

الذكاء العاطفي وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار

أ.م.د. فؤاد محمد فريح أ.م.د. عمار عوض فرحان العبيدي

كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة الأنبار

استلام البحث: ٢٠٢٠/٨/٢٢ قبول النشر: ٢٠٢٠/١٠/١٦ تاريخ النشر: ٢٠٢١/٤/١

ملخص البحث

تشير الدراسات العلمية ان المواقف الإنسانية الأساسية انما تتبع من قدرات الانسان العاطفية، ذلك ان الانفعال هو "واسطة" العاطفة. على الجانب الاخر اشارت الاديبيات النفسية أن أساس كل انفعال هو شعور يتفجر داخل الانسان للتعبير عن نفسه في سلوك ما، وأن هؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال والمفتقرين للذكاء العاطفي إنما يعانون من عجز في القدرة على التوافق مع مجريات الحياة، الامر الذي يؤدي بالتالي الى القلق والاكتئاب النفسي. هدفت الدراسة الكشف عن هذه الإشكالية من خلال التعرف على مستوى الذكاء العاطفي والاكتئاب النفسي لدى طلبة الجامعة وعلى وفق بعض المتغيرات الديمغرافية (النوع والتخصص)، ومن ثم التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والاكتئاب النفسي. ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياسين الأول لقياس الذكاء العاطفي وتالف من (٣٩ فقرة موزعة على أربع مجالات) والثاني لقياس الاكتئاب النفسي وتالف من (٤٣ فقرة موزعة على أربع مجالات ايضا). تم تطبيق المقياسين على عينة عشوائية من طلبة جامعة الأنبار بلغت (٢٩٥) طالب وطالبة بواقع (١٧٦، ٥٩.٧% ذكور) و (١١٩، ٤٠.٣% اناث). وبعد اجراء عمليات التحليل الاحصائي اشارت النتائج الى عينة البحث تتمتع بالذكاء العاطفي، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة للذكاء العاطفي ($t = 127.63$) وبمتوسط مقداره $M = 136.09$ وانحراف معياري $(SD = 18.31)$ وان هناك فروقا معنوية على وفق متغير التخصص ولصالح الافراد من ذوي التخصص الانساني، كذلك اشارت النتائج الى ان العينة تعاني من الاكتئاب النفسي، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة ($t = 62.97$) وبمتوسط $M = 123.7$ وانحراف معياري $(SD = 33.75)$ وان ليس هناك فروقا معنوية على وفق متغير النوع. كذلك اشارت النتائج الى ان هناك علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي والاكتئاب النفسي بلغت (٠.٦٥). وفي ضوء النتائج وضع الباحثان عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، الاكتئاب النفسي

Emotional Intelligence and its Relationship with Psychological Depression among University Students

Dr. Ammar Awad Farhan Al-Obaidi¹

ed.ammar.awad@uoanbar.edu.iq

Dr. Fuaad Mohammed Freh¹

ed.fuad.muhammad@uoanbar.edu.iq

¹ College of Education for Humanities / University of Anbar

Abstract

The psychological scientific studies suggest that basic human situations stem from human emotional abilities and those with a lack of emotional intelligence are unable to cope with life, which might lead to anxiety and psychological depression. The current study aimed to investigate this problem by identifying the level of emotional intelligence and psychological depression among the students of the University of Anbar. To achieve the objectives of the study, the researchers created two questionnaires: 1) to measure emotional intelligence. 2) to measure psychological depression and applied these questionnaires on (300) students. The results revealed that the participants showed a high level of emotional intelligence with a low level of psychological depression. The research came out with a number of recommendations and suggestions.

Keywords: emotional intelligence, psychological depression

المقدمة

تشير الأدلة العلمية المتزايدة لدى الباحثين في علم النفس على أن المواقف الأنسانية الأساسية في الحياة إنما تتبع من قدرات الإنسان العاطفية، ذلك أن الانفعال بالنسبة للإنسان هو "واسطة" العاطفة وبذور كل أنفعال هو شعور يتفجر داخل الإنسان للتعبير عن نفسه في فعل ما، وأن هؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال والمفكرين للقدرة على ضبط النفس إنما يعانون من عجز في القدرة على التوافق مع مجريات الحياة مما يعرضهم للقلق و الاكتئاب، ذلك لأن القدرة على السيطرة على الأنفعالات هي أساس الإرادة وأساس الشخصية. وعلى النحو نفسه فإن أساس التعاطف الوجداني مع الآخرين تتجسد في القدرة على قراءة عواطفهم، أما العجز عن الأحساس باحتياج الآخر فمعناه الاحباط وعدم الاكتراث الذي يقود في النهاية الى الاكتئاب، وهنا تطرح المشكلة نفسها في فهم أكثر اللحظات المحيرة في حياتنا النفسية نحن البشر، ذلك عندما تهيمن مشاعرنا على عقولنا في لحظات غضبنا وخوفنا، أو لحظات الحب والفرح أو حالات الاكتئاب، فإن ذلك يكشف لنا الكثير فيما يتعلق بطريقة تعلمنا للعادات العاطفية الخاطئة التي يمكن أن نقوّض أفضل أهدافنا في الحياة، وتوضح لنا ما الذي بوسعنا أن نفعله للسيطرة على انفعالنا العاطفية الهدامة والمسببه لنا لحالة الاحباط والاكتئاب.

ويرى علماء النفس العاملون في هذا الميدان، أن الأشخاص المكتئبين سريراً يختلفون في تنظيم عواطفهم عن الاشخاص غير المكتئبين، وأن الأشخاص المصابين بالاكتئاب "depression" يكونون غير أكفاء اجتماعياً ولديهم عدد أقل من الأصدقاء ويواجهون صعوبات في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين ويبدو أنهم غير قادرين على وصف مشاعرهم بشكل دقيق، وتبين كذلك إلى أنهم يميلون الى التهيج ونفاذ الصبر والغضب تجاة والديهم، كذلك ضعف التركيز الذي يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي وتجنب الأنشطة المنزلية والسلوك المضطرب (Adel & Jehan ، 2010).

ويرى ساكات وجماعته (Schutte, et, al , 2001) إلى ان الافراد الذين يمتلكون مستوى عالياً من الذكاء العاطفي "Emotional Intelligence" يتميزون بأدارة كفاءة لمشاعرهم السلبية أكثر من الآخرين الذين لا يتمتعون بمستوى عالٍ من الذكاء العاطفي، وانهم أكثر ايجابية ومقاومة للاكتئاب والتشاؤم. (Schutte, et, al , 2001).

ويعد الاكتئاب الاضطراب النفسي الثاني الأكثر أنتشاراً بعد القلق (Rowe, 2001) فهو اضطراب يظهر في جميع المراحل العمرية، وخاصة في مرحلتي المراهقة والشباب حيث تتراوح شدته من البسيط الى الحاد، ويرجع ذلك إلى حقيقة أن انخفاض مهارات الذكاء العاطفي لدى الافراد، قد يكون من أهم الاسباب الحيوية لتطور الاضطرابات النفسية المختلفة ومنها الاكتئاب على وجه الخصوص. ذلك لان الذكاء العاطفي له أهمية كبيرة في الأبعاد الاجتماعية والنفسية، و بالتأكيد يؤثر على الحالة المزاجية للأفراد وشعورهم بالراحة والسعادة، كذلك هو المهارة التي يمكن من خلالها الافراد الحد من مشاعر الاكتئاب وتحسين مهاراتهم التكيفية مع الحياة.

(Suad` 2013).

ولقد شهد العراق سلسلة مضطربة من الاحداث الخطيرة التي تهدد وجوده وأمنه المجتمعي، والتي نراها تنعكس في صور السلوك الانفعالي غير المنضبط وحالات اليأس والاكتئاب في أوساط المجتمع عامة والشباب بصورة خاصة، فلقد اشارت الدراسات النفسية (Freh, 2016) ان تلك الاحداث كان لها عظيم الأثر في حياتهم، أذ أصبح اضطراب العواطف وعدم التحكم بها وسرعة الغضب عادة مزمنة نتيجة تهجيرهم والاعتقاد على مناظر العنف غير المألوفة التي يشاهدونها يومياً في الحياة العامة. أن هذه الاحداث قد فاقمت من المشكلة على صعيد مفاهيم البحث الحالي فالتحكم بالمشاعر السلبية المدمرة يجب ان تصبح من المسلمات في كافة مجالات الحياة، وإذا ما انتشر الذكاء العاطفي انتشاراً حاصل الذكاء وتواصل في المجتمع لكونه مقياساً للصحة النفسية فأنتنا سوف نرى ان مجتمعنا عامة سيصبح أكثر إنسانية وأكثر استقراراً من الناحية النفسية.

وبناء على ذلك فان الباحثين يضعوا مشكلة بحثهما في التساؤلات الآتية: ما مستوى الذكاء العاطفي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وهل ان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي والاكتئاب؟.

