

أثر برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية

م.د. هادي صالح رمضان النعيمي
كلية التربية - جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : ٢٠١٠/٦/١ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠١٠/٩/٢

ملخص البحث :

استهدف البحث بناء برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية. والتعرف على أثره من خلال التأكد من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
٢. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، قبل التدريب على البرنامج الإرشادي وبعده.
٣. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والمرجأ.

لتحقيق ذلك اعتمد الباحث على أداتين: (مقياس الذكاء الوجداني، وبرنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني) من إعداد الباحث.

تكونت عينة البحث التطبيقية من (٣٠) طالبا وطالبة، من كلية التربية، تم اختيارهم بطريقة عمدية من الذين حصلوا على أوطى الدرجات على مقياس الذكاء الوجداني، في الاختبار القبلي، تم تقسيمهم على مجموعتين: تجريبية وضابطة، بمعدل (١٥) طالبا وطالبة لكل مجموعة. تكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية، وطبق على أفراد المجموعة التجريبية في بداية الفصل الدراسي الثاني (٢٠١٠/٢٠٠٩). بمعدل جلستين في الأسبوع، ونفذ البرنامج خلال (٦) أسابيع. وباستخدام الوسائل الإحصائية، (مان-وتتي)، و(ولكوكسن) عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسوب.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي، تغيرات ايجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، المشاركين في البرنامج الإرشادي، في أثناء المدة الفاصلة بين الاختبارين القبلي والبعدي، وبشكل دال إحصائياً، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي. مما يدل أن البرنامج الإرشادي فعال في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية، وثبت استمرار تأثيره من خلال الاختبار المرجأ الذي جرى تطبيقه بعد (٤٧) يوماً من الاختبار البعدي.

يوصي الباحث إقامة دورات تدريبية وإرشادية لتوضيح أهمية الذكاء الوجداني في حياتنا الاجتماعية والعملية. ويقترح بناء برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة المراحل والصفوف الدراسية الأخرى.

The Effect of Counseling Program, In Developing The Emotional intelligence, For The students College of Education

Lecturer Dr. Hadi Saleh Ramadan Al-Naimi.

College of Education - University of Mosul

Abstract:

The current research aimed at building a program of counseling in the development of emotional intelligence in College of Education students. And to identify its effectiveness by ensuring the validity of null hypotheses as follows:

1. There is no statistically significant difference between the average grade levels of the experimental group, and control on a scale of emotional intelligence, after applying the counseling program.
2. There is no statistically significant difference between the average grade levels of the experimental group, before training on the mentoring program and beyond.
3. There is no statistically significant difference between the average grade levels of the experimental group in both tests and delayed post tests.

To achieve this depended on two tools (a measure of emotional intelligence, and mentoring program in the development of emotional intelligence), prepared by the researcher.

The sample consists of Applied (30) students from the College of Education, selected in a manner deliberate who got down the grades on a scale of emotional intelligence, in the pretest, were divided into two experimental and control group, (15) students per group.

Be indicative of the program (12) meetings in counsels, and applied to the experimental group at the beginning of the second semester (2009/2010). Rate (2) meetings per week, and the program was implemented through (6) weeks. using statistical methods (Mann -

Whitney), and (WL-Caucasian) on the pouch statistical (SPSS) by the computer.

The results of statistical analysis, positive changes in the experimental group participating in the Counseling program, during the interval between Before and after tests, and more statistically significant, compared with the control group remained without Counsel.

Which indicates that effective Counseling program in the development of emotional intelligence in college of Education students, and proved the continuing impact of the delayed during the test, which were applied (47) days of the post test.

The Researcher Recommends, Establishing training and instructing courses to expound the importance of Emotional intelligence in our Social life and in work. and suggested, Establish a Counseling program to develop Emotional intelligence among students in other study grades.

The Researcher Recommends, Establishing training and instructing courses to expound the importance of Emotional intelligence in our Social life and in work. and suggested, Establish a Counseling program to develop Emotional intelligence among students in other study grades.

مشكلة البحث:

أكد العديد من العلماء أمثال (جولمان، وشابير، وماير وسالوفي، وبارون) على وجود نماذج متعددة للذكاء ومن هذه النماذج: هو "الذكاء الوجداني"، إذ يشير (جولمان، ١٩٩٥) إلى أهمية تأثير الذكاء الوجداني في العلاقات الاجتماعية مع زملاء العمل والأصدقاء والأبناء وجميع من تربطهم بالفرد علاقة سلوكية، وأنه يساعد في النجاح الوظيفي للفرد ويضمن له النجاح في العمليات والعلاقات المرضية داخل العمل (رزق الله، ٢٠٠٦: ٦).

لاحظ الباحث من خلال قراءته وعمله في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، انتشار السلوك المضاد للمجتمع المتمثل بالشذوذ، وجرائم العنف، والفساد بكل أنواعه، والإساءة إلى القيم والتقاليد السائدة، حتى وصلت هذه الأمور إلى أصحاب الوظائف الحكومية، مما ترتب على ذلك

فشلهم الوظيفي والنظرة الدونية لهم من جانب أفراد المجتمع، مما أدى الى زيادة الضغوط النفسية للفرد، والخوف، والقلق، ومشكلات في العمل والدراسة، وشعور الفرد بتهديد أمنه واستقراره. كما اكتشف الباحث من خلال لقاءاته مع العديد من الطلبة ومدرسيهم، وأثناء تدريسه لطلبة الجامعة وجود مشكلات لديهم متمثلة بسوء التوافق النفسي والاجتماعي، إذ ظهر عليهم بوضوح ضعف الثقة بالنفس، وضعف المشاعر الذاتية، وعدم التوافق مع الآخرين، وامتناعهم عن المشاركة في البرامج والأنشطة الاجتماعية، ولا مراعاة لظروف الآخرين، ولا لقيم المجتمع وتقاليد، مما سبب ضعف في دافعيتهم نحو تحقيق أهدافهم ومستقبلهم فأصبحوا غير مباليين بما يحصلون عليه من درجات متدنية، غير منظمين وغير ملتزمين بدوامهم، إذ بلغ غياب قسم من الطلبة أكثر من (٢٠) ساعة في المادة الواحدة، مما أدى ذلك الى تدني مستوى التحصيل الدراسي لديهم بالرغم من تمتعهم بذكاء عقلي جيد، فضلا عن ذلك سيؤثر على مستقبل الفرد والمجتمع، وهذا الذي أشار إليه (جولمان) في أن الذكاء العقلي لا يسهم إلا بـ (٢٠%) من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركاً نسبة (٨٠%) لمهارات الذكاء الوجداني (جولمان، ١٩٩٥: ٥٥). مما يتطلب وضع أساليب واستراتيجيات ومهارات تساعد الفرد في حل مشكلاته من أجل النجاح والانجاز وتحقيق الهدف.

كذلك لمس الباحث قلة الدراسات العربية ولا سيما المحلية منها في إعداد برامج تعليمية وإرشادية ونفسية لتطوير مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين بشكل خاص ولدى فئات المجتمع بشكل عام. من هنا برزت الحاجة الى تنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طلبة كلية التربية، من خلال البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض.

أهمية البحث والحاجة إليه.

يُعد مفهوم الذكاء الوجداني من المفاهيم التي شغلت علماء النفس والسلوك في الولايات المتحدة الأمريكية قبل أكثر من عشرين عاماً، عندما لاحظ هؤلاء العلماء أن نجاح الفرد وسعادته في الحياة لا يتوقفان على ذكائه العقلي فقط، وإنما على صفات ومهارات قد توجد وقد لا توجد عند الأشخاص الأذكياء، أطلق العلماء على هذه الصفات والمهارات اسم الذكاء الوجداني (نور الهي، ٢٠٠٩: ١). وحتى قبل ذلك.. حين أشير إليه من قبل عالم النفس السلوكي أدورد ثورنديك (E. Thorndike) عام (١٩٢٠) إلى وجود ثلاثة أنواع من الذكاء هي: الذكاء (المجرد، والميكانيكي، والاجتماعي)، معبراً عنه بأنه القدرة على التصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية. (نوفل، ٢٠٠٧: ٧٤). والقدرة على التواصل مع الآخرين وتشكيل العلاقات الاجتماعية. (الزغول والهنداوي، ٢٠٠٤: ٣٠٩). فعواطفنا هي التي تقود تفكيرنا وقيمنا. (جولمان، ٢٠٠٠: ١٥).

الذكاء الوجداني: هو مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم، (إبراهيم، ٢٠٠٥: ٢). وهو نوع من حساسية الفؤاد وفطنة القلب ورهافة الشعور وجيشان الانفعال ونبيل العاطفة (الخولي، ٢٠٠٢: ١٢٣). وهناك فرق بين الذكاء العام، والذكاء الوجداني، فالذكاء العام: لا يتم تعلمه أو تدريبه، كما أن له جانبا وراثيا وآخر بيئيا وله نسبا للذكاء، أما الذكاء الوجداني: فيمكن أن يتعلم ويدرس، وليس له نسب للذكاء، وأنه أقل درجة من حيث الوراثة الجينية. والذكاء العام هبة من عند الله عز وجل، أما الذكاء الوجداني، فهو قدرات ومهارات قد تكون موجودة لدى الفرد، أو غير موجودة، ولكن يمكن اكتسابها وتنميتها وتدريب النفس عليها. (نورالهي، ٢٠٠٩: ١٨-١٩).

ترجم هذا المفهوم (Emotional Intelligence) بعدة مصطلحات منها: الذكاء الوجداني، والذكاء الانفعالي، والذكاء العاطفي، والذكاء الشخصي، إلا أن الباحث لأغراض البحث العلمي، وحتى لا يتشتت تفكير القارئ سوف يستخدم مفهوم واحد خلال البحث الحالي، وهو (الذكاء الوجداني).

يشير جولمان (Goleman) الى أن الكثير من أصحاب الذكاء المنخفض يشغلون بالفعل وظائف متواضعة بينما يحصل أصحاب الذكاء المرتفع دائماً على وظائف ذات أجر عال لكن الأمور لا تسير على هذا النحو على الدوام. (جولمان، ٢٠٠٠: ٥٤)، أي أن القدرات العقلية وحدها ليست كافية لنجاح الفرد في العمل والدراسة وعلاقته مع الآخرين، بل إن هناك جانب آخر مكمل للذكاء العقلي لا بد من تنميته ورفع مستواه، سمي بالذكاء الوجداني. (خرنوب، ٢٠٠٣: ٢٨) عن (نور الهي، ٢٠٠٩: ١). فمعدل الذكاء الوجداني مطلوب جدا في مؤسسات العمل، لأن الذكاء العقلي يمكن الفرد من الحصول على الوظيفة، أما الذكاء الوجداني فيجعل الفرد يرتقي نحو الأفضل، فهو المفتاح الجديد نحو النجاح. (آزوباردي، ٢٠٠١: ٨). وهذا هو السبب في كون أشخاص ذوي ذكاء عقلي عالٍ يفشلون في حياتهم الشخصية والعملية، لأن ذلك يعود إلى ضعف في مستوى مهارات الذكاء الوجداني (خوالدة، ٢٠٠٤: ٥). فالعديد من الآباء والتربويين عندما انزعجوا في الآونة الأخيرة من ارتفاع مستويات المشاكل التي يصادفها طلبة المدارس التي تتراوح بين احترام الذات المنخفض وظهور العنف المدرسي والإحباط وحالة القلق، لجؤوا بكل قوة إلى تعليم الطلبة المهارات الضرورية للذكاء الوجداني. (الخرزجي، ٢٠٠٧: ٧).

