

الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة**حسين هادي كاظم****hussein.hadi1981@gmail.com****أ.د. مالك فضيل عبد الله القريشي****Mfdheal@uowasit.edu.iq****جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الانسانية****الملخص**

يهدف البحث الحالي إلى: التعرف على الصحة العاطفية لدى طلبة جامعة بغداد. فضلاً عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الصحة العاطفية لدى طلبة جامعة بغداد. على وفق متغير (الجنس. التخصص). ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء أداة البحث لقياس الصحة العاطفية لطلبة الجامعة تم تطبيق أداة البحث على العينة والتي تتألف من (٤٠٠) طالب وطالبة، من المجتمع الأصلي بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الأسلوب المتساوي. وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً بإستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS توصل الباحثان الى النتائج الآتية: يتسم طلبة جامعة بغداد بصحة عاطفية بشكل متوسط في حين توصلت تلك النتائج الى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة العاطفية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس في المقابل أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة العاطفية تبعاً لمتغير التخصص حيث جاءت الفروق لصالح طلبة التخصصات العلمية. وفي ضوء هذه النتائج تقدم الباحثان بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الصحة العاطفية.

Emotional Health among University Students**Hussein Hadi Kadhmi****Prof. Dr. Malik Fadheel Al-Quraishi****University of Wasit / College of Education for Human Sciences****Abstract**

The present study aims to explore the emotional health of students at the University of Baghdad, in addition to identifying statistically significant differences in emotional health among students based on the variables of gender and academic specialization. To achieve the study's

objectives, the researchers developed a measurement tool specifically designed to assess emotional health among university students. This instrument was administered to a stratified random sample comprising 400 male and female students selected proportionally from the original population. Following data collection, the results were analyzed statistically using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The findings revealed that students at the University of Baghdad exhibit a moderate level of emotional health. Moreover, the analysis indicated no statistically significant differences in emotional health based on gender. However, significant differences were observed based on academic specialization, favoring students enrolled in scientific disciplines. In light of these findings, the researchers presented a set of recommendations and suggestions for further research and practical application.

Keywords: Brazilian health.

الفصل الاول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث Problem of The Research:

يشير ضعف الصحة العاطفية لدى الفرد إلى ظهور سلوكيات غير مرغوبة نتيجة عدم قدرته على الشعور بمختلف المشاعر والعواطف الإنسانية أو التعبير عنها بطريقة إيجابية في المواقف المختلفة إذ يعاني الأفراد في هذه الحالة من قصور في التحكم بمشاعرهم وإدارتها مما يؤدي إلى صعوبات في التعامل مع الآخرين قد تتسبب حالة من الضيق العاطفي، بالإضافة إلى ذلك يظهر هؤلاء الأفراد نقصاً في الخبرة اللازمة لإدارة مشاعرهم وسلوكياتهم بشكل فعال، فضلاً عن ضعف في تقييم قدراتهم الذاتية وتنمية استقلاليتهم كما يواجهون تحديات في التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية التي تعترضهم في الحياة (حمدان، ٢٠٠٦: ١١). ونظراً لحدثة مفهوم الصحة العاطفية، وندرة تناوله في الأدبيات التربوية والنفسية العراقية - بحسب حدود اطلاع الباحثان - فإن من المتوقع أن ينطوي هذا المفهوم على دلالات تربوية ونفسية مهمة قد تؤثر في حياة الطالب الجامعي وسلوكه. وبناء على ذلك، تبرز الحاجة إلى التحقق من عدد من الفرضيات النظرية، من بينها: هل تعد الصحة العاطفية حاجة إنسانية أساسية يسعى الأفراد إلى إشباعها ويتأثرون من أجل تحقيقها؟

ثانياً: أهمية البحث Importance of the Research:

أن أهمية الصحة العاطفية لها دور محوري في تمكين الأفراد وخاصة طلبة الجامعة من مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية بمرونة مما ينعكس إيجاباً على قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الحديثة وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. تبرز هذه النتائج أهمية الصحة العاطفية كعامل وسطي يمكن أن يتأثر بالتفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي مما يساهم في تفسير العلاقة بين هذه الوسائل والتغيرات النفسية أو حتى الصحية إلى الحد الذي يمكن أن ترتبط فيه مؤشرات مرض باركنسون أو أي حالة صحية أخرى بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، قد تكون هذه العلاقة ناتجة عن التأثيرات الاجتماعية العاطفية أكثر من التجارب الفردية المباشرة مع التكنولوجيا وعليه فإن تعزيز الصحة العاطفية يعد أمراً ضرورياً للحد من الآثار السلبية الناتجة عن التفاعل مع منصات التواصل الاجتماعي (Hampton, 2019:67).

إذ تعد الصحة العاطفية أحد جوانب الصحة العقلية والجسدية ويعد الوعي بالصحة العاطفية من أهم أسباب المؤدية للتحكم بالمشاعر السلبية والإيجابية عند الأفراد وزيادة ثقتهم بنفسهم فالسيطرة على المشاعر العاطفية تمكننا من التعامل مع ضغوطات الحياة وتقادي إصابة الجسم بالأمراض والاضطرابات والتمتع بصحة جيدة وعليه يمكن إقامة علاقات اجتماعية جيدة في الوسط الاجتماعي الذي نعيش فيه (القديم، وعليك، ٢٠٢٣: ١٧٧).

كما أن الصحة العاطفية تعد أحد العناصر الجوهرية في النمو النفسي والاجتماعي للأفراد حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرتهم على إدارة مشاعرهم وسلوكياتهم المصاحبة لها بطريقة فعالة تشمل الصحة العاطفية التقييم الواقعي للإمكانات الذاتية وتنمية الاستقلالية الشخصية والتكيف مع الضغوط النفسية المختلفة كما تتضمن الصحة العاطفية أيضاً القدرة على التعامل مع مجموعة متنوعة من الانفعالات والمشاعر الإنسانية سواء كانت إيجابية كالفرح والفخر والأمل أو سلبية مثل الحزن والغضب والإحباط حيث تمثل هذه الخبرات العاطفية جانباً أساسياً من إنسانية الأفراد حيث تساعدهم على تطوير فهم أعمق لذواتهم وتعزيز علاقاتهم مع الآخرين ومع البيئة المحيطة (أحمد وآخرون، ٢٠٢٣: ٤٠٨).

ثالثاً: أهداف البحث: Aims of the Research يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١. الصحة العاطفية لدى طلبة جامعة بغداد.
٢. الدلالة الإحصائية للفروق في الصحة العاطفية لدى طلبة جامعة بغداد على وفق متغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (العلمي - الإنساني).

رابعاً: حدود البحث: Limitations of the Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد ومن كلا الجنسين (الذكور - الاناث) ومن ذوي التخصصات العلمية والإنسانية، من الدراسات الصباحية الأولية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٣).

خامساً: تحديد المصطلحات: Definition of The Terms وسيتناول الباحثان التعريفات**الآتية:**

١- تامهانكر (Tamhankar, 2013): هي حالة من الرفاهية النفسية يكون فيها الفرد قادراً على استخدام قدراته المعرفية والعاطفية على أكمل وجه، والعمل في المجتمع، وتلبية المتطلبات العادية للحياة اليومية (Tamhankar, 2013: 106).

٢- تشن، تسينغ، وتشو (Chen, Tseng, & Chu, 2023) هي حالة من الاستقرار العاطفي للأفراد وقدرتهم على التعبير عن مشاعرهم والتكيف مع الأحداث الضاغطة والحفاظ على العلاقات مع الآخرين والعمل على تطويرها (Chen, Tseng, & Chu, 2023:3).

❖ التعريف النظري: اعتمد الباحثان تعريف (Chen, Tseng, & Chu, 2023) تعريفاً نظرياً لمفهوم الصحة العاطفية.

❖ التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الصحة العاطفية المعد لأغراض البحث.

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة**مفهوم الصحة العاطفية Emotional health :**

تركزت الأبحاث المتعلقة بالعواطف بشكل كبير على التطور العاطفي والتكيف العاطفي في ثلاثينيات وأربعينيات القرن العشرين وقد استخدم (Stott) مفهوم الصحة العاطفية في دراسته عن الجنوح والصحة العاطفية (Stott, 1951) كما أُشير إلى مفهوم الحالة الطبيعية باعتباره مرادفاً للصحة العاطفية وقد تم استكشاف العديد من الطرق لتقييمه. (Epstein, 1958:45)

وفي السنوات اللاحقة قلّت الأبحاث المتعلقة بالصحة العاطفية مع ظهور مفهوم الذكاء العاطفي كقدرة على تحديد المشاعر والتعبير عنها بدقة وفهم مشاعر الآخرين باتت الأبحاث تؤكد أن الذكاء العاطفي يعد عاملاً جوهرياً للحفاظ على علاقة صحية مع الذات والآخرين ولهذا السبب يعد الذكاء العاطفي مفتاحاً أساسياً في تعزيز الصحة العاطفية والرفاهية وطول العمر .