لقد أصبحت وسائل الاعلام والصحف تحمل لنا كل يوم تقارير حول انهيار الحس الحضاري وفقدان الأحساس بالأمان وتغيرات سياسية وأقتصادية وأجتماعية مروعة في عالمنا اليوم، غير ان هذه التغيرات إنما تعكس في النهاية أحساسنا المتزايد بانتشار الأنفعالات غير المحكومة على صعيد حياتنا الخاصه وحياة الآخرين المحيطين بنا، فنحن نمر اليوم بأوقات تبدو فيها بنية المجتمع العراقي وقد اخذت بالتفكك بصورة متسارعة، كما افسدت الأناية ومشاهد العنف والخواء الروحي والاكتئاب والحزن حياتنا المجتمعية، وهنا يأتي المسوغ للقول بأهمية الذكاء العاطفي " Emotional Intelligence " الذي يشير الى القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي وشعور الآخرين وذلك لتحفيز أنفسنا وأدارة عواطفنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين.

ولقد حظي مفهوم الذكاء العاطفي في العقدين الأخيرين بأهتمام كبير من الباحثين في الصحة النفسية نظراً لأهميته ودوره الفعال في حياة الفرد ومساهمته الواضحة في نجاحه وقدرته على التكيف في المواقف الحياتية المختلفة، اذ أشار الباحثين في هذا المجال الى أن معامل الذكاء وحده لا يضمن نجاح الفرد وتفوقه وانما يحتاج الى الذكاء العاطفي الذي يعد مفتاح الصحة النفسية والنجاح في المجالات العلمية والعملية، اذ أكد جولمان " Goleman " أن معامل الذكاء لا يفسر سوى القليل حول المصائر المختلفة للبشر الذين يتمتعون بتموجات ومستوى تعليم وفرص متقاربة أذ يسهم معامل الذكاء ب ٢٠% فقط من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركاً ٨٠% للذكاء العاطفي (جولمان ٢٠٠٠)، كما أكد "جولمان" أن العصر الحالي يتسم بتزايد جرائم العنف وحالات القلق والاكتئاب، ويعود السبب في ذلك الى تدني مهارات الذكاء العاطفي لهؤلاء الافراد (العلوان، ٢٠١١).

ولقد اهتم الباحثون بمفهوم الأكتئاب " depression " كونه من أكثر اضطرابات الصحة النفسية شيوعاً وانتشاراً في الحياة المعاصرة وهو بذلك مسؤول عن الكثير من المعاناة والألام النفسية لدى الافراد، فالمجتمعات المعاصرة لم تعد ضحايا الحروب والكوارث الطبيعية والأمراض العضوية والايوية فحسب إنما حلت

محلها معاناة أكثر قسوة متمثلة بمجموعة من الأمراض النفسية التي يأتي الاكتئاب في مقدمتها، فقد أشارت منظمة الصحة العالمية الرائدة في مجال الصحة النفسية والعقلية الى انه أن لم نتخذ الإجراءات الوقائية فانه وفي حلول عام ٢٠٢٠ سوف يكون الاكتئاب من العوامل الرئيسة للاضطرابات الجسدية والعقلية والمتمثلة بأمراض القلب والاعوية الدموية وتصلب الشرايين والانتحار والقلق (Abdollahi & Motalebi, 2003).

ونتيجة لذلك فقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي والاكتئاب ومن بين تلك الدراسات دراسة "تشا ونوك" (Cha & Nock, 2009) التي اشارت الى ان الذكاء العاطفي يساعد على تقليل التوتر المزمن وانه عامل وقائي في غاية الأهمية ضد تطور الاكتئاب المتقدم وخصوصاً في حالة تواتر الافكار الانتحارية، كما أشارت دراسة عبد الاله والمطلبي (Abdollahi & Motalebi, 2003) الى أن الذكاء العاطفي المنخفض يرتبط بالاكتئاب و أظهرت الدراسة الى ان تدني الذكاء العاطفي يعد مؤشراً قوياً على وجود الاكتئاب عند المراهقين (Abdollahi & Motalebi, 2003)، وشارت دراسة سالدنريجك وجماعته (Seldenrijk, et al, 2010) التي فحصوا فيها طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي و الاكتئاب وكذلك القلق وأوضحت الدراسة الى أن تنظيم العواطف في مواقف الاثارة المباشرة يسهم في منع حالات الاكتئاب ونوبات القلق، كما اوضحت الدراسة وجود ارتباط بين مستوى الذكاء العاطفي العالي والدرجات العالية على مقياس الشعور بالسعادة (Seldenrijk, et al, 2010).

بناء على ما تقدم فضلاً عن اهمية مفهوم الذكاء العاطفي ومفهوم الاكتئاب في مجال الصحة النفسية فان البحث الحالي يكتسب اهمية مضافة كونه يجري على الطلبة النازحين من جامعة الانبار، وأهمية هذه الشريحة من المجتمع خصوصاً إذ ما علمنا ان هذه الفئة قد عايشت ظروف النزوح القاسية وتأثيراتها النفسية على جوانب الشخصية بما فيها الجوانب المعرفية والعاطفية والسلوكية والتأثيراتها الاجتماعية والاقتصادية. كما ان هذا البحث تتجلى اهميته في ندرة الدراسات التي تناولت هذه المشكلة في المجتمع العراقي، لذا يأتي هذا البحث لألقاء الضوء على هذه المشكلة لبيان أبعادها ووضع الحلول المناسبة لها.

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١. مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة جامعة الانبار.
٢. دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء العاطفي وفقاً لمتغيري النوع والتخصص الدراسي.
٣. طبيعة العلاقة بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء العاطفي في الاكتئاب لدى طلبة جامعة الانبار
٤. مستوى الاكتئاب لدى الطلبة جامعة الانبار
٥. دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب وفقاً لمتغيري النوع والتخصص الدراسي.
٦. طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والاكتئاب.

تحديد المصطلحات

أولاً: الذكاء العاطفي: (Emotional intelligence)

١. تعريف جولمان (Goleman , 1995)

مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد، وهذه المهارات تؤدي الى فهم الفرد لعواطفه الشخصية وعواطف الآخرين، بالشكل الذي يؤدي الى تنظيم وتطوير النمو الانفعالي المرتبط بتلك الانفعالات ، من خلال الوعي الذاتي ، وأدارة الانفعالات، والدافعية، والتعاطف ، والمهارات الاجتماعية (2007).

٢. تعريف ماير وسالوفي (Mayer & Salovey , 1997)

مجموعة المهارات المعرفية المتصلة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية والتي تهتم بصفة عامة بأدراك العواطف واستخدامها في توجيه عملية التفكير والادراك الانفعالي وتنظيم الانفعالات بالشكل الذي يتوافق مع البيئات المختلفة لتحقيق الاهداف (Mayer & Salovey , 1997).

٣. تعريف أبراهام (Abraham ، 2000)

الذكاء العاطفي هو المهارات التي تؤدي الى تقييم دقيق للعواطف وتكشف عن الحالة الانفعالية لدى الآخرين واستخدام العواطف لزيادة دافعية الفرد في الحياة (Abraham ، 2000)

التعريف النظري: يعرف الباحثان الذكاء العاطفي بأنه الوعي والادراك للذات وضبط وأدارة المشاعر والانفعالات والتحكم بالدوافع وتحفيز الذات والتعاطف والتواصل الاجتماعي. اما التعريف الاجرائي فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الذكاء العاطفي المعد في البحث الحالي .

ثانياً: الأكتئاب (Depression)

١. تعريف بيك (Back , 1976)

هو خبرة معرفية وجدانية تظهر في أعراض الحزن والتشاؤم وكرة الذات ونقدها و الافكار الانتحارية والتهدية وسرعة الاستئثار وفقدان الطاقة وتغيرات في نمط النوم وفقدان الشهية للطعام وصعوبة التركيز والشعور بالجهاد (معمورية ، 2010)

٢. تعريف ميلاني و سلتمان (Melanie & Seligman 1989)

يحدث الاكتئاب عندما يتعرض الفرد لأحداث سلبية لا يمكن السيطرة عليها ففي كثير من الاحيان تتفاعل هذه الاحداث السلبية في أضرار عجز معرفي وعاطفي وسلوكي واضح مما يؤدي الى الاعتقاد أن كل مايقوم به الفرد من أفعال هي غير مجدية (Melanie & Seligman, 1989)

التعريف النظري: يعرف الباحثان الاكتئاب بأنه حاله وجدانية تتسم بالشعور بالحزن والكآبه وخيبة الامل والشعور بالذنب والتوتر قد تمتد لعدة ايام او اسابيع او شهور وتتسم بعدة تغيرات على المستوى النفسي كالحزن والتشاؤم

وعدم الثقة بالنفس وعلى المستوى المعرفي كالتفكير السلبي غير المنطقي والتفكير بالانتحار وعدم التركيز وافكار المشوشه وعلى المستوى السلوكي الانعزاليه وتدني الدافعيه وعلى المستوى الجسمي كالشعور بالتعب والاجهاد وفقدان الشهيه واضطرابات في النوم .

اما التعريف الاجرائي فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الأكتئاب المعد في البحث الحالي.

