نظرية الذكاءات المتعددة.دار الوفاء.الاسكندرية.مصر.

4.احمد عكاشة،طارق عكاشة. (2017) علم النفس الفسيولوجي.مكتبة الانجلو المصرية. مصر.

5.الفرماوي حمدي علي. (2009) الضغوط النفسية في مجال الحياة و العمل.دار الصفاء للنشر و التوزيع.الاردن.

6.الهام الشناوي محمد محروس. (1996) العملية الارشادية و العلاجية.دار غريب للطباعة و النشر.القارة.

7.امال عبد السميع مليجي اباظة. (2003) الاطفال و المراهقون المعرضون للخطر.مكتبة الانجلو المصرية.

8.انعام هادي حسن. (2013) الذكاء الانفعالي و علاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية.الطبعة الاولى.دار صفاء للنشر و التوزيع.عمان.الاردن.

9.جولمان دانيل. (2004) ذكاء المشاعر.ترجمة هشام الحناوي.القاهرة.هلا للنشر والتوزيع.

10. جيم سكوت روبيتر. (2000) الذكاء الوجداني.ترجمة صفاء الأعسر.علاء الدين كفافي .دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.القاهرة .

11. خوالدة محمود عبد الله محمد. (2004) الذكاء العاطفي.دار الشروق.عمان.الأردن.

12. سعاد جبر سعيد. (2015) الذكاء الانفعالي و علم النفس التربوي.دار عالم الكتب الحديث.ط1.

13. عبد الخالق احمد. (2000) اسس علم النفس.الطبعة الثالثة.دار المعرفة الجامعية .الاسكندرية.

14. عبد الوهاب محمد كامل. (1994) علم النفس الفسيولوجي:الأسس السيكوفيسيولوجية والنيولوجية للسلوك الإنساني.ط2.مكتبة الاسكندرية.

15. عجاج ، خيري المغازي. (2002) الذكاء الوجداني الاسس النظرية و التطبيقات.مكتبة زهراء الشرق.ط1.القاهرة.

16. عدس عبد الرحيم محمد. (1997) دور العاطفة في حياة الانسان/دار الفكر للطباعة و النشر.ط1.عمان الاردن.

17. د.فتحي عبد الرحمان جروان. (2012) الذكاء العاطفي و التعلم الاجتماعي العاطفي. دار الفكر.ط1.الاردن.

18. مارتن بول. (2001) العقل المريض.ترجمة عبد العالي الجسماني.الدار العربية للعلوم .ط 1.

19. محمد سلطان السلطان ابتسام محمود. (2009) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة.دار صفاء للنشر.ط1.الاردن.

20. مرسي ابراهيم كمال. (2000) السعادة و تنمية الصحة النفسية.دار النشر للجامعات.ط1.مصر.

21. ملوحي ناصر محي الدين. (2019) الجهاز المناعي النفسي.قوة و ابداع.دار الغسق للنشر.سوريا.

22. ميموني معتصم بدره. (2003) الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق.ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر.

23. نابل العزيز احمد. (2009) واحمد لطيف ابو السعود.التعامل مع الضغوط النفسية.دار الشروق.رام الله.

24. واكد رابح.عبد الرحمن العفوي. (2022) المناعة النفسية العصبية في الوسط التربوي الجزائري في ظل جائحة كورونا-كوفيد.19استكتاب الملتقى الوطني.ط1.كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية.مخبر علوم التربية و الارشاد و التوجيه.جامعة يحيى فارس- المدية.الجزائر.

25. ايمان صادق عبد الكريم،ريا الدوري. (2010) التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات.مجلة البحوث التربوية.جامعة بغداد.العدد27.

26. بشير معمرية. (2007) البحوث ودراسات متخصصة في علم النفس.منشورات الحبر . بني مسوس.الجزائر.

27. حيدر علي. (2002) فسيولوجية العنف على جهاز المناعة.مجلة النبأ.العدد67.