حظي الذكاء الوجداني بعناية خاصة، في الدين الإسلامي، فقد أكدت الكثير من الآيات القرآنية الكريمة على أهمية تمتع الفرد بعدد من الخصائص لكي يحضى بالرضى الإلهي ويفوز في الدنيا والآخرة، ومن هذه الآيات قوله تعالى: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ (الفرقان: ٦٣). وقال تعالى: ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ

حَوْلِكَ فَأَعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴿آل عمران: ١٥٩﴾. وقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾ (النساء: ٣٦).

كما جاءت السنة النبوية الشريفة بالعديد من مؤشرات الذكاء الوجداني وأهميته في حياة الفرد والجماعة منها: قول الرسول (صلى الله عليه وسلم): (والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم، افشوا السلام بينكم). (البخاري، ١٣٢٣هـ)، وقال (صلى الله عليه وسلم): (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى من عضواً تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى). وعنه (صلى الله عليه وسلم) أنه قال: (المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً). (صحيح مسلم، بشرح النووي: ١١٥). وقال (صلى الله عليه وسلم) (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).

يتضح من تلك الأحاديث الشريفة الحث على التواد والتعاطف والترابط وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين والسيطرة والتحكم في الانفعالات، أي معرفة الانفعالات وفهمها ومن ثم إدارتها، وبشكل ذلك مكونات الذكاء الوجداني. فزيادة هذا النوع من الذكاء لدى أفراد المجتمع يؤدي إلى التحكم بالذات وضبط الانفعالات السلبية من كره، وبغض، واحتقار، وتدبير المؤامرات، والغيبة والنميمة، وإثارة الفتن، والعدوانية، كما يؤدي إلى القدرة على تنظيم الانفعالات، بما يعزز النمو الوجداني والعقلي. (خوالدة، ٢٠٠٤: ١١-١٢) عن (الحسين، ٢٠٠٨: ٥-٦).

الذكاء الوجداني يمكن تعلمه واكتسابه (تتميته): على عكس الذكاء العقلي، يتصف بعدد من المهارات التي يمكن تعلمها واكتسابها بسهولة من خلال الكثير من الأساليب التي تساعد على تتميتها وتقويتها في الشخصية. (إبراهيم، ٢٠٠٥: ٢-٣). فالسنوات الأولى المبكرة من حياة الإنسان تمثل الفترة الأولى لتشكيل مكونات الذكاء الوجداني، بالرغم من أن قدراته تستمر في التكوين طوال سنوات الدراسة. وفي ذلك يقدم فريدمان (Freedman, 1999) نموذج (الست ثواني) لمعامل الذكاء الوجداني (Six Seconds Model EQ)، ويقول: ست ثواني تأمل وتفكير، تساعد الفرد على تعلم وتعليم الذكاء الوجداني، ويحدد ثمانية أساسيات تتضمنها الأبعاد الثلاثة للنموذج، تساعد على تنمية الذكاء الوجداني وهي:

١. تعرف على نفسك: Know yourself: من خلال (قراءة مشاعرك وبنائها (محو الأمية العاطفية)، والتعرف على نماذج محاكاة).
٢. اختر لنفسك: Choose your self: من خلال (استخدام عواقب التفكير والتقويم وإعادة الاختيار وتحفيز الذات والتفاؤل).
٣. اعط لنفسك: Give your self: من خلال (التقمص الوجداني المبدع، وتحديد أهداف نبيلة). (غنيم، ٢٠٠١: ٥٧-٥٨).

كما يشير (إبراهيم، ٢٠٠٥). إلى إمكانية اكتساب الذكاء الوجداني ورفع معدله من خلال الالتزام بالتوجيهات الآتية:

١. تدريب الذات على الهدوء والاسترخاء في مواجهة الأزمات.
 ٢. الوعي بالمشاعر والانفعالات السلبية التي تمتلك أحياناً دون توقع.
 ٣. أعمل على التخلص من حالات القلق والاكتئاب والغضب، لأنها تعيق تفاعلاتك الجيدة بالناس
 ٤. لا تجعل العناد أو المكابرة يحرمانك من التعلم من الآخرين حتى ولو كانوا أصغر منك أو مختلفين عنك، فالرأي الجيد والحكمة لا تعرف التمييز فاطلبها حيثما وجدت وأينما وجدت.
 ٥. حافظ دائماً على مشاعر طيبة عند التعامل مع الآخرين بأن تتفهم مشاعرهم.
 ٦. أعمل على تنمية قدرتك على مواجهة النقد الخارجي. وأنظر له فرصة لتحقيق هدف له معنى.
 ٧. راقب تحيزاتك الشخصية ضد بعض الأشخاص المختلفين عنك اجتماعياً أو ذهنياً. وتذكر أن التعصب نوع من الجمود العاطفي (الوجداني) ولهذا تتصف الشخصية المتعصبة بالعدائية.
 ٨. امنح فرصة لنمو مهاراتك على التعاطف وموازرة الآخرين ومد يد العون لهم. تذكر أن العطاء لا يكون مادياً فحسب بل يمتد ليشمل قدرتك على العطاء من جهدك ووقتك وعلمك. فالمجال أمامك واسع جداً لتكون خدوماً و"خادم القوم سيدهم". (إبراهيم، ٢٠٠٥: ٣-٤).
- فالإنسان يستطيع إذا بذل الجهد الكافي أن يرفع من مستوى ذكائه الوجداني، فالذكاء الوجداني ممكن تطويره بشكل أوسع بكثير من تطوير الذكاء العقلي. (نور الهي، ٢٠٠٩: ٦).
- ومما تقدم تتضح أهمية الدراسة الحالية من أهمية متغيراتها، حيث تناولت احد متغيرات الشخصية الإنسانية، الا وهو الذكاء الوجداني، الذي يلعب دوراً مهماً في سلوك الفرد، وفي تكيفه ومواجهته للضغوط النفسية، والنجاح في الحياة. كما تكمن أهمية الدراسة في بناء برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني، وان الدراسات في هذا المجال في العالم العربي عامة، وفي العراق خاصة قد تكون قليلة على حد علم الباحث.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. بناء برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية.
٢. التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الذكاء الوجداني من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:
- الفرضية الأولى: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية، والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية قبل التدريب على البرنامج وبعده.
- الفرضية الثالثة: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والمرجأ.

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصفوف الثالثة من كلية التربية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠).

تحديد المصطلحات .

أولاً: البرنامج الإرشادي: **Counseling program**:

- تعريف **الدوسري**: بأنه (مخطط منظم على أساس عملية سليمة، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني). (الدوسري، ١٩٨٥: ٢٣٨).
- تعريف **الحسين**: (مجموعة من الأنشطة المخططة يسودها جو من الاحترام والتقدير تهدف إلى مساعدة المسترشدين من التعامل مع مشكلاتهم وتدريبهم على اتخاذ القرارات المناسبة وإيجاد الحلول اللازمة وتنمية قدراتهم ومهاراتهم وتقدير اتجاهاتهم). (الحسين، ٢٠٠٨: ١٣-١٤).
- تعريف **الباحث**: (مجموعة من الخدمات الإرشادية والنشاطات المنظمة والمخططة لمعالجة بعض المشكلات النفسية الجماعية تطبق في جو يسوده التقبل والاحترام والتقدير خلال العملية الإرشادية لتحقيق أهداف معينة).
- **التعريف الإجرائي**: (مجموعة من النشاطات والفعاليات المدروسة التي وضعت بشكل منظم تقدم لطلبة الصفوف الثالثة للمرحلة الجامعية بهدف تنمية الذكاء الوجداني في جلسات

إرشادية مخطط لها مستخدماً أسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية، والعلاج العقلي العاطفي).

ثانياً: الذكاء الوجداني: Emotional Intelligence:

- **تعريف جولمان (Goleman, 1999):** (القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وحفز دافعيتنا ومعالجة انفعالاتنا جيداً داخل أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين) عن (الدردير، ٢٠٠٤: ٢٥).
- **تعريف بار- آون وباركر (Bar-on & Parker, 2000):** (هو قدرة الفرد على فهم ذاته وفهم الآخرين من حوله وتقديره لمشاعرهم وتكيفه ومرونته تجاه التغييرات المحيطة به والتعامل بطريقة ايجابية مع المشكلات اليومية بما يمكنه من تحمل الضغوط النفسية التي يتعرض لها والتحكم في مشاعره وإدارتها بكفاءة). (Bar-on & Parker, 2000: 1).
- **تعريف نور الهي:** (وهو قدرة الفرد على فهم انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعامل مع هذه الانفعالات وإدارتها بشكل جيد، واستخدامها في حل المشكلات، والتفكير بطريقة إبداعية). (نور الهي، ٢٠٠٩: ٢٣).
- **التعريف النظري للذكاء الوجداني:** (قدرة الفرد على معرفة ذاته وتقديرها، وضبط انفعالاته وتغييرها وفق الظروف، والتكيف لمواجهة متطلبات الحياة، وتحمل الضغوط والإحباط، والتفاوض والرغبة في التفوق، وقدرته على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، وأداء الأدوار القيادية بنجاح).
- **التعريف الإجرائي للذكاء الوجداني:** (وهو المستوى التي تصل إليه عينة البحث الحالي، من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الذكاء الوجداني الذي أعده الباحث لإغراض البحث).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري.

الذكاء الوجداني وعمر الإنسان:

الإنسان يستمر في تقدم وتطور في الذكاء الوجداني حتى الأربعينات والخمسينات من العمر، أي أن الإنسان كلما تقدم في السن نضج ذكاؤه الوجداني، أما الذكاء العادي المعرفي يصل الى ذروته في نهاية مرحلة المراهقة، ثم يبقى ثابتاً حتى نهاية الخمسين، ثم يميل هذا الذكاء للانخفاض قليلاً بعد هذا العمر، على عكس الذكاء الوجداني الذي يقوى مع تقدم العمر واكتساب الخبرات والتجارب، (نورالهي، ٢٠٠٩: ٥٦). من هنا نفهم الحكمة من بدئ رسالة

رسول الله محمد (صلى الله عليه وسلم) في سن الأربعين، وما بعدها وهي سن النضوج العاطفي، (الوجداني) إذ قال الله تعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾، (الأحقاف: ١٥). ومن هنا يجب أن نحرص على الراشدين وكبار السن ونستغل خبراتهم وقدراتهم في أعمالنا ومشاريعنا ونستفيد من الذكاء الوجداني عندهم، وأن لا ننتقص من إمكانياتهم، وأن لا نقلل من أهمية دورهم في بناء المجتمع وتقدمه.