طبيعة الارتباط بين الذكاء العاطفي والأكتئاب

أن أهمية المشاعر والعواطف وتأثيرها على حياة الناس أصبح هو الأتجاه الجديد، الذي يعد في طليعة أهتمام علماء النفس المختصين في هذا الميدان ، وذلك لأنها محاولة للتعامل مع البيئة الاجتماعية بصورة مباشرة . (Salovey, 2001) ولقد أكد علماء النفس في السنوات الاخيرة أهمية العواطف ، وتأثيرها في الجانب النفسي ، أذ تعد واسطة التفاعل بين الأنسان وبيئته، ونتيجة لذلك شهدت البحوث النفسية الحديثة تحولا كبيرا في الانتقال من التركيز على الجوانب المعرفية الى التركيز على الجوانب العاطفية ، ونتيجة لذلك أصبحت الاضطرابات العاطفية العنصر الرئيس في الحياة النفسية للفرد وأساس الصحة النفسية لديه (Heesacker, & Bradley, 1997) .

ويعد الذكاء العاطفي من المفاهيم المهمة في الصحة النفسية والذي يعدّ واحداً من المؤشرات القوية التي تتنبأ بحدوث الأكتئاب، فقد أشارت العديد من الدراسات النفسية في هذا المجال على ارتباط الذكاء العاطفي بالأداء الصحي السليم أذ ، اشارت دراسة سيلوفي وماير (Salovey , & Mayer, 1990) إلى ان الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع هم أكثر سعادة في نشاطاتهم الاجتماعية وقادرون على ادراك أنفعالاتهم بشكل دقيق وأستخدام طرائق سليمة و فاعلة في تنظيم انفعالاتهم اثناء تقدمهم نحو تحقيق أهدافهم، أما الأفراد الذين يعانون من ضعف في الذكاء العاطفي فيواجهون مشكلات في قدرتهم على التكيف والتخطيط للحياة، وهذا يعود الى صعوبة فهم انفعالاتهم الذاتية التي تؤدي في النهاية الأمر الى حاله من الأكتئاب مما يساعد الافراد على تطوير ثقافة فردية تدير أنفعالاتهم بشكل غير سوي (الزهراني ، 2014) .

ويرى باركر وجماعته (Parker , et al , 2004) أن الضعف في مكونات الذكاء العاطفي يرتبط بمعدلات مرتفعة بالمزاج الأكتئابي ، بعبارة اخرى أن الناس الذين لديهم ذكاء عاطفي منخفض ، يعانون من اضطرابات نفسية ومعدلات عالية من الاكتئاب ويشعرون بالقلق وضعف في آليات الدفاع النفسية وقلة التعاطف مع الاخرين (Parker , et al , 2004) ، وبناءً على ما سبق فإن اضطرابات الاكتئاب " Depression disorders " المصاحبة للذكاء العاطفي المنخفض لها آثار سلبية كبيرة على شخصية الفرد فهي تؤثر تأثيراً شديداً على فاعلية الفرد وكفائته وتعيق قدرته على التكيف " Adaptation " مع مجريات الحياة اليومية ، ولعل ذلك يعود إلى نقص الكفاءة الذاتية في اكتساب المهارات الاجتماعية ، وعدم فهم المشاعر الشخصية وضبطها وفهم مشاعر الآخرين الأمر الذي يؤدي إلى ظهور الأعراض الاكتئابيه لدى هؤلاء الأشخاص كالكبت والعزلة الاجتماعية والشعور باليأس والحزن الشديد، وعليه فإن الذكاء العاطفي ما هو إلا أنسجام وتناسق وتكامل بين

مكونات الشخصية المعرفية والوجدانية، حيث أن قدرة الفرد على التوافق "Adjustment" مع ذاته ومع البيئة التي يعيش فيها تعكس صحته النفسية "الوجدانية" على فهم وإدارة وتنظيم أنفعالاته وعلاقته مع الآخرين . (العباني، 2010).

الأساس الفسيولوجي للذكاء العاطفي والأكتئاب

يرى جولمان (Goleman , 2000) أن بؤرة الذكاء العاطفي تتمثل في المهام الذي يقوم بها النتوء اللوزي او مايسمى بالأمجدالا " Amygdala " ، وهو أحد مراكز المخ الحوفي " Limbic Brain " التي تعد مركز كل العواطف والاحتفاظ بالمشاعر المتعددة في المخ ، كما أن لخلاياها العصبية الخاصة بها والمتداخلة مع القشرة الدماغية الحديثة " Eocortex " ، القدرة على شل تفكيرنا المنطقي ، فعندما يسيطر الشعور الانفعالي على العقل ، يكون دور " الأمجدالا" بالغ الأهمية هذا ما اكتشفه عالم الأعصاب النفسي " جوزيف لودو " Joseph " Le Doux ، والذي أعتبر اكتشافه هذا ثورة في مجال فهم الحياة العاطفية للإنسان اذ أوضح "لودو" كيف منح المخ " الأمجدالا " مركزا متميزا كحارس عاطفي على القيام بتجنيد وظائف الدماغ المتعددة وجعلها أكثر استعدادا ويقظة ، فقد بينت بحوثه ، إن الأشارات الحسية القادمة من العين أو الأذن تسير أولا في المخ متجة إلى المهاد " Thalamus " ثم تتجة عبر اتصال منفرد إلى " الأمجدالا" وتخرج إشارة ثانية من المهاد ، بتجة القشرة الدماغية الحديثة (العقل المفكر)، هذا التفرع يسمح " للأمجدالا " بأن تكون هي البادئ بالاستجابة ، قبل استجابة القشرة الدماغية الحديثة والتي تفكر مليا في المعلومات التي تصلها لتبدأ الاستجابة لها ، مما يفسر شعورنا بالندم بعد لحظات من انقشاع غبار الانفعال عنا . ويرى " لودو " أن جهاز الأنفعالات يستطيع تشريحا العمل مستقلا عن القشرة الدماغية الحديثة، ذلك لأن الطريق المختصر من " المهاد " إلى "الأمجدالا " يتجنب المرور كليا على القشرة الدماغية الحديثة . ويبدو أن هذا التجنب يتيح "للأمجدالا " ، بأن تكون مستودعا للأنطباعات والذكريات العاطفية ، التي لم نعرف عنها أي شيء على الإطلاق في وعينا الكامل . (جولمان، ٢٠٠٠)

أما على صعيد الأكتئاب ، يرى مجموعة من الباحثين في المعهد القومي الأمريكي للصحة العقلية (NIMH) ، أن هناك جزئين مهمين في المخ ، هما " الأمجدالا " (النتوء اللوزي)، و"قرن أمون" " Hippocampus " تستحوذان على اهتمام الباحثين الذين يدرسون اضطراب الأكتئاب ، إذ تعمل " الأمجدالا " مع " قرن أمون " في حالة الاكتئاب ، و يتزايد نشاطها لدى المصابين باضطراب الاكتئاب أكثر من الاشخاص غير المصابين به كما لوحظ من قبل الباحثين ظهور أعراض الاكتئاب عند التأثير على خلايا " قرن أمون " عن طريق الاجهاد ، كذلك ضمور : قرن امون " عند الاشخاص المصابين بالأكتئاب اكثر من الاشخاص الغير مصابين به . (Hamilton , et , al , 2008). أما على صعيد التغيرات الكيميائية في المخ ، فقد أكد الباحثين في هذا المجال ان القلق يعد اقوى مؤشر على وقوع الاكتئاب ، وقد يتعايش القلق والاكتئاب معا سواء في وقت واحد او في اوقات مختلفة ، ويرتبط الاكتئاب والقلق باضطراب النواقل العصبية في الدماغ ويعد " السيروتونين

"Serotonin" والدوبامين "Dopamine" والنورادرينالين "Noradrenaline" من أبرز النواقل العصبية المرتبطة بالاكتئاب والقلق وأن أستثاره أو اضطراب في هذه النواقل العصبية تسبب في حدوث الاكتئاب بشكل كبير، كما أن الأستمرار بالأستثارة المركزة كما هو الحال في حالة القلق ، قد يستنزف النواقل العصبية مع مرور الوقت مما يسبب ظهور أعراض الاكتئاب الجسمية والعاطفية (Eison, 1990).