28. جولمان دانيل. (2000) الذكاء العاطفي.ترجمة ليلى الجبالي.المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب.سلسلة عالم المعرفة.اكتوبر.الكويت.

29. خليل،الهام و الشناوي.امنية ابراهيم. (2005) الاسهام النسبي لمكونات قائمة بار–اون لنسبة الذكاء الوجداني للتمييز بين فئات اكلينيكية مختلفة– دراسة استطلاعية –المجلة المصرية للدراسات النفسية.المجلد الخامس عشر.العدد46 .

30. د.سليمان عبد الواحد يوسف. (2022) المناعة النفسية العصبية في اطار"نموذج يوسف و الفضلي التكاملي "كاحد اهم الكفايات النيوروسيكولوجية اللازمة للمشرف التربوي في دور الحضانة و رياض الاطفال بالعالم العربي.مجلة البحوث التربوية و التعليمية.المجلد11.العدد 02.

31. سليمان سناء محمد ، أحمد مجاهد شيماء. (2018) المناعة النفسية لدى طالب الجامعة و علاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي.مجلة البحث العلمي في الآداب .العدد19.الجزء07.

32. سهاد المللي. (2010) الذكاء الانفعالي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين و العاديين دراسة ميدانية على طلب الصف العاشر من مدارس المتفوقين و العاديين في مدينة دمشق.مجلة جامعة دمشق.المجلد26 .العدد3.

33. عزت عبد الله كواسة. (2002) الذكاء الاوجداني علاقته بالدافع للانجاز لدى طلاب الجامعة.المؤتمر السادس للخدمة الاجتماعية بكلية التربية.جامعة الازهر.

34. فاروق السيد عثمان,محمد عبد السميع رزق.الذكاء الانفعالي مفومه و قياسه.مجلة علم النفس.الكلية المصرية العامة للكتاب.العدد58 .

35. قنون خميسة بن سماعيل رحيمة. (2021) علم المناعة النفسية العصبية.مجلة الاحياء.المجلد21 .العدد 29 .

36. محمد عبد السميع رزق.مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب و الطالبات.جامعة ام القرى.مجلة ام القرى للعلوم التربوية و الاجتماعية و الانسانية.المجلد الخامس عشر.العدد الثاني يونيو.

37. محمد عدنان عبد القاضي. (2012) الذكاء غلوجداني و علاقته بالاندماج الجامعي لدى كلية التربية.المجلة العربية لتطوير التفوق.العدد04 .الاردن.

38. محمود، سليمان و مطر عبد الفتاح. (2002) اساليب المعاملة الوالدية و علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الابناء.مجلة البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية بجامعة الازهر بالقاهرة.العدد 111 .

39. يوسف و الفضلي. (2022) المناعة النفسية العصبية في اطار نموذج يوسف و الفضلي التكاملي.مجلة البحوث التربوية.المجلد 1 .

40. اسماء احمد عبيد. (2013) الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات.رسالة نيل درجة الماجيستير في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي الجامعة الاسلامية.غزة.

41. الشهري سعد محمد علي. (2009) التربية الوجدانية للطفل وتطبيقاته في المدرسة الابتدائية.كلية التربية.رسالة ماجستير.جامعة ام القرى.الرياض.

42. العابد هناء. (2010) التنشئة الاجتماعية و دورها في نمو التفكير الابداعي لدى الشباب السوري.رسالة دكتوراه.كلية الاداب.جامعة سانت كليمنس.بريطانيا.

43. العبدلي سعد بن حامد آل يحي. (2009) الذكاء الانفعالي و علاقته بكل من فاعلية الذات و التوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين.رسالة ماجستير .كلية التربية.جامعة ام القرى.بمدينة مكة.

44. الغامدي صالح. (2010) الذكاء الوجداني والتوافق المهني لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة جدة.رسالة ماجستير .جدة.

45. الهي، سوسن رشاد. (2009) علاقة الذكاء الوجداني بالاتجاهات الوالدية للتنشئة كما تدركها طالبات مرحلتي التعليم الثانوي و الجامعي بمدينة مكة المكرمة.رسالة ماجستير .جامعة ام القرى–السعودية.

