جامعة سوهاج

كلية التربية

المجلة التربوية

الكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي للياقة النفسية في العمل الإداري والتقني لدى منسوبي جامعة الملك خالد بأبها

إعداد

د. خديجة عبود ال معدي

أستاذ الارشاد النفسي المساعد

جامعة الملك خالد

تاريخ استلام البحث : ١٩ ديسمبر ٢٠٢٣م – تاريخ قبول النشر: ٢٧ ديسمبر ٢٠٢٣م

DOI:

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على الكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي للياقة النفسية في العمل الإداري والتقني لدى منسوبي جامعة الملك خالد بأبها. ومعرفة مستوى الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية، وطبيعة العلاقة بينهما؛ والتعرف على دلالة الفروق على مقياسي الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية تبعاً للمؤهل العلمي، والنوع، والتعرف على إمكانية التنبؤ باللياقة النفسية من خلال الكيمياء العاطفية. ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس الكيمياء العاطفية، من إعداد (داوود,٢٠٢٢) المكون من (٢٠) عبارة، وللياقة النفسية تم استخدام مقياس (محمد وحسن وعبد الزهرة,٢٠٢٢) المكون من (٦٠) عبارة، وتم تطبيقه على عينة مكونه من (١١١) من الذكور والاناث، حيث تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠ – ٥٦) عام. ولتحليل نتائج البحث تم استخدام معادلة ألفا كرو نباخ، ومعامل ارتباط بيرسون، والمتوسط والانحراف المعياري، والوزن النسبي، واختبار (ت) للعينة الواحدة، وتحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في مستوى المتغيرات لدى أفراد العينة، وتحليل الانحدار الخطي لمعرفة القيمة التنبؤية. وأسفرت نتائج البحث عن وجود مستوى مرتفع من الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالعمل الإداري والتقني بجامعة الملك خالد بأبها، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية، كما لا توجد فروق في الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى عينة البحث تبعاً للمؤهل العلمي، ووجود فروق تعزى للنوع وذلك لصالح الذكور. كما أن الكيمياء العاطفية مؤشر تنبؤي باللياقة النفسية. وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الكيمياء العاطفية – اللياقة النفسية.

Emotional chemistry as a predictive indicator of psychological fitness in administrative and technical work among employees of King Khalid University in Abha

Dr. Khadija Aboud AL-Moadi
Kdy1402@hotmail.com

Abstract:

The current research aimed to identify emotional chemistry as a predictive indicator of psychological fitness in administrative and technical work among employees of King Khalid University in Abha. Knowing the level of emotional chemistry and psychological fitness, and the nature of the relationship between them; Identifying the significance of the differences on the scales of emotional chemistry and psychological fitness according to academic qualification and gender and identifying the possibility of predicting psychological fitness through emotional chemistry. To achieve the research objectives, the emotional chemistry scale was used, prepared by (Dawoud, 2022), consisting of (20) statements, and for psychological fitness, the scale (Muhammad, Hassan, and Abdel Zahra, 2022), consisting of (60) statements, was used, and it was applied to a sample consisting of (111) males and females, with ages ranging between (30-56) years. To analyze the research results, the Crew-Nbach alpha equation, the Pearson correlation coefficient, the mean and standard deviation, the relative weight, the one-sample t-test, one-way analysis of variance were used to determine the significance of the differences in the level of variables among the sample members, and linear regression analysis to determine the predictive value. The results of the research resulted in a high level of emotional chemistry and psychological fitness among those working in administrative and technical work at King Khalid University in Abha. There is also a positive correlation between emotional chemistry and psychological fitness. There are also no differences in emotional chemistry and psychological fitness among the research sample according to academic qualification and the presence of... Differences due to gender in favor of males. Emotional chemistry is also a predictive indicator of psychological fitness. The research came out with a set of recommendations and proposed research.

Keywords: Emotional chemistry - psychological fitness.

مقدمة البحث:

تعد الموارد البشرية من أهم الموارد المنظمة للعمل، والمحرك الأساسي لكل النشاطات التي ينتج عنها تحويل المدخلات إلى مخرجات. ففي المنظمات عناصر متعدد كالأعمال والنشاطات والموارد المتاحة؛ إلا أن العنصر الإنساني هو الأهم من بين تلك العناصر؛ فهو الذي ينظم ويوزع الأعمال ويوفر الموارد ويستخدمها. فالمهارات الشخصية الكافية والقدرات الفكرية، والرغبة في العمل تعتبر من القيم المهنية الأساسية في السلوك التنظيمي للموارد البشرية؛ إلا أن المنظمة قد تفشل بسبب تعيينها لإفراد غير مناسبين، ولا يتمتعون بقدرات ومهارات كافية تجعلهم غير قادرين على العمل الإيجابي لصالح المنظمة.

وتعد الكيمياء العاطفية مفهوما مهما وجوهريا، فهي بمثابة مفهوم محوري لزيادة فهم وتعزيز الصلة بين الفرد وبيئته المهنية، وتحقيق الكفاءة والفاعلية للمنظمات المختلفة، حيث يلعب دورا حاسما في النتائج التنظيمية الرئيسة كالأداء الوظيفي. فالنجاح الوظيفي مدفوع بكيفية التعامل مع الأحداث المختلفة خلال المسيرة المهنية. فالكيمياء العاطفية، تعتبر أحد المتغيرات السيكولوجية المسؤولة عن تنظيم السلوكيات والمهارات الوجدانية والانفعالية، خاصة في مجال تنظيم الذات، وتكوين المواقف والاتجاهات ذات الطابع الانفعالي؛ لتبدو منطقية وقابلة للتطبيق في مواقف الحياة، والتعامل السهل للاستجابات السلوكية على نحو صحيح في علاقة الفرد بالآخرين في جميع مجالات الحياة (Papoutis&Athanasios,2018).

وتؤكد Benet "أن الكيمياء العاطفية تساعد الفرد على الشعور بالأفكار والمشاعر السلبية والتعاطف معها ومع الاحتياجات العاطفية قبل تغييرها والتحرر منها، والوعي الكامل بالعواطف يساعد على رؤية الأمور كما هي وتحليلها، ومن ثم تحويل الأفكار والعواطف والمشاعر السلبية إلى إيجابية، ورؤية العواطف التي تتعلق بنفسه والآخرين برؤية جديدة تظهر الحقائق وتجعل الفرد عنصر فعال ومفيد لنفسه وللآخرين" (داود, ٢٠٢٢, ١٠٩٧).

كما أن هناك عدة دراسات تناولت الموضوعات المتعلقة بالكيمياء العاطفية كالوعي العاطفي، المعرفة العاطفية، الثقة الانفعالية، والثقة العاطفية، والذكاء العاطفي والوجداني، الابتكار الانفعالي، التنظيم العاطفي، إدارة الانفعالات كدراسة كلا من (البياتي, ٢٠١٥؛

داؤود, ٢٠١٩؛ المحسن, ٢٠٢٠؛ ال معدي, ٢٠٢٠؛ محمود والعبيدي, ٢٠٢٢؛ زامكة وعبد القادر, ٢٠٢٢).

كما يرى (Ekman,2003) وجود علاقة بين الكيمياء العاطفية وبعض سمات الشخصية كالانفتاح والإرادة والمرونة النفسية والعاطفية، وقوة الشخصية، والكفاءة الذاتية، واللياقة العقلية والنفسية التي تتكامل فيها القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية للوصول إلى أفضل أداء للفرد وتحسين مرونته النفسية، والقدرة على الصمود والتعافي، والنمو المستمر، والتوافق في ظل ظروف حياتية يملؤها الصعوبات والتحدي.

إن للياقة النفسية دورا مهما في جودة الأداء أثناء العمل، وفي التدخل بعمليات التقييم أثناء اتخاذ قرارات التوظيف، وكعامل في معالجة المشكلات الفردية، والعلاقات النفسية والاجتماعية، والاجهاد العالي، والمشكلات الجسدية. فهي عبارة عن تكامل وتحسين للقدرات والمهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية لتحسين الأداء، وتعزيز التعامل مع البيئة الضاغطة. وهذا ما أشارت له نتائج الدراسات السابقة كدراسة كلا من (القرالة,٢٠١٩؛ محمد, ٢٠٢١؛ نعمة, ٢٠٢٢؛ حسن ومحمد وعبد الزهرة,٢٠٢٢؛ عبد الأمير والخالدي, ٢٠٢٣؛ أحمد وضبش, ٢٠٢٣).

