



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية-قسم علم النفس

بحث بعنوان:

**الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى  
طلاب المستوى الرابع قسم علم النفس -  
كلية التربية بجامعة السودان للعلوم  
والتكنولوجيا**

**Emotional Intelligence and its Relation to Self-  
Confidence among Fourt Year Students of  
Psychology Department, College of Education,  
Sudan University of Science and Technology**

**بحث تكميلي مقدم لنيل درجة البكالوريوس  
في علم النفس**

**إعداد الطالبات:**

**علياء يوسف علي أحمد**

**فاطمة تركي محمد أبوبكر**

**فاطمة عبد الله مصطفى إسماعيل**

**فريدة موسى محمد حمد**

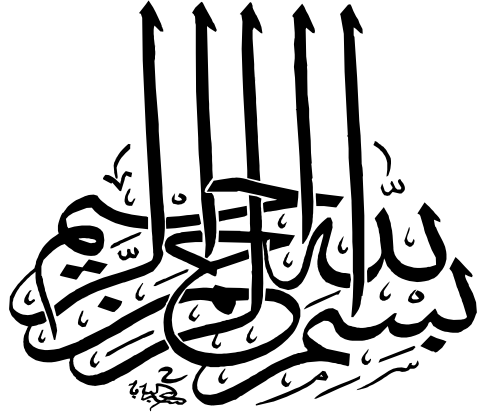
**إشراف الدكتورة :بخيته**

**محمدزين علي محمد**

**للعام الدراسي**

**1436-1437هـ**

**2015-2016م**



قال الله تعالى: (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﴾

صدق الله العظيم

## الإهداء

إلى من علمتني وعانت الصعاب لأصل إلى ما أنا  
فيه إلى من هي في الحياة حياة إليك ينحني  
الحرف حباً وإمتنان

إليك أُمي ..... وعليك السلام

إلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون  
ذاتها إلى من

حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم  
أبي

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة إلى رياحين حياتي  
أخواني وأخواتي

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه ومن اتبع هداه إلى يوم الدين.

أتقدم بالشكر والتقدير لجامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كليه التربية قسم علم النفس الذين يضمنوا علينا بالجهد والعطاء .

أتقدم بأسمى عبارات الشكر إلى كل من ساندني وساعدني طوال مشواري ، وأخص بالذكر أستاذتي المشرفة ، الدكتورة المحترمة "بخيته محمد زين " التي لم تبخل علي بنصائحها المهمة وتوجيهاتها القيمة وأشكرها على سعة صدرها وتواضعها وكذا صبرها معي .

الشكر نجزله لادارة مكتبات جامعه السودان ؛ كليه التربية لما قدموه لنا من مساعده حتى خرج هذا البحث بهذه الصورة.

والشكر موصول إلى المحكمين وأفراد العينة طلاب الفرقة الرابعة الذين قاموا بملء الاستبانة.

وكل الشكر إلى أستاذتي الذين نهلت منهم العلم الغزير واستفدت منهم الكثير.

ونتقدم بالشكر أيضا الي الاستاذ يحيى محمد فضل الله مصطفى بجامعه ام درمان الاسلاميه الام بالتحليل الإحصائي.

والشكر الكثير والوفير لأفراد أسرتي جميعهم والشكر موصول لزملائي وإلى كل من مد لنا يد العون ودعا لنا بالتوفيق والنجاح .

والحمد لله رب العالمين

الباحثات

## مستخلص البحث باللغة العربية:

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية ، شملت عينة البحث (62) طالبا وطالبة منهم (13) ذكور و(49) إناث اختيرت بالطريقة القصدية .ولغرض جمع البيانات اللازمة استخدم في هذا البحث مقياسان هما : مقياس الذكاء الوجداني إعداد الباحث "محمد رزق بحيري" (2007)، ومقياس الثقة بالنفس إعداد

" سيدني شروجر" (1990) . تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي الذي سمح بتطبيق الأدوات الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون- ألفا كرونباخ - اختبار(ت) - مان وتني -اختبار التباين الأحادي. وكانت النتائج كما يلي :

1. يتسم الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية بالارتفاع.
2. تتسم الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بالارتفاع .
3. لا توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني تعزى للعمر لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس .
4. لا توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني تعزى للنوع لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس .
5. توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس.
6. لا توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس تعزى للنوع لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس . وبناءً على هذه النتائج توصلت الباحثات الي بعض المقترحات وأهم المقترحات ضرورة تضمين مهارات الذكاء الوجداني ضمن المناهج الدراسية للتلاميذ وتطبيقها فعليا في مدارس التعليم الابتدائي ، المتوسط والثانوي .

## **Abstract**

The research aims to study the relationship between emotional intelligence and self-confidence among the fourth year students of the department of psychology faculty of education, the research sample included 62 students, including 13 males and 49 females were chosen purposely. And to view all the necessary data used in this research two barometers are: Emotional Intelligence scale preparation by Mohammed Rizk Albuhairi(2007) and the self-confidence scale preparation by Sydney Hroger (1990) data processing has statistically using a statistical program that allows the application of the following statistical tools :Pearson correlation coefficient-Alpha Cronbach's-T test -Mann Whitney- Variance test

The Results were as follows:

- 1- Emotional intelligence among the fourth year students of the department of psychology faculty of education Characterized by increase.
- 2- Self-confidence among the fourth year students of the department of psychology characterized by increase.
- 3- There is no differences function statistically in emotional intelligence depending on the age of the fourth year students of the department of psychology.
- 4- There is no differences function statistically in emotional intelligence depending on the gender of the fourth year students of the department of psychology.

5-There is correlative relationship between emotional intelligence and self-confidence among the fourth year students of the department of psychology faculty of education.

6-there is no differences function statistically in self-confidence depending on the gender of the fourth year students of the department of psychology.

Based on these results, the researchers reached to some of the recommendations and the most important recommendation is include emotional intelligence skills within the curriculum for pupils and actually apply them in primary education, middle and secondary schools.

**الصفحة**

ت

أ

ب

**الموضوع**

**الاية**

**الإهداء**



ج	شكر وتقدير
د	مستخلص البحث
و	Abstract
ح	فهرس المحتويات
ي	فهرس الجدول

## فهرس المحتويات

### الفصل الأول: الإطار العام للبحث

2	المقدمة
2	مشكلة البحث
4	أهمية البحث
4	أهداف البحث
5	فرضيات البحث
6	حدود البحث
6	مصطلحات البحث

### الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

9	المبحث الأول: الذكاء الوجداني
33	المبحث الثاني : الثقة بالنفس
61	المبحث الثالث: الطالب الجامعي
72	المبحث الرابع: الدراسات السابقة

## الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته

79	المقدمة
79	أولا: منهج البحث
80	ثانيا: مجتمع البحث
81	ثالثا: عينة البحث
83	رابعا: أدوات البحث
84	الخصائص القياسية لمقياس الذكاء الوجداني
87	الخصائص القياسية لمقياس الثقة بالنفس
89	خامسا: إجراءات البحث

## الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة الفروض

92	أولا: نتيجة ومناقشة الفرض الأول
93	ثانيا: نتيجة ومناقشة الفرض الثاني
95	ثالثا: نتيجة ومناقشة الفرض الثالث
97	رابعا: نتيجة ومناقشة الفرض الرابع
99	خامسا: نتيجة ومناقشة الفرض الخامس
101	سادسا: نتيجة ومناقشة الفرض السادس