46. رائدة محمود ابراهيم قشطة. (2009) الذكاء الوجداني و علاقته بمهارات التأقلم و بعض المتغيرات لدى طلبات الثانوية العامة.رسالة ماجستير .قسم علم النفس.كلية التربية.الجامعة الاسلامية.غزة.

47. محمود فتحي عكاشة.ادوار المعلم في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الاطفال الموهوبين . رسالة دكتوراه قسم علم النفس كلية التربية بدمنهور. جامعة الاسكندرية.مصر.

48. موضي بنت محمد بن حمد القاسم. (2011) الذكاء الوجداني و علاقته بكل من السعادة و الامل لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى.رسالة ماجستير .قسم علم النفس.جامعة ام القرى.المملكة العربية السعودية.

49. Ader & Cohen.(1975) Behavioural conditioned immuno suppression.

50. Bar-on.R.(1997) The emotional quotient inventory (EQ-I): technical manual. Toronto.Canada: multi- health systems .

51. Consoli.(1988) SM.Psycho-immunologie.Paris.France.

52. François Jean Back.(1979) Immunologie.Flammarion médcine Science.Paris.2ème édition .

53. Goleman.D.(1995) emotion intelligence what it can matter more than (IQ).New york.A Bantam book.

54. Ivant M Roitt.(1990) Immunologie.préface de Michel Fougereau.Catherine Sautis.Paris .

55. Jean Joly.(2001) la Biologie pour psychologue.Dunod. 2ème édition.France.

56. Kagan.H.(2006) The Psychological Immune System. A New Look at Protection and Survival. Indiana:AuthorHouseU.S.A .

57. Mayer.J.& Salovey P.(1990) Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli Acomponent of emotional intellegence journal of personality Assesment.vol 54 .

**58. Mayer.D.J. Salovey.P.& Caruse.D.(2000) Emotional intelligence meets traditional standards
for an intelligence. Intelligence.27 (4).**

**59. Peter J. Delves and al.(2017) Immunology.
ThirtenthEdition.Wiley Blackwell.**

60. Pfeiffer.S.(2001) Emotional Intelligence.Popular but elusive contrast.Roper Review.3(23).

61. Tausk F.Elenkov.L.Moynihan.J.(2008,Jan,21) Psychoneuroimmunalogy.IndexforMedline.NCBI : national library of medecine.

الملاحق

الملاحق

- ملحق : (01) مقياس الذكاء الانفعالي.
- ملحق : (02) مقياس المناعة النفسية.

ملحق رقم01:

مقياس الذكاء الانفعالي

تعليمة:

أمامك عدد من العبارات التي تعبر عن انفعالاتك وتصرفاتك في بعض مواقف الحياة اليومية، أرجو قراءة كل عبارة بتمعن ثم وضع علامة ( ) امام الإجابة التي تتفق معك، مع ملاحظة أن الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك الشخصي بدقة وأمانة لأول وهلة ، و لا تترك عبارة دون الاجابة عليها.

الرقم	الفقرات	يحدث دائما	يحدث عادة	يحدث أحيانا	يحدث نادرا	لا يحدث أبدا
1	استخدم انفعالاتي الايجابية و السلبية في قيادة حياتي.					
2	تساعدني مشاعري السلبية في حياتي.					
3	استطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي.					
4	مشاعري السلبية جزء مساعد في					

	حياتي.					
5	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الاخرين.					
6	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.					
7	استطيع ادراك مشاعري الصادقة.					
8	استطيع التعبير عن مشاعري.					
9	استطيع التحكم في تفكيري السلبي.					
10	اعتبر نفسي مسؤولا عن مشاعري.					
11	استطيع السيطرة على نفسي بعد أي امر مزعج.					
12	استطيع التحكم في مشاعري و تصرفاتي.					
13	انا هادئ) ة (تحت أي ضغوك اتعرض لها.					
14	لا اعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام.					
15	استطيع ان اكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج.					