(Jennifer & Rani, 2018:96)

وقد اشار (Emeljanovas et al, 2023) أن الصحة العاطفية تعني بالمشاعر الإيجابية وكيفية تطبيقها على مواقف الحياة الاجتماعية إذ تتعلق بشكل أساسي بمدى شعور الفرد بالرفاهية العاطفية الذاتية حيث تعكس مؤشرات التقدم في الصحة النفسية والعقلية والجسدية و

إن الأفراد الذين يتمتعون بصحة عاطفية جيدة يظهرون توازناً داخلياً سواء في علاقاتهم مع أنفسهم أو مع الآخرين في بيئتهم الخارجية وذلك عندما تلبي احتياجاتهم الشخصية بشكل كامل يلاحظ أن تعريف الصحة العاطفية يتطور بمرور الوقت ويختلف باختلاف الثقافات والمجتمعات مما يعكس تفاعلات وتأثيرات الظروف الاجتماعية والثقافية المحيطة (Emeljanovas et al, 2023: 344)

هذا وقد أكدت دراسة (Cohen & Pressman, 2006) أن تأثير الصحة العاطفية على الصحة البدنية من خلال الإشارة إلى العلاقة الوثيقة بين الصحة العاطفية والصحة البدنية أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية العاطفية كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض جسدية مثل الصداع النصفي والسمنة مما يدل على التأثير الوقائي للصحة العاطفية على الجوانب البدنية (Cohen & Pressman, 2006:124).

ويمكن ان تتأثر الصحة العاطفية بتفاعل العديد من العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية بالإضافة إلى مستويات الصحة العامة والمرض في الواقع يمكن القول ان الصحة العاطفية هي جزء من مفهوم الصحة العامة وترتبط بالصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية. (Klapp et al,2023: 79)

وأن فهم الصحة العاطفية بمعنى أوسع من مجرد غياب المرض أو الاضطراب حيث يشير المفهوم إلى الأداء الصحي والناجح للأفراد في عملهم وقدرتهم على خلق توازن إيجابي بين الموارد المتاحة والتحديات والمتطلبات (النفسية، الجسدية، الفردية، الاجتماعية، والبيئية) والتي تطرأ بحياة الافراد وتشمل الصحة العاطفية الجوانب المعرفية والعاطفية والاجتماعية بالإضافة إلى المكونات الجسدية والعقلية وتتأثر بعوامل شخصية تنظيمية وبيئية (Benevene et al,2020:173).

وقد أكد (Forgeard et al,2011) أن الصحة العاطفية للأفراد تعد عاملاً رئيسياً في تحقيق التوازن النفسي والرفاهية العامة إذ تشير الأبحاث إلى أن صحة الأفراد العاطفية مرتبطة بالعديد من العوامل مثل سمات الشخصية ومستوى الانخراط الوظيفي و عبء العمل وتفاعلهم مع الآخرين وأن العلاقات الإيجابية مع الأسرة والزملاء تساهم في تعزيز الشعور بالنجاح الشخصي والرضا عن الذات و التوصل لحالة استقرار في الموارد الاقتصادية و الظروف السياسية و الحالة الصحية و الجسدية وطبيعة العلاقات الاجتماعية ومستوى التعليم و الرفاهية الذاتية التي تعكس التجارب الشخصية للأفراد مثل السعادة و التفاعل و الرضا عن الحياة و جودة العلاقات الاجتماعية و الكفاءات والإنجازات (Forgeard et al,2011:86).

بالإضافة الى ذلك أن البيئات الداعمة واستراتيجيات تنظيم العواطف بشكل فعال تعد عوامل مساعدة ومؤثرة لتحسين الصحة العاطفية إذ ترتبط رفاهية الأفراد بعلاقات إيجابية مع العائلة والزملاء مما يعزز الأداء الشخصي والشعور بالإنجاز وتمكن الافراد بالكفاءة الذاتية كما تؤثر العوامل السياقية مثل الموارد المتاحة ومستوى الدعم الاجتماعي والمؤسسي على رفاهية الفرد كل هذا يعد من العوامل الأساسية التي تسهم في الصحة العاطفية (Chan et al., 2021:541). وقد اكدت دراسة (Weziak, et al. 2021) ان الصحة العاطفية تركز على المشاعر الايجابية مثل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كما تضمنت عناصر مثل التمتع بصحة عقلية جيدة والتحكم في المشاعر الصعبة والقدرة على التعامل معها وبالتالي التركيز على الجوانب العاطفية والعقلية لوظائف الإنسان بالإضافة إلى الاستقلالية العاطفية والمرونة كجزء من الرفاهية إذ أشارت الدراسة إلى أن الصحة العاطفية تشكل جزءاً مهماً من الرفاهية الشاملة حيث تم قياس الصحة العاطفية باستخدام معايير مثل السعادة العامة و التحكم في المشاعر الصعبة والقدرة على إدارة الضغوط حيث كان للأفراد الذين أبلغوا عن صحة عاطفية جيدة نتائج أفضل في الجوانب الأخرى للرفاهية بما في ذلك الصحة البدنية والاتصال الاجتماعي. (Weziak,et al, 2021: 12).

أشارت دراسة (Joshi et al., 2022) أن الأوضاع غير المسبوقة مثل الحروب أو الجائحة غالباً ما تؤدي إلى مشاكل عاطفية طويلة الأمد مثل فقدان السيطرة الشخصية والانسحاب العاطفي وانعدام الثقة والذكريات المزعجة المتكررة والغضب الشديد والاستعداد المفرط للخطر تخلق هذه المشاكل بيئة عالية الخطورة للصحة العاطفية الفعالة تتطلب هذه المشكلات استراتيجيات تكيف مثل التحكم في العواطف ومهارات لفهم الآخرين والتعاون معهم وضبط النفس وتطوير القوة الداخلية. من ناحية أخرى تشير المؤشرات إلى التوازن في الصحة العاطفية عندما يظهر الشخص الهدوء والتأمل الواعي والحفاظ على الروابط الاجتماعية وإرسال رسائل تشجيع للآخرين والشعور بالإنتاجية وتعد هذه المؤشرات دليلاً على صحة عاطفية متوازنة وسلمية (Joshi et al., 2022:8).

في جانب آخر أن العوامل السلبية مثل البيئة غير الداعمة أو التمر يمكن أن تؤدي إلى التوتر والاحتراق النفسي ويعزى تدهور الصحة العاطفية إلى الإجهاد المزمن الذي يؤثر سلباً على جودة الحياة ويؤدي إلى مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب كما أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر لديهم أدنى مستويات من الرفاهية النفسية مقارنة بغيرهم . (Waber & Hascher,2021: 61) وأن مفهوم الصحة العاطفية يرتبط بشكل وثيق بالقدرة على إدارة العواطف والأفكار والسلوكيات بطريقة فعالة حيث يعد التمتع بصحة عاطفية جيدة جزءاً أساسياً من تعزيز المرونة والوعي الذاتي مما يسهم في تحسين الشعور العام بالرفاهية إذ

تلعب الصحة العاطفية دوراً حيوياً في كيفية تفاعل الفرد مع الجماعات المختلفة حيث يستطيع الشخص الذي يتحكم بأفكاره ومشاعره أن يعتمد على استراتيجيات فعالة للتعامل مع المواقف والتجارب السلبية مثل فقدان الأحبة أو الضغوط الأسرية أو الانفصال في العلاقات العاطفية إذ تؤدي القدرة على تنظيم المشاعر بشكل سليم إلى تعزيز ردود أفعال متزنة وفعالة مما يتيح للفرد التصرف بشكل إيجابي في المواقف الصعبة من خلال هذه العملية يستطيع الفرد تحقيق حالة من التوازن العاطفي التي تسمح له بمواصلة الحياة بطريقة إيجابية وبناءة مما يسهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام (نصيرة، همال، ٢٠٢٣: ٣٤٤).