فهناك تشابه بين اللياقة النفسية واللياقة البدنية، فكلاهما يشير إلى توافر درجة مقبولة من الصحة وكلاهما يعني أن هذه الدرجة تزيد عن المتوسط كما إنها تشير على ان هذا الفرد يتمتع بصفات تساعده على تجاوز الأزمات. وفي هذا العصر عصر السرعة أكثر ما يكون الانسان في حاجة إلى أن يمتلك لياقة نفسية مرتفعة ليستطيع مواجهة الأحداث الضاغطة والمشكلات اليومية التي تقابله في منظومة العمل. أن الاهتمام باللياقة النفسية لا يقل أهمية عن الاهتمام باللياقة الجسمية والتغذية السليمة؛ فالأبحاث تشير إلى أن ما يقارب ٣٠٪ من الامراض العضوية هي ذات منشأ نفسي؛ كالهشاشة النفسية تجعل الفرد عرضة للأمراض سواء العضوية أو النفسية؛ فمن يمتلك لياقة نفسية عالية يصبح قادرا على إدارة حياته بنجاح، وحل ما يقابله من المشكلات (Robson, 2014).

ومن خلال التفسيرات النظرية للكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي للياقة النفسية؛ فهي تعد من المتغيرات المعرفية والنفسية الايجابية في مجال دراسة الفروق الفردية بين الاشخاص في معالجة المعلومات وتقييمها والمشاكل التي تواجهها العاملين في المنظمات والمؤسسات

الإدارية والتقنية، فدراسة العوامل المؤثرة على اللياقة النفسية؛ يمكن أن يفتح افاقا للباحثين والدراسين؛ لتقصي العوامل الآخرى التي لم تتضمنها الدراسة الحالية من أجل تكوين نظرة شمولية عن الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية في بيئة العمل كمتغيرات ايجابية هامه. ومن هنا جاءت الضرورة للبحث في الكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي للياقة النفسية في العمل الإداري والتقني لدى منسوبي جامعة الملك خالد بأبها.

مشكلة البحث:

أن الخطوة الأولى لتنمية التعاطف والتجاوب العاطفي الإيجابي مع الاخرين بالتقبل والود والاحترام يتمثل في الكيمياء العاطفية، فهي تكوين عاطفي متعدد الأبعاد يتضمن قدرة الشخص على قراءة وإدراك عواطفه ومشاعرة الذاتية وعواطف ومشاعر الاخرين؛ تمهيدا لتفهم دلالاتها ومضامينها بما يتحاوز مجرد ملاحظة ما يشعر به هو أو ما يشعر به الاخرين، إلى استثمارها في توجيه تفكيره وتنظيم ردود أفعاله تجاه ذاته والآخرين. فهي تعتبر عامل جوهري في تحسين العلاقات الاجتماعية بين الناس، وتقوية روابط الود والتعاون، وتيسير الشعور بالانتماء في مجال العمل، وتحسين مستوى اللياقة النفسية (Eisenberg, & Eggum& Giunta,2010). فاللياقة النفسية هي مستوى من مستويات الصحة النفسية التي يتحقق فيه قدر معقول من التنافس بين الجوانب المختلفة الشخصية يؤدي بصاحبه إلى نوع معين من التفاعل مع نفسه ومع البيئة الاجتماعية، هذا النوع يتميز بقدر ملحوظ من الاستقرار مع تحقيق الحد الأمثل من الرضا أو التصالح مع النفس وكذلك مع المجتمع (نعمة, ٢٠٢٢).

وفي ضوء ما سبق، ولما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة كدراسة كلا من (Ekman,2003 ؛ البياتي, ٢٠١٥؛ داؤود, ٢٠١٩؛ المحسن, ٢٠٢٠؛ ال معدي, ٢٠٢٠؛ داوود, ٢٠٢٢؛ محمود والعبيدي, ٢٠٢٢؛ زامكة وعبد القادر, ٢٠٢٢) عن أهمية الكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي للياقة النفسية في العمل الإداري والتقني، بالإضافة إلى النقص الموجود في الاهتمام البحثي بالكيمياء العاطفية وخاصة في البيئة العربية– في حدود علم الباحثة–؛ فإن البحث الحالي يعد محاولة للتعرف على الكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي للياقة النفسية في العمل الإداري والتقني. وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التاليه:

هل الكيمياء العاطفية مؤشر تنبؤي للياقة النفسية في العمل الإداري والتقني لدى منسوبي جامعة الملك خالد بأبها؟

وينبثق عن هذا السؤال العام عدة أسئلة فرعية، هي:

١. **ما مستوى الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني؟**
٢. **ما طبيعة العلاقة بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني؟**
٣. **هل توجد فروق في الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية تبعا لمتغيري: المؤهل العلمي، والنوع؟**
٤. **هل يمكن أن تكون الكيمياء العاطفية مؤشر تنبؤي باللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني؟**

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

١. **الكشف عن مستوى الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.**
٢. **معرفة العلاقة الارتباطية بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.**
٣. **التعرف على الفروق في الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية تبعا لمتغيري للمؤهل العلمي، والنوع.**
٤. **التعرف على الكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي باللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.**

أهمية البحث:

١- **فمن ناحية الأهمية النظرية فيما يقدمه البحث من معارف ومعلومات نظرية تثري المكتبة العربية حول متغيري: الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية.**
٢- **قد تفتح أفاقاً جديدة للباحثين بعمل المزيد من الدراسات والبحوث المتنوعة في الكيمياء العاطفية.**

٣- ومن ناحية تطبيقيه وفي ضوء نتائج البحث الحالي؛ يمكن تقديم عدد من التوصيات يمكن الاستفادة منها في تخطيط برامج إرشادية وتدريبية للكيمياء العاطفية واللياقة النفسية في مجال السلوك التنظيمي للمجالات الإدارية والتقنية.

٤- قد تفيد نتائج البحث الحالي في توجيه انتباه المسؤولين بمجال التطوير والتدريب للموارد البشرية؛ لأهمية تضمين الخطة الاستراتيجية للتدريب المهني مجموعة من الخدمات النفسية والإرشادية لتنمية وتعزيز المهارات المعرفية والنفسية والحياتية للسلوك التنظيمي لدى العاملين بالقطاعات الحكومية.

مصطلحات البحث:

الكيمياء العاطفية: Emotional chemistry

التعريف الإجرائي للكيمياء العاطفية في البحث الحالي، فهو: درجة الوعي بالمشاعر والعواطف والأفكار السلبية، وفهمها والتعاطف معها والتأثير فيها والتحرر منها بناء على (نظرية بينيت) المعتمدة في المقياس الحالي من إعداد (داود, ٢٠٢٢).

اللياقة النفسية: Psychological fitness

التعريف الاجرائي للياقة النفسية في البحث الحالي، فهو: حالة يظهر فيها الفرد مستويات عالية من الطاقة الانفعالية والعقلية، والحافز النفسي؛ ليكون قادر على العمل ومواجهة المواقف الضاغطة بكفاءة عالية؛ وذلك بناءً على المقياس المعتمد في البحث الحالي من إعداد (حسن ومحمد وعبد الزهرة, ٢٠٢٢).

حدود البحث:

١. الحدود الموضوعية والمنهجية: يتحدد بالموضوع الذي يبحث فيه، وهو الكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي للياقة النفسية في العمل الإداري والتقني، وبالمنهج الوصفي التحليلي المستخدم، وبالأدوات والأساليب الإحصائية.

٢. الحدود البشرية: يقتصر هذا البحث على عينة من العاملين من الذكور والاناث بالمجال الإداري والتقني.

٣. الحدود المكانية: عمادة الموارد البشرية، وعمادة التعلم الالكتروني– التابعة لجامعة الملك خالد في مدينة أبها.

٤. الحدود الزمنية: تم جمع بيانات هذا البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٥/ ٢٠٢٣.