16	استطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.					
17	استطيع التحول من مشاعري السلبية الى الايجابية بسهولة.					
18	انا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر					
19	انا صبور حتى عندما لا احقق نتائج سريعة.					
20	عندما اقوم بعمل ممل فانني استمتع بهذا العمل.					
21	احاول ان اكون مبتكرا مع تحديات الحياة.					
22	اتصف بالهدوء عند انجاز أي عمل اقوم به.					
23	استطيع انجاز الاعمال المهمة بكل قوتي.					
24	استطيع انجاز المهام بنشاط و التركيز عال.					
25	في وجود الضغط نادرا ما اشعر					

	بالتعب.					
26	استطيع ان افعل ما احتاجه عاطفيا بارادتي.					
27	استطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط.					
28	استطيع استدعاء الانفعالات الايجابية كالمرح و الفكاهة بيسر.					
29	استطيع ان انهمك بانجاز اعمالي رغم التحدي.					
30	اركز انتباهي في الاعمال المطلوبة مني.					
31	افقد الاحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي توصف بالتحدي.					
32	انحي عواطفي جانبا عندما اقوم باعمال.					
33	انا حساس لاحتياجات الاخرين.					
34	انا فعال في الاستماع لمشاكل الاخرين.					
35	اجيد فهم مشاعر الاخرين.					

36	نادرا ما اغضب اذا ضايقني الناس باسالتهم.					
37	انا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم.					
38	انا حساس للاحتياجات العاطفية.					
39	انا على دراية بالاشارات الاجتماعية التي تصدر من الاخرين.					
40	انا متناغم مع احاسيس الاخرين.					
41	استطيع فهم مشاعر الاخرين بسهولة.					
42	لا اجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.					
43	عندي قدرة التاثير في الاخرين.					
44	عندي قدرة الاحساس بالناحية الانفعالية للاخرين.					
45	اعتبر نفسي موضع ثقة من الاخرين.					
46	استطيع الاستجابة لرغبات و انفعالات الاخرين.					
47	امتلك تاثيرا قويا على الاخرين في تحديد اهدافهم.					
48	يراني الناس انني فعال تجاه احاسيس					

	الاخرين.					
49	ادر كان لدي مشاعر رقيقة.					
50	تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي.					
51	يغمرني المزاج السيء.					
52	عندما اغضب لا يظهر علي اثر الغضب.					
53	يظل لدي الامل و التفاؤل امام هزائمي.					
54	اشعر بالانفعالات و المشاعر التي لا يضطر الاخرون للافصاح عنها.					
55	احاسيسي الشديدة بمشاعر الاخرين يجعلني مشفقا عليها.					
56	اجد صعوبات في مواجهة صعوبات الحياة من مشاعر القلق و الاحباط.					
57	استطيع الشعور بنبض الجماعة و المشاعر التي يفصحون عنها.					
58	استطيع احتواء مشاعر الاجهاد التي تعوق ادائي لاعمال.					

ملحق رقم02:

مقياس المناعة النفسية

أجب على المقياس التالي باختيار م ينطبق عليك من اجابة ، مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون اجابة ، نرجو منك اختيار الاجابة التي توافقك ، لا توجد اجابة صحيحة و خرى خاطئة ، افضل اجابة هي التي تعبر عنك بصدق .

رقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
1	أشعر بالرضا عن ماحققته من إنجازات.			
2	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف.			
3	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق.			
4	أحدد الأشياء التي لابد لي من إنجازها.			
5	تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي.			
6	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي.			
7	ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي.			
8	أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات.			
9	أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات.			
10	أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة.			
11	يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني.			
12	اهيء نفسي لمواجهة اي نوع من المشكلات.			
13	الجا الى قراءة القران لاستعيد توازني.			
14	ابحث عن الاكلات التي تقوي مناعتي.			
15	اعتبر ان كل موقف جديد هو تجربة جديدة.			
16	تشغلني فكرة الانتقام.			
17	اتحمل مسؤولية اقوالي و افعالي.			
18	عند مواجهة موقف صعب اساعد نفسي بالصلاة.			