وأن صناع القرار في المجال التربوي قد أدركوا أهمية تعزيز وتنمية الصحة العاطفية وتنميتها في جميع المراحل العمرية وخصوصاً في مرحلة الشباب كما أدركوا أن الدمج المتوازن بين العمليات العقلية المعرفية والعاطفية يعد عنصراً رئيسياً في تنظيم تجارب الفرد العاطفية مما يسهم في تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي والوصول إلى مخرجات إيجابية في هاذين المجالين (Baht & Shah, ٢٠١٨: ٤٧).

وتمثل الصحة العاطفية محوراً رئيسياً في حياة الفرد حيث تسهم في تعزيز الابتكار وتحقيق التوازن بين جوانب الشخصية المختلفة وتساعد على تكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين بالإضافة إلى ذلك تعد الصحة العاطفية ضرورية لتحسين وتعديل العلاقات من أجل التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي وتعمل على إيجاد حياة أكثر إشباعاً سواء في المنزل أو في مختلف السياقات الاجتماعية مثل الفصل الدراسي وأماكن العبادة ومكان العمل (ذنون، ٢٠٢٢: ٤٦٤).

العوامل المؤثرة على الصحة العاطفية:

تعد الصحة العاطفية جانباً مهماً من الرفاهية العامة للأفراد وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر عليها والتي يمكن تقسيمها إلى عدة فئات رئيسية:

العوامل النفسية:

- التوتر والقلق: التوتر والقلق المستمر يمكن أن يؤديان إلى مشاكل صحية عاطفية خطيرة.
- الاكتئاب: الاكتئاب يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الصحة العاطفية والانفعالية مما يجعل الفرد يشعر بالحزن المستمر وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة.
- الصدمات النفسية: التعرض للصدمات النفسية مثل فقدان أو الاعتداء يمكن أن يكون له تأثير طويل الأمد على الصحة العاطفية.

العوامل الاجتماعية:

- الدعم الاجتماعي: وجود دعم اجتماعي قوي من الأصدقاء والعائلة يمكن أن يعزز الصحة العاطفية بشكل كبير.

- العلاقات الاجتماعية: العلاقات الاجتماعية الصحية والمرضية تلعب دوراً كبيراً في الصحة العاطفية حيث أن العلاقات السامة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل عاطفية.
 - الضغوط الاجتماعية: التوقعات المجتمعية والضغوط المرتبطة بها يمكن أن تكون مصدراً للضغط العاطفي.
 - العوامل البيئية:
 - البيئة المنزلية: الاستقرار في المنزل والبيئة الأسرية الداعمة تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الصحة العاطفية.
 - البيئة المدرسية: بيئة المدرسة يمكن أن تؤثر على تنمية الصحة العاطفية للمراهقين حيث أن البيئة المدرسية الداعمة يمكن أن تحسن الرفاهية العاطفية.
 - العوامل البيولوجية:
 - الوراثة: الجينات يمكن أن تلعب دوراً في تحديد مدى تعرض الشخص لمشاكل الصحة العاطفية.
 - التغيرات الهرمونية: التغيرات الهرمونية خلال مراحل النمو مثل البلوغ يمكن أن تؤثر على تعزيز الصحة العاطفية.
 - العوامل الاقتصادية:
 - الوضع المالي: الضغوط المالية يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والقلق مما يؤثر على الصحة العاطفية.
 - الاستقرار الوظيفي: الاستقرار الوظيفي والأمان المالي يمكن أن يكون لهما تأثير إيجابي على الصحة العاطفية.
- هذه العوامل يمكنها تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع مشاكل الصحة العاطفية والانفعالية سواء من خلال التدخلات النفسية أو الاجتماعية أو البيئية (Suresh, et al, 2020:212).

نموذج (Chen, Tseng, & Chu, 2023) المفسر للصحة العاطفية:

يقدم هذا النموذج النظري الذي طوره يونغ-تشين (Yung-Chi Chen) يا تسينغ (Ya Tseng)، وهونغ-تشانغ تشو (Hung-Chang Chu)^١، إطاراً شاملاً لتفسير مفهوم الصحة العاطفية يركز الانموذج على قدرة الأفراد على التعرف على عواطفهم والتعبير عنها بفعالية فضلاً عن قدرتهم على التكيف مع الأحداث المجهدة وبناء علاقات اجتماعية صحية يشمل النموذج مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في تعزيز الصحة العاطفية بما في ذلك الاستقرار العاطفي والقدرة على مواجهة التحديات اليومية بطريقة إيجابية يعزز هذا الانموذج الفهم العميق لأهمية الصحة العاطفية في تحسين جودة الحياة العامة مما يجعله أداة أساسية

^١ تُركز اهتمامات الباحثان Yu Tseng ، Yin-Che Chen و Hui-Chuang Chu على مجالات الصحة العاطفية. تشمل أبحاثهم الذكاء العاطفي، التكيف العاطفي، الإجهاد المهني، واستراتيجيات تحسين الصحة النفسية والعاطفية للأفراد.

لتفسير تأثير العواطف على سلوك الأفراد ورفاهيتهم النفسية حيث عرف الصحة العاطفية بأنها حالة من الاستقرار العاطفي للأفراد وقدرتهم على التعبير عن مشاعرهم والتكيف مع الأحداث الضاغطة والحفاظ على العلاقات مع الآخرين والعمل على تطويرها، النموذج النظري للصحة العاطفية يوضح كيفية تحسين الرفاهية النفسية للأفراد من خلال تطوير مهارات التعرف على العواطف والتعبير عنها والتكيف معها عندما يتمكن الفرد من فهم عواطفه وإدارتها بشكل صحيح فإنه يكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية بطريقة بناءة مما يقلل من التوتر والضغوط النفسية ويحد من مخاطر الإصابة بالاضطرابات النفسية.

وقد أشار (Chen, Tseng, & Chu, 2023) ان الصحة العاطفية تساهم في بناء علاقات اجتماعية صحية ومستدامة هذه العلاقات توفر الدعم الاجتماعي الذي يعزز رفاهية الفرد النفسية ويمنحه شبكة دعم قوية يمكنه اللجوء إليها في الأوقات الصعبة من خلال هذه العلاقات يجد الأفراد فرص للتعبير عن مشاعرهم والحصول على الإرشاد والدعم. (Chen, Tseng, & Chu, 2023:3)

والنموذج يسلط الضوء على أهمية استراتيجيات التكيف الفعالة التي تساعد الفرد على مواجهة التوتر والضغوط بشكل إيجابي عندما يتعلم الأفراد كيفية التكيف العاطفي يصبحون أكثر مرونة في التعامل مع التغيرات والصعوبات مما يعزز قدرتهم على التكيف والصمود في مواجهة التحديات. بالإضافة إلى ذلك تحسين الصحة العاطفية له تأثير إيجابي على الأداء العام لجميع أفراد المجتمع عندما يكون الفرد في حالة عاطفية مستقرة يزداد إنتاجه ويصبح أكثر التزاماً تجاه واجباته بما يساهم في تحسين أدائه الشخصي ويعود بالفائدة على بيئته المحيطة والمجتمع ككل، وأن تحسين الرفاهية النفسية يتم من خلال تنمية مهارات التعرف على العواطف والتعامل معها بمرونة عندما يكون لدى الفرد فهم واضح لعواطفه وقدرة على إدارتها بشكل فعال حيث يصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات اليومية بطريقة بناءة مما يقلل من التوتر والضغوط النفسية ويحد من مخاطر الاضطرابات النفسية. كما يشير النموذج إلى الدور المهم الذي تلعبه العلاقات الاجتماعية الصحية في تعزيز الصحة العاطفية إذ توفر هذه العلاقات دعماً اجتماعياً يساعد الأفراد على التعبير عن مشاعرهم والحصول على الإرشاد والمساندة في الأوقات الصعبة مما يعزز رفاههم النفسي.

بالإضافة إلى ذلك يركز (Chen, Tseng, & Chu, 2023) على أهمية استراتيجيات التكيف الفعالة في التعامل مع الضغوط النفسية فعندما يطور الأفراد مهارات التكيف العاطفي يصبحون أكثر مرونة في مواجهة التغيرات والصعوبات مما يساهم في تحسين قدرتهم على الصمود في وجه التحديات.