الاطار النظري:

أولا: مفهوم الكيمياء العاطفية:

هناك عدة تعريفات للكيمياء العاطفية منها:

تعريف (بينيت, ٢٠١٤) " الوعي بالمشاعر والعواطف والأفكار السلبية، وفهمها والتعاطف معها والتأثير فيها والتحرر منها"(ص, ٣٣).

وهناك تعريف (Steinar,2003)"هي الوعي بتجسيد فهم ووعي الشخص بأفكاره وانفعالاته ومشاعره، وانفعالات ومشاعر الاخرين؛ كضرورة للارتقاء بذاته وجودة حياته، وتمكينه من إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة، وتعزيز علاقات التقبل والود بين الناس، بما يسمح بالمزيد من التعاون المثمر بين الأفراد" (p, 54).

أبعاد الكيمياء العاطفية:

هناك عدة أبعاد تعمل من خلالها الكيمياء العاطفية Eisenberg & (Eggum,2009) مثل:

١. التعرف على المشاعر: القدرة على التعرف على المشاعر الخاصة بالنفس، ومشاعر الآخرين، وتحديد أنواعها، ودرجاتها.
٢. التحكم في المشاعر: القدرة على التحكم في المشاعر السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية.
٣. التعبير عن المشاعر: القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل صحيح وبناء في العلاقات الإنسانية.
٤. التعامل مع المشاعر: القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية والإيجابية بشكل صحيح وبناء.

النظرية المعتمدة في تفسير الكيمياء العاطفية:

نظرية "بينيت Benet " للكيمياء العاطفية:

ترى Benet أن الكيمياء العاطفية تجعل الفرد يفكر التفكير السليم حول نفسه والآخرين، وادراك الأمور كما هي، والتحرر من تلك الأفكار السلبية، من خلال رباطة الجأش التي تساعده على أن يرى الأفكار والعواطف على حقيقتها، حتى لو كان الفرد يرغب بشيء آخر، وتتيح له قبول الأمور التي لا يستطيع التحكم فيها من خلال الشجاعة والاستقرار النفسي، والانفتاح على مواجهة الشدائد العاطفية التي تواجه الفرد (داود, ٢٠٢٢, ١١٠٥). وهذا التحرر من تلك الأفكار والعواطف السلبية تمنح الفرد الوعي بالعواطف والمشاعر وقت حدوثها والشعور بالسعادة، كما تعمل على التوازن بين الشعور والاحساس بالقصور، والحنان الناشئ من التعاطف. بالإضافة إلى البحث بطريقة متفتحة، واستخدام الوسائل الفعالة لاستكشاف الحياة العاطفية بصورة فعالة، ومنها صفاء الذهن، والهدوء والتحرر من التحامل على الذات، والجرأة والشجاعة، والحدس والثقة بالنفس والاعتزاز بها والتجديد والمرونة العاطفية، والوعي الهادف من خلال ثلاث مسارات أساسية للكيمياء العاطفية، ويكون اختيار أحد المسارات بالنسبة للفرد وفق قدراته وميوله واتجاهاته، أو اختيار المسارات الثلاثة التي ينجذب لها جميعاً:

- المسار الأول: هجر العواطف المزعجة السلبية – متى تبرز وتظهر يحاول الفرد إسقاطها أو البقاء في حذر دائم من ردودها، وهدف هذا المسار جعل الفرد في وعي تام لتلك العواطف وإيقافها كليا والتخلص منها.
- المسار الثاني: تحويل العواطف المزعجة السلبية إلى عواطف أكثر إيجابية، وهذا المسار هدفه مواجهة العواطف المزعجة بمضاد لها من خلال استبدالها بعواطف المحبة، وتكون أكثر نفعا من السلبية.
- المسار الثالث: تصبح العواطف المزعجة السلبية ذات جزء من حياة الفرد من خلال التكيف معها. ويهدف هذا المسار الاستفادة من العواطف المزعجة السلبية على مستوى خفي، وهذا المسار أشد صعوبة (داود, ٢٠٢٢, ١١٠٦).

ثانيا: مفهوم اللياقة النفسية:

تعد اللياقة النفسية أحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية، فهي حالة دائمة نسبيا، بحيث يكون الفرد متوافق نفسيا، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه والآخرين، قادر على تحقيق

ذاته والاستفادة من إمكانياته وقدراته، ومواجهة متطلبات الحياة. كما يعد مفهوم واسع حيث يتضمن لياقة فكرية، واجتماعية، وأخلاقية (عبد الأمير والخالدي, ٢٠٢٣).

وتعرف اللياقة النفسية بأنها "حالة يظهر فيها الفرد مستويات عالية من الطاقة الانفعالية والعقلية، ومستويات عالية من الحافز النفسي؛ ليكون قادر على العمل والتصرف بأمان" (Louw&Schaap,2013, 589).

كما أن هناك مفاهيم للياقة النفسية وهي تعني: القوة، والمرونة، والتحمل، الروح الجماعية أو روح الفريق الواحد (Robinson& Oades & Caputi, 2018).

أبعاد اللياقة النفسية:

تتسم أبعاد اللياقة النفسية بمجموعة من السمات تتكامل فيها القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية للوصول إلى أفضل أداء للفرد وتحسين مرونته النفسية، التي لها القدرة على الصمود والتعافي، والنمو المستمر، والتوافق في ظل ظروف حياتية يملؤها الصعوبات والتحدي، فهي تعد مصدر من المصادر النفسية التي تتسم بالمرونة الإيجابية، حيث تشمل على مكونات معرفية وسلوكية وانفعالية (عبد الأمير والخالدي, ٢٠٢٣؛ نعمة, ٢٠٢٢). فقد ذكرت دراسة (Vender et.al, 2008) أن هناك أبعاد للياقة النفسية هي:

١. الرؤية والتخطيط في مقابل الاندفاعية.
٢. الاستقلالية في مقابل الانصياع.
٣. الاتساق مقابر التنافر.
٤. الاندماج والتفهم مقابل التمرد.
٥. سلامة التعامل مقابل اختلال التعامل.

مؤشرات اللياقة النفسية:

أشارت عدة دراسات كدراسة كلا من (محمد, ٢٠٢١؛ نعمة, ٢٠٢٢؛ حسن ومحمد وعبد الزهرة,٢٠٢٢؛ عبد الأمير والخالدي, ٢٠٢٣؛ أحمد وضبش, ٢٠٢٣) إلى أن هناك مؤشرات عامه للياقة النفسية وهي كالتالي:

١. تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكاناته.
٢. الشعور بالسعادة والمرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.
٣. الاتزان الوجداني.

٤. القدرة على العمل والإنتاج الدائم.
٥. التكيف للمطالب والحاجات الداخلية والخارجية.
٦. القدرة على مواجهة الإحباط.
٧. التوافق الشخصي والاجتماعي.
٨. لها عدة محددات تتمثل في العطاء، والسمو، والالتزام، والوسطية، والرضا عن النفس.
٩. ادراك الانفعالات الذاتية.
١٠. تنظيم وإدارة الانفعالات وفهم انفعالات الاخرين.
١١. قوة الدافعية، وادراك المهارات الاجتماعية.

النظريات المفسرة لليقظة النفسية:

١- **نظرية الاشتراط الإجرائي:**

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات السلوكية؛ لأنها نقلت موضوع التعلم نقلات نوعية متقدمة، وجاءت بمجموعة من المفاهيم والأفكار الجديدة مثل: (التعلم المبرمج لتشكيل المهارات المعرفية والانفعالية والذاتية والشخصية بشكل عام)، وقد استطاع سكنر بواسطة أسلوب تشكيل السلوك الإجرائي أن يدرب الأفراد على تعلم بعض المهارات، ويرى سكنر أن تعلم أي مهارة هو عملية إجرائية، يبادر بها الفرد فيلاقي استجابة مرتبطة بالعمل الذي يقوم به، ويعزز تكرار هذه الاستجابة لما يلقاه الفرد من تعزيز، وتصحيح مصحوب بتشجيع خارجي، ثم يصبح ذاتيا (قطامي, ٢٠٠١؛ ملحم, ٢٠٠٤).