تشير نتائج بحوث تدريب الذكاء الى أنه بالإمكان من خلال التدريب والتوجيه، والتنشيط العقلي، والاجتماعي، أن نستغل قدرات الفرد الى أقصى ما يمكن، تلك الإمكانيات العقلية التي تبدأ لدى الطفل بالتبلور من سن الثالثة من العمر، ومن الممكن القيام بالتنشيط العقلي للأطفال ابتداء من المهد. وأن البيئة التي تفتقر لمثل هذه الاستثارة العقلية، تتخفف فيها نسبة ذكاء الأطفال بما يعادل عشرين درجة، وهي درجة تكفي لنقل النابغين الى مستوى العاديين في الذكاء، أو أقل من ذلك، (إبراهيم، ١٩٩٠: ٢٥٤-٢٥٥).

فإذا كنت أباً أو أمّاً كن على وعي بالعوامل التي تيسر نمو الذكاء الوجداني لدى أطفالك مبكراً، قلل من انتقاداتك لأرائهم، وناقش آرائهم في الناس والآخرين بدون تعصب، وشجعهم على التعاطف مع الآخرين والتطوع للأعمال التعاونية والخيرية، ودرّبهم مبكراً على اكتساب المهارات الاجتماعية وتتويج صداقاتهم بصفات مختلفة من الناس، وشجعهم على التخلي عن الغضب والنوبات الانفعالية بأن ترسم أمامهم بتصرفاتك قدوة لهم على الهدوء وتجنب الانفعالات، أطلب منهم دائماً أن يقدموا لك على الأقل ثلاثة حلول لأي مشكلة قد تواجههم أو تعترض نموهم. (إبراهيم، ٢٠٠٥: ٤).

مهارات الشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجداني:

١. يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية، ويعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
٢. يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويحل الخلافات بينهم بيسر، ويحترم الآخرين ويقدرهم، ويظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الناس.
٣. يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم وينظر للأمر من وجهات نظرهم، ويحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه، يشعر براحة في المواقف الحميمة التي تتطلب تبادل المشاعر والمودة.
٤. يميل للاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور، ويتكيف للمواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.
٥. يواجه المواقف الصعبة بثقة، ويستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجي. (إبراهيم، ٢٠٠٥: ٢).

النظريات التي تناولت الذكاء الوجداني:

١- نظرية سالوفي، و ماير (Salovey. & mayer, 1990):

تفترض هذه النظرية على فكرة مفادها أن الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية الخاصة بنفسية الفرد والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأفراد الآخرين وعندما يحدث تفسير في علاقة الفرد مع الآخرين فإن انفعالاته تتغير وفقاً لذلك. (علي، ٢٠٠٩: ٧٩). وقد عرف سالوفي، وماير (Salovey, & Mayer, 1990). الذكاء الوجداني: بأنه مجموعة من المهارات التي تسهم في التعبير والتقدير والتنظيم الفعال للانفعالات داخل الفرد نفسه وتجاه الآخرين المحيطين به، كما يتضمن القدرة على استخدام المشاعر في حفز الدافعية الذاتية للتخطيط وتحقيق مطالب الحياة. واعدت نموذجاً للذكاء الوجداني يتكون من خمسة أبعاد أساسية للكفاءة الوجدانية هي: (الوعي الانفعالي بالذات، ومعالجة الانفعالات، ودافعية الذات، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية). وذكر الباحثان السابقان أن العقل ينقسم على ثلاثة أقسام هي: (العاطفة أو الانفعال، المعرفة أو التفكير، الإرادة أو الدافعية). وبالتالي فإن الذكاء الوجداني هو القدرة على استخدام انفعالاتنا في مساعدتنا على حل مشاكلنا، والقدرة على أن نعيش حياة أكثر فاعلية، وتوصل ماير، وزملاؤه (Mayer & et al. 2000) إلى أن الذكاء الوجداني قدرة عامة يزيد بزيادة العمر الزمني للإنسان. (الدردير، ٢٠٠٤: ٢٠-٢٣).

٢- نظرية دانييل جولمان (Danil Goleman , 1990).

اعتمد جولمان (Goleman) في بناء نظريته للذكاء العاطفي على الأبحاث والدراسات الطبية التي أجريت على الدماغ البشري والتي خرجت باكتشافات تركيبية للمخ الانفعالي التي تفسر كيف يؤثر الانفعال في العقل المفكر، وكيف تكتشف تراكيب المخ المتداخلة في لحظات الانفعال الكثير من الحقائق، فهناك ما يسمى بالجهاز أو النظام الطرفي (Limbic System)، يقع في المنطقة الوسطى من المخ، وفي وسط هذا الجهاز، توجد لوزتان تسمى بالاميجدولا (Amygdola) وقد تبين من الدراسات الفسيولوجية العصبية أن هاتين اللوزتين تستقبلان وترسلان كل الرسائل الوجدانية. (المهدي، ٢٠٠٤: ٧).

أعطى جولمان (Goleman) أهمية كبيرة لمفهوم فاعلية الذات (Self Efficacy) في اعتقاده بقدرة المرء على السيطرة على مجريات الحياة ومواجهة ما يقابلها من تحديات، وإنها مصدر للنظرة الايجابية والمزاج الايجابي ومن خلالها يمكن تعلم التفاؤل والأمل الذي يدفع الفرد بتحفيز انفعالاته وتوجيهها لتحقيق أهدافه وتطوير مهاراته، فالقدرة على تحفيز الانفعالات مهارة يمتلكها من لديه فاعلية ذات عالية. (جولمان، ١٩٩٥: ١٣٢).

يقصد (جولمان) بالذكاء الوجداني: بأن نكون قادرين على التحكم في انفعالاتنا، وان نقرأ ونفهم مشاعر الآخرين الدفينة، ونتعامل بمرونة في علاقاتنا مع الآخرين أو كما أشار (أرسطو) الى أهمية المهارات الوجدانية، بقوله: إنها تلك المهارة النادرة في أن تغضب من الشخص المناسب بالقدر المناسب، وفي الوقت المناسب، وللهدف المناسب. (جولمان، ٢٠٠٠: ١٣). واستمر (جولمان) في دراسة الذكاء الوجداني، وقدم أنموذجاً للذكاء الوجداني يتضمن الكفاءة الشخصية: (Competence Personal)، والكفاءة الاجتماعية: (Social Competence)، (الدردير، ٢٠٠٤: ٢٥ - ٢٧).

٣- نظرية التعليم الملطف:

يؤكد أصحاب هذه النظرية وهم (McGee, Menolascion, Hobbs, Minuses) على قيم غير تسلطية تركز على مساندة ومشاركة المسترشدين وجدانياً، كما يؤكدون على الصداقة بدل التركيز والانصياع والخضوع، ويشيرون الى أن كل التفاعلات الإنسانية الناجحة والفاشلة تعتمد أساساً على اتجاهاتنا ومعتقداتنا وأحكامنا الأخلاقية، أي إذا كانت اتجاهاتنا ايجابية فتكون تفاعلاتنا ناجحة والعكس بالعكس، وتسعى هذه النظرية الى تحقيق مجموعة من الأهداف يمكن إيجازها بالاتي: (١- تقوية الرابطة الوجدانية وتوثيق علاقة الفرد ببيئته الاجتماعية في المدرسة أو أي مؤسسة تربوية أخرى، إذ تركز على الحب والتعاطف والدفع والاحترام. ٢- التقليل من العوامل أو المثيرات المنفرة التي من شأنها أن تؤدي إلى ظهور السلوك المضطرب. ٣- تحسين التفاعلات الايجابية والاتصال بالمسترشد مما يمنح المعلمين والقائمين على رعاية المسترشدين والوالدين أو بين المسترشدين والمعلمين أو بين مسترشد وآخر).

من خلال الأهداف الثلاثة السابقة تجعل المسترشدين يشعرون بالأمان والطمأنينة، أي أن وجود المعلم يشعره بالأمان والطمأنينة، وأن كلمات المعلم وإيماءاته بما فيها اللمس والابتسام تعني للمسترشدين المكافأة والإثابة بحد ذاتها، وكذلك جعل المسترشد يشعر أن المكافأة تأتي نتيجة إسهامه الايجابي وليس من خلال خضوعه. (الحسين، ٢٠٠٨: ٤٥ - ٤٦).

وبناءً على ما تقدم، يتبنى البحث الحالي أنموذج دانييل جولمان (D. Goleman,) (1998). الذي يتضمن الكفاءة الشخصية: (Competence Personal) المتمثلة ب (الوعي بالذات، تنظيم الذات، الدافعية). والكفاءة الاجتماعية: (Social Competence) المتمثلة ب (التعاطف، والمهارات الاجتماعية). الذي سبق عرضها. وهذا ما يقيسه مقياس الذكاء الوجداني المعد في البحث الحالي في ضوء أبعاد أنموذج دانييل جولمان.

المنطلقات النظرية للبحث:

يلاحظ مما تقدم من عرض لمفهوم الذكاء الوجداني ومكوناته أن الباحثين اختلفوا في تحديد مفهومه، فمنهم من عرف الذكاء الوجداني في ضوء عدد من القدرات العقلية، ومنهم من عرفه في ضوء عدد من الكفاءات الشخصية والاجتماعية (الكفاءات الوجدانية)، ونظرا لأن الذكاء الوجداني ما زال في بداية البحث والدراسة، لذا فإن كل من التعريفات والنماذج السابقة كانت ضرورية حتى نستطيع أن نكون نظرة متكاملة عن الذكاء الوجداني، وبالنظر الى النماذج التي فسرت مفهوم الذكاء الوجداني، نجدها قد تكون متفقة على بعدين أساسيين للذكاء الوجداني: أحدهما: داخل الشخص (الوعي ومعرفة الذات، وفهم وتقدير الذات، ومعالجة الانفعالات وتنظيمها، ودافعية الذات). والبعد الثاني: بين الشخص والآخرين (التعاطف، والمهارات الاجتماعية).

الدراسات السابقة:

١- دراسة ماير (Mayer, 2001):

هدفت الدراسة التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالسلوك الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (١١) طالبا (٧) طلاب من الجامعة، و(٤) طلاب من المدارس العامة. استخدم مقياس الذكاء الوجداني للمراهقين، من إعداد الباحث وآخرين، ومقياس الذكاء اللفظي من إعداد (دن ودن) (Dunn & Dunn)، عام (١٩٨١)، ومقياس السلوكيات الاجتماعية من إعداد الباحث، وبواسطة اختبار (T- test). أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب مرتفعي الذكاء الوجداني مقارنة بالطلاب منخفضي الذكاء الوجداني، أكثر قدرة على معرفة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين، كما أنهم يتميزون بالذكاء اللفظي. وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة دالة بين الذكاء الوجداني وكل من الذكاء الاجتماعي والذكاء اللفظي. (الدردير، ٢٠٠٤: ٥٠-٥١).