19	اجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني.			
20	أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل.			
21	أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل.			
22	أحاول أن افهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي.			
23	أحاول أن لا أكون مندفعا.			
24	انا راضي بالقضاء و القدر.			
25	اثق بقدراتي.			
26	اتقبل مشاعري السلبية و احتويها.			
27	قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة.			
28	انا مستعد لحماية نفسي من الصدمات.			
29	اعتقد انه يمكنني ان استفيد من فشلي في كل مرة.			
30	انا حريص على ان ابعث برسائل ايجابية لعقلي.			
31	فكرة ان الله موجود تجعلني مطمئنا مهما كانت المشكلة التي تواجهني.			
32	لا اتسرع في الحكم على عدل الحياة.			
33	ادافع عن ارائي في اغلب المواقف.			
34	احاول فهم مشاعري المؤلمة و اتعايش معها.			
35	الجا الى الاعتماد على الاخرين في حل مشاكلي.			
36	ابذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة.			
37	يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة.			
38	اسعى الى معرفة الاغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي.			
39	اؤمن بانه يمكنني الاعتماد على اللع.			
40	اشعر ان لدي مشكلة مع نفسي.			
41	لا اتردد في حل اي مشكلة مع نفسي.			
42	اصاب بالاحباط بسرعة.			
43	اشعر ان الله لن يتركني.			

44	لا اتبع الخطط التي اصممها.			
45	اعرف ان حالتي النفسية تؤثر على جسدي.			
46	اؤمن انني موجود لهدف.			
47	اشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء.			
48	اقبل الانتقاد البناء.			
49	اتجنب القيام بافعال متهورة عند التعرض لموقف صعب.			
50	اتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما.			
51	انا سريع التاقلم و التكيف مع التغيرات المفاجئة.			
52	اشعر بالخيبة و الاحباط عند الاخفاق.			
53	اكرر نفس الاخطاء في كل مرة.			
54	اثق بالله.			
55	اؤمن بان حقي سيعود لي يوما ما.			
56	امارس الرياضة بشكل منتظم.			
57	استطيع الاعتماد على نفسي.			
58	اصبح سريع الغضب عندما ارتكب خطا ما.			
59	استطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة.			
60	عندما اكون في موقف صعب احاول ايجاد اكثر من مخرج.			
61	استفيد من المواقف و الاحداث المؤلمة.			
62	اشعر بحماية الله لي مهما واجهني.			
63	عند حدوث مشكلة اختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة.			
64	اؤمن بانني على تواصل مع جسدي.			
65	اتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب.			
66	اثق بقراراتي.			
67	احبط و اتوقف عند كل فشل و افقد الرغبة في المواصلة.			
68	اسيطر على غضبي في المواقف الصعبة.			
69	انا منضبط.			
70	تجاربي السابقة تعطيني ثقة اكبر لاستمر.			

71	احاول ان احافظ على صفاء ذهني.			
72	التزم بقدراتي و امكاناتي في خوض التجارب.			
73	ابتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة اثناء المشكلة.			
74	يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف.			
75	استطيع التعامل مع المصاعب.			
76	لا اخطط لان أبدا أي شيء في حياتي.			
77	اصبح بعد كل تجربة غير موفقة اكثر حكمة و ذكاء.			
78	استشعر نبض قلبي عندما اعيش انفعالا قويا.			
79	يغلب علي الشعور بالاطمئنان.			
80	اضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي.			
81	اثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة.			
82	الحلول التي اختارها غير موفقة في حل مشاكلي.			
83	التزم بالمهام اليومية التي اخطط لها.			
84	يسيطر على الشعور بالعجز عند المواقف الصحبة.			
85	اكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة.			
86	انا سريع التوتر.			
87	اشعر انني متناغم مع جسدي.			
88	اتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح.			
89	امارس تمارين التامل و الاسترخاء.			
90	عادة ما اعتمد على الاخرين في مواجهة الصعاب.			
91	اهدافي ليست واضحة في الحياة.			
92	تضيف الي تجارب الاخفاق مزيدا من الصبر و التجلد.			
93	اتمالك اعصابي اثناء المشكلة.			
94	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق او الاعتماد عليه.			

```
NEW FILE.

DATASET NAME Jeu_de_données2 WINDOW=FRONT.

REGRESSION

 /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N

 /MISSING LISTWISE

 /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA

 /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)

 /NOORIGIN

 /DEPENDENT المناعةالنفسية

 /METHOD=ENTER الذكاءالانفعالي.
```