٢- **النظرية المعرفية الاجتماعية:**

"يعتقد أنصار المدرسة السلوكية وأنصار النظريات المعرفية الاجتماعية أن السلوكيات والمهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية هي سلوكيات متعلمة، تتم من خلال عدة عمليات كالاقتران السلوكي, والنمذجة المعرفية والاجتماعية، "وتفترض النظرية المعرفية الاجتماعية أنه ليس من الضروري أن يمر الفرد بخبرة ويحصل من خلالها على تعزيز، وأخرى يحصل من خلالها على عقاب حتى يتعلم السلوك؛ فيكفي أن يلاحظ الفرد سلوك فرد آخر، تبعه تعزيز حتى يتعلم أن ذلك السلوك مقبول اجتماعيًا؛ فيميل إلى تكراره (تعزيز بديلي)، وأن يلاحظ سلوك فرد ما تبعه عقاب فيتعلم أن ذلك السلوك (عقاب بديلي). إن الكثير من السلوك

الإنساني يُكتسب عن طريق مراقبة ما يفعله الناس، ومن أهم أشكال الاكتساب اللغة، الاتجاهات، الثقافة، المهارات... إلخ، فالملاحظة هي المصدر الرئيس للتعلم في الثقافة المعاصرة والتي تكون فيها البيئة رمزية بشكل فائق. وقد حدد باندورا أربع عمليات لتفسير الحدث التعليمي الكامل (عن طريق الملاحظة)، كالانتباه، ثم الاحتفاظ، يليه الاستخراج الحركي، ثم الدافعية" (الزغول, ٢٠١٣, ١٤٠– ١٤٨).

٣- **نظرية الذكاءات المتعددة:**

"تعتبر نظرية الذكاءات المتعددة ثورة بحق على الدراسات التقليدية للذكاء، وجعلت النظرة إلى الذكاء أكثر عدلاً، حيث تجاوزت هذه النظرية التركيز التقليدي للذكاء على جوانب دون أخرى. وفي عام (١٩٨٣) توصل جاردنر لنظرية جديدة أطلق عليها نظرية الذكاءات المتعددة، حيث تختلف هذه النظرية عن النظريات التقليدية في نظرتها أن الذكاء الإنساني هو نشاط عقلي حقيقي وليس مجرد قدرة للمعرفة الإنسانية، ولذلك سعى في نظريته هذه إلى توسيع مجال الإمكانات الإنسانية بحيث تتعدى تقدير نسبة الذكاء". وقد أكد جاردنر في نظريته هذه أن القدرات والمهارات التي يمتلكها الناس تقع في ثمان ذكاءات هي: الذكاء اللغوي، الذكاء المنطقي (السببي) الرياضي، الذكاء البصري المكاني، الذكاء البدني الحركي، الذكاء الإيقاعي النغمي، الذكاء التأملي، الذكاء الاجتماعي، الذكاء الروحي" (وافي, ٢٠١٠, ٨٧).

وبعد اطلاع الباحثة على النظريات التي فسرت اللياقة النفسية، فقد تبنت الباحثة في البحث الحالي الاتجاه التكاملي في تفسير اللياقة النفسية فهي تضم مكونات وأبعاد (عقلية، اجتماعية، انفعالية) وتجد من الصعب الاعتماد على نظرية واحدة تفسر كل هذه المكونات والأبعاد.

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت الكيمياء العاطفية:

دراسة (داوود, ٢٠٢٢) في العراق، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الكيمياء والشعور بالارتياح لدى المشرفين المتخصصين. وكذلك معرفة دلالة الفروق تبعا لمتغير النوع، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياسي الكيمياء العاطفية والشعور بالارتياح، وتم

تطبيقه على (١١٨) مشرف، و(٨٨) مشرفة. وأسفرت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الكيمياء العاطفية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للنوع وذلك لصالح الاناث. كما توجد علاقة ارتباطية بين الكيمياء العاطفية والشعور بالارتياح.

دراسات تناولت اللياقة النفسية:

دراسة (القرالة, ٢٠١٩) في الأردن, والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة النفسية لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد وعلاقته بتقدير الذات الايثاري لهم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من المستشفيات الحكومية والخاصة والمراكز الصحية في محافظة الكرك في المملكة الاردنية الهاشمية بلغ عدد أفرادها (١٠٥)، تم تطوير مقياس للياقة النفسية لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد، وترجمة مقياس باردو وكوترينا (Pardo, & Cotrina, 2016) في تقدير الذات الايثاري، توصلت نتائج الدراسة أن مستوى اللياقة النفسية وتقدير الذات الايثاري لدى العاملين في الحقل الطبي جاء متوسطا، وان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين اللياقة النفسية وتقدير الذات الايثاري، ولا تختلف اللياقة النفسية وتقدير الذات الايثاري لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد تبعا للجنس او الوظيفة، وبناء على نتائج الدراسة تم تقديم بعض التوصيات ومنها ضرورة الاهتمام بفئة العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد لتوجيه الدراسات النفسية والاسرية والتربوية لهم.

أما دراسة (سراج, ٢٠٢٠) بمصر فقد هدفت إلى التعرف على اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات. واعتمد البحث على المنهج الوصفي. وتمثلت أدوات البحث في مقياس اللياقة النفسية، ومقياس القدرة على الاسترخاء، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، واختبار شبكة تركيز الانتباه، وتم تطبيقها على عينة من طلاب اللاعبين بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، قوامها (٨٠) لاعب. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق دالة بين متوسطي استجابات لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبي الأنشطة الفردية في محاور مقياس اللياقة النفسية ولصالح لاعبي الأنشطة الفردية، ووجود فروق دالة بين استجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية في أبعاد مقياس التصور العقلي لصالح الأنشطة الجماعية. وأوصى البحث بضرورة تواجد أخصائي نفسي بكليات

التربية الرياضية، والاهتمام بالتدريبات النفسية والعقلية كعامل أساسي في تطوير وتنمية الأداء المهاري الحركي في برامج الإعداد البدني للاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبي الأنشطة الفردية.

كذلك دراسة (أحمد وضبش, ٢٠٢٣) بمصر والتي استهدفت إلى دراسة العلاقة بين اللياقة النفسية بمحوريها (التعبيرات الانفعالية ، التعبيرات الكلامية) وتخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها (القدرة على التواصل ، ادارة الوقت ، ادارة الضغوط)، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الشباب الذكور والإناث في كل من اللياقة النفسية بمحوريها وتخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ،ودراسة الفروق بين الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في كل من اللياقة النفسية بمحوريها والتخطيط للحياة المستقبلية بأبعادها، تحديد طبيعة الاختلافات بين الشباب عينة البحث في كل اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الاسرة ومستوي تعليم الاب والام. وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على (٥٩٢) من الشباب من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتم اختيارهم بطريقة غرضية، وقد اشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات الأولية للأسرة واستبيان اللياقة النفسية واستبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية. وكان من أهم نتائج الدراسة توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية بمحوريها وتخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث في اللياقة النفسية بمحوريها، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في اللياقة النفسية بمحوريها.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض البحوث والدراسات السابقة، فإن أغلبها اتجه إلى دراسة متغيرات البحث الحالي واختلفت عنه في الأهداف والعينات والأدوات البحثية.

- **موقع البحث الحالي من البحوث والدراسات السابقة**

من خلال استعراض الدراسات السابقة، فهناك قله وندرة في دراسة متغير الكيمياء العاطفية, أما اللياقة النفسية فكانت مع متغيرات نفسية أخرى ولم يتم الجمع بين الكيمياء

العاطفية واللياقة النفسية في الدراسات السابقة؛ لذا فإن البحث الحالي ركز على معرفة طبيعة الكيمياء العاطفية كمؤشر تنبؤي باللياقة النفسية–وتحديداً الموظفين والموظفات في مجال العمل الإداري والتقني، وهم عينة البحث الحالي ومحور الاهتمام والدراسة، والهدف الذي يسعى إلى بلوغه وتحقيقه، كما تطرق للكيمياء العاطفية باعتبارها متغيرا مستحدثا، وهو ما لم يتوفر في الدراسات السابقة –في حدود الجهد المبذول من الباحثة–، وهذا مما يعطي البحث أصالته وجِدّته وأهميته من حيث متغيراته والعينة المستهدفة, ويفتح –مستقبلاً– المجال العلمي للباحثين في التوسع في دراسة الجوانب الأخرى للكيمياء العاطفية.