٢- دراسة (الدردير، ٢٠٠٤):

هدفت الدراسة التعرف على مدى اختلاف الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، أدبي). تكونت عينة الدراسة من (١٤٧) طالبا وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة (تربية عام) بكلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي ومن التخصصات العلمية والأدبية، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: (مقياس الذكاء الوجداني- من إعداد الباحث)، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية الآتية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، (تحليل التباين، واختبار (T- test)، ومعاملات الارتباط). توصلت الدراسة

الى النتيجة الآتية: لا يختلف الذكاء الوجداني لدى طلبة عينة الدراسة باختلاف الجنس والتخصص. (الدريير، ٢٠٠٤: ١٤-١٢١)

٣- دراسة (مطر، ٢٠٠٤):

هدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج تعليمي مستند الى نظرية جولمان في الذكاء الانفعالي في تنمية هذا الذكاء والتقليل من السلوك العدواني لدى الطلبة العدوانيين. تكونت عينة الدراسة من (٧٨) طالباً وطالبة، بواقع (٣٨) طالباً و(٤٠) طالبة، تم تقسيمهم عشوائياً على مجموعة تجريبية، وأخرى ضابطة، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت الأدوات الآتية: أداة لقياس السلوك العدواني عند الطلبة وفقاً لتقديرات المعلمين، وأداة أخرى للسلوك العدواني وفقاً لتقديرات الطلبة أنفسهم، كما قامت الباحثة ببناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي، وقامت الباحثة ببناء برنامج تعليمي مستند الى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي، موزعة على الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي وهي: (الوعي بالذات، والتنظيم الذاتي، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية). توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، في تعديل السلوك العدواني لدى الطلبة العدوانيين. (مطر، ٢٠٠٤: ١).

٤- دراسة (رزق الله، ٢٠٠٦):

هدفت هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي في تنمية مهارة الذكاء العاطفي، لدى طلبة المرحلة الجامعية. تكونت عينة الدراسة من (١٠١) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة، بلغت (٤٠) طالباً وطالبة، وتجريبية، بلغت (٦١) طالباً وطالبة. استخدمت الدراسة الأدوات الآتية: (برنامج تدريبي في تنمية مهارات الذكاء العاطفي لدى تلاميذ الصف السادس، ومقياس الذكاء العاطفي)، من إعداد الباحثة. وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية، بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. (رزق الله، ٢٠٠٦: ١-١٠).

٥- دراسة الحسين (٢٠٠٨):

هدفت الدراسة الى بناء برنامج إرشادي معرفي لتنمية الذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلة الإعدادية، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة، تم تقسيمهن على مجموعتين الأولى: ضابطة، بلغت (٢٠) طالبة، والأخرى: ضابطة، بلغت (٢٠) وطالبة. استخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس الذكاء الوجداني الذي أعده (عثمان، فاروق، ورزق، محمد عبد السميع)، الذي تبنته الباحثة، ثم أعدت الباحثة برنامجاً إرشادياً معرفياً وفق نظرية الأسلوب العلاجي المعرفي

(أرون بيك) بأساليب متعددة)، تكون البرنامج من (١٥) جلسة إرشادية طبقت على مدى خمسة أسابيع بواقع (٣) جلسات إرشادية في الأسبوع الواحد. وبعد استخدام الوسائل الإحصائية (مربع كأي، واختبار مان وتني، واختبار (T-test) لعينة واحدة، والوسط المرجح)، أظهرت النتائج تغيرات ايجابية لدى الطالبات اللائي لديهن انخفاض في الذكاء الوجداني من المشاركات في البرنامج الإرشادي، وبشكل دال إحصائياً لمصلحة المشاركات في البرنامج. مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى عينة البحث. (الحسين، ٢٠٠٨: ط-ل).

التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تنوعت أهداف الدراسات السابقة، فمنها ما استهدفت التعرف على اثر متغير الذكاء الوجداني في متغير آخر، ومنها استهدف التعرف على علاقة الذكاء الوجداني مع متغيرات أخرى ك دراسة ماير (Mayer, 2001)، ودراسة (الدريدر، ٢٠٠٤)، ومنها ما هدفت بناء برامج تدريبية، وإرشادية، من أجل تحقيق الهدف، ك دراسة (بنا، والشافعي، ٢٠٠٢)، ودراسة (رزق الله، ٢٠٠٦)، ودراسة (الحسين، ٢٠٠٨). التي توصلت الى إحداث تغيرات ايجابية في سلوك أفراد العينة، وهذا ما يتفق مع أهداف البحث الحالي. إلا أنها اختلفت في حجم ونوع عينة البحث، واتفقت في استخدام الإرشاد الجماعي، ما يفسح المجال لأفراد المجموعة الإرشادية جميعهم بالمشاركة.

كانت معظم الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة متمثلة باستخدام الأساليب الإحصائية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، ومقاييس مختلفة للذكاء الوجداني وكلا حسب بيئته).

أما نتائج الدراسات السابقة فقد اختلفت وتنوعت لكنها بصورة عامة أظهرت تأثير متغير في متغير آخر. وأفاد الباحث من تلك الدراسات في أنها عمقت رؤيته النظرية والإجرائية العملية في تحديد مجتمع وعينة البحث، وبناء البرنامج الإرشادي، ومساعدته في تجاوز بعض السلبيات التي وقع بها الباحثون السابقون، وسيقوم الباحث باقتراح الجلسات الملائمة للبرنامج الإرشادي في تنمية الذكاء الوجداني.

ونستخلص مما تقدم من دراسات ان مفهوم الذكاء الوجداني من المفاهيم المهمة في التأثير في شخصية الفرد ومستوى أدائه، ومن الأمور الجديرة بالدراسة والمتابعة المستمرة من أجل تحقيق الإرشاد والتوجيه. وان دراسات الذكاء الوجداني في مجتمعنا لم تتناول تنمية الذكاء الوجداني إلا في دراسة واحدة اقتصرت على طالبات المرحلة الإعدادية، مما دفع الباحث الى إجراء هذه الدراسة لمساعدة الطلبة الجامعيين على تنمية الذكاء الوجداني باستخدام البرنامج الإرشادي المناسب الذي سيطبق في البحث الحالي.

منهجية البحث وإجراءاته:

التصميم التجريبي:

لذا أعتمد الباحث تصميماً تجريبياً يتضمن المجموعات المتكافئة الملائم للبحث الحالي، إذ يرى (Whyner) أن هذا التصميم يمنح الباحث قدراً مقبولاً من الثقة بأن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ينجم عن البرنامج وحده (نيل وليبرت، ١٩٨٢: ٧٦). جدول (٥).

الجدول (٥)

يوضح التصميم التجريبي للتجربة

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	متغير مستقل البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	x	اختبار بعدي

ويتطلب التصميم الخطوات الآتية:

١. اختيار (٣٠) طالبا وطالبة من الصف الثالث من طلبة كلية التربية بوصفهم عينة البحث بعد إجراء الاختبار القبلي لكونهم من أكثر الحاصلين على درجة أقل في مقياس الذكاء الوجداني.
٢. توزيع أفراد العينة على مجموعتين أحدهما ضابطة، وأخرى تجريبية.
٣. إجراء التكافؤ الإحصائي للمجموعتين في عدد من المتغيرات ك (التحصيل الدراسي، والمهنة، للأب والأم، وترتيب الطالب بين أخوته).
٤. إخضاع المجموعة التجريبية إلى المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في حين تبقى المجموعة الضابطة بدون برنامج إرشادي.
٥. إجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث جميع طلبة الصف الثالث في أقسام كلية التربية للدراسة الصباحية، جامعة الموصل، وعددها (١١) قسماً، بلغ العدد الكلي لمجتمع البحث (١٢٣٥) طالباً وطالبة^(١)، بواقع (٦٦٧) طالباً و(٥٦٨) طالبة، للعام الدراسي (٢٠٠٩ - ٢٠١٠).

(١) حصل الباحث على أعداد الطلبة من دائرة الدراسات والتخطيط والمتابعة قسم الإحصاء/عمادة كلية التربية.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بشكل مقصود من الطلبة الذين حصلوا على أقل الدرجات في مقياس الذكاء الوجداني، بلغت (٣٠) طالبا وطالبة، من قسم الكيمياء، قسمت العينة على مجموعتين: المجموعة التجريبية (١٥) طالبا وطالبة، الشعبة (B1+2) والمجموعة الضابطة، (١٥) طالبا وطالبة الشعبة (A1+2). وقد اتخذ الباحث هذا الأجراء للأمر الآتية: منها (لضمان عدم نقل ما يدور بالجلسات الإرشادية من المجموعة التجريبية إلى المجموعة الضابطة. ولكون الباحث يدرس طلبة الصف الثالث في القسم المذكور، وهذا يسهل عليه تطبيق الجلسات الإرشادية للبرنامج. والمساعدة التي أبدتها رئاسة القسم وطلبتها على تطبيق البرنامج الإرشادي.

أداتا البحث:

أولاً: مقياس الذكاء الوجداني.

١- تحديد مجالات المقياس وفقراته:

تمت الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة التي حاولت تفسير الذكاء الوجداني منها: أنموذج (دانييل جولمان) (D. Goleman, 1998)، ومقياس بار- أون (Bar- on, EQ (2000, p1)، واختبار الذكاء الوجداني لدانييل جولمان (Goulman, 2000)، ومقياس الذكاء الوجداني الذي أعده (الدريير، ٢٠٠٤)، ومقياس (العبيدي، ٢٠٠٦)، ومقياس (الجبوري، ٢٠٠٩)، ومن تحليل التعريف النظري للباحث بهدف الحصول على فقرات المقياس. تمت صياغة (٤٥) فقرة لمقياس الذكاء الوجداني، في ضوء مكونات أنموذج دانييل جولمان (D. Goleman, 1998). وقد توزعت كالاتي: الوعي بالذات (٩) فقرات، تنظيم الذات (٩) فقرات، الدافعية (٩) فقرات، التعاطف (٩) فقرات، المهارات الاجتماعية (٩) فقرات. يجاب على الفقرات باختيار احد البدائل الاتية: (دائماً، أحياناً، نادراً).

٢- صدق المقياس:

تحقق ذلك الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس، والإرشاد النفسي، ملحق (١). وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم عدلت بعض الفقرات واستبعدت (٥) فقرات. اعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر من الخبراء وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة.

٣- صدق تمييز الفقرات:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من الصف الثالث من طلبة كلية التربية اختيروا بطريقة عشوائية من عينة تطبيق المقياس، رتبت الدرجات الكلية للمقياس تنازلياً، واختار الباحث (٢٧%) من الدرجات العليا التي تمثل الطلبة مرتفعي الذكاء الوجداني، و(٢٧%) من الدرجات الدنيا، التي تمثل الطلبة منخفضي الذكاء الوجداني، ضمت كل من المجموعتين (٥٤) طالباً وطالبة، وبعد حساب متوسطات درجات مجموعتي الطلبة ومعالجتها بحساب القيمة التائية، (T. test) للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا لعينتين مستقلتين. تبين أن فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) باستثناء فقرتين كانت غير مميزة هي: فقرة رقم (٢٧، و٣٦)^(١). وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٣٨) فقرة الجدول (٤).

الجدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الذكاء الوجداني والقيم التائية

رقم الفقرة	القيمة التائية المحسوبة						
-١	٤,٥٢٥	-١١	٤,٤٦٧	-٢١	٢,٨١٣	-٣١	٥,٤٣٦
-٢	٥,٠٩٣	-١٢	٣,٦٧٧	-٢٢	٣,٠٣٢	-٣٢	٤,٤٨٠
-٣	٣,٤٣٦	-١٣	٦,٧٠٩	-٢٣	٢,٩٦٣	-٣٣	٥,١٧٧
-٤	٢,٧١٣	-١٤	٥,٢٠١	-٢٤	٣,٨٠٤	-٣٤	٣,٥٠٠
-٥	٢,٦٦٨	-١٥	٤,٥٧٠	-٢٥	٣,٢٤٠	-٣٥	٢,٥٣١
-٦	٦,٧٦٥	-١٦	٢,٤٦٩	-٢٦	٥,٢٩٧	-٣٦	*١,١٣٧
-٧	٢,٩٨٣	-١٧	٦,٢٢٠	-٢٧	*٠,٥٨٣	-٣٧	٩,٤٠٩
-٨	٢,٠٤٩	-١٨	٣,١٣٨	-٢٨	٣,٨٥٧	-٣٨	٥,٥٨٥
-٩	٣,٢٦٦	-١٩	٣,٠٦٤	-٢٩	٧,٦٤٤	-٣٩	٣,٢٩٧
-١٠	٥,٨٣٥	-٢٠	٣٧٢٨	-٣٠	٢,٠١١	-٤٠	٨,٨٣٨

٤- ثبات المقياس.

تم إيجاد الثبات بطريقة إعادة الاختبار، (Test- Re- test). وذلك بإعادة تطبيق المقياس على عينة من طلبة الصف الثالث، قسم اللغة العربية بلغت (٣٠) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من طلبة عينة الدراسة الاستطلاعية، بعد مضي (٢٠) يوماً من إجراء التطبيق الأول، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التطبيق الأول والثاني، وجد الباحث أن معامل الثبات يساوي (٠,٨٦). وبعد هذا المعامل مقبولاً. (أبو لبد، ٢٠٠٠: ٢٧٢).

(١) الفقرة غير مميزة: قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٥%) = ١,٩٦٠

٥- الصورة النهائية للمقياس:

أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (٣٨) فقرة، موزعة على خمسة مجالات، هي (الوعي بالذات، تنظيم الذات، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية)، ويتم تقدير الدرجات على المقياس بإعطاء الدرجات (٣، ٢، ١) المقابلة للاستجابات (دائماً)، (أحياناً)، (نادراً)، وتتراوح درجة الفرد على المقياس بين (١١٤) درجة كحد أعلى، و(٣٨) درجة كحد أدنى، أما المتوسط الفرضي فقد بلغ (٧٦) وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى تمتع الفرد بالذكاء الوجداني، ملحق (١).

ثانياً- البرنامج الإرشادي.

اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي الإجراءات الآتية:

بعد الإطلاع على الأدبيات الخاصة بأسس بناء البرامج الإرشادية وطرائقها ونماذجها، منها أنموذج (Borders & Dryru, 1992)، ونتائج مقياس الذكاء الوجداني، وخبرة الباحث في ميدان الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، إذ يدرس مادة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والصحة النفسية في الجامعة. تم بناء البرنامج على وفق نظام (Borders & Dryru, 1992) وجاءت الخطوات المتبعة في البرنامج الإرشادي كالاتي:

١- تحديد الحاجات:

وهي مجموعة الخطوات التي يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطلبة الأساسية التي يستند إليها في صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج. اعتمد الباحث على نتائج تطبيق الاختبار القبلي في مقياس الذكاء الوجداني المعد لأغراض البحث الحالي كمؤشر لتحديد حاجات الطلبة، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم على فقرات المقياس، وجاءت مرتبة تصاعدياً، جدول (٦). يوضح ذلك.

الجدول (٦).

المتوسط الحسابي لكل فقرة وترتيبها تصاعدياً من أدنى درجة الى أعلى درجة.

رقم الفقرة	رتبتها الحالية	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجال
١٧	١	أتمكن من التركيز تحت الظروف الضاغطة.	٣,٥٩٢	٢٥,٣٤٥	الدافعية
١٩	٢	أعمل لفترة طويلة دون ملل.	٣,٩٦٠	٢٧,٩٤١	الدافعية
٣٦	٣	أستطيع التحدث أمام حشد من الناس.	٣,٩٩٠	٢٨,١٥١	المهارات الاجتماعية
٣١	٤	اختياري باستمرار لأكون قائداً للجماعة.	٤,٠٣٩	٢٨,٥٠٢	المهارات الاجتماعية
٩	٥	أستطيع الابتعاد عن التوتر والانفعال وخاصة في الظروف الصعبة.	٤,١٤٩	٢٩,٢٧٤	تنظيم الذات
١٢	٦	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي.	٤,٣٢٨	٣٠,٥٣٥	تنظيم الذات
٣٢	٧	أشعر بأنني كفاء في إدارة المناقشات الاجتماعية.	٤,٣٢٨	٣٠,٥٣٦	المهارات الاجتماعية
٢١	٨	يصفني زملائي بأنني طموح جداً.	٤,٣٤٨	٣٠,٦٧٧	الدافعية
٢٣	٩	أشعر بالألم والضيق عند مواجهتي لشخص غاضب.	٤,٣٧٨	٣٠,٨٨٩	التعاطف
١٣	١٠	أبذل قصارى جهدي في المواقف المحزنة حتى لا أبكي.	٤,٤٢٧	٣١,٢٤١	تنظيم الذات
٢٤	١١	يصفني زملائي بأن إحساسي مرهف تجاه الآخرين.	٤,٤٧٠	٣١,٤٥٧	التعاطف
١٥	١٢	لا توقفتني بعض العقبات عن تحقيق أهدافي.	٤,٤٩٧	٣١,٧٢٩	الدافعية
١٦	١٣	أحب ان أنجز أي عمل أقوم به دون تأجيله.	٤,٥٠٧	٣١,٧٩٨	الدافعية
٥	١٤	أستطيع ضبط مشاعري (فرح، حزن...).	٤,٥٣٧	٣٢,٠١٠	الوعي بالذات
٢٠	١٥	أفعل ما يتوقعه الناس مني مهما كلفني ذلك من جهد.	٤,٧١٦	٣٣,٢٧٢	الدافعية
١٤	١٦	أشغل نفسي في عمل أفضله، عند شعوري بالضيق.	٤,٨٣٥	٣٤,١١٤	تنظيم الذات
٨	١٧	لدي القدرة على التكيف مع الأحداث الجارية.	٤,٨٤٠	٣٤,٠٥٧	تنظيم الذات
١١	١٨	أتمكن من توليد الأفكار المنطقية لمواجهة متطلبات الحياة.	٤,٨٣٥	٣٤,١٨٤	تنظيم الذات
٣٧	١٩	أشجع التغيير في سلوكيات الجماعة ولو كان بسيطاً.	٤,٨٧٥	٣٤,٣٩٣	المهارات الاجتماعية
٧	٢٠	أدرك الهدف الذي أسعى إليه بوضوح.	٤,٩٥٠	٣٤,٨٣١	الوعي بالذات
٣	٢١	استفيد من انفعالات الآخرين في زيادة فهمي عن نفسي.	٥,٠٠٠	٣٦,١٨٣	الوعي بالذات
٢٧	٢٢	استمع إلى مشكلات الآخرين وأسعى إلى حلها.	٥,٠١٤	٣٥,٣٧٦	التعاطف
٣٣	٢٣	أستطيع فهم نشاط الجماعة والتناغم معه.	٥,٠٢٤	٣٥,٤٤٦	المهارات الاجتماعية
٢٦	٢٤	أستطيع معرفة وفهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات وجوههم.	٥,٠٥٤	٣٥,٦٥٧	التعاطف
٣٤	٢٥	أحاول حل المنازعات التي تنشأ بين الآخرين.	٥,٠٧٤	٣٥,٧٩٧	المهارات الاجتماعية
١٨	٢٦	لتحسين طريقة عملي أقبل النصيحة من أي شخص	٥,١٠٤	٣٦,٠٠٩	الدافعية
٣٠	٢٧	أضع نفسي محل الآخرين لأشعر بما يشعرون به.	٥,١٥٤	٣٦,٣٥٨	التعاطف
٢	٢٨	أستطيع تحديد مشكلتي ومعرفة جوانبها السلبية.	٥,٢٠٤	٣٦,٧٠٨	الوعي بالذات
١	٢٩	أشعر بالثقة في نفسي في معظم المواقف.	٥,٢٣٣	٣٦,٩١٩	الوعي بالذات
٢٥	٣٠	ينتابني الشعور بالضيق اتجاه أي شخص يخالف القانون.	٥,٢٧٣	٣٧,٢٠١	التعاطف
٤	٣١	أشعر بالرضا لأنني أنجح في تقدير الأمور تقديراً واقعياً.	٥,٢٨٣	٣٧,٢٧٠	الوعي بالذات
١٠	٣٢	أشعر بالذنب اتجاه الأشياء الخاطئة التي ارتكبتها في الماضي.	٥,٤٠٣	٣٨,١١٢	تنظيم الذات
٢٨	٣٣	أبادر بتقديم العون والمساعدة للمحتاجين.	٥,٥٣٢	٣٩,٠٢٣	التعاطف
٣٨	٣٤	أمدح الآخرين عندما يستحقون ذلك.	٥,٥٤٢	٣٩,٠٩٤	المهارات الاجتماعية
٦	٣٦	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عادة سيئة.	٥,٥٨٢	٣٩,٣٧٥	الوعي بالذات
٢٢	٣٧	أشعر بالارتياح تجاه الناس المتفائلين.	٥,٥٨٢	٣٩,٣٧٤	الدافعية
٢٩	٣٨	أشجع السلوك الإيجابي لدى الآخرين.	٥,٧٠١	٤٠,٢١٥	التعاطف
٣٥	٣٩	أحرص دائماً على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين.	٥,٧٤١	٤٠,٤٩٦	المهارات الاجتماعية

٢- تحديد أهداف البرنامج:

تمت صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج الإرشادي، على وفق الحاجات التي تم تشخيصها بحيث تتسجم مع موضوع الجلسة الإرشادية.

٣- تحديد الأولويات:

حددت الأولويات عن طريق ترتيب فقرات المقياس تصاعدياً، لذا عدت الفقرة التي حازت على متوسط حسابي (٤,٩٥٠) فما دون هي بمثابة حاجة، وقد تبين أن هناك (٢٠) فقرة تمثل الحاجات التي يحتاج إليها أفراد العينة في تنمية الذكاء الوجداني.

٤- اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج الإرشادي:

اختيرت النشاطات والوسائل التي تناسب مع البرنامج وأهدافه وحسب حاجة كل جلسة من الجلسات الإرشادية منها: (المحاضرة، المناقشة، ولعب الدور، والنمذجة، والتعزيز الاجتماعي، والتغذية الراجعة، الواجب البيتي).