مفهوم الذكاء العاطفي

بدأ الاهتمام بمفهوم الذكاء العاطفي كبنية نفسية يمكن من خلالها تفسير العديد من جوانب السلوك الأنساني ، أذ تمتد جذورة إلى ثورندايك (Thorndike , 1920) ، الذي عده جزءاً من الذكاء الاجتماعي social " Intelligence" و الذي يشير إلى القدرة على فهم وإدارة الآخرين ، للتصرف بحكمة في مجال العلاقات الأنسانية . أما الجذور الحديثة له ، فترجع إلى مفهوم كاردر (Gardner ، 1983) عن الذكاءات المتعدد ، " Multiple Intelligences " ، حيث رفض فكرة العامل العام للذكاء وأرجعه بصفة خاصة إلى مفهومه عن الذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي ، وعلى الرغم من استخدام مصطلح الذكاء العاطفي في التراث النفسي منذ فترة طويلة (الجبوري و الجبوري، ٢٠١٤)، إلا أنه لم يظهر بشكل واضح إلا من خلال ابحاث ماير وسلوفي (Mayer & Salovey ، 1990) ، الذي عرفه بأنه قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين والتمييز بينهما استخدام هذه المعلومات لتوجيه التفكير والسلوك ، ألا أن مفهوم الذكاء العاطفي لم يكسب الشهرة ، إلا على يد جولمان (Golman, 1995) ، الذي أعده القدرة على فهم وتقييم المشاعر ، واستخدام فاعلية العواطف والوعي بها كمصدر للطاقة البشرية والمعلومات والثقة والابداع والتأثير (Grace, 2012) ومنذ ذلك الحين أصبح مفهوم الذكاء العاطفي معروفاً على نطاق واسع وتعددت وجهات النظر والنماذج النظرية حولة ويمكن تلخيص نماذج النظرية للذكاء العاطفي إلى صنفين : الاول هو أنموذج القدرة والذي يفسر الذكاء العاطفي على أنه قدرات معرفية ويمثل هذا النموذج ماير وسلوفي (Mayer & Salovey ، 1990) أما الأنموذج الثاني يتضمن الأنموذج المختلط الذي يعرف الذكاء العاطفي على أنه بناء مركب من القدرات العقلية وسمات الشخصية ويمثل هذا النموذج جولمان (Golman, 1995) و بار- أون (Bar-on, 1988) ، وفي ما يأتي عرض لعدد من النماذج النظرية .

١. أنموذج ماير وسلوفي (Mayer & Salovey 1997)

صاغ جون ماير وبيتر سالوفي مصطلح الذكاء العاطفي في عام (1990) ، وواصلوا منذ ذلك التاريخ ابحاثهم حول اهمية الذكاء العاطفي بكونه قدرة ذات صلة بالجوانب العاطفية وكانت الفكرة الرئيسية من ذلك ان بعض الافراد لديهم القدرة على استخدام العواطف لتعزيز التفكير بشكل فعال اكثر من غيرهم (Matthews, et al, 2004) ويتضمن هذا الأنموذج مجموعة من القدرات المنفصلة والمتداخلة مع بعضها ، حيث يصف النموذج مجموعة من المهارات التي تشكل الذكاء العاطفي العام وكل فرع منها له مسار تطوري خاص به انطلاقاً من المهارات السهلة نسبياً الى المهارات الأكثر تطوراً، على سبيل المثال يبدأ أدراك المشاعر

الاساسية في الوجوه ونغمات الصوت، وقد يتقدم الى ادراك دقيق للمزاج العاطفي ، و يصل الى اكتشاف التعبيرات الدقيقة في الوجوه (Mayer, & Salovey,1997) وقد اقترحوا أربعة فروع من العمليات الرئيسية للذكاء العاطفي ، الفرع الاول: هو الادراك العاطفي " Emotional Perception " ، الذي يشير الى قدرة الفرد على ادراك ذاته وعواطفه ، والتعبير عن مشاعره واحتياجاته العاطفية للاخرين بدقة ، ويشمل ايضا القدرة على التمييز بين التعبيرات العاطفية الصادقة والتعبيرات الغير صادقة ، اما الفرع الثاني : هو الاستيعاب العاطفي " Emotional Assimilation " الذي يشير الى القدرة على التمييز بين المشاعر المختلفة التي يشعر بها الفرد ، وبالتحديد تلك التي تؤثر على تفكيره، عن طريق توجيه انتباهه الى المعلومات الهامة ، تماما مثل تقلب مزاجه العاطفي عند تغير نمط تفكيره من متفائل الى متشائم ، والفرع الثالث: الفهم العاطفي

Emotional Understanding وهو القدرة على فهم العواطف المعقدة (مثل الشعور بعاطفتين في وقت واحد ، كالشعور بالحب والكرهية في وقت واحد وتوليفة الرعب كمزيج من الخوف والمباغته ، كذلك القدرة على التحول من حالة عاطفية الى حالة عاطفية اخرى كالانتقال من حالة الغضب الى حالة الرضا او من الغضب الى الشعور بالخجل) ، اما الفرع الرابع و الاخير: هو ادارة العواطف Emotion Management وهي القدرة على البقاء منفتحا لكل العواطف السارة وغير السارة ، ويشير كذلك الى التواصل وتنظيم العواطف لكل من الفرد والاخرين (Mayer, & Salovey,1997)

٢. نموذج جولمان (Goleman ,1995)

ينسب الفضل الى "دانيال جولمان" في نشر مفهوم الذكاء العاطفي وذلك عندما تم نشر كتابه الشهير عام (1995) ، بعنوان "الذكاء العاطفي Emotional Intelligence ، وصف فيه الذكاء العاطفي بأنه " مجموعة من القدرات التي تحفز الذات في مواجهة الإحباطات والسيطرة على الدوافع ، وتأخير الإشباع ، وذلك لإدارة الحالة المزاجية للفرد بصورة ناجحة، ومنع الحزن والضيق من شل القدرة على التفكير والتعاطف والأمل . ويشير هذا النموذج الى أن الأفراد يولدون بقدرات خاصة في الوظيفة الإدراكية ، فضلاً عن الخصائص التي تشكل جانباً من سمات شخصيتهم و يُعتقد أن هذه الخصائص الطبيعية ، الملازمة لكل فرد ، ستساعد في تحديد النجاح المحتمل الذي قد يصل إليه الفرد من خلال تطوير ذكائه العاطفي.

ولقد عرف جولمان الذكاء العاطفي بأنه "القدرة على ادراك وفهم مشاعرنا الخاصة ومشاعر الآخرين، والتحفيز الذاتي ، وإدارة العواطف وتوظيفها في علاقاتنا مع الاخرين (Goleman, 1998). وفي هذا السياق حدد جولمان في نموده ، أربعة ابعاد رئيسة للذكاء العاطفي. الأول هو، الوعي بالذات Self-Awareness : وهو قدرة الفرد على أن يكون متناغماً مع مشاعره الخاصة والتعرف على تأثير مشاعره على الآخرين ويتضمن هذا البعد الوعي الذاتي العاطفي ، والتقييم الذاتي الدقيق ، والثقة بالنفس. البعد الثاني هو الإدارة الذاتية Self-Management : يتضمن تحكم الفرد في عواطفه ودوافعه عن طريق كبت العواطف السلبية و السيطرة على السلوك والتكيف مع الظروف المتغيرة ويتضمن هذا البعد التفاؤل ، والتحكم الذاتي ، والشفافية ، والقدرة على

التكيف. البعد الثالث الوعي الاجتماعي: Social Awareness: ويعني القدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين وفهمها والتفاعل معها أثناء المواقف الاجتماعية ويتضمن هذا البعد التعاطف، التنظيم الذاتي، والايثار، وأخيراً إدارة العلاقات: Relationship Management، وهو البعد الرابع، ويعني القدرة على إلهام الآخرين والتأثير عليهم وتطويرهم، ويتضمن، فض النزاعات والعمل الجماعي والتواصل، والتعاون، والقيادة. (Goleman, 2001).

٣. أنموذج بار-اون المختلط (Bar-On: A Mixed Model ,1998)

ينظر هذا الأنموذج الى الذكاء العاطفي بعده جوانب مختلطة، من القدرة المعرفية وسمات الشخصية والصحة والرفاه. وقد عرّف بار-اون الذكاء العاطفي بأنه "مجموعة من القدرات والكفاءات والمهارات غير المعرفية التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح في مواجهة المتطلبات والضغوط البيئية"، يرتبط أنموذج Bar-On للذكاء العاطفي بإمكانية الأداء الممكن والنجاح اي الاستعداد الذي يحقق لة النجاح في المستقبل، بدلاً من الأداء أو النجاح نفسه، ويُعدّ موجهًا نحو المعالجة العملية وليس موجهًا نحو النتائج (Bar-On, 2003). ويفترض النموذج أن الأفراد الذين يتمتعون بمعدلات الكفاءة ومهارات الذكاء العاطفي أعلى من المتوسط يكونون عمومًا أكثر نجاحًا في تلبية المطالب والضغوط البيئية. وقد يعني عدم كفاية الذكاء العاطفي قلة النجاح ووجود مشاكل عاطفية. (Bar-On, 1997). ويرى بار-اون أن الذكاء العاطفي والذكاء المعرفي يسهمان على قدم المساواة في الذكاء العام للفرد، مما يشير في النهاية إلى النجاح المحتمل في حياة الفرد. وقد قدم بار-اون نموذجة للذكاء العاطفي مشتملا على خمسة عشر مكونا ثانويا، تنتظم تحت خمسة أبعاد رئيسة لها صلة بنجاح الفرد في الحياة وهذه الأبعاد الرئيسية هي البعد الاول هو المكونات الشخصية الداخلية Intrapersonal: التي تتضمن احترام الذات، والوعي الذاتي العاطفي، وتحقيق الذات، والتوكيدية، والاستقلالية والبعد الثاني: هو مكونات العلاقة بين الافراد Interpersonal ويتضمن التعاطف والمسؤولية الاجتماعية والعلاقات والعلاقات الشخصية مع الآخرين والبعد الثالث هو القدرة على التكيف Adaptability: ويتضمن واختبار الواقع، وحل المشكلات، والمرونة والبعد الرابع هو ادارة الضغوط Stress Management: الذي يتضمن تحمل الضغوط، والتحكم بالانفعالات اما البعد الخامس هو مكونات المزاج العام General Mood Components: ويتضمن التفاؤل، والسعادة. (Bar-On, 2003).