## الفصل الخامس: الخاتمة

106	الخاتمة
107	المقترحات
108	التوصيات
109	المراجع

## فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
80	جدول رقم(1) يوضح مجتمع العينة الأصلي
82	جدول رقم (2) يوضح توصيف خصائص عينة البحث وفقا لمتغيري(النوع ،العمر)
84	جدول رقم(3) يوضح تعديل عبارات المقياس حسب توجيه المحكمين
85	جدول رقم(4) يوضح معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الذكاء الوجداني
86	جدول رقم(5) يوضح نتائج معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني
88	جدول رقم(6) يوضح معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الثقة بالنفس
89	جدول رقم(7) يوضح نتائج معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس
92	جدول رقم (8) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على مستوى الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة

الرابعة قسم علم كلية التربية

- 94** جدول رقم(9) يوضح نتيجة اختبار(ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية
- 96** جدول رقم(10)وضح نتائج اختبار(التباين الاحادي) لمعرفة الفروق في الذكاء الوجداني تبعاً للعمر لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية
- 97** جدول رقم(11) يوضح نتائج نتائج اختبار(مان وتني) لمعرفة الفروق في الذكاء الوجداني تبعاً للنوع لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس
- 99** جدول رقم(12) يوضح نتيجة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة الارتباط بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية
- 101** جدول رقم(13) يوضح نتائج اختبار(مان وتني) لمعرفة الفروق في الثقة بالنفس تبعاً للنوع لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية

# **الفصل الأول**

## **الإطار العام**

# الفصل الأول

## الإطار العام للبحث

### المقدمة :

ولد مصطلح الذكاء الوجداني في الولايات المتحدة ، إذ لاحظ الباحثون هناك من خلال أبحاث ودراسات شملت عشرات الألوف من الأشخاص أن نجاح الإنسان وسعادته في الحياة لا يتوقفان فقط على شهادته وتحصيله العلمي وإنما يحتاجان إلى نوع آخر من الذكاء سموه الذكاء الوجداني ، وهناك عدة مسميات له منها الذكاء العاطفي وذكاء المشاعر ورغم ان الترجمة الحرفية للمصطلح هي الذكاء الانفعالي إلا أن هذه الترجمة قد يساء فهمها لدى الذين يميلون إلى حصر اصطلاح "انفعال" في جوانبه غير السارة أو المرضية كالخوف والحزن والغضب وحصراً اصطلاح "العواطف" في جوانب الانفعالات السارة كالسرور والحب ، لذلك نجد أن مصطلح الذكاء الوجداني هو الأكثر تقبلاً وانتشاراً لدى جميع الأوساط.(نخبة من المتخصصين ، 2008 : 16-18).

إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا عليه آمالنا بل كثيراً ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافاً لآمالنا التي وطنا النفس عليها هنا تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً و حاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا؛ بحاجة ماسة إلى قوة احتمال وإلى طاقة نفسية كبيرة . إضافة إلى أن الثقة بالنفس تزداد كلما عمده الشخص إلى تدريب فكره ووجدانه للإلتحام بما يصل إليه بعقله (أسعد يوسف ميخائيل ، 1977:43).

إكتسح موضوع الذكاء الوجداني والثقة بالنفس ساحة البحوث النفسية الاجتماعية والتربوية المعاصرة هذا ما دفعنا لاختياره كموضوع لدراستنا التي سنحاول فيها دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

### مشكلة البحث :

بما أن الذكاء الوجداني يعني " مجموعة الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته الاجتماعية والنفسية (نخبة من المتخصصين، 2008:13). من خلال هذا التعريف لاحظت الباحثان أن هذه الصفة تنطبق على طلاب السنة الرابعة بقسم علم النفس ولكن مع هموم التخرج تنقصهم الثقة بالنفس ، فأرادت الباحثات أن تتأكدن أن هذه الصفات للذكاء الوجداني هل فعلاً يتمتع بها طلاب السنة الرابعة مع ربطها بالثقة بالنفس وعليه نطرح التساؤلات الآتية:

1- هل يتسم الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان بالارتفاع؟

2- هل تتسم الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بالارتفاع؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس تبعاً للعمر؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس تبعاً للنوع؟

5- هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس ؟

6 هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة تبعاً للنوع؟

### **أهمية البحث :**

حسب علم الباحثات أن الذكاء الوجداني نادر البحث عنه وهو من المواضيع الحديثة في علم النفس وبذلك تمثل أهمية البحث في محورين هما :

### **1- المحور الأول: الجانب النظري :**

1- معرفة الأسباب التي تؤدي إلى الذكاء الوجداني .

2- تأمل الباحثات أن تثري المكتبة بإطار نظري عن الذكاء الوجداني والثقة بالنفس

## **2- المحور الثاني : الجانب التطبيقي:**

1. تأمل الباحثات أن تخرج الدراسة بنتائج تفيد الباحثين والمسؤولين في علم النفس بأهمية الذكاء الوجداني لدى الطلاب .

2. أن توضح للقائمين على العملية التربوية عن أهمية وحدة الإرشاد النفسي بالجامعات.

## **أهداف الدراسة :**

1- معرفة الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان .

2- التحقق من الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان.

3- معرفة الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة بقسم علم النفس تبعاً للعمر .

4- الكشف عن الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس تبعاً للنوع .

5- معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس.

6- الكشف عن الفروق في الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس تبعاً للنوع.

## **فرضيات البحث :**

1- يتسم الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان بالارتفاع.

2- الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس تتسم بالارتفاع .



3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس تبعاً للعمر .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس تبعاً للنوع .

5- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس .

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس تبعاً للنوع .

### **حدود البحث :**

**الحدود الزمانية:** عام 2016 م .

**الحدود المكانية :** كلية التربية قسم علم النفس جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

### **تعريف مصطلحات البحث :**

#### **1- الذكاء الوجداني :**

يعرف بأنه : " القدرات والمهارات في التعرف على مشاعرنا الذاتية ومشاعر الآخرين لنكون أكثر تحكماً في انفعالاتنا وتحفيز أنفسنا ، وإقامة علاقات أفضل مع الآخرين " ( نخبة من المتخصصين ، 2008:13).

### **إجراءات :**

يمثل الذكاء الوجداني إجرائياً مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب والطالبات (أفراد العينة) بعد الإجابة على فقرات مقياس الذكاء الوجداني إعداد الباحث محمد رزق البحيري عام (2007) ويضم المقياس (33) بنداً مقسمة إلى (5) أبعاد وهي ( تنظيم العلاقات الاجتماعية - تنظيم الانفعالات وإدارتها - الوعي بالذات وإدارتها - تنظيم الدافعية وحفز الذات - التعاطف مع الآخرين) وتشير الدرجة المرتفعة في المقياس إلى وجود ذكاء وجداني مرتفع ؛ في حين تشير الدرجة الكلية المنخفضة إلى انخفاض مستوى الذكاء الوجداني لدى الطالب أو الطالبة .

### **الثقة بالنفس :**

تعرف بانها : " احدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد ، وأنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية ، والجسمية ، والنفسية " ( أمل المخزومي،2002:123) .

### **إجراءات :**

تعرف إجراءات بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطلاب والطالبات (أفراد العينة) بعد الإجابة على بنود مقياس الثقة بالنفس والذي أعده الباحث (سيدني شروجر 1990) المترجم من طرف الباحث محمد عادل عبدالله ، الذي يضم ( 48) بند وتشير الدرجة الدرجة المرتفعة في المقياس إلى تمتع الفرد بمستوى عالي من الثقة بالنفس ، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس .

### **3- الطالب الجامعي :**

يشمل تعريف الطالب الجامعي إجراءات في بحثنا هذا الشباب (ذكور- إناث) للسنة الجامعية (2015-2016) الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ويمثلون أفراد العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

# **الفصل الثاني**

**الإطار النظري والدراسات السابقة**

# المبحث الأول

## الذكاء الوجداني

### تمهيد :

الذكاء الوجداني بعكس الذكاء العقلي ونسبة الذكاء التقليدية لا تخضع للوراثة ، ويمكن إكتسابه وتعلمه ، وقد كشفت بحوث العلماء في هذا الصدد أن الذكاء الوجداني يمكن التدريب عليه وتنميته من خلال كثير من الأساليب التي تساعد على تنميته وتقويته في الشخصية .

ومن النصائح التي ينصح بها العلماء في هذا الصدد لمساعدتنا في الحصول على معدل عال من الذكاء الوجداني، أن نحافظ دائما على مشاعر طيبة عند التعامل مع الآخرين وأن ندرب أنفسنا جيدا على مواجهة الأزمات بهدوء ، وأن نتصدى لحل الخلافات ، خاصة تلك التي تثور عندما نواجه مختلف التأثيرات السلبية لبيئة اجتماعية تعوق قدراتنا على النمو السليم والصحة النفسية .

وستتطرق في هذا الفصل ، إلى ماهية هذا المفهوم ، ومختلف النماذج النظرية التي فسرتة ، إلى جانب إبراز أهم ابعاد ومكونات هذا الذكاء ، بالإضافة إلى أهميته ، وأخيرا طرق تنميته وتطويره لدى الفرد .

### مفهوم الذكاء الوجداني :

يعتبر الذكاء الوجداني أحد أهم مواضيع الساعة ، حيث اهتم العلماء والباحثون بدراسته ، فقدمو له توضيحات وتعريفات كثيرة لعل أبرزها ما يلي:

يرى (جولمان) أن الذكاء الوجداني : "مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة

، والتي يمكن تعلمها وتحسينها . وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الإنفعالات والحماس والمثابرة ، وحفز النفس وإدراك انفعالات الآخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية (جولمان ، 1997: 40)

ويعرفه (سالوفي) بأنه: "وعي الشخص بمشاعره وحسن إدارتها ؛ بحيث يكون مصدر للدافعية في ذاته ، ويمتلك القدرة على التعاطف وحسن إدارة علاقاته مع الآخرين " (جولمان :1995،43).

في حين يعرفه (دولويكس وهيكس) بأنه : " معرفة الفرد مشاعره وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية ، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم " (عبد المنعم أحمد الدردير :2004،28).

ونتبنى نحن الباحثات تعريف جولمان لأنه يشير إلى أن الذكاء الوجداني مهارة مكتسبة يمكن تعلمها . وهي تدفع الفرد نحو النجاح في شتى المجالات . وتشمل أبعاد كثيرة كالدايفية ومعرفة الذات وإدارتها ، إلى جانب معرفة انفعالات الآخرين وحسن توجيهها .

### **أهمية الذكاء الوجداني :**

يرى ( نخبة من المتخصصين:25،2008-28) أن أهمية الذكاء الوجداني تتجلى في الآتي :

### **أ- في مجال الدراسة / التعامل مع الأطفال :**

- الأب أو الأم الذي يمتلكه يكون مربيا ناجحا ومؤثرا في أسرته.
- يعتبر الذكاء الوجداني عاملا مهما في إنشاء علاقات قوية بين الوالدين والأبناء .
- يلعب الذكاء الوجداني دورا هاما في توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه وبيئته بحيث ينمو سويا ومنسجما مع الحياة ، كما أنه يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي.

- يساعد الذكاء الوجداني الأطفال على إنخفاض نسبة الإدمان والتدخين والعادات الغذائية السلبية والتصرفات العدوانية و....
- يساعد الذكاء الوجداني على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك مثل أزمة منتصف العمر بسلام .

### **ب- في مجال الأسرة :**

- امتلاك حياة زوجية أكثر سعادة.
- يعتبر الذكاء الوجداني عاملا مهما في استقرار الحياة الزوجية ؛ فالتعبير الجيد في المشاعر وتفهم مشاعر الطرف الآخر ورعايته بشكل واضح ، كل ذلك يضمن توافقا زوجيا رائعا.

### **ج- في مجال العمل :**

- العمل بفعالية أكثر من خلال فريق عمل .
- تكوين العلاقات والصلات التي يريدها الشخص.
- الذكاء الوجداني يجعل الشخص أكثر اقناعا وتأثيرا على الآخرين .
- الذكاء الوجداني وراء النجاح في العمل ، فالأكثر ذكاء وجدانيا محبوبون ومثابرون ومتألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح .
- يؤثر التحسن في الذكاء الوجداني لدى العاملين على كفاءة وفعالية منظماتهم (ارتفاع الإنتاجية والربحية بوقت أقل واستثمار أقل / ارتفاع معدل رضا العملاء وتقليل الخلافات معهم / إتمام المشروعات قبل الوقت المحدد بمدة كبيرة / العمل بروح الفريق لتحقيق أهداف المنظمة /....).
- يؤثر التحسن في الذكاء الوجداني لدى العاملين إلى تقليل تكلفة الموارد البشرية بالمنظمة من خلال ( انخفاض معدلات الغياب / انخفاض معدلات الاستقالات / انخفاض معدلات ترك العمل / انخفاض الإجازات المرضية /....)

- إن انخفاض الذكاء الوجداني يجلب للأفراد الشعور السلبي كالخوف والغضب والعدوانية و...الخ ، هذا بدوره يؤدي الى إستهلاك قوة هائلة من طاقة الأفراد وانخفاض روحهم المعنوية وتغيبهم عن العمل وإيقاف العمل التعاوني البناء و...الخ ، فالعاطفة تزودنا بلا شك بالطاقة ، والعاطفة السلبية توجد أو تخلق طاقة سلبية ، بينما العاطفة الايجابية توجد أو تخلق طاقة ايجابية .

- أنه أصبح اليوم جزءا من فلسفة أي منظمة في اختيار وتدريب أفرادها ؛ لأن الذكاء الوجداني يعلم الناس كيف يعملون معا للوصول إلى هدف مشترك .

### **د- في مجال الحياة الشخصية :**

- الصحة الجسدية والنفسية .  
- اتخاذ القرارات الحياتية بصورة أفضل.

- تمكين الشخص من حل مشاكله الشخصية وتنمية علاقاته بالآخرين .

- الانسجام بين عواطف الشخص ومبادئه وقيمه ، مما يشعره بالرضا والاطمئنان .

- تمكين الشخص من ممارسة التوازن الصحيح بين المشاعر والواقع.

- تمكين الشخص من بناء الثقة وتحقيق الاتصال المفتوح في علاقاته.

- تمكين الشخص من إكتساب المرونة المطلوبة للعطاء في أية بيئة متغيرة .

- تمكين الشخص من إثارة وتوجيه الآخرين كأفراد وكجماعات وإقناعهم.

- تمكين الشخص من إدراك الإيماءات الدقيقة للآخرين ومعرفة مشاعرهم وكيف يفكرون.

- القدرة على تحفيز النفس وإيجاد الدافعية الذاتية لدى الشخص ليكون أكثر إصرارا أمام العوائق.