حيث يرتبط تحسين الصحة العاطفية بشكل وثيق بزيادة الإنتاجية وتحسين الأداء الوظيفي فالأفراد الذين يتمتعون بحالة عاطفية مستقرة يظهرون التزاماً أكبر تجاه عملهم مما يعزز من أدائهم ويعود بالفائدة على المؤسسات والمجتمع ككل ويرتبط الانموذج المقترح بأساليب كل من (Liao et al, 2011) و (Ewles and Simnett 1985)، اللذين اعتمدا منظوراً شاملاً للصحة لدراسة الصحة العاطفية وأظهرت هذه الدراسات أنه بالإضافة إلى تقييم الصحة العاطفية من حيث تأثيرات المشاعر السلبية (مثل الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي)، يمكن أيضاً تقييمها من خلال الابعاد الاتية: الاستقرار العاطفي، استراتيجيات التعبير العاطفي، والوعي العاطفي، والتكيف التفاعلي (Chen, Tseng, & Chu, 2023:4-6)

أبعاد الصحة العاطفية:

أولاً: الاستقرار العاطفي Emotional stability .

إن الاستقرار العاطفي هو القدرة التي يمتلكها الشخص في الحفاظ على الهدوء عند مواجهة الإجهاد النفسي والجسدي إذ يعمل على ايجاد حالة من توازن القوى داخل الفرد رغباته وطموحاته واحتياجاته في الانسجام مع نفسه ومع ضغوط البيئة. يعد الاستقرار العاطفي سمة تعبر عن قدرة النظام العاطفي المعقد على الحفاظ على توازنه بشكل تلقائي وفعال. يشير مصطلح العواطف إلى مجموعة من المشاعر والأفكار المميزة والحالات النفسية والبيولوجية، إضافة إلى توجهات سلوكية محددة. ويعبر الاستقرار العاطفي عن مدى ثبات العواطف وقدرتها على المحافظة على التوازن دون أن تتأثر بسهولة، مما يعكس نوعاً من الهدوء والتوازن في مواجهة الضغوط. يعتبر الاستقرار العاطفي من العوامل الأساسية التي تحدد أنماط الشخصية، حيث يظهر السلوك العاطفي المستقر نتيجة التطور العاطفي السليم. فالفرد الذي يتمتع بالقدرة على الحفاظ على استقرار مشاعره والسيطرة عليها، حتى في أصعب الظروف، قد يظل أحياناً يواجه بعض المشاعر المفاجئة أو يتصرف بعفوية، إلا أنه يستطيع غالباً الحفاظ على توازنه العاطفي (Chen, Tseng, & Chu, 2023:7) ..

ثانياً: استراتيجية التعبير العاطفي: Emotional Expression Strategy

القدرة على التعبير عن العواطف بشكل صحي ومناسب: يشمل ذلك القدرة على توصيل المشاعر بوضوح وبدون قمع، مما يعزز الفهم المتبادل بين الأفراد ويقلل من سوء الفهم. التعبير العاطفي الصحيح يساعد في تفريغ الضغوط الداخلية ويمنع تراكمها بشكل يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية، استكشف (Chen, Tseng, & Chu, 2023) مفهوم التعبير العاطفي لدى الافراد من منظور قائم على الأداء المسرحي وطرحت فكرة أن العمل العاطفي يشبه أداء دور محدد إذ حدد (Chen, Tseng, & Chu, 2023) نوعين من التعبير العاطفي هما: التمثيل السطحي والتمثيل العميق.

• التمثيل السطحي: يتعلق بالأداء الخارجي الذي يشمل اتخاذ مواقف معينة وإخفاء المشاعر وكتبتها والتحكم فيها ويعتبر شكلاً من أشكال إدارة الانطباع لا يقوم الأفراد الذين يمارسون التمثيل السطحي بتعديل مشاعرهم داخلياً بل يتكيفون مع المواقف عبر التعبير الخارجي اللفظي وغير اللفظي.

• التمثيل العميق: يقوم الأفراد بتطوير مشاعرهم من خلال تعديل عملياتهم الذهنية باستخدام طريقتين. الأولى تشمل استثارة أو كبت مشاعر معينة، والثانية تتضمن تدريب الخيال لاستحضار مشاعر تتناسب مع الموقف. باستخدام الصور الذهنية أو الذكريات، يعتمد الأفراد على هذه الأساليب لتغيير سلوكهم الخارجي (Grandey, 2003) وإخفاء المشاعر الداخلية بشكل عميق لتتناسب مع الموقف. يعد التعبير العاطفي مكوناً أساسياً للصحة العاطفية، كما هو الحال بالنسبة للتعبير عن المشاعر. حيث يميل الأفراد الذين يتعاملون مع المشاعر من خلال التمثيل السطحي إلى كبت مشاعرهم للتحكم فيها وهذا يعرض الفرد لضغط نفسي كبير ويؤدي إلى الاكتئاب، وقد أشار الباحثون إلى أن التنبؤ بحالة الصحة العاطفية استناداً إلى التمثيل السطحي يكون أكثر دقة مقارنة بالتنبؤ استناداً إلى التمثيل العميق (Yoon & Kim, 2013:67).

التمثيل العميق هو أسلوب أكثر فعالية لمعالجة العواطف مقارنة بالتمثيل السطحي حيث يتضمن تحويل العواطف وتعديلها وإظهار مشاعر صادقة مما يقلل من احتمالية عدم التوازن العاطفي وعندما يحاول الأفراد التعبير عن مشاعر تختلف عن مشاعرهم الحقيقية، فإنهم يستهلكون موارد داخلية ويزيدون من احتمالية الشعور بفقدان الذات. (Lin et al., 2014) يؤدي ذلك إلى تفاعل الأفراد مع الآخرين بسلبية وعزل أنفسهم. (Kim, 2008) من هذا المنطلق، اقترح (Chen, Tseng, & Chu, 2023) أن كلاً من التمثيل السطحي والتمثيل العميق يؤثران على الصحة العاطفية (Chen, Tseng, & Chu, 2023:8).

ثالثاً: الوعي العاطفي: (Emotional Awareness)

ويعني التعرف على العواطف وفهمها بعمق إذ يشمل ذلك القدرة على إدراك العواطف الذاتية وفهم أسبابها وتأثيراتها. يساعد الوعي العاطفي الأفراد على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، مما يعزز القدرة على التعاطف والتفاعل الاجتماعي، وتشير نتائج تحليلنا إلى أن الصحة العاطفية تتأثر بالوعي العاطفي عبر ثلاثة قنوات هي: التحكم في العواطف، إدارة العلاقات التفاعلية، والدافع الذاتي. الأفراد الذين يتمتعون بوعي عاطفي عال يعانون من ضغوط ذاتية أقل، مما يؤثر إيجابياً على صحتهم ورفاهيتهم وبالتالي، فإن التحكم في العواطف عبر تخفيف الضغط، وإيجاد الدافع، والحفاظ على علاقات تفاعلية صحية يولد مشاعر إيجابية ويفيد الصحة العاطفية وأداء العمل (Chen, Tseng, & Chu, 2023:12)

وأن التعرف على المشاعر والتحكم فيها يتوافقان مع الوعي الذاتي والإدارة الذاتية في سياق الصحة العاطفية و أن الأفراد الذين يستطيعون التعرف على مشاعرهم ولكنهم يفتقرون إلى قدرات استعادة التوازن العاطفي قد يضررون بصحتهم العاطفية من خلال التركيز المستمر على الأفكار السلبية أفاد (Chen, Tseng, & Chu, 2023) بأن التحفيز الذاتي يمكن الأفراد من تحويل المشاعر السلبية إلى قوة دافعة لتحقيق أهدافهم ويساعدهم في الحفاظ على موقف متحمس ومتفائل ومشجع ففي دراسة حول المشاعر الإيجابية كمؤشرات للصحة العاطفية أشار (Lewis et al. 2013) إلى أن الوعي العاطفي يعزز تأثيرات برامج التعلم الاجتماعي العاطفي وتعزيز الصحة العاطفية. وكذلك يساعد على فهم الذات العاطفية بما يعزز من قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية بأكثر فعالية (Lewis et al. 2013:705).

كما أشار لياو (٢٠١١) إلى أن الصحة العاطفية مرتبطة بالتعرف على العواطف وفهمها؛ لذا ينبغي تضمين الوعي العاطفي في تقييم الصحة العاطفية. (Chen, Tseng, & Chu, 2023).

رابعاً: التكيف التفاعلي (Interpersonal Adaptation).

يعرّف بأنه عملية ديناميكية يقوم من خلالها الأفراد بتعديل سلوكياتهم واستجاباتهم للتوافق مع متطلبات المواقف الاجتماعية والعلاقات الشخصية. يهدف هذا التكيف إلى تعزيز الانسجام والتفاهم المتبادل بين الأفراد مما يساهم في تحسين جودة التفاعلات الاجتماعية. يعد التكيف التفاعلي مهارة أساسية للتعامل مع التنوع الثقافي والشخصي حيث يساعد الأفراد على الاستجابة بمرونة وفعالية للتغيرات في الظروف الاجتماعية.