ثانياً: النظريات التي تفسر الاكتئاب:

١. نظرية بيك

يرى بيك أن الاكتئاب يمثل عملية تكيف مع الخسارة المتصورة للموارد البشرية الأساسية التي توفر طرائق الوصول إلى ضروريات الحياة بما في ذلك فقدان أحد أفراد الأسرة أو شريك الحياة أو الاصدقاء الحميمين. بالنسبة للأفراد المعرضين بشكل أكبر لخطر الاكتئاب الحاد بسبب عوامل وراثية أو بيئية محددة، من المرجح أن يُنظر إلى هذه الخسارة على أنها مدمرة ولا يمكن التغلب عليها ابداء، ويمكن ان تؤدي هذه التفاعلات المتزايدة

تجاه الضغوط النفسية والتحديات المعرفية الراسخة لهؤلاء الأفراد المعرضين للخطر ، إلى تبني معتقدات سلبية عن الذات والعالم والمستقبل - وهي مجموعة أطلق عليها بيك اسم "المثلث السلبي المعرفي" حيث عند تنشيطه (على سبيل المثال ، أحداث الحياة الضاغطة) فان هذه المعتقدات تؤدي إلى إثارة مشاعر ثابتة ، مثل الحزن ، والشعور بالذنب وتدني قيمة الذات، وكذلك استجابات فسيولوجية مثل الخمول وفقدان الشهية والارق، واستجابات سلوكية مثل، الانسحاب والعزلة ، ويرى بيك ان الحفاظ على الطاقة في مواجهة فقدان الملحوظ للموارد الحيوية ، فان مرور الوقت ، يعزز ذلك من المعتقدات السلبية التي تعرض الأفراد لخطر الاكتئاب (Beck, 2016)

٢. نظرية اليأس المتعلم في الاكتئاب: Hopelessness Theory of Depression

استندت نظرية اليأس المتعلم في تفسير الاكتئاب جزئياً الى النتيجة التي توصل لها مارتين سيلكمان " Seligman " من خلال تجاربه على الكلاب ، حيث توصل الى أن الكلاب التي تعرضت مراراً وتكراراً لصدمات لا يمكن السيطرة عليها ، ستتوقف عن اي سلوك يفضي الى الهروب للتخلص من الم الصدمه الكهربائية ، حتى عندما أتاحت لها امكانية الهروب لاحقاً (Overmier, & Seligman, 1967) باختصار ، تفترض هذه النظرية أن التعرض المتكرر لمحفزات بيئية لا يمكن السيطرة عليها ، او تقاديتها يؤدي تدريجياً إلى الاعتقاد بأن هذا الموقف المؤلم لا مفر منه ولا يمكن الخلاص منه ، مما يخلق الشعور بالعجز واليأس ، وأن هذا العجز بدوره يؤدي في النهاية إلى الاكتئاب. ويرى ابرامسون 1978 Abramson ، إن هذا الأنموذج محدود لأنه لم يتمكن من توضيح سبب إصابة بعض الأفراد بالاكتئاب عند مواجهتهم لضغوط لا يمكن السيطرة عليها ، بينما لم يصاب الافراد الآخرون . ولمعالجة هذه المسألة اعتمد ابرامسون , et al, Abramson (1978) وزملاؤه على نظرية الاسناد السببي ، واقترحوا أن الإسناد السببي الذي يشكله الأفراد كأستجابة لحدث سلبي في الحياة ، يؤثر بدرجة كبيرة بأحتمالية إصابتهم بالاكتئاب. حيث افترض أن الأفراد يسندون اسباب الأحداث التي تواجههم في الحياة وفقاً لثلاثة أبعاد مختلفة ، البعد الاول يمتد من اسباب داخلية إلى اسباب خارجية ، والبعد الثاني من اسباب مستقرة إلى غير مستقرة ، و البعد الثالث من اسباب عالمية إلى اسباب محددة. وفقاً لوجهة النظر هذه فإن أولئك الذين ينسبون حدثاً سلبياً إلى أسباب داخلية ومستقرة وعالمية كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ، على سبيل المثال أن الشخص الذي لديه خصومة مع أحد معارفه ، فمن المرجح أن يصبح مكتئباً إذا ما فسر هذا الحدث على أنه ناتج عن ضعف قدراته الشخصية (الداخلية) ، والتي يعتقد أنها لن تتغير أبداً (مستقرة) وسوف تؤثر سلبياً على جميع التفاعلات الاجتماعية الأخرى (العالمية). على النقيض من ذلك ، يكون الفرد أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب إذا قام بإسناد نفس الحدث إلى تهيج مفرد من أحد معارفه (خارجي) ، بسبب قضاائه يوم سيئ (غير مستقر) ، ويعتقد أن هذا غير مألوف في تفاعلاته الاجتماعية الأخرى (محددة). (Abramson , et al., 1992) وقد تم تنقيح هذه النظرية مرة اخرى من قبل

روز وأبرامسون (١٩٩٢) حيث افترضا ، أن تجارب الحياة المبكرة السلبية ، خاصة المعاملة السيئة للأطفال ، يشكل عامل بارز في غاية الاهمية للمساهمة في الاصابة بالاكتئاب (Rose & Abramson,1992).

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث (The Approach of the Research)

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي الذي يستهدف وصف الظواهر النفسية بشكل عام وذلك عن طريق جمع البيانات وتحليلها والتعرف على طبيعة العلاقة فيما بينها، حيث يعتمد هذا المنهج على دراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة، ومن ثم وصف الظاهرة وصفاً دقيقاً والتعبير عنها تعبيراً كمياً كيفياً، ولهذا عدة مزايا اما التعبير الكمي فيعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى، فيما يعتمد التعبير الكيفي الى وصف الظاهرة وتوضيح خصائصها.

مجتمع البحث (Population of the Research)

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة الانبار (الدراسات الأولية) للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩).

عينة البحث: (Research Sample)

استخدم الباحثان في هذه الدراسة الطريقة الطبقية العشوائية وذلك للأسباب الآتية:

١. اشارت الادبيات النفسية الى ان استخدام هذا النوع من العينات هو الاكثر ملاءمة في البحوث التربوية والنفسية.

٢. ان الخطأ العيني في حالة العينة الطبقية العشوائية أقل من الخطأ في العينات الأخرى. قام الباحثان باختيار (٣٠٠) طالب وطالبة من المجتمع الكلي ليمثلوا عينة البحث الاساسية، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١)

عدد افراد عينة البحث موزعين على وفق الجنس والتخصص

ت	التخصص	الجنس	
		اناث	ذكور
١	علمي	77	80
٢	انساني	73	70
	المجموع	150	150
		300	

أدوات البحث:

من أجل اكمال اجراءات الدراسة الحالية وبعد الاطلاع على عدد من الأدوات التي استخدمت في البحوث والدراسات السابقة العربية منها والأجنبية قام الباحثان ببناء مقياسين الأول لقياس الذكاء العاطفي والثاني لقياس الاكتئاب.

تألف مقياس الاكتئاب من (٤٣) فقرة موزعة على (٤) مجالات هي المجال النفسي ويضم (١٢) فقرة، المجال المعرفي ويضم (١١) فقرة، المجال السلوكي ويضم (١٠) فقرات، وأخيرا المجال الجسمي ويضم (١٠) فقرات أيضا. بينما تألف الذكاء العاطفي من (٣٩) فقرة موزعة على (٤) مجالات وهي مجال التعاطف ويضم (١١) فقرة، مجال الوعي العاطفي ويضم (٩) فقرة، مجال إدارة العواطف ويضم (٩) فقرات، مجال التواصل الاجتماعي ويضم (١٠) فقرات. اعتمد الباحثان على طريقة ليكرت الخماسي في توزيع بدائل المقياس وهي (تتطبق عليّ تماما، تتطبق عليّ بدرجة كبيرة، تتطبق عليّ بدرجة معتدلة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة، لا تتطبق عليّ إطلاقاً)، واعطيت له الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي.

للتحقق من مدى وضوح وملاءمة تعليمات المقياس وطريقة الاجابة عن الفقرات ومحاولة التعرف على الصعوبات التي قد تواجه العينة في وضوح الاسئلة واللغة ولحساب الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات مقياس تم تطبيق المقياسين في صورتيهما الاولية على عينة استطلاعية بلغت (٥٠) طالبا وطالبة بواقع (٢٥ ذكور) و (٢٥ اناث). بعد تحليل البيانات احصائيا، اشارت النتائج الى ان فقرات المقياسين وتعليماته كانت واضحة لأفراد العينة، كما اشارت النتائج ان الوقت المستغرق للإجابة على المقياس تتراوح بين (١٥-١٨ دقيقة) وبمتوسط مقداره (١٦,٥) دقيقة.