- تمكين الشخص من تحديد أسباب غضبه أو قلقه أو حزنه ، تعلم كيفية تغيير المشاعر إلى حالة غنية وسعيدة .
- تمكين الشخص من توجيه الأفكار والأحاسيس واللغة والتصرفات و بفاعلية لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية .
- ولتتضح أمامنا الصورة أكثر نستعرض فيما يلي بعض مظاهر الأمية العاطفية :
  - ضعف التربية .
  - انتشار الجريمة .
  - الإخفاق الوظيفي.
  - زيادة حالات الطلاق.
  - زيادة حالات الإنتحار.
  - زيادة الأمراض النفسية.
  - تدهور المستوى التعليمي.

### **مكونات الذكاء الوجداني :**

ترى (إيمان عباس الخفاف:192،2011-194) أن مكونات الذكاء الوجداني ما يلي :

وجد كولمان إن معامل الذكاء يسهم بنسبة 20% فقط من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركا نسبة 80% للعوامل الأخرى التي تكون الذكاء الوجداني ، وقد حددها في خمسة مكونات أساسية هي :

#### **1- الوعي بالذات :**

الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس ، فنحن في حاجة دائما لنعرف أوجه القوة والضعف لدينا حتى نتخذ من هذه المعرفة أساسا لقراراتنا .

#### **2- معالجة الجوانب الوجدانية :**



وهو أن يعرف الفرد كيف يعالج أو يتعامل مع المشاعر التي تؤذيه وتزعجه وهذه المعالجة هي أساس الذكاء الوجداني .

### **3- الدافعية :**

هي عملية إثارة ومساندة السلوك نحو هدف وإن الدافعية كالتعلم لا تلاحظ مباشرة ولكن يستدل عليها من المؤشرات السلوكية مثل الألفاظ واختيار مهمة ما وتساعد الدافعية على فهم سبب تصرف الناس بطريقة ما .

ويرى (هيروولد وبينرد) بأن الدافعية هي قوة محرّكة لسلوك الإنسان ومثيرة لاهتمامه وانتباهه، فهي حافز وغاية واستعداد يوجد لدى الأفراد ، وتكون ذو وجهين، فالوجه الأول يمثل قوة محرّكة وموجهة في آن واحد، والوجه الآخر يمثل استعداد مركب من عدة عناصر من أبرزها مثير ينشطه ويحركه، وسلوك يصدر عنه ، وهدف يرمي إليه.

ويرى (بولز) بأنها ليست حقيقة ملموسة ، وإنما هي سلوك ملحوظ يمكن استشفافه من نشاط الفرد، وتمثل مفهوما افتراضيا وضع للتعبير عن مجموعة من العلائق التي تنظم سلوك الفرد وبيئته تحت شروط معينة .

ويعد الأمل مكون أساسي في الدافعية ، بحيث يكون لدى الفرد هدف يعرف خطواته خطوة خطوة ويكون لديه الحماس والمثابرة لإستمرار السعي من أجله .

### **4- التعاطف :**

القدرة على فهم الحالة الانفعالية للآخرين ومشاركتهم فيها. إن معرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية يمكن رؤيتها حتى لدى الأطفال .ويؤكد كولمان إن الذكاء الوجداني متعلم وإن التعلم يبدأ منذ السنوات الأولى في الحياة ويستمر بعد ذلك.

### **5- المهارات الإجتماعية :**

هي سلوكيات متعلمة يسهل التعرف عليها ويستخدمها الأفراد في المواقف بين الأشخاص للحصول أو الحفاظ على تعزيزات في بيئاتهم ، وتجعل الأفراد أكثر قبولا عند الآخرين .

## النماذج النظرية المفسرة للذكاء الوجداني :

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

### 1- نموذج (بار- أون ) للذكاء الوجداني :

تعتبر تلك النظرية أولى النظريات التي فسرت الذكاء الوجداني ، وكان عام (1988) أول فترة لظهور تلك النظرية ، عندما قام (بار\_ أون) في رسالة للدكتوراة بصياغة مصطلح " النسبة الانفعالية " كنظير لمصطلح نسبة الذكاء العقلي . وفي توقيت نشر ( بار\_ أون) لرسالته في نهاية الثمانيات، كانت هناك زيادة في اهتمام الباحثين بدور الانفعال في الأداء الاجتماعي، وجودة الحياة . وقبل أن يتمتع الذكاء الوجداني بالإهتمام في عدة مجالات والشعبية التي ينالها اليوم ، حدد (بار-أون) عام (200) نموذجه عن طريق مجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الإنفعالية والإجتماعية ، التي تؤثر في قدرتنا الكلية على المعالجة الفعالة للمتطلبات البيئية ( السيد ابراهيم السامدوني، 2007:103).

وتشير تلك النظرية إلى وجود تداخل بين الذكاء الوجداني وسمات الشخصية ، فقد عرف الذكاء الوجداني على أنه مكون يشتمل على مجموعة من الكفاءات غير المعرفية ، وقد أعد (بار- أون) أول أداء لقياس الذكاء الوجداني ، وصممت للتعرف على ذلك الكفاءات غير المعرفية (الشخصية) لكي تجيب على التساؤل التالي : لماذا يكون بعض الأفراد أفضل في ضبط انفعالاتهم من الآخرين .

وقد توصلت الأبحاث التي استخدمت مقياس (بار- أون) إلى أن الكفاءات الشخصية تعتبر مؤشرا في النجاح في الحياة وهذا ما تقدمه مقاييس نسبة الذكاء المعرفي (الأكاديمي) IQ

وقد أوضح (بار-أون) في نظريته ان الذكاء الوجداني يتكون من خمسة كفاءات لا معرفية (السيد ابراهيم السامدوني، 2007:104) وهي :

## 1- كفاءات لا معرفية ذاتية (الذكاء الشخصي):

- الوعي بالذات .
- تقدير الذات (النظرة الذاتية).
- تحقيق الذات .

## 2- كفاءات ضرورية للعلاقة بين الأشخاص :

- التعاطف .
- المسؤولية الاجتماعية .
- العلاقة بين الأشخاص (العلاقات الاجتماعية) .

## 3- القدرة على التكيف :

- حل المشكلات .
- إدراك الواقع .
- المرونة .

## 4- القدرة على ادارة الضغوط والتحكم فيها :

- مقاومة الضغوط وتحملها .
- ضبط الاندفاع .

## 5- المزاج العام (النسبة الوجدانية للمزاج العام):

- التفاؤل .
- السعادة.

**إن الذكاء الوجداني عند (بار- أون) يتكون من خمسة عشر مكونا ، تم ترتيبهم في خمسة أبعاد رئيسية : (سلامة عبد العظيم وطه عبد العظيم حسين ، 2006:47)**

- **الذكاء الشخصي :** والذي يمثل القدرات والكفاءات والمهارات المرتبطة بداخل ذلك الفرد.

- **الذكاء البين - شحصي** : ويمثل القدرات والمهارات البين - شخصية ، ومحاولة تطبيقها على أرض الواقع والإستفادة منها في إدارة ذلك الفرد لعلاقاته مع الآخرين .

- **القدرة على التكيف** : ويوضح كيفية نجاح الفرد في مواكبة الظروف والمتطلبات البيئية والتكيف معها ، من خلال زيادة مهارات ذلك الفرد في المرونة في التعامل مع الآخرين ، وحل المشكلات بمنطقية ومهارة .

- **إدارة الضغوط** : ويمثل قدرة الفرد على إدارة الضغوط والتكيف معها بفعالية كبيرة .

-**الحالة المزاجية العامة** : وتمثل قدرة الفرد ومهاراته في الاستمتاع بالحياة وفي الحفاظ على مكانته ومركزه الإيجابي داخل المجتمع وتضم كل من السعادة والتفاؤل .