Régression

Remarques		
Sortie obtenue		09-MAY-2023 23:01:35
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	40
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes dans les variables utilisées.

Syntaxe		REGRESSION /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT المناعةالنفسية /METHOD=ENTER الذكاءالانفعالي.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,05
	Temps écoulé	00:00:00,82
	Mémoire requise	1356 octets
	Mémoire supplémentaire obligatoire pour les tracés résiduels	0 octets

[Jeu_de_données2]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المناعةالنفسية	134,70	14,095	40
الذكاءالانفعالي	211,43	33,142	40

Corrélations

		المناعةالنفسية	الذكاءالانفعالي
Corrélation de Pearson	المناعةالنفسية	1,000	,221
	الذكاءالانفعالي	,221	1,000

Sig. (unilatéral)	المناعةالنفسية	.	,086
	الذكاءالانفعالي	,086	.
N	المناعةالنفسية	40	40
	الذكاءالانفعالي	40	40

Variables introduites/éliminées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الذكاءالانفعالي[b]	.	Introduire

a. Variable dépendante : المناعةالنفسية

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,221[a]	,049	,024	13,927

a. Prédicteurs : (Constante), الذكاءالانفعالي

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	377,453	1	377,453	1,946	,171[b]
	Résidus	7370,947	38	193,972		
	Total	7748,400	39			

a. Variable dépendante : المناعةالنفسية
b. Prédicteurs : (Constante), الذكاءالانفعالي

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Ecart standard	Bêta		
1	(Constante)	114,854	14,396		7,978	,000
	الذكاءالانفعالي	,094	,067	,221	1,395	,171

a. Variable dépendante : المناعةالنفسية

CORRELATIONS

/VARIABLES=المناعةالنفسية الذكاءالانفعالي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Remarques		
Sortie obtenue		09-MAY-2023 23:02:18
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	40
Gestion des valeurs manquantes	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=المناعةالنفسية الذكاءالانفعالي /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,06

Corrélations			
		الذكاءالانفعالي	المناعةالنفسية
الذكاءالانفعالي	Corrélation de Pearson	1	,221
	Sig. (bilatérale)		,171

	N	40	40
المناعةالنفسية	Corrélation de Pearson	,221	1
	Sig. (bilatérale)	,171	
	N	40	40

T-TEST

/TESTVAL=174

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الذكاءالانفعالي

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques		
Sortie obtenue		09-MAY-2023 23:02:56
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	40
Gestion des valeurs manquantes	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 /TESTVAL=174 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الذكاءالانفعالي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,05

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الذكاءالانفعالي	40	211,43	33,142	5,240

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 174					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الذكاءالانفعالي	7,142	39	,000	37,425	26,83	48,02

T-TEST

/TESTVAL=95

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=المناعةالنفسيةStatistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
مناعةنفسية	134,70	13,976	120
ذكاءالانفعالي	211,43	32,863	120

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques		
Sortie obtenue		09-MAY-2023 23:04:28
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	40
Gestion des valeurs manquantes	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 /TESTVAL=95 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=المناعةالنفسية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المناعةالنفسية	40	134,70	14,095	2,229

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 95					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
المناعةالنفسية	17,813	39	,000	39,700	35,19	44,21