لاحظت عالمة النفس الأمريكية فوروارد (Forward) خلال ممارستها للعلاج النفسي أن بعض الأفراد قد يعتمدون التأثير أو السيطرة على الآخرين عاطفياً مما يؤدي إلى الضغط النفسي وفي كثير من الأحيان إلى فوضى ذهنية حيث قامت فوروارد بتحليل حالات هذه الظاهرة وأطلقت عليها مصطلح (الابتزاز العاطفي) والذي عرفته بأنه: عندما يجد الفرد صعوبة في تحمل مشاعره السلبية يلجأ إلى الإكراه أو الإغراء في محاولة للسيطرة على الآخرين بحيث يستجيب الآخرون له مما يؤدي إلى تحقيق أهدافه (Forward, 1997:36).

أوضح ليو (٢٠٠٦) أن الابتزاز العاطفي في بيئة العمل يتجسد عندما يعبر الأفراد عن مطالبهم بوسائل لفظية أو غير لفظية لتحفيز استجابة معينة مما يؤدي إلى شعور الطرف المستهدف بعدم الراحة. ويمكن إسقاط هذا المفهوم على البيئة الجامعية حيث قد يشعر الطلبة المستهدفون بضغوط نفسية نتيجة استجابة غير مرغوبة لطلبات زملائهم وأكد آي (٢٠١٨) أن رفض الطلبات غير المتوقعة أو غير المشروعة في سياق التفاعل بين الأفراد قد يؤدي إلى نتائج سلبية مثل الخوف والقلق وهو ما قد ينطبق أيضاً على العلاقات الطلابية بشكل عام يقصد بالابتزاز

العاطفي في البيئة الجامعية أن يقوم طالب بالضغط على زميله لتلبية احتياجاته بوسائل تسبب له الضيق والمعاناة، مما يؤثر سلباً على صحته النفسية والعقلية (Liu & Chou, 2016:43). أشار كل من تشو وما (Chou & Ma, 2006) في البيئة العامة يتفاعل الأفراد مع من حولهم ويؤدون مهامهم اليومية ويعد هذا التفاعل جزءاً أساسياً من الحياة الاجتماعية وأن التغيرات في البيئة المحيطة أو الممارسات الاجتماعية تؤثر على الصحة العاطفية للأفراد بالإضافة إلى إن الضغوط الناتجة عن التكيف مع العلاقات بين الأفراد تؤثر بشكل مباشر على الصحة العاطفية. وتعرف ضغوط التكيف بين الأفراد بأنها الضغوط التي تنشأ عندما يطلب من الأفراد التكيف مع العلاقات الشخصية أو إدارتها في محيطهم الاجتماعي ويعد التفاعل الإيجابي مع الآخرين وإدارة العلاقات الاجتماعية بفعالية عنصراً مهماً للحفاظ على الصحة النفسية والعاطفية. (Chen, Tseng, & Chu, 2023:13). وبناء على ذلك يعد الابتزاز العاطفي مصدراً لضغوط التكيف الاجتماعي في الجامعة حيث قد يجبر طالب زميله على الموافقة على طلب معين من خلال التلاعب بمشاعره مما يؤدي إلى مشاعر سلبية مثل القلق والتوتر. يجد الطلبة الذين يتعرضون للابتزاز العاطفي صعوبة في الحفاظ على توازنهم النفسي والاستمرار في أداء مهامهم الأكاديمية بفعالية هذا الضغط النفسي قد يتفاقم في حال ضعف مهارات التواصل لديهم بالنتيجة يزيد هذا من العبء العاطفي على الفرد مما يعكس أهمية التكيف التفاعلي إذ يسهم بشكل كبير في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة التحديات اليومية والتعامل مع المواقف الصعبة مما يخفف من الآثار السلبية للتوتر والضغط النفسي ويتمتع الأفراد ذوو الكفاءة العالية في التكيف التفاعلي بمرونة أكبر في التعامل مع التغيرات والتحديات مما يمكنهم من مواجهتها بفعالية وكفاءة (Liu, 2006:11).

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث: استخدم الباحثان في البحث الحالي المنهج الوصفي Description Research وذلك لملائمته في تحقيق أهداف البحث.

ثانياً: مجتمع البحث Population of the Research: واشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2023-2024) بحسب (الجنس والتخصص) إذ يتألف المجتمع الأصلي من (55428) طالب وطالبة.

ثالثاً: عينة البحث Sample of the Research:

أن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته ومنها طبيعة العينة والاستبانة والمقاييس اللازمة (عبيدات وآخرون، 2005: 99). يعد اختيار الباحثان للعينة من الخطوات الهامة لإجراءات البحث حيث يفكر الباحثان في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه، ونعني بالعينة (هي وحدات من المجتمع الكلي يتم اختيارها وفق قواعد

ثابتة لغرض تمثيل المجتمع تمثيلاً صحيحاً) وسبب اختيار العينة يعود لصعوبة دراسة أفراد مجتمع البحث جميعهم في بعض الدراسات، لذا يكون من الملائم في اختيار أفراد العينة على أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي (ابراهيم، 2000: 251). تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي ووفقاً لما أشار إليه (Ebel, 1972) لتحديد حجم عينة البحث والبالغة (٤٠٠)

رابعاً: أداة البحث:

إجراءات بناء مقياس الصحة العاطفية

تحديد مفهوم الصحة العاطفية:

لغرض أعداد أداة تقيس الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة، اطلع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم، فضلاً عن اطلاعه على مجموعة من المقاييس التي تناولت المفهوم بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر: وبعد دراسة هذه المقاييس والافادة منها قام الباحثان ببناء أداة تقيس الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة حيث يكون ملائماً لمجتمع البحث الحالي ومتوافقاً مع الأدبيات والإطار النظري الذي أنطلق منه البحث وعليه حدد الباحثان المنطلقات النظرية الآتية:

– اعتماد التعريف النظري (Chen, Tseng, & Chu, 2023)

– اعتماد الانموذج النظري الذي وضعه (Chen, Tseng, & Chu, 2023)

صياغة الفقرات لكل بعد من الابعاد. حيث تم صياغتها في ضوء كل من الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بالتأصيل النظري لمفهوم الصحة العاطفية والدراسات والبحوث الأجنبية السابقة التي اهتمت بقياس الصحة العاطفية .

أ: تحديد مفهوم الصحة العاطفية:

لكي يكون المقياس دقيقاً في قياسه لابد أن نحدد السلوك المراد قياسه بشكل واضح ودقيق تجنباً لأي تداخل قد يحدث بين سلوك وآخر، لذلك تم تعريف الصحة العاطفية: هي حالة من الاستقرار العاطفي للأفراد وقدرتهم على التعبير عن مشاعرهم والتكيف مع الاحداث الضاغطة والحفاظ على العلاقات مع الآخرين والعمل على تطويرها.

(Chen, Tseng, & Chu, 2023)

ب: تحديد الابعاد الأساسية للصحة العاطفية:

أولاً: الاستقرار العاطفي. **Emotional stability**: أنها الكفاءة الذاتية التي تمكن الفرد من الحفاظ على توازنه النفسي والجسدي في مواجهة الضغوط والإجهاد، وتتمثل في تحقيق انسجام ديناميكي بين الرغبات والطموحات والاحتياجات الشخصية من جهة، ومتطلبات البيئة وضغوطها من جهة أخرى.

ثانياً: استراتيجية التعبير العاطفي: **Emotional Expression Strategy** : نهج منظم يستخدمه الأفراد للتعبير عن مشاعرهم بشكل واعي ومناسب للسياق الاجتماعي من خلال توصيل المشاعر بوضوح ودون تحريف أو قمع. كما تساهم في تنظيم المشاعر الداخلية، مما يساعد على تقليل التوتر النفسي وتعزيز التكيف مع الضغوط الحياتية.

ثالثاً: الوعي العاطفي (**Emotional Awareness**): ويعني التعرف على العواطف وفهمها بعمق إذ يشمل ذلك القدرة على إدراك العواطف الذاتية وفهم أسبابها وتأثيراتها. يساعد الوعي العاطفي الأفراد على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، مما يعزز القدرة على التعاطف والتفاعل الاجتماعي.