ويفترض (بار- أون) أن الذكاء الوجداني ، مهارة يتم تنميتها وتطويرها بمضي الوقت من خلال خضوع الفرد لبرامج تدريبية هدفها الأول تنمية المهارات الوجدانية والاجتماعية . ويفترض أن الأشخاص الذين ترتفع نسبة الذكاء العام لديهم هم أكثر الأفراد تحقيقا للنجاح وتلبية للمتطلبات والضغوط البيئية والمجتمعية .

وذكر أيضا ، أن نقصان مهارة الذكاء الوجداني لدى الفرد يقلل فرص نجاحه في الحياة ، ويزيد نسبة حدوث المشكلات الوجدانية والاجتماعية عنده. وعلى هذا فإن المديرين أو الأفراد الذين يكون لديهم نقص في مهارات الذكاء الوجداني يجدون صعوبة في صنع القرارات ، وفي حل المشكلات ، وفي ادارة الضغوط ، وفي التحكم في ردود أفعالهم .

كما يعترف (بار - أون) بوجود علاقة وثيقة بين الذكاء الوجداني والذكاء العام أو المعرفي حيث أنهما يؤديان بدورهما إلى زيادة نسبة الذكاء العام لدى الفرد . مما يعطي إنطبعا للمجتمع بأن ذلك الفرد من أكثر الأفراد تحقيقا للنجاح ، سواء في حياته العملية أو الاجتماعية ( سلامة عبد العظيم وطه عبد العظيم حسين ، 2006:48).

وعليه نستنتج أن النموذج النظري ل(بار - أون) هو أول النماذج النظرية التي حاولت تفسير الذكاء الوجداني ، وقد اعتمد في نمودجه هذا على تحديد الذكاء الوجداني كمجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والاجتماعية ، التي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع مختلف المواقف .

## **2- نظرية النموذج الرباعي (ماير وسالوفي) للذكاء الوجداني :**

بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء ، من قبل هؤلاء الباحثين منذ عام (1990) ، والدافع لوضع نظريتهما للذكاء الوجداني هو تطوير النظرة له والتي تختلف عن نظرية (بار\_أون ) وتحليل مكوناته وإعداد أدوات قياسه ، التي تختلف عن المقاييس الأخرى التي تعاملت مع الذكاء الوجداني على انه سمة من سمات الشخصية ، والتعامل معه على انه قدرة عقلية مثله مثل أنواع الذكاء الأخرى .وقد اتت تلك النظرية على قياس الفروق الفردية حيث يرى (ماير وسالوفي ) (1990) ان المقاييس التقليدية للذكاء فشلت في دراسة الفروق في الوعي والتنشغيل والإدارة الفعالة للانفعالات والمعلومات الانفعالية .

إن النموذج الذي أعده (ماير وسالوفي ) (1990) لتحليل الذكاء الوجداني ، قد اتخذ منحى القدرة ، وأجريت عليه عدة بحوث سواء من قبل الباحثين أو بالاشتراك مع باحثين آخرين وقد ظهرت تلك النظرية ، بعد التحقق التجريبي من نمودجها عام (1997) و الذكاء الوجداني كقدرة عقلية هو النظرة المثلى ل(ماير وسالوفي ) حيث تم تعريفه نظريا بطريقة تجعله اكثر تميزا عن الذكاء التقليدي (المعرفي ) فعلى سبيل المثال ، عندما نقارن الذكاء الوجداني بالذكاء الاجتماعي ، نرى أن الذكاء الوجداني أوسع من الذكاء الاجتماعي ، حيث يتضمن المشاعر الداخلية الخاصة بالنمو الشخصي ومن ناحية أخرى الذكاء الوجداني يركز على الجوانب الانفعالية ( العاطفية ) للمشكلات مقارنة بالذكاء الوجداني الذي يركز على الجوانب الاجتماعية ( السيد ابراهيم السامدوني ، 2007:107).

**لقد اوضح ( ماير وسالوفي ) ان الذكاء الوجداني يشتمل على أربعة قدرات رئيسية وهي :**

## 1- إدراك طبيعة الانفعالات أو المشاعر :

**الوظيفة :** التعرف على المشاعر الوجدانية وتقييمها والتعبير عنها بصورة دقيقة .

**المحتوى :** التعرف على المشاعر الذاتية ، التعرف على مشاعر الآخرين ، التعبير بدقة عن المشاعر والحاجات المتصلة بها ، التمييز بين المشاعر الصادقة والزائفة .

## 2- التعامل مع المشاعر :

**الوظيفة :** توظيف المشاعر الوجدانية لتيسير التفكير .

**المحتوى :** استخدام المشاعر لتوجيه الانتباه للمعلومات المهمة في الموقف ، توليد المشاعر الحية التي يمكن أن تيسر عملية اتخاذ القرار أو التذكر ، التنقل بين عدة أنواع من المشاعر لرؤية الأمور من زوايا مختلفة ، توظيف المزاج لتيسير عملية توليد الحلول المناسبة لمشكلة ما.

## 3- فهم الإنفعالات :

**الوظيفة :** فهم وتحليل الانفعالات وتوظيف المعرفة الوجدانية .

**المحتوى :** تسمية المشاعر التمييز بين التسميات المتشابهة منها ، تفسير المعاني التي تحملها المشاعر (مثلا: الشعور بالحزن غالبا ما يعني خسارة أو فقدان شيء ما ) ، فهم المشاعر المركبة (مثلا : الغيرة تشمل الحسد والغضب والخوف ) والمشاعر المتناقضة ( مثلا الجمع بين حب وكره شخص ما ) ، ملاحظة التحول أو التغير في المشاعر سواء في الشدة (مستوى الغضب ) او في النوع (الانتقال من الحسد إلى الغيرة ) .

## 4- إدارة الإنفعالات :

**الوظيفة :** تنظيم الانفعالات والتحكم فيها بشكل تأملي ، بما يساعد على تفعيل النمو الوجداني.

**المحتوى :** الإنفتاح على المشاعر وتقبل السار وغير السار منها ، تأمل المشاعر (بالابتعاد أو الاقتراب من شعور ما بشكل تأملي ) ، ملاحظة المشاعر في الذات والآخرين بشكل تأملي (ملاحظة مدى وضوحها

وأحقيتها)، إدارة مشاعر الذات والآخرين دون كبت أو تضخيم المعلومات التي تحملها . (احمد سعد جلال ، 2008:80).

وعليه نستنتج ان نموذج (ماير وسالوفي ) يركز بصورة أكثر على أن الذكاء الوجداني هو القدرة على الوعي بالانفعالات والقدرة على توصيل وتوليد الانفعالات عن طريق التفكير لتحسين النمو الانفعالي والعقلي . ولهذا يعتقد الباحثان بأن الذكاء الوجداني مجموعة من القدرات غير المعرفية . والشخص الذكي وجدانيا حسيهما قادر على التعرف على الانفعالات سواء كانت انفعالاته أو انفعالات غيره ، ولديه القدرة على التعبير الانفعالي بصورة دقيقة واضحة تمنع سوء فهم الآخرين له .

### **3- نموذج (دانيال جولمان ) للذكاء الوجداني (1995) :**

قدم (جولمان) نموده معتمدا على عمل (ماير وسالوفي ) عام (1990) إلا أنه يعتبر من النماذج المختلطة التي تمزج قدرات الذكاء الوجداني مع سمات وخصائص الشخصية متمثلة في خصائص الصحة النفسية كالسعادة والدافعية والقدرات ، التي تجعل الفرد يكون فعالا في المشاركة الاجتماعية . وتم تنقيح نموده في مقال له عام (1998) وعام (2001).