٥- مدة البرنامج، وعدد الجلسات، ومدة الجلسة، ومكان التطبيق، وفترة المتابعة:

أستغرق البرنامج (٦) أسابيع، ويتكون من (١٢) جلسة، بمعدل جلستين أسبوعياً، وتستغرق الجلسة نحو (٤٥) دقيقة، ويطبق البرنامج على عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) في إحدى قاعات التدريس بكلية التربية بجامعة الموصل، وفي جلسات جماعية. ويعاد تطبيق المقياس بعد مضي (٣٠) يوماً من التطبيق البعدي على نفس العينة للتأكد من مدى استقرار النتائج.

٦- الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي.

عرض البرنامج الإرشادي بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ملحق (٢). وقد حصل البرنامج على نسبة اتفاق (٩٠%). وأخذ الباحث بالمقترحات والتعديلات التي أشار إليها السادة الخبراء، للوصول بالبرنامج إلى المستوى المطلوب.

٧- أساليب تنفيذ الجلسات الإرشادية:

أ- أسلوب العلاج العقلي العاطفي:

تفترض نظرية (Ellis) أن الأفكار والانفعالات والاضطرابات النفسية التي تؤذي الذات يجب مهاجمتها، وذلك من خلال إعادة تنظيم التفكير والإدراك بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً ومتعقلاً (باترسون، ١٩٨١: ١٧٧). وان يتحقق عند المسترشد نظرة واقعية ومتسامحة للحياة التي يعيشها، وان يتعلم المسترشد التقليل من القلق (لوم الذات)، وتقبل الذات (التقليل من

العدوان) وملاحظة الذات، وتقويمها، وذلك لتحسين سلوك الفرد، نحو نفسه والآخرين وهذه من مؤشرات الذكاء الوجداني (Gilliland & James, 1984: 197).

ب- أسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية:

يعرف التدريب على المهارات الاجتماعية: بأنه أسلوب علاجي يستهدف مساعدة الأفراد على تطوير وإنتاج سلوكيات اجتماعية في مواقف خاصة، وذلك لمساعدتهم في تحقيق الأهداف الشخصية والاجتماعية قصيرة وبعيدة المدى بفعالية اكبر (Granvold, 1994: 300-301). ويرى (Fitts) أن تعلم المهارات يتضمن ثلاث مراحل هي: التعرف: وهي عملية إدراكية تتضمن إحداث ألفة المتعلم بالموضوع. والتثبيت: وهي تكرار عمليات التدريب. والتلقائية: وهي ارتباط المعلومات الإدراكية بالعمليات الحركية. (موسى، ١٩٨٥: ١٢٤-١٢٥).

٨- تطبيق البرنامج الإرشادي.

تم تحديد يوم الاثنين الموافق (٢٠١٠/٢/٨) موعد الجلسة الأولى، ويوم الأربعاء الموافق (٢٠١٠/٣/٢٤) إنهاء البرنامج الإرشادي، وتطبيق الاختبار البعدي لمقياس الذكاء الوجداني. على المجموعتين التجريبية والضابطة معاً، ويوم الاثنين ١٠/٥/٢٠١٠، موعداً لتطبيق الاختبار المرجأ، بعد (٤٧) يوماً من الاختبار البعدي.

تكون البرنامج الإرشادي من (١٢) جلسة إرشادية، توزعت على (٦) أسابيع بمعدل جلستين في الأسبوع الواحد، ثم أضيف أسبوع آخر تعويضاً لأسبوع الانتخابات التي أجريت في الأسبوع الثاني من الشهر الثالث، لتحقيق الجلسات الإرشادية الجماعية الآتي، جدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

الجلسات الإرشادية حسب تاريخ تنفيذها

ت	الموضوع	التاريخ	ت	الموضوع	التاريخ
١-	تمهيدية.	٢/٨	٧-	الاتزان الانفعالي.	٣/١
٢-	شرح العلاقة بين التفكير، والانفعال، والسلوك.	٢/١٠	٨-	الثقة بالنفس.	٣/٣
٣-	آلية التفكير عند الإنسان.	٢/١٥	٩-	ضبط الذات.	٣/١٥
٤-	التنظيم والدافعية وأثرهما في النجاح وتحقيق الهدف.	٢/١٧	١٠-	الوعي بالذات وتقبلها.	٣/١٧
٥-	العلاقات الاجتماعية.	٢/٢٢	١١-	تحقيق الذات والاستقلالية.	٣/٢٢
٦-	أساليب التفاعل الاجتماعي الايجابية مع الآخرين.	٢/٢٤	١٢-	الختامية.	٣/٢٤

وفي ما يأتي أنموذجاً لأحدى الجلسات الإرشادية: هي الجلسة: الخامسة:

الجلسة الخامسة	مدتها: (٤٥) دقيقة.
موضوع الجلسة	العلاقات الاجتماعية.
الحاجات المرتبطة بالموضوع	١- توعية أفراد المجموعة بمعاني القيم والتقاليد الإنسانية السلوكية السليمة وضرورة احترامها. ٢- تنمية العلاقات الاجتماعية مع الزملاء والآخرين. وتطوير مهارة الحكم الاجتماعي.
الأهداف العامة	١- مشاركة الآخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والأفكار. وتقدير الأهل والأصدقاء والمدرسين. ٢- تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد المجموعة الإرشادية، والتواصل مع الآخرين.
الأهداف الخاصة	١- ان يشارك أفراد المجموعة الإرشادية في إعداد قواعد السلوك الاجتماعي ومعاييرها، ومناقشة ما ينبغي اتخاذه من خطوات لتحسين سلوك الفرد والجماعة. ٢- ان يسعى أفراد المجموعة الإرشادية الى التعاون مع الآخرين والتشاور معهم واحترام آرائهم والمحافظة على وحدتهم.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	١- المحاضرة: يوضح الباحث معنى العلاقات الاجتماعية، وهي تتمثل العلاقة مع الأهل والأسرة والقرابة والجيران وزملاء العمل والأصدقاء. ولا يمكن التخلي عنها. ومن اجل ذلك يبحث الناس عن الأصدقاء. كما يوضح الباحث الصفات المحببة في الأصدقاء الذين نختارهم من بين الآخرين. ٢- المناقشة: مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية بالطرائق الفعالة في إقامة علاقات اجتماعية متوازنة مع الآخرين. واستعراض بعض المواقف الاجتماعية المفترضة ومناقشتها مع أفراد المجموعة. ٣- لعب الدور: تكليف احد أفراد المجموعة الإرشادية بتمثيل دور احد الأصدقاء الذين تعرض لموقف ما تجاهله صديقه وغضب منه، ماذا شعر؟ وكيف توصل الى الحل المناسب ونال رضا صديقة من جديد. ٤- التغذية الراجعة: يقدم الباحث التغذية الراجعة الإيجابية والتصحيحية لأفراد المجموعة الإرشادية على كيفية إتقان قواعد السلوك الاجتماعي وتطبيقه في كسب الأصدقاء ومساعدة الآخرين وتقبلهم. ٥- التعزيز الاجتماعي: تعزيز أفراد المجموعة الإرشادية بتقديم الثناء والمدح لهم عند تقدمهم في اكتساب مهارة العلاقات الاجتماعية.
التقويم البنائي	١- توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية عن مدى فهمهم واستيعابهم للمهارات الاجتماعية. ٢- ما هي الطرائق الفعالة التي تديم العلاقات الاجتماعية المتوازنة مع الآخرين.

إدارة الجلسة الإرشادية الخامسة:

١. يرحب الباحث بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكر لهم التزامهم بموعد الجلسات، ثم يناقش معهم الواجب البيتي حول التقرير الذي طلب منهم في الجلسة السابقة.
٢. المحاضرة: يوضح الباحث معنى العلاقات الاجتماعية: وهي تمثل العلاقة مع الأهل والأسرة والقرابة والجيران وزملاء العمل والأصدقاء.. والتي نعبر عنها بحب الآخرين وتقبلهم ومشاركتهم في أفراحهم وأحزانهم ومعاونتهم على حل مشكلاتهم والتضحية من أجلهم والثقة فيهم والعمل معهم والدفاع عنهم. وأن معظم الناس عندهم شعور ورغبة في اللعب والعمل مع الآخرين. وتعد العلاقات الاجتماعية الإنسانية التي يكونها الفرد على المستوى المهني أو الشخصي بمثابة الكنز، وهذا هو السبب في كون أشخاص ذا ذكاء عالي يفشلون في حياتهم الشخصية والعملية وذلك لان الذكاء العقلي ذو علاقة محدودة بحياة الشخص وان فشل هذا الشخص يعود إلى عدم امتلاكه مهارات الذكاء الوجداني (خوالدة، ٢٠٠٤: ٥). ويرى (جولمان، ١٩٩٥) ان الذكاء الوجداني له تأثيرا ايجابياً في العلاقات الاجتماعية مع زملاء العمل والأصدقاء والأبناء وجميع من تربطهم بالفرد علاقة سلوكية، وانه يساعد في النجاح الوظيفي للفرد ويضمن له النجاح في العمليات والعلاقات المرضية داخل العمل (رزق الله، ٢٠٠٦: ٦). فالشخص الذي لديه قدرة على تكوين علاقات إنسانية متينة فهو يتمتع بالذكاء الوجداني. ويعتمد استقرار المستقبل الوظيفي على مدى بنائه العلاقات الايجابية في بيئة العمل، أو حياته الخاصة، فالكثير من الموظفين يقدرون قيمة الذكاء الفني، ولكنهم يجهلون قيمة الذكاء الوجداني، فكلما كانت علاقات الشخص جيدة انعكس ذلك على إنتاجيته سواء كانت ايجابية أو سلبية.
٣. المناقشة: يناقش الباحث أفراد المجموعة الإرشادية في مفهوم الاتصال، فهو قوام جميع العلاقات الاجتماعية، فالإتصال: هو غذاء العلاقات الإنسانية، فسبب أي قطيعة أو سوء فهم هو نقص الاتصال. ويسأل الباحث من خلال افتراض بعض المواقف الاجتماعية:
 - ماذا لو دخلت في جدال مع صديقك حول احد الألعاب؟ كيف ستشعر تجاهه؟
 - ماذا لو ان أصدقاءك بدأوا يتجاهلونك، كيف ستشعر؟ وماذا تفعل؟
 - ماذا لو ان أصدقاءك بدأوا يتضايقون منك، ماذا ستشعر؟ هل بإمكانك عمل أي شيء؟
٤. يشارك أفراد المجموعة معززا إجاباتهم بالأمثلة.
٥. يوضح الباحث لأفراد المجموعة الإرشادية العوامل التي تؤثر في المستقبل الوظيفي والإجهد النفسي وهي: تغليب النزعة الانتقامية: بسبب خلاف علاقات العمل، وقبول النصيحة من المصدر الخطأ، وتغليب الكبرياء، فان الكبرياء والتميز يمنعان إيجاد حل دون ضحايا.