الخصائص السيكومترية للمقياسين:

عمد الباحثان الى مجموعة من الإجراءات العلمية للتحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في البحث الحالي وهي كالتالي:

أولاً: الصدق Validity**أ- الصدق الظاهري Face Validity:**

لتحقيق هذا النوع من الصدق تم عرض فقرات المقياسين على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص والبالغ عددهم (١٠) محكمين من أجل إبداء آرائهم في مدى صلاحية الفقرات. اشارت نتائج التحليل الاحصائي ان جميع الفقرات كانت صالحة ولم يجر المحكمون اية تعديلات.

ب- التحليل الإحصائي:

١. تمييز الفقرات: تعدّ القوة التمييزية لفقرات المقاييس واحدة من أهم الخصائص القياسية للمقاييس المرجعية المعيار لأنها تعطي مؤشراً واضحاً عن قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الافراد في

السمة او الخاصية التي يقوم على أساسها القياس النفسي. من اجل استخراج القوة التمييزية تم تطبيق المقاييس على افراد العينة والبالغة (٣٠٠) ومن ثم رُتبت درجات افراد العينة من اعلى درجة كلية الى اقل درجة كلية وحددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية ونسبة (٢٧ %) من كل مجموعة. بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (٨١) طالباً وطالبة. من اجل حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقاييس، تم استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة. عُدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦٠) التي كانت (١,٩٨). اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى أن جميع فقرات مقياس الذكاء العاطفي والاكتئاب كانت مميزة.

٢. **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** يشير المختصون الى الأهمية البالغة للصدق التجريبي في المقاييس النفسية، ويمكن استخدام الصدق التجريبي من خلال ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الامر الذي يساعد على الكشف فيما لو كانت الفقرة تقيس فعلاً المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية، بمعنى اخر أن الفقرات متجانسة في قياس ما أعدت لقياسه. ولغرض التحقق من صدق فقرات مقياسي البحث الحالي، اعتمد الباحثان على الدرجة الكلية للمقياس لكونه محكاً داخلياً يمكن من خلاله استخراج معاملات صدق فقرات المقياس وذلك في حالة عدم توافر محك خارجي، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient). بلغت الاستجابات التي خضعت للتحليل الاحصائي بهذا الأسلوب (٣٠٠) استمارة وهي ذات الاستجابات التي تم استخدامها في أسلوب المجموعتين المتطرفتين. بعد تحليل البيانات احصائياً، اشارت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) والجدول (٢) و (٣) يوضحان ذلك.

جدول رقم (٢)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الذكاء العاطفي

ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٣١	١٤	٠,٤٥	٢٧	٠,٣١
٢	٠,٢٣	١٥	٠,٣٨	٢٨	٠,٤٢
٣	٠,٤٢	١٦	٠,٥٦	٢٩	٠,٣٩
٤	٠,٣٥	١٧	٠,٣٥	٣٠	٠,٤٩
٥	٠,٣٧	١٨	٠,٤١	٣١	٠,٥٣
٦	٠,٤٤	١٩	٠,٤١	٣٢	٠,٣٨
٧	٠,٤٣	٢٠	٠,٣٠	٣٣	٠,٥٣
٨	٠,٣٣	٢١	٠,٣٣	٣٤	٠,٤٥
٩	٠,٤٥	٢٢	٠,٤٠	٣٥	٠,٤٨

٠,٤١	٣٦	٠,٤٢	٢٣	٠,٤٣	١٠
٠,٣٨	٣٧	٠,٤٥	٢٤	٠,٤٢	١١
٠,٤٢	٣٨	٠,٣٦	٢٥	٠,٤٦	١٢
٠,٣٦	٣٩	٠,٣٤	٢٦	٠,٣٧	١٣

جدول رقم (٣)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب

قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت
٠,٣١	٣١	٠,٤٥	١٦	٠,٣١	١
٠,٤٢	٣٢	٠,٣٣	١٧	٠,٢٣	٢
٠,٣٩	٣٣	٠,٤٠	١٨	٠,٢٩	٣
٠,٤٩	٣٤	٠,٤٢	١٩	٠,٤٩	٤
٠,٥٣	٣٥	٠,٤٥	٢٠	٠,٤٢	٥
٠,٣٨	٣٦	٠,٣٦	٢١	٠,٣٧	٦
٠,٥٠	٣٧	٠,٣٠	٢٢	٠,٤٩	٧
٠,٤٥	٣٨	٠,٣٣	٢٣	٠,٣٣	٨
٠,٤٨	٣٩	٠,٤٠	٢٤	٠,٤٥	٩
٠,٤٢	٤٠	٠,٤٢	٢٥	٠,٢٩	١٠
٠,٤٦	٤١	٠,٤٥	٢٦	٠,٣٩	١١
٠,٥١	٤٢	٠,٣٦	٢٧	٠,٤٦	١٢
٠,٣٧	٤٣	٠,٣٤	٢٨	٠,٣٧	١٣
		٠,٣٨	٢٩	٠,٤١	١٤
		٠,٤٤	٣٠	٠,٣٩	١٥

٣. علاقة المجال بالمجالات الأخرى وعلاقته بالدرجة الكلية للمقياسيين: تم احتساب معامل ارتباط بيرسون من أجل إيجاد العلاقة بين درجات الافراد على كل مجال والدرجة الكلية للمقياسيين. كذلك قام الباحثان باحتساب العلاقة بين المجالات بعضها مع البعض الآخر، وذلك لان ارتباطات المجالات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات اساسية للتجانس كما انها تساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه. بعد تحليل البيانات احصائياً لاستمارات العينة البالغة (٣٠٠) استمارة، اشارت النتائج الى أن معاملات ارتباط درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس فضلاً عن علاقة المجالات بعضها البعض الآخر تتراوح بين الارتباط المتوسط والعالي وأنها جميعاً ذات دلالة إحصائية، والجدول (٤) و (٥) يوضحان ذلك.

جدول رقم (٤)

مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الذكاء العاطفي

الانحراف معياري	الوسط الحسابي	التواصل الاجتماعي	إدارة العواطف	الوعي العاطفي	التعاطف	الدرجة الكلية للذكاء	المجالات
٥,٨٥	٤٠,١٦				-	٠,٧٧	التعاطف
٥,٥٤	٢٩,٩٤				٠,٦٤	٠,٣٤	الوعي العاطفي
٥,٩٠	٣٠,٣٠		-	٠,٧٣	٠,٢٨	٠,٤٢	إدارة العواطف
٧,٠٠	٣٥,٦٨	-	٠,٨٣	٠,٥٥	٠,٣٧	٠,٥٠	التواصل الاجتماعي

جدول رقم (٥)

مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الاكتئاب

الانحراف معياري	الوسط الحسابي	المجال الجسمي	المجال السلوكي	المجال المعرفي	المجال النفسي	الدرجة الكلية للاكتئاب	المجالات
١٠,٤٦	٣٧,٣١				-	٠,٨٦	المجال النفسي
١٠,٠٥	٢٩,٩٩				٠,٧٤	٠,٩٠	المجال المعرفي
٨,٥٧	٢٧,٢٩		-	٠,٧٢	٠,٦٨	٠,٨٦	المجال السلوكي
٩,٤٢	٢٦,٣٣	-	٠,٦١	٠,٦٢	٠,٥٢	٠,٨٠	المجال الجسمي

ثانياً: الثبات Reliability

إن الهدف من حساب الثبات هو لتقدير أخطاء المقياس واقتراح طرائق للتقليل من هذه الأخطاء، ويمكن التحقق من ثبات المقاييس والاختبارات النفسية بعدة طرائق منها ما يقيس الاتساق الخارجي ومنها ما يقيس الاتساق الداخلي. تم حساب الثبات في البحث الحالي بطريقة تضمن سلامة الاتساق الداخلي (التجزئة النصفية) وأخرى تضمن الاتساق الخارجي (إعادة الاختبار) على عينة مؤلفة من (٥٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة

عشوائية. اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان معامل الاتساق الداخلي يبلغ (٠,٧٨)، بينما بلغ معامل الاتساق الخارجي (٠,٧٤).