أما من حيث الاستفادة: فتتعدد جوانب الاستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة، وذلك في مساعدة الباحثة على عدة أمور في بحثها الحالي، ومن أهمها:

١. شكلت القراءة المتأنية والدقيقة للدراسات السابقة حافزاً لإثراء فكر البحث ودعمه؛ بما يحقق نجاحا في الجانب النظري للبحث.
٢. أسهمت المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في توجيه الباحثة إلى اختيار المقياس المناسب لكل متغير، بما يتوافق مع أهداف البحث.
٣. جاء اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة محققاً الاستفادة المرجوة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها.
٤. من خلال الأطر النظرية والدراسات السابقة استوحت الباحثة فكرة البحث الحالي وطريقة اختيار الأدوات، والمتغيرات بما يتناسب مع عينة البحث المستهدفة وهم العاملين والعاملات بالمجال الإداري والتقني، وبما يتناسب أيضا مع التغيرات المهنية والتطورات المجتمعية.
٥. أسهمت الدراسات السابقة في توجيه الباحثة لصياغة فروض البحث، وفي تفسير نتائج البحث.

فروض البحث:

بناء على الإطار النظري لموضوع البحث الحالي وكذلك ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة من نتائج، أمكن للباحثة صياغة الفروض التالية:

١. يوجد مستوى مرتفع للكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.

٢. نعم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.

٣. لا توجد فروق في الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية تبعا لمتغيري: المؤهل العلمي، والنوع.

٤. يمكن أن تكون الكيمياء العاطفية مؤشر تنبؤي باللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث:

يعرف منهج البحث بأنه " عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك. ونظراً لطبيعة موضوع البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها، فقد استخدم الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يعرف بأنه " أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة".

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على الموظفين بعمادتي الموارد البشرية والتعلم الالكتروني، والبالغ عددهم (٥٩٨) خلال العام الدراسي ١٤٤٥هـ/ ٢٠٢٣.

عينة البحث:

اختصاراً للوقت والجهد في الحصول على بيانات الدراسة من مجتمع الدراسة، فقد لجأت الباحثة اختيار عينة مكونه من (١١١) موظف وموظفة، من خلال توزيع استبانة إلكترونية تتضمن بنود مقياس (الكيمياء العاطفية) وعدد عباراته (٢٠) عبارة، ومقياس (اللياقة النفسية) وعدد عباراته (٦٠) عبارة على مجتمع البحث، حيث بلغت عدد الردود المستلمة (١١١) رداً وهو حجم عينة ملائم؛ سيمكن من الإجابة على تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها.

خصائص عينة البحث:

للتعرف على أهم خصائص عينة البحث، تم حساب التكرارات والنسب المئوية لخصائص عينة الدراسة والنتائج تتضمنها الجداول التالية:

جدول رقم (١)
خصائص عينة البحث

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
النوع	ذكر	51	45.9
	أنثى	60	54.1
	المجموع	111	100.0
المؤهل العلمي	المجموعة الأولي (دبلوم عالي)	23	20.7
	المجموعة الثانية (بكالوريوس)	51	45.9
	المجموعة الثالثة (دراسات عليا)	37	33.3
	المجموع	111	100.0

أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على الآتي:

١. القسم الأول: ويمثل البيانات الأولية لأفراد مجتمع البحث، وهي: (النوع، المؤهل العلمي).

١. القسم الثاني: ويتكون من (٨٠) عبارة، كما تدرجت الاستجابة عليها وفق مقياس ليكرت الخماسي ما بين (٥ = تنطبق دائماً، ٤= غالباً، ٣ = أحياناً، ٢ = نادراً، ١ =لا تنطبق). وتتلخص تلك المفردات فيما يلي:

١. مقياس (الكيمياء العاطفية) وعدد عباراته (٢٠) عبارة. من إعداد (داود,٢٠٢٢).

الهدف من المقياس: قياس مستوى الكيمياء العاطفية، حيث تم بناء المقياس بناءً على نظرية (بينت) وعدد عباراته في صيغته الأولية (٢٠) عبارة، وتكونت بدائل الاستجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي ما بين (٥ = تنطبق دائماً، ٤= غالباً، ٣ = أحياناً، ٢ = نادراً، ١ =لا تنطبق). وتتراوح الدرجة الكلية (١٠٠) والصغرى (٢٠) بمتوسط فرضي (٦٠) درجة.

ولحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الكيمياء العاطفية: استخدم الباحث التحليل الاحصائي للفقرات (تمييز الفقرات), من خلال تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة, وترتيب الدرجات تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى, ومن ثم أُخذت المجموعة التي تشكل ٢٧٪ العليا, والمجموعة التي تشكل ٢٧٪ الدنيا بغية الحصول على مجموعتين متطرفتين يتوافر فيهما

شرط التمايز والحجم, وفي ضوء هذه النسبة؛ فإن عدد كل من المجموعتين المتطرفتين كان (٥٦) استمارة في كل مجموعة من مجموع(٢٠٦) استمارة خاضعة للتحليل, أي مجموعهما (١١٢) استمارة, وقد اختبرت دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين لكل فقرة من فقرات المقياس باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لتحديد قوتها التمييزية, وتبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥). كما أستخدم الصدق الظاهري، والصدق البنائي حيث تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ولثبات المقياس استخدم إعادة الاختبار للاتساق الخارجي وبلغ (٠.٨٧)، ومعادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي بلغ (٠.٨٣). وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الكيمياء العاطفية على البيئة السعودية، وتحديداً في مدينة أبها على عينه مكونه من (٨٨) موظف وموظفة بجامعة الملك خالد للتأكد من صلاحيتها وهي كالاتي:

- **الاتساق الداخلي:**

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (٢)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	.560**	11	.823**
2	.593**	12	.765**
3	.746**	13	.576**
4	.669**	14	.707**
5	.650**	15	.752**
6	.680**	16	.721**
7	.728**	17	.672**
8	.696**	18	.748**
9	.730**	19	.726**
10	.720**	20	.678**

** معامل الارتباط دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) ..

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات أداة الدراسة والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً.

- **معادلة ألفا كرونباخ:**

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (٣)

معامل ثبات أداة الدراسة من خلال معادلة ألفا كرونباخ

المقياس	معامل الفاكرونباخ	عدد العبارات
مقياس الكيمياء العاطفية	.944	20

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.944) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

٢. مقياس (اللياقة النفسية) وعدد عباراته (٦٠) عبارة. من إعداد (حسن ومحمد وعبد الزهرة,٢٠٢٢).

الهدف من المقياس: قياس مستوى اللياقة النفسية، حيث تم بناء المقياس وعدد عباراته في صيغته الأولية (٦٠) عبارة، وتكونت بدائل الاستجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي ما بين (٥ = تنطبق دائماً، ٤= غالباً، ٣ = أحياناً، ٢ = نادراً، ١ =لا تنطبق). وتتراوح الدرجة الكلية (٣٠٠) والصغرى (٦٠) بمتوسط فرضي (١٧٤) درجة. ولحساب الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية: استخدم البحث الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين، وبعد معالجة البيانات احصائيا باستخدام (كا٢), أظهرت النتائج أن جميع الفقرات صالحة كون القيمة المحسوبه والبالغة (٦) وهي أكبر من الجدولية والبالغة (٣.٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبهذا تم قبول جميع فقرات المقياس، كما استخدم الصدق البنائي حيث تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥). ولحساب معامل الثبات تم استخدام إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني (٠.٩٠). وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية على البيئة السعودية، وتحديداً

في مدينة أبها على عينه مكونه من (٨٨) موظف وموظفة بجامعة الملك خالد للتأكد من صلاحيتها وهي كالاتي:

- **الاتساق الداخلي:**

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (٤)
معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	.449**	21	.637**	41	.619**
2	.580**	22	.674**	42	.749**
3	.676**	23	.687**	43	.592**
4	.622**	24	.513**	44	.676**
5	.558**	25	.441**	45	.739**
6	.619**	26	.544**	46	.513**
7	.502**	27	.711**	47	.706**
8	.623**	28	.755**	48	.642**
9	.660**	29	.623**	49	.540**
10	.716**	30	.477**	50	.695**
11	.590**	31	.532**	51	.698**
12	.442**	32	.694**	52	.743**
13	.619**	33	.725**	53	.467**
14	.488**	34	.498**	54	.700**
15	.452**	35	.554**	55	.443**
16	.616**	36	.514**	56	.581**
17	.712**	37	.516**	57	.582**
18	.668**	38	.685**	58	.568**
19	.730**	39	.676**	59	.679**
20	.711**	40	.702**	60	.318**

** معامل الارتباط دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات أداة البحث، والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً.