رابعاً: التكيف التفاعلي (**Interpersonal Adaptation**):

يعرّف بأنه عملية ديناميكية يقوم من خلالها الأفراد بتعديل سلوكياتهم واستجاباتهم للتوافق مع متطلبات المواقف الاجتماعية والعلاقات الشخصية، لتعزيز حالة من الانسجام والتفاهم المتبادل بين الأفراد، مما يساهم في تحسين جودة التفاعلات الاجتماعية. يعد التكيف التفاعلي مهارة أساسية للتعامل مع التنوع الثقافي والشخصي، حيث يساعد الأفراد على الاستجابة بمرونة وفعالية للتغيرات في السياقات الاجتماعية.

ج: صياغة الفقرات لمقياس الصحة العاطفية:

قام الباحثان بصياغة فقرات تغطي كل بعد من ابعاد مقياس الصحة العاطفية التي تم تحديدها على وفق الانموذج النظري المعتمد ولعدم توافر ما يشير لتباين أهمية بعد على بعد اخر في الإطار النظري والدراسات السابقة فقد اعتمد الباحثان التوزيع المتساوي للفقرات على ابعاد المقياس وبواقع (٨) فقرات لكل بعد أذ حدد الباحثان عدد فقرات المقياس بشكل أولي وهي (٣٢) فقرة للمقياس. وقد روعي عند صياغة الفقرات أن تكون ممثلة للمواقف العاطفية المختلفة التي يتعرض لها الأفراد ومنهم طلبة الجامعة وهي عينة البحث الحالي، وكانت بدائل المقياس على وفق المدرج الخماسي وهي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي)، والتي تتراوح أوزانه ما بين (5-1)، وعند صياغة الفقرات اعتمد الباحثان الأسس الآتية في وكما أشارت إليها أدبيات القياس النفسي والتربوي وهي:

١ . يجب ألا تكون الفقرة غامضة وأن يكون معناها واضحاً ومحدداً.

٢ . أن تلائم الفقرة طبيعة أفراد العينة.

٣ . أن تكون ذات جملة قصيرة بحيث لا يمل المستجيب عند الإجابة عليها.

٤ . أن تحمل كل فقرة فكرة واحدة فقط.

٥ . تصاغ الفقرة بضمير المتكلم (عودة، ١٩٩٨: ٢٥٠).

د: صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) لمقياس الصحة العاطفية: -

تشير هذه العملية الى التحليل المنطقي لمحتوى المقياس أو التأكد من تمثيله للمحتوى المراد قياسه (Alen and Yen, 1979: 67). إذ يفحص المقياس للكشف عن مدى تمثيل فقراته جوانب السمة المراد قياسها (عبد الرحمن، 1998 : 185) وللتحقق من ذلك تم عرض فقرات المقياس البالغة (٣٢) فقرة موزعة على اربع أبعاد، على مجموعة من المحكمين والمختصين في ميدان العلوم التربوية والنفسية و الصحة النفسية والبالغ عددهم (١٠) الملحق (٣) والاستبانة المعدة لذلك ملحق (٨)، حيث طُلب منهم تقدير مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله و صلاحية كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه و صلاحية بدائل الإجابة على فقرات المقياس في قياس الصحة العاطفية اذ ابدى جميع المحكمين موافقتهم من حيث عدد فقرات المقياس والمضمون والاوزان مع اجراء بعض التعديلات من الجانب اللغوي والذي لم يؤثر على مضمون الفقرة، واخذ الباحثان بجميع التعديلات المقترحة، وتم تحليل آراء المحكمين إحصائياً وأعتمد الباحثان النسبة المئوية وهو الحصول على نسبة (80%) فأكثر من آراء المحكمين، واستبعد الفقرة التي حصلت على نسبة أقل من (80%) من آراء المحكمين .

ح: الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة العاطفية:

أولاً: مؤشرات صدق المقياس Validity Scale

عمد الباحثان إلى أكثر من طريقة وصولاً إلى صدق المقياس وهي:

١ - - الصدق الظاهري Face Validity

وقد تحقق الباحثان من ذلك من خلال الإجراءات المشار إليها في الفقرة الخاصة بالتحقيق من صلاحية فقرات المقياس.

٢ - صدق البناء Construct validity

تم التحقق من صدق البناء للمقياس الحالي من خلال المؤشرات الآتية:

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الصحة العاطفية:

تعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من العمليات الأساسية في بناء المقاييس (Anastasi, 1988: 192). إذ تستهدف الكشف عن الخصائص السيكو مترية التي تعتمد بدرجة كبيرة على خصائص فقراته، فضلاً عن ذلك فإن هذا الاجراء ضروري للتمييز بين الأفراد في السمة المقاسة (الامام وآخرون، 1990 : 114). وفيما يأتي إجراءات التحقق منها:

١. القوة التمييزية للفقرات (أسلوب المجموعتين الطرفيتين).

وقد تم تحقق الباحثان من القوة التمييزية للفقرات باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين (Contrasted Groups) بتطبيق فقرات المقياس على عينة التطبيق، والبالغة (400) طالباً وطالبة ملحق (٩)، ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المستجيبين، ثم

ترتيب الاستثمارات تنازلياً حسب الدرجة الكلية، من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم تعيين (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا، و(27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، لأنها تحقق أفضل شرطين في التميز هما (التباين و الحجم). لقد بلغ عدد أفراد كل من المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا (108) طالباً وطالبة، وبعد تطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس (Edwards,1957:152-154)، كانت جميع فقرات المقياس من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) مميزة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214). باستثناء الفقرات (19.22.26.29) بحسب تسلسل الفقرات، وبذلك أصبح عدد الفقرات لحد هذا الاجراء (٢٨) فقرة موزعة على الابعاد الأربعة ، والجدول (١) يوضح ذلك:-

الجدول (١) يوضح معاملات تميز فقرات مقياس الصحة العاطفية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.

الابعاد	رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى دلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاستقرار العاطفي	١	3.490	1.321	2.129	1.275	7.699	دالة
	٢	3.694	1.335	2.453	1.187	7.216	دالة
	٣	87٨3.	46١1.	70٢2.	04٣1.	.565٦	دالة
	٤	3.731	1.219	1.898	1.206	11.103	دالة
	٥	3.787	1.346	2.370	1.404	7.565	دالة
	٦	98٢3.	39١1.	44٩2.	29٣1.	13١7.	دالة
	٧	4.101	1.101	2.175	1.288	11.806	دالة
	٨	3.768	1.294	2.694	1.195	6.336	دالة
استراتيجية التعبير العاطفي	٩	3.657	1.312	2.472	1.449	6.298	دالة
	١٠	.972٤	0٢1.0	4٧2.5	1.326	91١8.	دالة
	١١	3.694	1.328	2.157	1.368	8.375	دالة
	١٢	3.787	1.253	2.342	1.368	8.090	دالة
	١٣	3.963	1.175	2.120	1.412	10.421	دالة
	١٤	4.111	1.070	2.092	1.417	11.807	دالة
	١٥	3.898	1.339	2.444	1.429	7.713	دالة
	١٦	4.203	1.074	2.018	1.387	12.941	دالة
الوعي العاطفي	١٧	4.231	1.028	2.963	1.352	7.757	دالة
	١٨	4.064	1.146	2.935	1.435	6.390	دالة

غير دالة	١٩	3.666	1.558	3.518	1.443	٠.725	غير دالة
دالة	٢٠	4.120	1.108	2.861	1.241	7.863	دالة
دالة	٢١	3.824	1.359	2.768	1.424	5.571	دالة
غير دالة	٢٢	3.213	1.740	3.000	1.516	٠.959	غير دالة
دالة	٢٣	4.074	0.983	2.324	1.198	11.733	دالة
دالة	٢٤	3.944	1.075	2.509	1.264	8.988	دالة
دالة	٢٥	3.953	1.187	2.555	1.327	8.158	دالة
غير دالة	٢٦	2.685	1.852	2.555	1.403	٠.580	غير دالة
دالة	٢٧	3.972	1.080	2.574	1.326	8.491	دالة
دالة	٢٨	4.000	1.160	2.787	1.401	6.929	دالة
غير دالة	٢٩	2.648	1.659	2.638	1.430	٠.044	غير دالة
دالة	٣٠	3.944	1.075	2.509	1.264	8.988	دالة
دالة	٣١	4.175	0.984	2.481	1.300	10.797	دالة
دالة	٣٢	3.111	1.170	2.092	1.417	10.807	دالة

٢. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

استخرج الباحثان مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بواسطة معامل ارتباط بيرسون، باستعمال عينة التحليل ذاتها المشار إليها في الفقرة السابقة عينة التحليل الإحصائي، والبالغة (400) طالباً وطالبة. فاتضح أن جميع الفقرات قد حققت ارتباطاً ذات دلالة إحصائية بعد استخدام الاختبار التائي لدلالة الارتباط ومقارنتها بالقيمة الجدولية (0.098)، وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (398)، وقد عد المقياس صادقاً بناءً

وفق هذا المؤشر، جدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢) يوضح علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة العاطفية.