عرض النتائج ومناقشتها

للتعرف على الهدف الأول والذي كان يرمي الى التعرف على مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة قام الباحثان بتطبيق مقياس الذكاء العاطفي الذي تم بناءه لهذا الغرض على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة. اشارت نتائج التحليل الاحصائي ان دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي (١٣٦,٠٩) وانحراف معياري (١٨,٣١) والمتوسط الفرضي (١١٧) كان ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، كما اشارت النتائج الى ان القيمة التائية المحسوبة (١٢٧,٦٣) كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٢٩٩). بكلمة أخرى ان عينة البحث تتميز بالذكاء العاطفي، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى طبيعة المجتمع الجامعي الذي يسوده الحوار والتفاعل الاجتماعي والتعاطف، وعلاقات الصداقة البنائة والضبط الانفعالي و التحكم في المشاعر القوية من خلال عدم التصرف بطريقة متهورة أو مدمرة لا تتناسب مع مكانة الطالب الجامعي ووعيه ومستواه الثقافي، كما ان هذه النتيجة قد تعزى الى طبيعة النضج العاطفي الذي يمتلكه طلاب الجامعة بقدرتهم على تنظيم عواطفهم والوعي الذاتي و إدراك مشاعرهم وفهمها وإدراك وفهم مشاعر الآخرين، حيث تعد جميع هذه المهارات جزء اساسيا من الذكاء العاطفي، فقد اكد جولمان في هذا الصدد ان الذكاء العاطفي يشكل الجانب الديناميكي للحياة النفسية للفرد، فهو يمكن الفرد من تحقيق فوائد كبيرة من السعادة الشخصية والرفاهية و النجاح المتزايد في جوانب الحياة المتعدده بما فيها الجانب الاكاديمي، بحيث يمكن الافراد من التعامل مع العديد من السيناريوهات ذات النتائج السلبية بمرونة عالية، كما ان النجاح في الحياة لايعتمد على معامل الذكاء الذي نجده في مستوى التعقيد المعرفي الذي يمكن أن يحققه الفرد في التحصيل الاكاديمي العالي، فأفراد الذين يحققون نجاحات مذهلة في الحياة لايعود نجاحهم هذا الى معامل الذكاء، انما يرجع الى امتلاكهم لمهارات الذكاء العاطفي الذي يتفوق على معامل الذكاء بشكل كبير (Goleman, 1995.p. 24)، فضلاً عن ذلك فان الانطباع الايجابي السائد في المجتمع اتجاه الطالب الجامعي، قد يساهم في انعكاس هذا التوقع بصورة ايجابية على سلوكه، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كولدنبرج وزملائه (Goldenberg, et.el., 1995)، حيث توصلت الدراسة التي اجريت على طلبة الجامعة الى ان الطلاب الذين لديهم مستوى ذكاء عاطفي عالٍ لديهم قدرة عالية في ادراك مشاعرهم وفهم النتائج المترتبة عنها، وادارة خبراتهم العاطفية بشكل فعال والتغلب على التجارب السلبية في الحياة باستخدام عملية تنظيمية فعالة الادارة العواطف (Goldenberg, et. Al., 2006)

للكشف عن الهدف الثاني والذي استهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء العاطفي في الاكتتاب قام الباحثان باستخدام (٢٧%) من اعلى الدرجات التي حصل عليها المستجيبون في مقياس الذكاء العاطفي و (٢٧%) من أدنى الدرجات التي حصل عليها المستجيبون على ذات المقياس. اشارت نتائج التحليل

الاحصائي أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مرتفعي الذكاء العاطفي والاكنتاب، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠,٣٩) بمتوسط حسابي مقداره (١٥٨,١٤) وانحراف معياري (٩,٤٠)، بمعنى اخر انه كلما زاد الذكاء العاطفي كلما قل مستوى الشعور بالاكنتاب، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين منخفضي الذكاء العاطفي والاكنتاب، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون

(٠,٠٨) بمتوسط حسابي مقداره (١١٣,٥٨) وانحراف معياري (٨,٩٢) اي بمعنى كلما قل الذكاء العاطفي كلما زاد الاكنتاب. وقد يعود السبب في هذه النتيجة الى طبيعة المهارات والسمات المرتبطة بالذكاء العاطفي التي تمكن الطلاب الذين يمتلكون ذكاءً عاطفياً عالياً ان يتغلبوا على الحالات العاطفية السلبية بفاعلية مثل التوتر والقلق والاكنتاب ، ودعم المشاعر العاطفية الايجابية بدلا عنها اما الفشل في معالجة الضغوط النفسية مثل الامتحانات والبعد عن العائلة وعدم إدارتها بصورة ملائمة قد يؤدي الى مزيد من التدهور في الصحة النفسية للطلاب ويعرضه لمخاطر الاصابه بالاكنتاب ، وتشير الأبحاث والدراسات التي أجريت على المكونات والنفسية للذكاء العاطفي ، ان الافراد الذين ليس لهم القدرة على التحكم في مشاعرهم السلبية يمكن أن يتعرضوا الى الاصابة بالاكنتاب ويعانون من الاضغوط النفسية وتدني الصحة النفسية بشكل عام وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة لوك وزملائه (Luke, et. al., 2008) التي تناولت العلاقة بين الذكاء العاطفي ، والتشخيص السريري للاكنتاب ، حيث توصلت الدراسة الى ان هناك ارتباطاً قوياً بين شدة الاكنتاب وبنود الذكاء العاطفي وان تنمية الذكاء العاطفي يمكن ان يكون عاملاً وقائياً قوياً يساعد على تجنب الاصابة بالاكنتاب

(Luke, et. al., 2008) كما اوضحت الأبحاث التي أجراها فرنهام (Furnham) أن مقداراً كبيراً من التباين الموجود في السعادة والرفاهية يتم تحديده من خلال تصورات الناس وتصرفاتهم المتعلقة بأنفعالهم العاطفي مثل القدرة على تنظيم العواطف والمهارات والكفاءة الاجتماعية. على الرغم من أن مهارات الذكاء العاطفي هذه ليست المساهم الوحيد في مستويات السعادة ، الا أن أكثر من ٥٠٪ من إجمالي الفروق في السعادة تعزى إلى كفاءات الذكاء العاطفي (Furnham, 2003) .

فيما يتعلق بالهدف الثالث والذي كان يستهدف التعرف على دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء العاطفي وفقاً لمتغيري النوع (ذكور - اناث) والتخصص الدراسي، اشارت نتائج التحليل الاحصائي انه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على أي من المتغيرات الديمغرافية أعلاه، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول رقم (٦)

الايوساط الحسابية، الانحرافات المعيارية، والقيم التائية المحسوبة لمرتفعي ومنخفضي الذكاء العاطفي على وفق متغيري النوع

والتخصص الدراسي

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير	مستوى الذكاء العاطفي
		الجدولية	المحسوبة				

منخفضي الذكاء العاطفي	ذكور	١١٣,٠٤	٩,٤٦	٠,٣٣	١,٩٦	٧٩	غير دالة
	إناث	١١٣,٧٩	٨,٧٧				
مرتفعي الذكاء العاطفي	علمي	١١٢,٦٩	٩,٩٥	٠,٧٣	١,٩٦	٧٩	غير دالة
	إنساني	١١٤,١٨	٨,١٩				
منخفضي الذكاء العاطفي	ذكور	١٥٧,٨٦	٨,٧٣	٠,٢٥	١,٩٦	٧٩	غير دالة
	إناث	١٥٨,٣٨	١٠,٠٣				
مرتفعي الذكاء العاطفي	علمي	١٥٨,٧٨	١٠,٣٥	٠,٤٨	١,٩٦	٧٩	غير دالة
	إنساني	١٥٧,٧٣	٨,٨٢				

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى تشابه البيئة التي يتفاعل بها كل من الذكور والاناث داخل الجامعة وتمتع كلا الجنسين بالتحدي والثبات في تحقيق الاهداف الاكاديمية رغم الظروف الصعبة التي تواجههم كما بينت النتائج ، لا توجد فروق دالة إحصائياً في متغير الذكاء العاطفي وفقاً لمتغير التخصص ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن متغير التخصص (علمي ، إنساني) ، قد لا يكون عاملاً مؤثراً في مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة ، وذلك قد تعود إلى طبيعة الدراسة الجامعية في كل من التخصصين العلمي والإنساني هي متشابهة في ظروفها ومستلزماتها العلمية والنظرة إلى المستقبل.

من أجل التعرف على الأهداف الرئيسة الأخرى لهذا البحث والتي كان أحدها يستهدف التعرف على مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة قام الباحثان بتطبيق مقياس الاكتئاب الذي تم بناءه لهذا الغرض على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة. اشارت النتائج ان دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي المستخرج والذي بلغ (٨٤,٦٥) وانحراف معياري (١١,٨٧) والمتوسط الفرضي (١٢٩) لم يكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٦٩) والتي هي بطبيعة الحال أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (٢٩٩)، بكلمة أخرى ان عينة البحث لم تكن تعاني من مؤشرات الإصابة بالاكتئاب، الامر الذي يمكن تفسيره حسب وجهة نظر "ساكات واخرون ٢٠٠١" الى ان الافراد الذين يمتلكون مستوى عالياً من الذكاء العاطفي يتميزون بكفاءة إدارة المشاعر السلبية اكثر من أولئك الذين ليس لديهم ذكاءاً عاطفياً، كما اشارت اغلب الأدبيات النفسية في هذا المجال الى الافراد الذين يتميزون بالذكاء العاطفي يكونون اكثر ايجابية وقدرة على مقاومة مشاعر الاكتئاب والتشاؤم (Schutte , et , al , 2001).