٦. لعب الدور: تكليف احد أفراد المجموعة الإرشادية بتمثيل دور احد الأصدقاء الذين تعرض لموقف ما تجاهله صديقه وغضب منه، ماذا شعر؟ وكيف توصل الى الحل المناسب ونال رضا صديقة من جديد.

٧. التعزيز الاجتماعي: تعزيز أفراد المجموعة الإرشادية بتقديم الثناء والمديح لهم عند تقدمهم في اكتساب مهارة العلاقات الاجتماعية.

التدريب البيئي:

الطلب من كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية بإصدار الأحكام على نفسه، ومعرفة مدى استفادته من الجلسة الإرشادية في الحياة اليومية والواقعية.

الوسائل الإحصائية.

استخدمت في تحليل البيانات وتفسيرها الوسائل الإحصائية الآتية: اختبار (مان - وتي) للعينات متوسطة الحجم، ولكوكسن، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مربع كأي)، وقد تم تحليل جميع البيانات باستعمال الحاسب الآلي وباستخدام الحقيبة الإحصائية في برنامج (SPSS).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً. بناء برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية. وقد تحقق كما موضح في الإجراءات المتبعة في الفصل الرابع.

ثانياً. التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية. قام الباحث بالتحقق من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الذكاء الوجداني بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الجدول (٨)

يبين القيم الإحصائية لاختبار (مان - وتي) للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس

الذكاء الوجداني في الاختبار البعدي.

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان تني	Sig	الدالة
التجريبية	15	337,50	22,50	7,500	0,000	دالة عند مستوى 0,05
الضابطة	15	127,50	8,50			

عند ملاحظة الجدول (٨) نجد فروقاً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية البالغة (22,50) ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والبالغة (8,50) في مستوى الذكاء الوجداني، وعند تطبيق اختبار (مان-وتني) للموازنة بين عينتين مستقلتين متوسطة الحجم، أظهرت النتائج أن القيمة المعنوية (Sig) بلغت (0,000) وهي أصغر من ($\alpha/2=0.025$) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني وكان هذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي. واستناداً إلى ذلك ترفض الفرضية الصفرية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

الجدول (٩)

يبين القيم الإحصائية لاختبار (ولكوكسن) للمجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن	Sig	الدالة
القبلي	15	0,00	0,00	3,064	0,001	دالة عند مستوى 0,05
البعدي	15	120	8			

عند ملاحظة الجدول (٩) نجد فرقاً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني في الاختبار القبلي والبالغة (0,00) ومتوسط رتب درجاتهم في الاختبار البعدي والبالغة (8)، وعند تطبيق اختبار (ولكوكسن) للموازنة بين عينتين مترابطتين متوسطة الحجم، أظهرت النتائج أن القيمة المعنوية (Sig) بلغت (0,001) وهي أصغر من ($\alpha/2=0.025$) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً في درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني في الاختبارين، القبلي والبعدي، وكان هذا الفرق لصالح درجات الاختبار البعدي، واستناداً إلى ذلك ترفض الفرضية الصفرية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ودرجاتهم في الاختبار المرجأ.

الجدول (١٠)

يبين القيم الإحصائية لاختبار (ولكوكسن) للمجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني في التطبيق البعدي والمرجأ

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن	Sig	الدالة
البعدي	15	47,50	6,79	0,315	0,753	غير دالة عند مستوى 0,05
المرجأ	15	57,50	8,21			

عند ملاحظة الجدول (١٠) نجد فرقاً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني في الاختبار البعدي والبالغة (6,79) ومتوسط رتب درجاتهم في الاختبار المرجأ والبالغة (8,21)، وعند تطبيق اختبار (ولكوكسن) للموازنة بين عينتين مترابطتين متوسطة الحجم، أظهرت النتائج أن القيمة المعنوية (Sig) بلغت (0,753) وهي أكبر من ($\alpha/2=0.025$) وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً في درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني في الاختبارين، القبلي والمرجأ. واستناداً إلى ذلك تقبل الفرضية الصفرية.

مناقشة النتائج

بالنسبة لنتائج تطبيق مقياس الذكاء الوجداني في الإجراء القبلي للكشف عن تدني مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية، تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري، تبين أن هناك (٢٠) فقرة أعدت مشكلات يعاني منها طلبة كلية التربية، جدول (٦) تتوزع على مجالات المقياس، وتشير هذه النتيجة إلى تدني قدرة الذكاء الوجداني لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية. وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة كـ (دراسة، الحسين، ٢٠٠٨) وهذا ما يؤكد مشكلة البحث الحالي في أن أساليب التعلم في مدارسنا لا تراعي حاجات الطلبة في أساسيات الذكاء الوجداني المتمثلة بالتعاطف والحنان والمودة واللعب والمرح والترفيه، وتركز على التفوق الأكاديمي وإهمال الجوانب الوجدانية رغم أهميتها، الأمر الذي دفع الباحث بعد اطلاعه والعمل مع الطلبة ومساعدتهم في حل مشكلاتهم إلى التفكير في تصميم برنامج إرشادي يساهم في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة.

كما أظهرت نتائج اختبار (مان-وتني) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي. ولصالح

أفراد المجموعة التجريبية. مما يدل على أن البرنامج الإرشادي المُعد من الباحث، له أثر كبير وواضح على أفراد المجموعة التجريبية في تنمية الذكاء الوجداني لديهم، من خلال مواضيع الجلسات التي قدمت وتمت مناقشتها بصورة جماعية بإشراف الباحث، والقيام بتوجيه عمليات التعامل وديناميات المناقشة التي تقوم على ما طرحه المجموعة التجريبية فضلا عن محتوى المادة العلمية وإجابة الباحث عن بعض الأسئلة والاستفسارات التي تثيرها أفراد المجموعة الإرشادية.

فالمعلومات التي تمت مناقشتها ضمن مواضيع الجلسات قد أدت الى رفع مستوى الذكاء الوجداني التي يحملها الطلبة عينة البحث في المجموعة التجريبية، وهذا ما ظهر واضحاً في الاختبار البعدي لمقياس الذكاء الوجداني، وقد جاءت هذه النتائج متفقة مع بعض الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال. ك دراسة (الحسين، ٢٠٠٨)، وأختلف مع الدراسة الحالية في اعتمادها على عينة من الإناث فقط، ودراسة ((مطر، ٢٠٠٤)، ودراسة (رزق الله، ٢٠٠٦)، في إحداث تغيرات ايجابية في سلوك الأفراد. واتفقت مع الدراسات السابقة في استخدام الإرشاد الجماعي وهو ما يفسح المجال للطلبة جميعهم بالمشاركة.

كما أظهرت الدراسة الحالية نتائج إيجابية أخر على أفراد المجموعة الإرشادية إذ أصبحوا أكثر تفاعلاً في علاقاتهم الاجتماعية مع بعضهم البعض ومع الآخرين من حولهم، واكتسبوا مهارة في الحديث والمناقشة، وعرض وجهات نظرهم دون حساسية أو تعنت في الرأي، كما طورت الجلسات الإرشادية لديهم ضبطاً للذات، وطرأ تحسن على أدائهم الدراسي، وهذا ما لاحظته بعد مدة من إنهاء البرنامج الإرشادي عند متابعتي لهم.

كما أظهرت نتائج اختبار (ولكوكسن) عن استقرار أثر البرنامج الإرشادي بعد مرور (٤٧) يوماً على تطبيقه. وهذا دليل على أن هذه المدة الزمنية لم تمح أثره الإيجابي. أي أنه حافظ على قوة تأثيره على أفراد المجموعة الإرشادية، لذا يمكن أن يُعد البرنامج الإرشادي المطبق في البحث الحالي إجراءً علاجياً مناسباً في تنمية الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية وسلوكهم أيضاً لأن تنمية الذكاء الوجداني من شأنه أن يؤدي إلى تعديل السلوك.

وأخيراً يعتقد الباحث أن العمل بشكل جمعي واستخدام أساليب متنوعة، منها المناقشة ولعب الدور والتغذية الراجعة والتعزيز الاجتماعي والتحكم الذاتي ، والتي كانت مماثلة لمواقف الطلبة الحياتية، كان لها الأثر الكبير في النتيجة الإيجابية التي توصلت إليها نتائج البحث.

الاستنتاجات.

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية:
١. إن للبرنامج الإرشادي الذي أعده الباحث، وما تضمنه من استراتيجيات ونشاطات وفعاليات أثرا في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية.
 ٢. إن ثبات نتائج الدراسة بعد (٤٧) يوماً من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي كما جاء في اختبار المتابعة (المرجأ)، قد أكد مدى فاعلية البرنامج الإرشادي واستمرار تأثيره.
 ٣. إن البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة فضلا عن فاعليته في تنمية الذكاء الوجداني، يُعد عاملاً مهماً في تحسين علاقة الطلبة مع بعضهم البعض ومع الآخرين من حولهم، وتقبل الذات والآخرين، والابتعاد عن التسرع في الأحكام، واستخدام التفكير العقلاني الموضوعي في حل مشكلاتهم. وهذا ما يحقق النجاح والتوافق للطلاب، واستقرار النظام في مجال العمل.

التوصيات.

١. استخدام مقياس الذكاء الوجداني الذي أعده الباحث، من المرشدين التربويين للكشف عن المستويات المتدنية في الذكاء الوجداني التي يعاني منها بعض الطلبة.
٢. الاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي أعده الباحث من قبل المرشدين التربويين في المرحلة الجامعية في تنمية الذكاء الوجداني وتحسينهم ضد بعض الاضطرابات النفسية.
٣. إقامة دورات تدريبية وإرشادية لتوضيح أهمية الذكاء الوجداني في حياتنا الاجتماعية والعملية.
٤. تنظيم دورات خاصة للمرشدين التربويين في الإرشاد النفسي والتربوي وتبصيرهم بأهمية الإرشاد والعلاج النفسي ومعالجة الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة نتيجة ضعف في مستوى الذكاء الوجداني.

المقترحات.

١. استخدام أداة الذكاء الوجداني في التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في صفوف دراسية أخرى.
٢. بناء برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة المراحل والصفوف الدراسية الأخرى.
٣. دراسة مماثلة يستخدم فيها برنامج إرشادي . ديني في تنمية الذكاء الوجداني.