- **معادلة ألفا كرونباخ:**

للتحقق من الخصائص السيكومترية الباحثة معادلة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (٥)
معامل ثبات أداة الدراسة من خلال معادلة ألفا كرونباخ

المقياس	معامل الفاكرونباخ	عدد العبارات
مقياس اللياقة النفسية	.970	60

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.970) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

- **تنفيذ البحث:**

تم تنفيذ البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٥/ ٢٠٢٣ عن طريق:

١- إعداد وتقنين أدوات البحث والتأكد من جاهزيتها ووضوحها وتوفرها بأعداد ملائمة لعدد العينة.

٢- اختيار عينة الدراسة من منسوبي جامعة الملك خالد في مدينة أبها.

٣- توزيع الاستمارة الالكترونية على أفراد العينة.

٤- جمع الاستجابات من أفراد العينة وحصر عددها.

٥- إدخال البيانات ومعالجتها إحصائيا، وتحليل البيانات، واستخراج النتائج، ومناقشتها.

٦- كتابة التوصيات والمقترحات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- التكرارات والنسب المئوية لحساب خصائص أفراد عينة البحث.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب الخصائص السيكومترية والتحقق من صحة فروض الارتباط.
- معادلة ألفا كرونباخ للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.
- المتوسط والانحراف المعياري لتحديد مستوى المتغيرات لدى أفراد العينة.
- اختبار (ت) للعينة الواحدة لإيجاد الفرق بين المتوسط الفرضي للمقياس والمتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث.
- تحليل التباين الأحادي أنوفا لتحديد الفروق بين المجموعات المستقلة في متغيرات البحث.
- اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ.

نتائج البحث وتفسير النتائج:

– الفرض الأول: "يوجد مستوى مرتفع للكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني"

وللتحقق من صحة الفرض؛ قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

أولاً: الكيمياء العاطفية:

أجرت الباحثة اختبار (ت) للعينة الواحدة؛ وذلك لإيجاد الفرق ذي الدلالة الإحصائية بين المتوسط الفرضي (60) في مقياس الكيمياء العاطفية، وبين متوسط درجات عينة الدراسة، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمقياس مستوى الكيمياء العاطفية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
الكيمياء العاطفية	74.96	14.34	10.986	0.001

يتضح من الجدول السابق أن قيمة الدلالة لاختبار (ت) في مقياس الكيمياء العاطفية بلغت (0.001)، وذلك يعني وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات عينة الدراسة وبين المتوسط الفرضي، وجاء الفرق لصالح عينة الدراسة ذات المتوسط الأعلى.

ثانياً: اللياقة النفسية:

أجرت الباحثة اختبار (ت) للعينة الواحدة؛ وذلك لإيجاد الفرق ذي الدلالة الإحصائية بين المتوسط الفرضي (174) في مقياس اللياقة النفسية، وبين متوسط درجات عينة الدراسة، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمقياس مستوى اللياقة النفسية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
اللياقة النفسية	251.41	35.86	22.742	0.001

يتضح من الجدول السابق أن قيمة الدلالة لاختبار (ت) في مقياس اللياقة النفسية بلغت (0.001)، وذلك يعني وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

بين متوسط درجات عينة الدراسة وبين المتوسط الفرضي، وجاء الفرق لصالح عينة الدراسة ذات المتوسط الأعلى.

وقد اتفقت نتيجة البحث الحالي الخاصة بهذا الهدف مع نتائج الدراسات السابقة في وجود مستوى مرتفع من الكيمياء العاطفية لدى عينة البحث: كدراسة (داوود, ٢٠٢٢). واللياقة النفسية كدراسة كلا من (القرالة,٢٠١٩؛ سراج, ٢٠٢٠؛ محمد, ٢٠٢١؛ نعمة, ٢٠٢٢؛ عبد الأمير والخالدي, ٢٠٢٣؛ أحمد وضبش, ٢٠٢٣). ويمكن تفسير النتيجة الحالية:

- **أن عينة البحث قد مروا بتجارب عديدة خلال مسيرتهم المهنية؛ جعلت لديهم الوعي بعواطفهم وعواطف المحيطين بهم، فالأفراد بمرور الزمن يطورون معرفتهم بمشاعرهم، ويصبحون قادرين على فهم المعلومات الانفعالية المعقدة وتمييزها وفقا للمواقف الانفعالية التي يواجهونها في حياتهم ومواقفهم اليومية.**
- **نتيجة للوعي الذاتي، فقد يكون لديهم القدرة على استعمال معالجة المعلومات الانفعالية لدعم العمليات الانفعالية على مستوى أكثر كالتعاطف، وإدارة انفعالات الاخرين، وادراك المواقف الانفعالية المعقدة.**
- **كذلك يرجع إلى طبيعة بيئة العمل المتجددة والتي تعمل على تطوير منسوبيها خلال مسيرتهم المهنية.**
- **يرجع أيضا إلى دور تفعيل الارشاد المهني بجامعة الملك خالد من خلال البرامج والدورات ذات الطابع النفسي المهني.**
- **كما يرجع إلى الخبرة المهنية الناضجة؛ ووصولهم لمرحلة الرضا عن النفس والتوافق مع الظروف البيئية؛ بحيث وصلوا لمستوىً عالي من الكفاءة الشخصية والانفعالية والمعرفية، فهم أكثر وعياً بذواتهم، ودورهم الإنساني، وقدراتهم، وإمكانياتهم، وجوانب القوة والضعف لديهم؛ مما يعني أنهم أكثر إعمالاً لضميرهم وأخلاقهم، وأقل اندفاعية في التعامل مع الآخرين، وأكثر قدرة على احترام الآخرين وآرائهم، ومما لا شك فيه أن شخصية تحمل مثل هذه الصفات والخصائص ستكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحديات بيئة العمل، ولعل العمر والمؤهل العلمي ومستوى النضج المهني له دور في ارتفاع مستوى الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية.**

الفرض الثاني: "توجد علاقة ذات دلاله إحصائية بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية" وللتحقق من هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (٨)

معامل ارتباط بيرسون بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية

المتغير 1	المتغير 2	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
الكيمياء العاطفية	اللياقة النفسية	.559	0.001

يتضح من الجدول السابق أن قيمة الدلالة لاختبار معامل الارتباط " بيرسون" بلغت (0.001)، وذلك يعني وجود دلالة إحصائية، أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية كما أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.56) وهذا يدل أن الارتباط ارتباط إيجابي متوسط.

تتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة (داوود, ٢٠٢٢) و(Ekman,2003)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بشكل عام في ضوء النقاط الآتية:

- **تعتبر الكيمياء العاطفية أحد المتغيرات المسؤولة عن تنظيم السلوكيات الوجدانية والانفعالية، خاصة في مجال تنظيم الذات وتكوين المواقف والاتجاهات ذات الطابع الانفعالي لتبدو منطقية وقابلة للتطبيق في مواقف الحياة والتعامل السهل للاستجابات السلوكية على نحو صحيح (Papoutis&Athanasios,2018,45).**
- **إن التحرر من تلك الأفكار والعواطف السلبية تمنح الفرد الوعي بالعواطف والمشاعر وقت حدوثها والشعور بالسعادة، كما تعمل على التوازن بين الشعور والاحساس بالقصور، والحنان الناشئ من التعاطف. بالإضافة إلى البحث بطريقة متفتحة، واستخدام الوسائل الفعالة لاستكشاف الحياة العاطفية بصورة فعالة، ومنها صفاء الذهن، والهدوء والتحرر من التحامل على الذات، والجرأة والشجاعة، والحدس والثقة بالنفس والاعتزاز بها والتجديد والمرونة العاطفية.**
- **كما تتفق هذه النتيجة مع رأي (Ekman,2003) في وجود علاقة بين الكيمياء العاطفية وبعض سمات الشخصية كالانفتاح والإرادة والمرونة النفسية والعاطفية، وقوة الشخصية، والكفاءة الذاتية، واللياقة العقلية والنفسية التي تتكامل فيها القدرات العقلية**

والانفعالية والسلوكية للوصول إلى أفضل أداء للفرد وتحسين مرونته النفسية، والقدرة على الصمود والتعافي، والنمو المستمر، والتوافق في ظل ظروف حياتية يملؤها الصعوبات والتحدي.