ويشير (جولمان) الى أن الذكاء الوجداني عبارة عن القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين ، وعلى تحفيز ذاتنا ، وعلى إدارة انفعالاتنا مع الآخرين بشكل فعال وبذلك عبر (جولمان) عن الذكاء الوجداني في خمسة من المجالات أو المكونات وهي :

### **1- الوعي بالذات (معرفة انفعالات الذات) :**

- الدقة الذاتية في تقدير الذات .
- الثقة بالنفس .

### **2- إدارة الانفعالات (تنظيم الذات) :**

- الضبط الذاتي .
- الثقة والاعتماد على النفس .
- الوعي .

- التكييفية .

- التجديد والابتكار في إدارة الانفعالات .

### **3- حفز الذات (تأجيل الإشباعات) :**

- حافز الانجاز .

- التواد .

- المبادرة .

- التفاؤل .

### **4- التعاطف (استشعار انفعالات الآخرين) :**

- فهم الآخرين .

- تنمية العلاقة مع الآخرين .

- التوجه نحو تقديم خدمة (مساعدة) .

- النفوذ والفعالية .

- الوعي واستشعار انفعالات الآخرين .

### **5- التعامل مع الآخرين (المهارات الاجتماعية) :**

- الاتصال المؤثر .

- إدارة الصراع .

- القيادة .

- تدعيم الروابط الاجتماعية .

- الاستشارة والتعاون .

- فعاليات الجماعة الاجتماعية .

(السيد إبراهيم السامدوني ، 2007:114).



ويعرف (جولمان) الكفاية الانفعالية بأنها "قدرة متعلمة تقوم على الذكاء الوجداني والتي ينتج عنها أداء بارز في العمل ، وأن هذه الكفايات المتعلمة تختلف من شخص لآخر (السيد إبراهيم السامدوني ، 2007:114).

بينما نجد أن الذكاء الوجداني كما عرفه (ماير وسالوفي ) يمثل "قدرتنا على السيطرة المنجزة للقدرات المتخصصة ، لأن الكفايات الانفعالية نفسها تمثل الدرجة التي يسيطر بها الفرد بقدراته ومهاراته المتخصصة التي تقوم على الذكاء الوجداني وتسمح له بالتصرف بفعالية أكبر في مكان العمل (السيد إبراهيم السامدوني ، 2007:115).

وبتأسيس نظريته داخل سياق العمل فصل (جولمان) نموذج عن نموذج (بار - أون) ونموذج (ماير وسالوفي) ويهدف (جولمان) في نموده إلى تطوير نظرية أداء العمل القائمة على الكفايات التي تستخدم للتنبؤ بأداء العامل خلال العديد من الأوضاع التنظيمية عادة مع تأكيد على هذه الكفايات في مواقع القيادة (السيد إبراهيم السامدوني ، 2007:115).

عن الأفراد الذين يتميزون بتلك القدرة ، أي يتميزون بمهارات اجتماعية ، يكون لديهم قدرة على بناء الثقة أو الأمانة ، وقدرة على خلق جو من التعاون والمشاركة مع الآخرين والعمل بفاعلية مع جماعة العمل . ويجب العمل الجماعي مع الإيمان بأن بناء علاقة مع الآخرين تكون مفتاح العمل معهم ( السيد إبراهيم السامدوني ، 2007:116).

نستنتج مما سبق ان (جولمان) قد أسس نموده باعتبار الذكاء الوجداني مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تتضمن خمسة أبعاد بدءاً بالوعي بالذات ،مرورا بإدارة الذات ، حفز الذات ، التعاطف ، وأخيرا التعامل مع الآخرين .

#### 4- نموذج (وايزنجر) للذكا الوجداني (2004) :

استند (وايزنجر) في بناء هذا النموذج على نظرية (ماير وسالوفي) في الذكاء الوجداني حيث يتضمن هذا النموذج ثلاث كفايات متصلة بالبعد الشحصي وكفائتين متصلتين بالبعد بين الشحصي .

### **ويحتوي البعد الشحصي للذكاء الانفعالي على الكفايات التالية : (سعاد جبر سعيد، 2007:16)**

- **الوعي بالذات** : وهو مراقبة الفرد لنفسه من خلال افعاله ، ومحاولة التأثير بنتائج أفعاله لتصبح أكثر فعالية .

- **إدارة الانفعالات** : وهو فهم الانفعالات الذاتية ، والسيطرة على هذه الانفعالات ، واستخدام ذلك في التعامل مع الأمور بشكل منتج .

- **الدافعية الذاتية** : ويقصد بها تمييز واستخدام المصادر المتاحة للدافعية (الداخلية والخارجية) لاستغلال الفرص بفاعلية وهذه الكفاية تتضمن الحديث الذاتي وتدريب الذات .

### **أما الكفائتان المتصلتان بالبعد بين الشحصي فهما :**

- **الاتصال الجيد** : وهو تطوير مهارات اتصال فاعلة ، والانخراط في ممارسات الاتصال الفاعل في بناء العلاقات .

- **مراقبة الانفعالات** : وهي مساعدة الآخرين في ادارة انفعالاتهم ، واستغلال قدراتهم بأقصى درجة ممكنة .

نستخلص ان هذا النموذج قد ركز على تصنيف الذكاء الوجداني لكفاءتين : كفاءة شخصية ، وأخرى بين- شخصية .

### **5- نموذج (مونتمايور وسبي) للذكاء الوجداني (2004) :**

أشار (مونتمايور وسبي) إلى أن الذكاء الانفعالي الذي قدمه بعض الباحثين الرواد في الذكاء الوجداني مثل (جولمان) و(ماير) و(سالوفي) يمكن تصنيفه في فئتين رئيسيتين تتضمنان مشاعر الفرد مقابل مشاعر الآخرين ، والوعي مقابل ادارة الانفعالات ، وهكذا، وافترضنا ان الذكاء الوجداني يتضمن أربع أبعاد هي : (سعاد جبر سعيد، 2007:17)

1- **الوعي (الادراك) الانفعالي للذات** : وهو القدرة على تمييز الانفعالات الذاتية .

2- **الوعي (الادراك) الانفعالي للآخرين** : وهو القدرة على تمييز انفعالات الآخرين.

3- **الادارة الانفعالية للذات** : وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على الانفعالات الذاتية.

4- **الادارة الانفعالية للآخرين** : وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالات الاخرين ( سعاد جبر سعيد، 2007:17).

يمكن القول أن هذا النموذج قد لخص النماذج السابقة في فئتين رئيسيتين تندرج ضمنها أربع أبعاد أساسية : الوعي بالذات ، الوعي بالآخر ، الإدارة الانفعالية للذات ، والإدارة الانفعالية للآخر .

تبين مما سبق عرضه من النماذج النظرية حول الذكاء الوجداني ، أن هذا المفهوم يتضمن عدة قدرات ومهارات شخصية ، إلى جانب مهارات اجتماعية في التعامل مع الغير .

والذكا الوجداني لا يمثل قدرة مستقلة من ضمن قدرات الشخصية ، بل يمثل أهم جوانبها فالذكاء الوجداني يجمع في أبعاده ومضامينه ؛ المعرفة ، الوجدان ، والسلوك .