ت	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الدلالة الإحصائية	ت	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الدلالة الإحصائية
١.	١	0.558	دالة	١٧	١٧	0.575	دالة
٢.	٢	0.635	دالة	١٨	١٨	0.665	دالة
٣.	3	0.516	دالة	١٩	٢٠	0.530	دالة
٤.	٤	0.674	دالة	٢٠	٢١	0.713	دالة
٥.	٥	0.616	دالة	٢١	٢٣	0.520	دالة

٦.	6	0.628	دالة	٢٢	٢٤	0.511	دالة
٧.	٧	0.639	دالة	٢٣	٢٥	0.426	دالة
٨.	٨	0.591	دالة	٢٤	٢٧	0.432	دالة
٩.	٩	0.710	دالة	٢٥	٢٨	0.468	دالة
١٠.	10	0.716	دالة	26	30	0.534	دالة
١١.	١١	0.658	دالة	27	٣١	0.498	دالة
١٢.	١٢	0.697	دالة	28	٣٢	0.539	دالة
١٣.	١٣	0.669	دالة				
١٤.	١٤	0.575	دالة				
١٥.	١٥	0.665	دالة				
١٦.	١٦	0.530	دالة				

٣. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

قام الباحثان باستخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بواسطة معامل ارتباط بيرسون، وقد تبين أن جميع معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للبعد، دال إحصائياً بعد استخدام الاختبار التائي لدلالة الارتباط ومقارنتها بالقيمة جدولية (0.098) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد عد المقياس صادقاً بنائياً وفق هذا المؤشر وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه الفقرة

الأبعاد	ت	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالبعد	مستوى الدلالة	البعد	ت	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالبعد	مستوى الدلالة
الاستقرار العاطفي	١	١	0.666	دالة	الوعي العاطفي	١٧	١٧	0.626	دالة
	٢	٢	0.776	دالة		١٨	١٨	0.699	دالة
	3	3	0.613	دالة		١٩	٢٠	0.726	دالة
	4	٤	0.779	دالة		٢٠	٢١	0.654	دالة
	5	٥	0.711	دالة		٢١	٢٣	0.739	دالة
	6	6	0.733	دالة		٢٢	٢٤	0.493	دالة
التكيف الاجتماعي	7	٧	0.794	دالة	التكيف الاجتماعي	٢٣	٢٥	0.643	دالة
	8	٨	0.706	دالة		٢٤	٢٧	0.605	دالة
	٩	٩	0.693	دالة		٢٥	٢٨	0.621	دالة
	١٠	10	0.806	دالة		26	30	0.725	دالة
العاطفي	١١	١١	0.768	دالة	التكيف الاجتماعي	27	٣١	0.635	دالة
	١٢	١٢	0.749	دالة		28	٣٢	0.662	دالة

		دالة	0.751	١٣	١٣
		دالة	0.672	١٤	14
		دالة	0.738	١٥	15
		دالة	0.621	١٦	16

٤. علاقة درجات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس:

استخرج الباحثان مصفوفة الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الصحة العاطفية باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع الارتباطات سواء بين الأبعاد أو ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية بعد استخدام الاختبار التائي لدلالة الارتباط ومقارنتها بالقيمة جدولية (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)، وهذا يشير إلي أن الأبعاد يقسن المفهوم العام للصحة العاطفية وعليه تطابق الافتراض النظري مع التحليل التجريبي، وهذا يعد مؤشراً من مؤشرات صدق البناء (فرج، 1980: 315)، جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) مصفوفة الارتباطات الداخلية بين أبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

ت	الأبعاد	الاستقرار العاطفي	استراتيجية التعبير العاطفي	الوعي العاطفي	تكيف التفاعلي
١	الاستقرار العاطفي	-	-	-	-
٢	استراتيجية التعبير العاطفي	7.65	-	-	-
٣	الوعي العاطفي	6.64	6.72	-	-
٤	تكيف التفاعلي	3.54	3.87	4.59	-
5	المقياس ككل	8.50	8.75	8.62	6.68

ثانياً: - ثبات المقياس Reliability Scale

ويمكن التحقق من ثبات المقاييس والاختبارات النفسية بطرائق عدة منها:

1- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (معامل الاستقرار) حسبت العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وأشارت نتائج معاملات الارتباط لكل بعد، أن معاملات الثبات كانت تتراوح ما بين (0.719-0.843). وللمقياس ككل بلغت (0.849)، جدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس الصحة العاطفية

ت	الأبعاد	معامل الثبات
1	الاستقرار العاطفي	0.719
2	استراتيجية التعبير العاطفي	0.828
3	الوعي العاطفي	0.810
٤	تكيف التفاعلي	0.843
	المقياس ككل	0.849

معادلة الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي):

بلغ معامل ثبات المقياس ككل (0.762) أما بالنسبة لقيم معاملات الثبات للأبعاد الأربعة فقد تراوحت بين (0.734-0.776) وهو مؤشر جيد على ثبات المقياس، إذ أكد كرونباخ أن المقياس الذي معامل ثباته عال هو مقياس دقيق (Cronbach, 1964:639) جدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦) قيم معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ لمقياس الصحة العاطفية

ت	الأبعاد	معامل الثبات
1	الاستقرار العاطفي	0.734
2	استراتيجية التعبير العاطفي	0.764
3	الوعي العاطفي	0.776
٤	تكيف التفاعلي	0.775
5	المقياس ككل	0.762

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها والنتائج التي توصل إليها : سيتم التعرض

لفصل من خلال الإجابة على هدفي البحث:

الهدف الاول: التعرف على الصحة العاطفية عند طلبة الجامعة.

استناداً إلى استجابات العينة على مقياس الصحة العاطفية، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجاتهم بلغ (٩١.٠٧٠٠) بانحراف معياري قدره (٢٤.٠٢٦٣٠)، وعند اختبار دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي البالغ (٨٤)، تبين أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥.٨٨٥) متجاوزة القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (٣٩٩)، مما يشير إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بصحة عاطفية مرتفعة نسبياً. والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الصحة العاطفية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الصحة العاطفية	٤٠٠	٩١.٠٧٠٠	٢٤.٠٢٦٣٠	٨٤	٥.٨٨٥	١,٩٦	دالة

من خلال الجدول اعلاه يتضح أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من الصحة العاطفية وهذه النتيجة جاءت منسجمة مع نموذج (Chen, Tseng, & Chu, 2023) الذي يفسر

الصحة العاطفية من خلال أربعة أبعاد رئيسية وهي (الاستقرار العاطفي، استراتيجية التعبير العاطفي، الوعي العاطفي، والتكيف التفاعلي) تعكس هذه الأبعاد قدرة الطلبة على إدارة مشاعرهم والتفاعل بشكل إيجابي مع بيئتهم الأكاديمية والاجتماعية مما يفسر ارتفاع مستوى الصحة العاطفية لديهم. إذ تساعد الصحة العاطفية على تطوير العلاقات الشخصية والاجتماعية بشكل صحي و مستدام قوي والحفاظ عليها، وكيفية تحسين الرفاهية النفسية للأفراد من خلال تطوير مهارات التعرف على العواطف والتعبير عنها والتكيف معها، عندما يتمكن الفرد من فهم عواطفه وإدارتها بشكل صحيح فإنه يكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية بطريقة بناءة مما يقلل من التوتر والضغوط النفسية ويحد من مخاطر الإصابة بالاضطرابات النفسية و تساهم الصحة العاطفية في أهمية استراتيجيات التكيف الفعالة التي تساعد الفرد على مواجهة التوتر والضغوط بشكل إيجابي عندما يتعلم الأفراد كيفية التكيف العاطفي يصبحون أكثر مرونة في التعامل مع التغيرات والصعوبات مما يعزز قدرتهم على التكيف والصمود في مواجهة التحديات. بالإضافة إلى ذلك تحسين الصحة العاطفية له تأثير إيجابي على الأداء العام لجميع أفراد المجتمع عندما يكون الفرد في حالة عاطفية مستقرة يزداد إنتاجه ويصبح أكثر التزاماً تجاه واجباته بما يسهم في تحسين أدائه الشخصي ويعود بالفائدة على بيئته المحيطة والمجتمع ككل.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الصحة العاطفية عند طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص.