كذلك اشارت النتائج انه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب وبين كل الديمغرافية الديمغرافية التي تم استخدامها في البحث الحالي (النوع والتخصص الدراسي)، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول رقم (٧)

الاسواط الحسابية، الانحرافات المعيارية، والقيم التائية المحسوبة لمرتفعي ومنخفضي الاكتتاب على وفق متغيري النوع والتخصص الدراسي

مستوى الذكاء العاطفي	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة		درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية		
منخفضي الاكتتاب	ذكور	٨٢,٥٠	١٥,١٩	٠,٦٩	١,٩٦	٧٩	غير دالة
	اناث	٨٣,٦٥	١٢,٨٧				
	علمي	٨٢,٤١	١٣,٢٩	١,١٤	١,٩٦	٧٩	غير دالة
	انساني	٨٥,٧١	١٢,٥٥				
مرتفعي الاكتتاب	ذكور	١٦٦,٧٦	١٥,١٥	٠,١١	١,٩٦	٧٩	غير دالة
	اناث	١٦٧,٢٠	١٩,٨١				
	علمي	١٦٢,٥٦	١٤,٦٨	١,٥٦	١,٩٦	٧٩	غير دالة
	انساني	١٦٨,٨٧	١٧,٥٨				

بيدو ان تشابه الظروف التي تخبرها عينة البحث الحالي يكمن في تفسير تلك النتيجة، فالبيئة الجامعية وما توفره مؤسساتها المختلفة قد يساهم بشكل فاعل في التخفيف من حدة الإصابة بالاكتتاب وتحسين الحالة المزاجية المتدنية بين جميع الطلبة بغض النظر عن الجنس او التخصص الدراسي، كما ان القيام بالنشاطات المختلفة مهما كانت بساطتها والانخراط في مجاميع للتحدث عن المشاكل التي يعاني منها الطلبة قد يؤدي إلى تحسن الحالة المزاجية وبالتالي اختفاء مؤشرات الإصابة بالاكتتاب.

استكمالاً لاجراءات البحث يوصي الباحثان بضرورة وضع برامج نفسية لتنمية الذكاء العاطفي لما لهذا النوع من الذكاء اهمية بالغه في التكيف والصحة النفسية وبناء برنامج نفسي قائم على تنميه مهارات الذكاء العاطفي في تخفيض الاكتتاب لدى المراهقين. كما يقترح الباحثان اجراء دراسة عن علاقه الذكاء العاطفي والتحصيل الدراسي واتخاذ القرار والهناء النفسي.

المراجع

١. الجبوري، علي محمود كاظم، و ، الجبوري، كريم فخري هلال. (٢٠١٤) الصحة النفسية علما تطبيقيا ، ط ١ عمان- الاردن . دار الرضوان للنشر والتوزيع . ص . ٣٧٠
٢. جولمان، دانيال. (٢٠٠٠) الذكاء العاطفي . ترجمة ليلى الجبالي ، مراجعة : محمد يونس . سلسلة عالم المعرفة رقم (٢٦٢) ، الكويت. اصدار المجلس الكويتي للثقافة والفنون والاداب . ص . ٣٧-٥٥
٣. الزهراني، عبدالله أحمد . (٢٠١٤)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود، مجلة دراسات للعلوم النفسية والاجتماعية: المجلد (٤١)، العدد (٣) ص: ٧٦٣-٧٨٣.
٤. العباني، سلامة الشارف سالم خليفة. (٢٠١٠)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاكنتاب لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، المؤتمر السنوي الخامس: ص ٤٣٣-٤٦٤.
٥. العلوان، أحمد فلاح. (٢٠١١)، الذكاء الأنفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، المجلة الاردنية في العلوم التربوية :مجلد (٧) العدد (٢) ص: ١٢٥-١٤٤.
٦. معمورية .بشير .(٢٠١٠). تقنين قائمة أرون، ت، بيك الثانية للأكتتاب على عينة من الجنسين في البيئة الجزائرية صورة الراشدين، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية: العدد (٢٥-٢٦) ص: ٩٢-١٠٦.

المصادر الاجنبية:.

1. Abdollahi, A. and Seyede M., Hosseini, N., Seyede, A., and Mansour, A. (2013). Examining The Association Between Emotional Intelligence with Depression among Iranian Body Students. Asian Journal of Social Sciences and Humanities. Vol . (2). No. (1) p 53-61.
2. Abraham, R. (2000). The role of Job control as a moderator of emotional dissonance and emotional intelligence – outcome relationships, Journal of Psychology, Vol (134) , No (2).pp; 169-185.
3. Abramson, L, Seligman, M. and Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, Vol (87) No. (1). Pp: 49-74.
4. Adel, T. and Jehan, M. (2010) The Relationship between depression and emotional intelligence among a sample of Jordanian children. Journal of Social and Behavioral Sciences. (5). pp: 1017-1022.
5. Bar-On, R. (2003). BarOn Emotional Quotient Inventory Resource Report, pp:5-9.
6. Beck, A. T. and Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. Clinical Psychological Science, Vol. (4) No.(4), pp: 596-619.
7. Cha, C .and Nock, M.. (2009). Emotional intelligence is a protective factor for suicidal behavior. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, Vol.(48) NO (4). pp. 422-430.
8. Grace A. (2012) Relating emotional intelligence to academic achievement among university students in Barbados. The International Journal of Emotional Education, Vol (4) No(2), SSN 2073-7629, pp: 43- 54.
9. Goldenberg, I., Matheson, K., and Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence. A comparison of performance -based and self-report methodologies. Journal of Personality Assessment, 86,pp: 33-45.

10. Goleman, D. (1995): Emotional Intelligence .New York: Bantam Books, p.24–362.
11. Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York. Bantam .p. 383.
12. Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In C. Cherniss and D. Goleman (Ed's.), The Emotionally Intelligence Workplace. San Francisco: Jossey–Bass. P.13–26.
13. Furnham, A. (2003) Emotional Intelligence and Happiness. Social Behavior and Personality, Vol., 31. No (8), pp: 815–824.
14. Luke, A., Downey, P., Karen, H., Rechal, S., Con, S., Virginia, T., and Isaac, S. (2008). Relationship between emotion intelligence and depression in a clinical sample. Eur. Journal of Psychiatry. Vol. 22, pp: 93–98.
15. Dahadhah. B., (2008). The Effectiveness of Group Counseling in Disputing Irrational Believes and Self Recurrence in Reducing Depression and Improving Self Concept for Depressed Students Um ALqura. Journal for Educational Social Humanistic Science. Vol. 20, no.1. pp: 1–31.
16. Eison, M. S. (1990) Serotonin: A Common Neurobiologic Substrate in Anxiety and Depression. Journal of Clinical Psychopharmacology. Vol. (10), no. 3, pp: 26–30.
17. Hamilton, J., Paul, S., Matthis, G., and Ian, H. (2009). Amygdala volume in Major Depressive Disorder: A Meta–Analysis of Magnetic Resonance Imaging Studies. Molecular Psychiatry. Vol.(13) No (11), p 993–1000.
18. Heesacker, M., and Bradly, M. (1997). Beyond Feelings Psychotherapy and Emotion. The Counseling Psychotherapy. Vol . (25) No. (20) p.201–219.
19. Mayer, J., and Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & d. sluyter (eds) emotional development and emotional intelligence. New York: Basic Books. p. 3–31.
20. Matthews, G., Roberts, R., and Zeidner, M. (2004). Seven myths about emotional intelligence. Psychological inquiry .Vol (15) No (3) .p 179–196.

21. Melanie, O., and Martin, E., S. (1989): Explanatory style , Helplessness and Depression , Hand Book of Social and Clinical Psychology Chapter, 14 , p. (264 -284).
22. Overmier, J. and Seligman, M. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. Journal of Comparative and Physiological Psychology. Vol. (63No. (1). P. 20-33.
23. Parker, J., Creque R., Barnhart, R., Harris, J., Majeski, S., Wood L, et al. (2004) Academic Achievement in High School: Does Emotional Intelligence Matter? Personality and Individual Differences, Vol (37), No. (7), p.1321-30.
24. Rode, J., Mooney, C., Arthaud, M., Near, J., Baldwin, T., Rubin, R., and Bommer, A. (2007). Emotional Intelligence and Individual Performance: Evidence of Direct and Moderated Effects. Journal of Organizational Behavior, 28, p.39-421.
25. Rose D, and Abramson, L. (1992) Developmental predictors of depressive cognitive style: Research and theory. In: Cicchetti D, Toth S, editors. Rochester Symposium of Developmental Psychopathology. Vol. (4). University of Rochester Press; Rochester, NY. pp. 323-349.
26. Salovey, P. and Mayer, J. (1990). Emotional intelligence, Imagination, Cogntion and personality, Vol. 9, pp: 185-211.
27. Salovey. P., (2001) Applied Emotional Intelligence Regulating Emotions to Becom Healthy Wealthy and Wise NewYork :Psychology Press .p . 162-184.
28. Seldenrijk, A., Vogelzangs, N., van Hout, H., van Marwijk, H , Diamant, M., and Penninx, B. (2010). Depressive and anxiety disorders and risk of subclinical atherosclerosis Findings from the Netherlands Study of Depression and Anxiety (NESDA). Journal of Psychosomatic, Research, 69(2), 203-210.
29. Tarik, M. and Shazia, G. (2014) Relationship between emotional intelligence and psychology well-being among Pakistani adolescents. Asian Journal of Social Sciences and Humanities Vol. 3(3.)p.178- 185.