المصادر:

١. إبراهيم، عبد الستار، (٢٠٠٥)، الذكاء الوجداني (العاطفي) نافذتك على التوازن النفسي والنجاح في الحياة، مجلة منوعات في النفس والحياة الظهران - السعودية.
[www.dr-ibrahim.net-P\(1-5\)](http://www.dr-ibrahim.net-P(1-5))
٢. إبراهيم، عبد الستار، (١٩٩٠) الإنسان وعلم النفس، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت.
٣. آروباردي، جيل، (٢٠٠١) أختبر ذكاءك العقلي والعاطفي، ترجمة، د. عقيل الشيخ حسين، شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت-لبنان.
٤. ابو لبة، سبع (٢٠٠٠)، مبادئ القياس النفسي والتعليم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي، ط٦، جمعية المطابع التعاونية، عمان.
٥. باترسون، س. ه، (١٩٨١)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ط١، جامعة الكويت، دار المريخ.
٦. جولمان، دانيال (٢٠٠٠)، الذكاء العاطفي، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
٧. جولمان، دانييل، (١٩٩٥)، الذكاء العاطفي، ترجمة، ليلي الجبالي، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، العدد، ٢٦٢.
٨. الحسين، منى هادي دالي، (٢٠٠٨)، أثر برنامج إرشادي معرفي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طالبات الإعدادية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية - أبن رشد - جامعة بغداد.
٩. خرنوب، فتون (٢٠٠٣)، بعض الأساليب المعرفية والسمات الشخصية الفارقة بين ذوي الذكاء الوجداني المرتفع وذوي الذكاء الوجداني المنخفض لطلبة المرحلة الثانوية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القاهرة.
١٠. الخزرجي، ضمياء إبراهيم محمد (٢٠٠٧) الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية، جامعة ديالى .
١١. خوالدة ، محمود عبد الله محمد (٢٠٠٤) في الذكاء العاطفي والذكاء الانفعالي، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن.
١٢. الخولي، (٢٠٠٢)، الذكاء الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس، تقدير الذات، السعادة، والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية ببنها، المجلد ١٢، العدد ٥٢، ص ١٢٢.

١٣. الدوسري، صالح جاسم، (١٩٨٥)، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد ١٥، الرياض.
١٤. الدردير، عبد المنعم احمد، (٢٠٠٤)، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ط٢، ج١، عالم- الكتب القاهرة.
١٥. رزق الله، رندا، (٢٠٠٦)، برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي لدى تلاميذ الصف السادس، _____ (ملخص أطروحة دكتوراه)، جامعة دمشق- سوريا. www.gulfkids.com.
١٦. الزغول، عماد عبد الرحيم، وعلي فالح الهنداوي (٢٠٠٤) مدخل الى علم النفس، ط٢، دار الكتاب الجامعي، العين- الإمارات العربية.
١٧. العبيدي، سري غانم محمد (٢٠٠٦) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمسايرة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الموصل/ كلية التربية.
١٨. علي، إيمان عباس (٢٠٠٩) الذكاء العاطفي، ط١، مكتبة المورد دمشق، سوريا.
١٩. غنيم، محمد احمد ابراهيم (٢٠٠١)، الذكاء الوجداني والمهارات الاجتماعية وتقدير الذات وتوقع الكفاءة الذاتية، دراسة عاملية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد ١٢، العدد ٤٧: ٤٥-٧٧.
٢٠. فان دالين، ديوبولد ب. (١٩٧٧) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ط١ مكتبة الانجلو المصرية.
٢١. قاسم، انتصار كمال، (٢٠٠٩)، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العدد ٢١.
٢٢. مطر، جهان وديع نيقولا (٢٠٠٤)، أثر برنامج تعليمي- مستند الى نظرية الذكاء الانفعالي على مستوى هذا الذكاء ودرجة العنف لدى الطلبة العدوانيين في الصف الخامس والسادس، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية / كلية الدراسات العليا.
٢٣. المهدي، محمد (٢٠٠٤) النضج الوجداني، شبكة نقل المعلومات على الموقع <http://www.is/amanlin.net>
٢٤. موسى، فاروق، (١٩٨٥)، أسس السلوك الإنساني، مدخل الى علم النفس العام، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع- الرياض.
٢٥. نيل، جون، وروبرت، م، (١٩٨٢)، التجريب في العلوم السلوكية مقدمة في البحث العلمي، ترجمة، موفق الحمداني، وعبد العزيز الشيخ، مطبعة جامعة بغداد.

٢٦. نوفل ، محمد بكر، (٢٠٠٧) الذكاء المتعدد في غرفة الصف بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.
٢٧. نور الهي، سوسن رشاد (٢٠٠٩)، علاقة الذكاء الوجداني بالاتجاهات الوالدية للتنشئة كما تدركها طالبات مرحلتي الثانوي والجامعي بمدينة مكة المكرمة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية للبنات، جامعة أم القرى- مكة المكرمة.

28. Bar- on, Parker James D. A. (2000) Bar on, **Emotional in telligence Quotient in rentory yoith verson** M. H S U S.
29. Borders, I, D, and Sandra, M, Drury (1992), Comprehensive school counseling programs. Are view for policy makers and practitioners, **Journal of counseling and Development**. Vol, 70, No, 4.
30. Gilliland, B, & others, (1984), **Theories and strategies in counseling and Psychotherapy**, prentice-Hall, Inc- Englewood cliffs, New jersey.
31. Goleman, D. (1999), The emotionally intelligent worker **Futurist**, Vol,33, Issue3, p, 14-20.
32. Granvold D, (1994), **Cognitive Behavioral Treatment**, Methods, and Application, Brooks cole publishing company, California.
33. Mayer, J, (2001), emotional intelligence and giftedness, **Roeper Review**, Vol, 23, Issue3, p, 131-139.
34. Salovey, p. & mayer. J. (1990) Emotional intelligence, Imagination, cognition and personality. **J. of Intelligence**, Vo1. 9, p.185- 211.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (١)

جامعة الموصل / كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

أسماء لجنة المحكمين لمقياس الذكاء الوجداني، والبرنامج.

موضوع الاستشارة		مكان العمل	الأسماء	ت
صلاحية البرنامج الإرشادي	صلاحية مقياس الذكاء الوجداني			
×	×	جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم النفسية والتربوية.	أم.د. خالد خير الدين	١-
×	×	جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم النفسية والتربوية.	أم.د. صبيحة ياسر	٢-
×	×	جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم النفسية والتربوية.	أم.د. عبد الرزاق ياسين	٣-
×	×	جامعة كركوك / كلية التربية.	أم.د. علاء الدين كاظم	٤-
×	×	جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم النفسية والتربوية.	أم.د. كامل عبد الحميد	٥-
	×	جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم النفسية والتربوية.	أم.د. محمد علي عباس	٦-
×	×	جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم النفسية والتربوية.	د. أحمد يونس	٧-
×		الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية	د. أزهار ماجد الربيعي	٨-
×	×	تربية كركوك / معهد المعلمين	د. عبد الكريم خليفة	٩-
×	×	جامعة كركوك / كلية التربية.	د. علاء صاحب	١٠-
×	×	جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم النفسية والتربوية.	د. علي عليج	١١-
×	×	جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم النفسية والتربوية.	د. قيس محمد علي	١٢-
×	×	تربية كركوك / معهد المعلمين	د. هناء عبد الرزاق	١٣-

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٢)

جامعة الموصل /كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

مقياس الذكاء الوجداني بصورته النهائية

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة:.....

هذه مجموعة من الفقرات التي تدور حول مشاعرك وطريقة تصرفك حيال بعض المواقف اليومية التي تتعرض لها في حياتك وليس لها إجابة صحيحة أو خاطئة ، وإنما هي لأغراض البحث العلمي والباحث كله أمل أن تقرأ كل الفقرات وتجيب عنها بكل أمانة وصدق وأن لا تترك فقرة بدون إجابة فان إجابتك سوف تسهم في تحقيق الهدف المرجو من البحث ولن يطلع على إجابتك سوى الباحث لذا لا نطلب منك ذكر الاسم . وفيما يلي مثال يوضح كيفية الإجابة. ولكم جزيل الشكر.

الباحث

القسم والشعبة () الجنس: ذكر () انثى ()

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي.	✓		

- ١- إذا كانت الفقرة تنطبق عليك فضع ✓ تحت دائماً .
- ٢- إذا كانت الفقرة تنطبق عليك أحياناً فضع ✓ تحت أحياناً .
- ٣- إذا كانت لا تنطبق عليك الا نادراً فضع ✓ تحت نادراً .

الفقرات

فقرات عامة الإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي ينطبق عليك فعلاً

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
١-	أشعر بالثقة في نفسي في معظم المواقف.			
٢-	أستطيع تحديد مشكلتي ومعرفة جوانبها السلبية.			
٣-	استفيد من انفعالات الآخرين في زيادة فهمي عن نفسي.			
٤-	أشعر بالرضا لأنني أنجح في تقدير الأمور تقديراً واقعياً.			
٥-	أستطيع ضبط مشاعري (فرح، حزن...).			
٦-	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عادة سيئة.			
٧-	أدرك الهدف الذي أسعى إليه بوضوح.			
٨-	لدي القدرة على التكيف مع الأحداث الجارية.			
٩-	أستطيع الابتعاد عن التوتر والانفعال ولا سيما في الظروف الصعبة.			
١٠-	أشعر بالذنب تجاه الأشياء الخاطئة التي ارتكبتها في الماضي.			
١١-	أتمكن من توليد الأفكار المنطقية لمواجهة متطلبات الحياة.			
١٢-	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي.			
١٣-	أبذل قصارى جهدي في المواقف المحزنة حتى لا أبكي.			
١٤-	أشغل نفسي في عمل أفضله، عند شعوري بالضيق.			
١٥-	لا توقفني بعض العقبات عن تحقيق أهدافي.			
١٦-	أحب ان أنجز أي عمل أقوم به دون تأجيله.			
١٧-	أتمكن من التركيز تحت الظروف الضاغطة.			
١٨-	لتحسين طريقة عملي أقبل النصيحة من أي شخص.			
١٩-	أعمل لفترة طويلة دون ملل.			
٢٠-	أفعل ما يتوقعه الناس مني مهما كلفني ذلك من جهد.			
٢١-	يصفني زملائي بأنني طموح جداً.			
٢٢-	أشعر بالارتياح تجاه الناس المتفائلين.			
٢٣-	أشعر بالألم والضيق عند مواجهتي لشخص غاضب.			
٢٤-	يصفني زملائي بان إحساسي مرهف تجاه الآخرين.			
٢٥-	يبتابني الشعور بالضيق تجاه أي شخص يخالف القانون.			
٢٦-	أستطيع معرفة وفهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات وجوههم.			
٢٧-	استمع إلى مشكلات الآخرين وأسعى إلى حلها.			
٢٨-	أبادر بتقديم العون والمساعدة للمحتاجين.			
٢٩-	أشجع السلوك الإيجابي لدى الآخرين.			
٣٠-	أضع نفسي محل الآخرين لأشعر بما يشعرون به.			
٣١-	أختارني باستمرار لأكون قائداً للجماعة.			
٣٢-	أشعر بأنني كفاء في إدارة المناقشات الاجتماعية.			
٣٣-	أستطيع فهم نشاط الجماعة والتناغم معه.			
٣٤-	أحاول حل المنازعات التي تنشأ بين الآخرين.			
٣٥-	أحرص دائماً على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين.			
٣٦-	أستطيع التحدث أمام حشد من الناس.			
٣٧-	أشجع التغيير في سلوكيات الجماعة ولو كان بسيطاً.			
٣٨-	أمدح الآخرين عندما يستحقون ذلك.			