أ. تبعاً للجنس (ذكور - إناث)

لغرض التحقق من هذا الهدف، جمع الباحثان استجابات عينة البحث المكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة على مقياس الصحة العاطفية، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية، قام باستخراج المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة بحسب الجنس (ذكور وإناث)، وللكشف عن الفروق بين الجنسين، استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٨).

جدول (٨) الفروق في الصحة العاطفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠.٠٥)
					محسوبة	جدولية	
الصحة العاطفية	الذكور	٢٠٠	٨٩.٥٢٠٠	٢٤.١٠٨٠	١.٢٩	١,٩٦	غير دالة
	الإناث	٢٠٠	٩٢.٦٢٠٠	٢٣.٩٠٤٠			

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة (١.٢٩) أقل من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة العاطفية بين الذكور والإناث، توافق النتيجة مع نموذج (Chen,

(Tseng, & Chu, 2023) وفقاً لهذا النموذج، فإن الصحة العاطفية تتحدد من خلال أربعة أبعاد رئيسية: الاستقرار العاطفي، استراتيجية التعبير العاطفي، الوعي العاطفي، والتكيف التفاعلي. وبما أن هذه الأبعاد تتطور من خلال التعلم والخبرات الحياتية وليس فقط من خلال العوامل البيولوجية، فمن المنطقي ألا تظهر فروق جوهرية بين الذكور والإناث، حيث أن كليهما يتعرضان لظروف اجتماعية وأكاديمية متشابهة تدعم نمو هذه الأبعاد بالتساوي. كما أن الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي قد ساهم في خلق فضاء مشترك يتيح لكلا الجنسين فرص متساوية في التعبير عن مشاعرهم والتفاعل الاجتماعي مما أدى إلى تقليل الفروقات التقليدية بينهما في كيفية التعامل مع المشاعر والانفعالات.

ب. تبعا للتخصص (علمي - إنساني)

لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحثان بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة على مقياس الصحة العاطفية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً، استخرج الباحثان متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا للتخصص (علمي - إنساني) ، ولمعرفة الفروق بين العلمي والإنساني استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٩).

جدول (٩) الفروق في الصحة العاطفية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة) (٠.٠٥)
					محسوبة	جدولية	
الصحة العاطفية	علمي	٢٠٠	٩٣.٩٦٥٠	٢٠.٩٥٥٨	٢.٤٢٥	١,٩٦	دالة
	إنساني	٢٠٠	٨٨.١٧٥٠	٢٦.٤٨٤٥			

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة (٢.٤٢٥) تفوق القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة العاطفية بين التخصصين العلمي والإنساني، وكانت هذه الفروق لصالح طلبة التخصص العلمي. تشير النتائج إلى أن طلبة التخصصات العلمية يتمتعون بمستوى أعلى من الصحة العاطفية مقارنة بطلبة التخصصات الإنسانية وهو ما يمكن تفسيره بطبيعة الدراسة العلمية التي تعزز التفكير التحليلي و حل المشكلات والانضباط الذاتي مما يساعد على تطوير استقرار عاطفي أعلى وقدرة أفضل على التعامل مع الضغوط الأكاديمية كما أن متطلبات التخصص العلمي تتطلب إدارة فعالة و تنظيم عالي للوقت مما يقلل من المشاعر السلبية ويعزز القدرة على التكيف التفاعلي داخل البيئة الجامعية. بالإضافة إلى ذلك قد يكون طلبة التخصصات العلمية أقل تعرض للضغوط النفسية المرتبطة بالغموض العاطفي، بسبب اعتماد دراستهم على الحقائق والمنطق أكثر من التحليل العاطفي المكثف في المقابل قد يكون طلبة التخصصات

الإنسانية أكثر حساسية للمشاعر نتيجة طبيعة دراستهم التي تتطلب تحليل نقدي للمجتمع والعلاقات الإنسانية .

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان يحدد الآتي :

أولاً: الاستنتاجات

(١) يتسم طلبة جامعة بغداد بصحة عاطفية بين الوسط والعالي، وذلك لمتعتهم بتوازن عاطفي يسهم في تعزيز أدائهم التعليمي

(٢) لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة العاطفية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس مما يدل على أن الذكور والإناث يتمتعون بمستويات متقاربة من التوازن العاطفي والقدرة على إدارة المشاعر. في المقابل أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة العاطفية تبعاً لمتغير التخصص حيث جاءت الفروق لصالح طلبة التخصصات العلمية مما يشير إلى أن طبيعة الدراسة العلمية التي تتطلب استراتيجيات تفكير منهجية وقدرة أعلى على إدارة الضغوط قد تسهم في تعزيز مستوى الصحة العاطفية لديهم مقارنة بطلبة التخصصات الإنسانية.

في ضوء نتائج البحث يضع الباحثان التوصيات الآتية: -

(١) الاستفادة من مقياس البحث الحالي من قبل والمؤسسات الأكاديمية المسؤولة لتطويل عملها وتحسينه.

ثالثاً : المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحثان إجراء دراسات لاحقة مثل:

- (١) إجراء دراسات ارتباطية للكشف عن متغير الدراسة الحالية ومتغيرات أخرى مثل (أنماط الشخصية، معالجة المعلومات، التأمل الواعي، الازدهار النفسي، القدرات المعرفية).
- (٢) إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية ومهنية مختلفة ومراحل دراسية أخرى ومقارنتها مع نتائج هذا البحث. (مدرسين، مرشدين، معلمين، مرحلة الثانوية).

المصادر:

- أبراهيم ، مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) ، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط١، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- عبيدات، ذوقان، وعبد الحق، كايد، وعدس، عبد الرحمن .(2005) .البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه (الطبعة التاسعة). عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عودة ، أحمد سليمان . (١٩٩٨). القياس والتقويم في العملية التدريسية , دار الأمل , الإصدار الخامس, كلية العلوم التربوية, جامعة اليرموك, الأردن.

- فرج، صفوت.(١٩٨٠). التحليل العاملي العلوم الانسانية والتربوية، ط١، القاهرة، عالم الكتب.
- القديم، أمينة، نامية، عليك. (٢٠٢٣). أثر الهرمونات على الصحة العاطفية والاجتماعية للأفراد. جامعة بليدة ٢، الجزائر.
- نصيرة، بن حرشاش، عبد المالك، همال. (٢٠٢٣). مداخل مفاهيمية حول الصحة العاطفية: مقارنة معرفية. إصدارات المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية، السياسة. جامعة باتنة ١، جامعة الجزائر ٣، الجزائر.
- Chan, M., Lee, C., & Wong, P. (2021). Stress adaptation and resilience of academics in higher education. *Asia Pacific Education Review*.
- Chen, Y.-C., Tseng, Y., & Chu, H.-C. (2023). Development of Workplace Emotional Health. *Employee Responsibilities and Rights Journal*.
- Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(3), 122–125.
- Cronbach, L. J. (1964). *Essential of Psychology testing*. New York: Harper & Brothers.
- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106.
- Hampton, K. N. (2019). Social media and change in psychological distress over time: The role of social causation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 205–222.
- Jennifer, G. S., & Rani, U. S. (2018). Understanding emotional health vis-à-vis mental health: Perspectives for a holistic approach to a healthy personality. *International Journal of Indian Psychology*, 6(3), 93–107. <https://doi.org/10.25215/0603.069>

- Joshi, G., Joshi, P., Singh, A., Kumar, S., & Agarwal, P. (2022). Measuring intellectual and emotional health during COVID-19 pandemic: Scale development and validation. *SCMS Journal of Indian Management*, 19(1), 51–66. Retrieved from
- K lapp, A., Jönsson, J., & Bäckström, J. (2023). Does social well-being predict academic resilience and achievement? Analysis of Swedish PISA 2018 data. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00649-7>
- Suresh, K., Manimozhi, G., & Elango, M. (2020). *Technological issues in emotional and mental health*. In IGI Global (Ed.), *Handbook of research on advancements in technology and organizational resilience* (pp. 204–216). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-1185-5.ch010>
- Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Lee, M. T., Chen, Y., VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2021). Psychometric Properties of Flourishing Scales From a Comprehensive Well-Being Assessment. *Frontiers in Psychology*, 12, 652209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.652209>
- Epstein, N.B. (1958). Concepts of normality or evaluation of emotional health. Wiley online library, 3(4), 335–343. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/bs.3830030405>