- إن الوعي الهادف من خلال ثلاث مسارات أساسية للكيمياء العاطفية، ويكون اختيار أحد المسارات بالنسبة للفرد وفق قدراته وميوله واتجاهاته، أو اختيار المسارات الثلاثة التي ينجذب لها جميعاً:

- المسار الأول: هجر العواطف المزعجة السلبية – متى تبرز وتظهر يحاول الفرد إسقاطها أو البقاء في حذر دائم من ردودها، وهدف هذا المسار جعل الفرد في وعي تام لتلك العواطف وإيقافها كليا والتخلص منها.
- المسار الثاني: تحويل العواطف المزعجة السلبية إلى عواطف أكثر إيجابية، وهذا المسار هدفه مواجهة العواطف المزعجة بمضاد لها من خلال استبدالها بعواطف المحبة، وتكون أكثر نفعا من السلبية.
- المسار الثالث: تصبح العواطف المزعجة السلبية ذات جزء من حياة الفرد من خلال التكيف معها. ويهدف هذا المسار الاستفادة من العواطف المزعجة السلبية على مستوى خفي، وهذا المسار أشد صعوبة (داود, ٢٠٢٢, ١١٠٦).

الفرض الثالث: لا توجد فروق في الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية تبعا للمؤهل العلمي، والنوع.

وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

أولاً: الكيمياء العاطفية:

أجرت الباحثة اختبارات مقارنة المتوسطات لإيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية للمتغيرات (المؤهل العلمي، والنوع)، كما يلي:

- **المؤهل العلمي:**

أجرت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) للعينات المستقلة لتحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين استجابات عينة الدراسة حول الكيمياء العاطفية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (٩)
نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (انوفا) لدلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول الكيمياء العاطفية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة الدلالة
الكيمياء العاطفية	بين المجموعات	135.072	2	67.536	.324	.724
	داخل المجموعات	22491.702	108	208.257		
	الكلي	22626.775	110			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) تعزى لمتغير المؤهل العلمي بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول الكيمياء العاطفية، حيث إن قيمة الدلالة في اختبار (ف) تساوي (0.724) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05).

- **النوع:**

أجرت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة لتحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول الكيمياء العاطفية وفقاً لمتغير النوع، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (١٠)
نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول الكيمياء العاطفية وفقاً لمتغير النوع

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
الكيمياء العاطفية	ذكر	51	78.25	13.14	2.277	.025
	انثى	60	72.15	14.83		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) تعزى لمتغير النوع بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول الكيمياء العاطفية، حيث إن قيمة الدلالة في اختبار (ت) تساوي (0.025) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05). وكانت الفروق لصالح فئة الذكور ذات المتوسط الحسابي الأعلى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النقاط التاليه:

- **أن الأشخاص يختلفون في مستوى الوعي لعواطفهم وفقا للمواقف الانفعالية التي يواجهونها في حياتهم ومواقفهم اليومية.**

- كما يرجع إلى طبيعة الوعي الهادف من خلال ثلاث مسارات أساسية للكيمياء العاطفية، ويكون اختيار أحد المسارات بالنسبة للفرد وفق قدراته وميوله واتجاهاته، أو اختيار المسارات الثلاثة التي ينجذب لها جميعاً.

ثانياً: اللياقة النفسية:

أجرت الباحثة اختبارات مقارنة المتوسطات لإيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية للمتغيرات (المؤهل العلمي، والنوع)، كما يلي:

- **المؤهل العلمي:**

أجرت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) للعينات المستقلة لتحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين استجابات عينة الدراسة حول اللياقة النفسية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (١١)

نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (انوفا) لدلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول اللياقة النفسية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة الدلالة
اللياقة النفسية	بين المجموعات	1313.679	2	656.840	.506	.604
	داخل المجموعات	140131.077	108	1297.510		
	الكلي	141444.757	110			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير المؤهل العلمي بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول اللياقة النفسية، حيث إن قيمة الدلالة في اختبار (ف) تساوي (0.604) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

- **النوع:**

أجرت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة لتحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول اللياقة النفسية وفقاً لمتغير النوع، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (١٢)
نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول اللياقة النفسية وفقاً لمتغير النوع

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
اللياقة النفسية	ذكر	51	256.31	32.51	1.334	.185
	انثى	60	247.23	38.25		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير النوع بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول اللياقة النفسية، حيث إن قيمة الدلالة في اختبار (ت) تساوي (0.185) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النقاط التالية:

- يرجع إلى الخبرة المهنية الناضجة؛ ووصولهم لمرحلة الرضا عن النفس والتوافق مع الظروف البيئية؛ بحيث وصلوا لمستوى عالي من الكفاءة الشخصية والانفعالية والمعرفية، فهم أكثر وعياً بذواتهم، ودورهم الإنساني، وقدراتهم، وإمكانياتهم، وجوانب القوة والضعف لديهم؛ مما يعني أنهم أكثر إعمالاً لضميرهم وأخلاقهم، وأقل اندفاعية في التعامل مع الآخرين، وأكثر قدرة على احترام الآخرين وآرائهم، ومما لا شك فيه أن شخصية تحمل مثل هذه الصفات والخصائص ستكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحديات بيئة العمل.

الفرض الرابع: "نعم يمكن أن تكون الكيمياء العاطفية مؤشر تنبؤي باللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني"

وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط، وذلك للتحقق من القدرة التنبؤية للكيمياء العاطفية باللياقة النفسية، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (١٣)
اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط

المتغير المستقل: الكيمياء العاطفية	المتغير التابع: اللياقة النفسية				
	معامل الانحدار	الثابت B	قيمة (F)	قيمة دلالة (F)	معامل التحديد (R2)
	1.396	146.735	49.418	.001	.312

يتضح من الجدول السابق أن للكيمياء العاطفية قدرة تنبؤية باللياقة النفسية، إذ أن قيمة الدلالة لاختبار (F) بلغت (0.001) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كما أن معامل التحديد (R^2) بلغ (0.312) وذلك يدل أن الكيمياء العاطفية تفسر ما قيمته (31%) من التباين الحاصل في اللياقة النفسية. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية كما يلي:

اللياقة النفسية = 146.735 + 1.396 (الكيمياء العاطفية).

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أكدته بينيت Benet "أن للكيمياء العاطفية دور في مساعد الفرد على الشعور بالأفكار والمشاعر السلبية والتعاطف معها ومع الاحتياجات العاطفية قبل تغييرها والتحرر منها، والوعي الكامل بالعواطف يساعد على رؤية الأمور كما هي وتحليلها، ومن ثم تحويل الأفكار والعواطف والمشاعر السلبية إلى إيجابية، ورؤية العواطف التي تتعلق بنفسه والآخرين برؤية جديدة تظهر الحقائق وتجعل الفرد عنصر فعال ومفيد لنفسه وللآخرين" (داود, ٢٠٢٢, ١٠٩٧).