### **خصائص وسمات الأذكيا ووجدانيا :**

يتميز الأذكيا ووجدانيا بمجموعة ميزات وخصائص ؛ وقد تم استخدام مصطلح الذكاء العاطفي لوصف الخواص العاطفية التالية :

1- **التقمص العاطفي** : أو يقصد به تلوين المشاعر ، وهنا يتطلب من الفرد أن يتقمص مشاعر الآخرين بشكل مؤقت حسب الموقف او الحاجة ، ولا يتعدى هذا التقمص الموقف ويستطيع الفرد تلوين مشاعره كمشاعر الآخرين ، ويتفهم إحساساتهم وآلامهم أو أفراحهم ويشاركهم هذه المشاعر .

2- **ضبط المزاج** : أي قدرة الفرد على السيطرة على حالته المزاجية والتحكم في مشاعره، بحيث لا يدفع الآخرين ثمن حالته

المزاجية ، وهذا الأمر يجب أن يتوافر في الأشخاص الذين لهم علاقات مباشرة مع عدد كبير من الناس مثل المعلمين ، أو الموظفين الذين يتعاملون مع الجمهور . وقد أثبت العلماء ان لدى المرأة هرمونا أطلق عليه اسم (اوسيتوسين) يصفه العلماء بأنه "هرمون ضبط المزاج" ، وهذا الهرمون هو السبب وراء لجوء المرأة إلى الصديقات أو أفراد الأسرة للتخلص من الضغوط دون الانسحاب أو الاندفاع إلى العدوان كما يفعل الرجال .

3- **تحقيق محبة الآخرين** : يقصد بها كسب حب الآخرين ومحبتهم من خلال مهارات معينة يجب أن تتوافر لدى الفرد.

4- **التعاطف أو الشفقة** : يجب على الفرد أن يتعاطف مع الآخرين ويقدر ظروفهم ، ويواسيهم في أحزانهم وآلامهم ، ويشفق على المريض والمحتاج ، ويكثر من السؤال عنهم.

5- **التعبير عن المشاعر أو الأحاسيس وفهمها** : يقصد بهذه المهارة قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره واحساساته للآخرين وان يكون إيجابيا في توصيل هذه المشاعر لهم كما يجب أن يكون قادرا على فهم مشاعرهم وتفسيرها . **ويمكننا تقسيم الأفراد في هذا الصدد إلى ثلاثة أنواع كما ذكرها (أحمد سعد جلال: 2008 ، 81-83)**

**النوع الأول:** هو الشخص الإيجابي في توصيل المشاعر ؛ وهو شخص قادر على المبادرة والإفصاح عن مشاعره للغير ، وهو مرسل جيد للمشاعر .

**النوع الثاني :** هو الشخص السلبي في توصيل المشاعر ؛ وهو شخص سلبي يتلقى المشاعر من الآخرين ويجيب عليها بمثل ما استلمها ، وهو مستقبل جيد للمشاعر

**النوع الثالث :** هو الشخص الفاقد للقدرة على الإرسال والاستقبال للمشاعر ؛ فهو لا يفصح عن مشاعره للآخرين ، ولا يرد على مبادرتهم له بأي شئ .

6- **القابلية للتكيف** : وهذه الخاصية تعني قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الاجتماعية الجديدة والتأقلم معها بشكل سريع وناجح ،

مثل الانتقال من صفوف الدراسة إلى العمل ، أو الانتقال من حياة العزوبية إلى الحياة الزوجية ، دون مشاكل تذكر أثناء هذا الانتقال .

**7- الاستقلالية :** والمقصود بها الاستقلالية العاطفية عن الآخرين ، بحيث أن تكون للفرد مشاعره الخاصة ، وتفضيلاته الشخصية دون أن يحاكي مشاعر الآخرين ويقلدهم في تفضيلاتهم ، ويستقل عاطفياً عن الوالدين ، فليس بالضروري أن يحب ما يحبون ، ويكره ما يكرهون .

**8- المودة والود :** وهذا يعني السؤال عن الآخرين وودهم دون تحقيق مصلحة خاصة حيث غلب على الناس في هذه الآونة السؤال عن الآخرين بغرض تحقيق مصالح معينة أو منافع شخصية من وراء هذا السؤال .

**9- الاحترام :** يجب التعامل مع الآخرين باحترام ، خاصة مع الأكبر سناً أو الأرفع مقاماً ، والحديث معهم بشكل مهذب ، وعدم رفع الصوت بحضورهم .

**10- حل المشكلات :** يصادف الإنسان الكثير من المشكلات أثناء تفاعله مع البيئة ، وهو إذا لم يستطع التغلب على ما يعترض طريقه من مشكلات فإنه يشعر بالاحباط الذي يؤدي إلى الصراع النفسي . وليس من الميسور التغلب على المشكلات إلا إذا وقفنا على أسبابها ، وهذا بدوره يتطلب التغلغل إلى حياة الفرد ماضيه وحاضره وأهدافه المستقبلية وهو وحدة كاملة لا تتجزأ.

وترتبط مشكلات الفرد بعدة عوامل منها : تكوينه العضوي ، وحالته الصحية ، وسماته الشخصية ، وعلاقته الأسرية ، ونشاطه المهني والتعليمي ، ونشاطه الاجتماعي .

### **تنمية الذكاء الوجداني :**

كشفت بحوث العلماء أن الذكاء الوجداني يمكن التدريب عليه وتنميته من خلال كثير من الأساليب ومن بين تلك الأساليب ، اتباع التوصيات التالية :

**1- الوعي بالذات :** حاول أن ترى نفسك كما هي ، لا كما يجب أن تراها . ستواجهك بعض المصاعب ، حيث أن الدفاعات النفسية ( مثل

الكبت ، الانكار ، التبرير) ستحول بينك وبين هذه الرؤية الموضوعية ، لذلك اسأل الناس المخلصين الصادقين من حولك ان يحدثوك بصراحة ، وتقبل رؤيتهم حتى ولو لم تعجبك ، تدرب جيدا وطويلا على قراءة ما يدور بداخلك من أفكار وما يعتمل في نفسك من مشاعر .

- **تقبل الذات :** تقبل الذات لا يعني موافقتها على ما هي عليها دائما ، وإنما هي مرحلة مهمة يبدأ منها التغيير.

- **لا تحاول السيطرة على الآخرين :** فبدلا من السيطرة والتحكم في الآخرين حاول أن تتعاون معهم ، وعندما يكون هناك صراع أو خلاف مع طرف آخر فحاول أن تصل إلى حل يكون فيه الطرفين رابحين .

- **كن مستعدا لتغيير صلاتك الاجتماعية :** تجنب الناس والمواقف التي تخرج أسوأ ما فيك ، وأحرص على أن تعرض نفسك للناس وللمواقف التي تخرج أحسن ما فيك .

- **ابحث عن معنى للحياة يتجاوز حدود ذاتك :** ذلك المعنى الذي يعطيك منظورا واسعا للحياة وليس ذلك المعنى المحدود الضيق الذي لا يتجاوز حدود اهتمامك الذاتي . وإذا كان لديك هذا المعنى الكبير الممتد للحياة فان أهدافك ستكون عظيمة ومحفزة لقدراتك لكي تنمو بشكل متزايد، وعلامة نجاحك في الوصول إلى هذا المعنى هي شعور ثري وممتلئ بالحياة ، ليس حياتك فقط بل حياة الآخرين أيضا (نخبة من المتخصصين ، 2008:212).

ويقدم (فريدمان) " نموذج الثواني الست " لمعامل الذكاء الوجداني ويقول أن ست ثواني تأمل وتفكير تساعد الفرد على تعلم وتعليم الذكاء الوجداني ، وكيف أن هذا الذكاء مهم في حياتنا . ويقدم ثلاث مجالات لتعلم الذكاء الوجداني : ( غنيم محمد ابراهيم ، 2001: 56-57)

- **تعرف على نفسك :** العمل على زيادة وعيك بنفسك وتنمية قدرتك على الإدراك أو فهم مشاعرك (محو الأمية العاطفية ) والتواصل معها والسعي لترى كيف تختار من وقت لآخر نماذج محاكاة لحياتك .