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض من خلال الاتي:

- الكيمياء العاطفية تعتبر أحد المتغيرات المسؤولة عن تنظيم السلوكيات الوجدانية والانفعالية، خاصة في مجال تنظيم الذات وتكوين المواقف والاتجاهات ذات الطابع الانفعالي لتبدو منطقية وقابلة للتطبيق في مواقف الحياة والتعامل السهل للاستجابات السلوكية على نحو صحيح المتمثل في اللياقة النفسية.
- طبيعة الكيمياء العاطفية كتكوين عاطفي متعدد الأبعاد يتضمن قدرة الشخص على قراءة وإدراك عواطفه ومشاعرة الذاتية وعواطف ومشاعر الاخرين؛ تمهيدا لتفهم دلالاتها ومضامينها بما يتحاوز مجرد ملاحظة ما يشعر به هو أو ما يشعر به الاخرين، إلى استثمارها في توجيه تفكيره وتنظيم ردود أفعاله تجاه ذاته والآخرين. فهي تعتبر عامل جوهري في تحسين العلاقات الاجتماعية بين الناس، وتقوية روابط الود والتعاون، وتيسير الشعور بالانتماء في مجال العمل، وتحسين مستوى اللياقة النفسية.

النتائج:

توصل البحث إلى عدد من النتائج، أبرزها ما يأتي:

- يوجد مستوى مرتفع للكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.
- لا توجد فروق في الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية تبعا لمتغيري: المؤهل العلمي.
- توجد فروق في الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية تبعا لمتغير النوع، وذلك لصالح الذكور.
- الكيمياء العاطفية مؤشر تنبؤي باللياقة النفسية لدى العاملين بالمجال الإداري والتقني.

توصيات ومقترحات البحث:

- تبصير الهيئات والمؤسسات المختلفة الاهتمام بعمل برامج مهنية تطويرية تخص جوانب الكيمياء العاطفية واللياقة النفسية لدى الموظفين.
- التأكيد على التأهيل النفسي المهني لدى العاملات في المجالات الإدارية والتقنية من خلال تعزيز المهارات الحياتية.
- الاهتمام بالبرامج والدورات الارشادية على رأس العمل؛ لتحفيز الموظفين والموظفات للتغيير والتطور المستمر خلال الواقع المهني.
- الاهتمام ببرامج النضج العاطفي والوعي المهني.

البحوث المقترحة:

- الكيمياء العاطفية وعلاقتها بالجهد النفسي لدى الكوادر الصحية.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على الازدهار النفسي لرفع مستوى اللياقة النفسية لدى النساء العاملات بالمجال الإداري.
- المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها باللياقة النفسية.

المراجع:

ال معدي، خديجة عبود (٢٠٢٠). الثقة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد بأبها. مجلة كلية الآداب للدراسات النفسية والتربوية– جامعة ذمار– الجمهورية اليمنية– العدد (٧) , ٤٣– ٦٨.

إبراهيم، ياسمين طه، سلومي، غفران عدنان ناصر (٢٠٢٢). اللياقة النفسية لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة كلية التربية– الجامعة المستنصرية، العراق، ج ٥, ١١٨– ١٤٨.

أحمد، آيات عبد المنعم، ضبش، شيماء عبد الرحمن (٢٠٢٣). اللياقة النفسية وعلاقتها بالتخطيط للمهارات الحياة المستقبلية لدى الشباب. مجلة التربية النوعية– جامعة المنصورة، مصر، (٧٢) , ٤٩٣– ٥٣٢.

البياتي، نجاح حاتم حسون (٢٠١٥). التنظيم العاطفي والهوية الأخلاقية وعلاقتهما بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية. *رسالة دكتوراه*، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد.

بينيت، تار (١٤١٤). *الكيمياء العاطفية*. ط١, المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

داود، أحمد عودة خلف (٢٠٢٢). الكيمياء العاطفية وعلاقتها بالشعور بالارتياح لدى المشرفين الاختصاصيين. مجلة مداد الآداب– العراق، العدد (٣١) , ١٠٩٥– ١١٤٠.

داؤود، أحمد عودة خلف (٢٠١٩). الثقة العاطفية وعلاقتها بعادات العقل المنتجة لدى المشرفين التربويين. *مجلة مركز البحوث النفسية– جامعة بغداد*، العراق, ٢, (٣٠) , ٢٥١– ٢٨٦.

زامكة، رنين أمل، عبد القادر، سليم برشيد (٢٠٢٢). الذكاء العاطفي وعلاقته بالإبداع الإداري لدى القيادات الاكاديمية في الجامعات السعودية. *مجلة الدراسات الإقليمية– العراق*, ١٦, العدد (٥٤) , ٢٧٣– ٣٠٤.

الزغول، عماد عبد الرحيم (٢٠١٣). *نظريات التعلم*، ط٤. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

سراج، ربيع السيد (٢٠٢٠). اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات. *مجلة كلية التربية الرياضية*– جامعة حلوان، مصر، (٨٨) , ١– ٢٦.

عبد الأمير، مروة محمد، الخالدي، أمل إبراهيم (٢٠٢٣). فاعلية أسلوب العلاج السلوكي المعرفي في تنمية اللياقة النفسية لدى الكوادر الصحية. *المؤتمر العلمي السادس والعشرين للعلوم الإنسانية والتربوية*، كلية التربية– الجامعة المستنصرية، العراق, ٤٩٧– ٥١٢.

القرالة، عبد الناصر (٢٠١٩). مستوى اللياقة النفسية لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد وعلاقته بتقدير الذات الايثاري لهم. مجلة علوم الانسان والمجتمع، الجزائر, ٨, (٢) , ٢١١– ٢٤٧.

قطامي، نايفه (٢٠٠٠). *تعليم التفكير للمرحلة الأساسية* .عمان: دار الفكر للطباعة.

المحسن، رضاب منصور حسين (٢٠٢٠). إدارة الانفعالات وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية– جامعة واسط*، العراق, ١٢٥٥– ١٢٨٢.

محمد، أنور فاضل، حسن، محمد نعمة، عبد الزهرة، محمد عباس (٢٠٢٢). الوعي الصحي والبيئي وعلاقته باللياقة النفسية في التربية البدنية وعلوم الرياضية. المؤتمر العلمي الدولي لعلم النفس الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية الصفوة، العراق, ٥٧٨– ٥٩٦.

محمد، زبيدة عباس (٢٠٢١). اللياقة النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، العراق, ١٦, (٢) , ١٩٤– ٢١٧.

محمود، انتظار حكيم، العبيدي، مظهر عبد الكريم سليم (٢٠٢٣). المعرفة العاطفية لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، جامعة ديالي، العراق، (٩٥) , ٨٧– ١١٠.

ملحم، سامي محمد (٢٠٠٤). *علم نفس النمو دورة حياة الإنسان*. ط١, الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

نعمة، زينة علي (٢٠٢٢). اللياقة النفسية لدى العاملين في المؤسسات الصحية. مجلة نسق، العراق, ٣٦, (٢) , ١١٣٨– ١١٥٥.

وافي، عبد الرحمن جمعة (٢٠١٠). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، دولة فلسطين.

Eisenberg, N., & Eggum, N. D. (2009). Empathic responding: Sympathy and personal distress. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), The social neuroscience of empathy. Cambridge, MA: The MIT Press. 43

Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Giunta, L.D. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. Social Issues Policy Review, 4(1), 143–180.

Ekman, P. (2003). Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. New York, NY: Times Books.

Louw, L. A., & Schaap, P. (2013). Categories of human risk factors which impact on the psychological fitness of construction workers: A review of the evidence. Journal of Psychology in Africa, 23(4), 589-599.

Papoutis, C. & Athanasios, S., Drigas (2018). A New Layered Model on Emotional Intelligence. *Journal behavior*,8, 12- 59.

Robinson, p., oades, l.G., & caputi, (2018). Conceptualising and measuring mental fitness: Adelphi study. *International Journal of wellbeing* ,5(1), 53-73.

Robson, S. (2014). *Psychological Fitness and Resilience*. A Review of Relevant Constructs, Measures, and Links to Well-Being. RAND Project AIR FORCE Series on Resiliency

Steiner, C. (2003). Emotional Literacy: lntelligence With a Heart. Fawnskin, CA, personhood press.

Van Der Heijden, B. I., Demerouti, E., Bakker, A. B., & NEXT Study Group coordinated by Hans-Martin Hasselhorn. (2008). Work-home interference among nurses: Reciprocal relationships with job demands and health. Journal of advanced nursing, 62(5), 572-584.