- **اختر لنفسك** : أن تختار معتقداتك وأفعالك وتغير نماذج المحاكاة التي تبعدك عن أهدافك الحقيقية ، وأن تحدد الشخص الذي ترتبط به .

- **أعط لنفسك** : أن تعمل على اختيار علاقاتك بالآخرين وتهيئة بيئة اجتماعية وإنسانية يكون فيها توازن بين الأفراد ، واستخدام التعبيرات الكاملة للمعرفة الذاتية والاختيار الذاتي ، والشعور بذاتية الإنسان .

وبالتالي فإن هذه الثواني الست تساعد على التأمل والتفكير ، كي يتعرف الأفراد على أنفسهم ومعرفة مدى وعيهم بالآخرين .

وأخيرا يحدد نموذج الثواني الست ثمانية أساسيات تتضمنها الأبعاد الثلاثة التالية وهي تساعد على تحديد الذكاء الوجداني وهي : (غنيم محمد ابراهيم ، 2001:58)

1- **تعرف على نفسك من خلال** : قراءة مشاعرك وبنائها ، محو الأمية العاطفية ، والتعرف على نماذج المحاكاة .

2- **اختر لنفسك من خلال** : استخدام عواقب التفكير والتقويم ، وإعادة الإختيار ، تحفيز الذات والتفاؤل .

3- **أعط لنفسك من خلال** : التقمص الوجداني المبدع ، وتحديد أهداف نبيلة .

يتجلى مما سبق أن الذكاء الوجداني مهارة يمكن تعلمها واكتسابها وكذا تنمية مستواها ، وذلك بإتباع مختلف القواعد والتوصيات التي وضعها العلماء لهذا الغرض ، فالذكاء الوجداني عكس الذكاء العقلي-الذي يعتبر فطريا- يمكن لأي شخص اكتسابه وذلك بالممارسة والتدريب وخاصة محاولة التحكم في الانفعالات والتصرف بروية .

## خلاصة المبحث :

يعتبر الذكاء الوجداني من بين أهم الذكاءات التي يهتم بها الدارسون والباحثون ولعل السبب في ذلك يكمن في الأهمية البالغة التي يتمتع بها هذا النوع من الذكاء ؛ حيث يمثل طاقة مزدوجة لدى الإنسان تشمل مجموعة من القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية والسمات الشخصية .

ويقوم هذا الذكاء على فكرة مؤداها ؛ أن نجاح الفرد في الحياة الاجتماعية أو المهنية لا يتوقف على ما يوجد لدى الفرد من قدرات عقلية فقط ( الذكاء المعرفي ) ولكن أيضا ، على ما يمتلكه الفرد من مهارات انفعالية واجتماعية تشمل فهمه لذاته ولمشاعره وإدارته لها ، إلى جانب فهمه لمشاعر وانفعالات الآخرين ، وكذا حسن توجيهه لها .

ويشمل الذكاء الوجداني أبعادا ومهارات مختلفة ومتعددة باختلاف وتعدد النظريات المفسرة لهذا المفهوم . ومن أبرز تلك النظريات نجد : نظرية ( ماير وسالوفي ) ونظرية (بار - أون) ونظرية (جولمان) . ومن خواص الذكاء الوجداني أو الانفعالي أنه مكتسب يمكن تعلمه وتطويره وتنمية مستواه لتحقيق أحسن أداء وبلوغ أعلى الدرجات في شتى المجالات.



## المبحث الثاني الثقة بالنفس

### تمهيد:

تعتبر الثقة بالنفس ، من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي قد وضع العلماء يعيش فيها ويتعامل معها ؛ حيث يحرص الوالدان على غرسها وتنميتها في الأبناء ؛ نظرا لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز.

وللثقة بالنفس ، مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد ، كما لها مظاهر تشير لضعف مستواها وتدنيها لديه. إلى جانب عدد من العوامل المؤثرة فيها ، بالإضافة إلى المعوقات التي تمنع الفرد من بلوغها ؛ وقد تناولتها نظريات علمية كثيرة نظرا لأهميتها ، وكونها ضرورة ملحة ، وقد وضع العلماء خطوات وقواعد لإكتسابها ولتنميتها وهذا ما نحاول التعرض عليه بالتفصيل في هذا الفصل .

## مفهوم الثقة بالنفس :

اختلف العلماء في تحديد مصطلح الثقة بالنفس ، ويرجع ذلك إلى كون مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم ، يواجه ازدواجية في تحديده كمصطلح علمي متفق عليه من قبل الباحثين . فيطلق عليه بعض الباحثين : تقدير الذات ، والبعض الآخر : السلوك التوكيدي ، وغيرهم : الكفاية النفسية الاجتماعية . وفيما يلي ، سنعرض أهم التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس :

يعرف شروجر الثقة بالنفس بأنها : (ادراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة ) (محمد عادل عبدالله ، 197:2000).

ويعرفها بريستون بأنها : (القدرة على التعبير عن النفس بثقة ، والالتزام باحتياجات الفرد ورغباته وقيمه ، واحترام الآخرين في الوقت نفسه ) (المفرجي سالم محمد ، 187:2008) .

أما العنزي فريح عويد ، فيرى بأنها (قدرة الفرد على أن يستجيب لاستجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه ، وإدراكه تقبل الآخرين له ، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة (العنزي فريح عويد ، 39:2004)

وتنبى نحن الباحثات تعريف العنزي فريح عويد لأنه يعتبر أن الثقة بالنفس تمثل القدرة التي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من الإستجابة لمختلف المثيرات كما تمثل شعور الفرد بأنه مقبول من طرف الآخرين وتقبله لذاته بدرجة كبيرة .

مما سبق ، يمكن القول بأن الثقة بالنفس ميزة أساسية من مميزات الشخصية السوية ، فهي أساس الإتزان النفسي ، والإحساس بالتماسك والرضا الذاتي ، وترتبط بالتكيف مع الذات ومع الآخرين ومع مختلف المواقف . وأيضاً تقدير النفس تقديراً إيجابياً أي إعطائها المكانة التي تستحقها .

## أهمية الثقة بالنفس :

يرى (يوسف أسعد ميخائيل ، 1997 : 33\_55) أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية :

## 1- تحقيق التوافق النفسي :

هناك علاقة وثيقة بين -الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة- فالسعادة حالة من الإرتياح النفسي ، تعتمد وبصفة اساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس ، فليس من الممكن أن يشعر فرد بالإطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة ، والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه ، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا وبالتالي يصبح عرضة في اي لحظة للإضطراب ، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي ، و الصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس .

## 2- إستمرار اكتساب الخبرة :

يولد الإنسان بغير خبرة ، والخبرة مكتسبة ، وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة -خبرات لا شعورية ولا إرادية ، وخبرات شعورية و إرادية - ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية ، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها ، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس ، فبغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة ، فالثقة بالنفس تتطلب الإستمرار في النضج الخبري و التطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة.

## 3- النجاح في العمل :

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه ، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء و لا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب ادائه منه ، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخادل ، ومن ثم فإنه لا يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب لإنجازه حتى وان بذل جهد مضاعف فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقوده لإتقان العمل ، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المرمى الصحيح ، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل ، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء ، ولكي يكون العمل ناجحا ايضا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالإتزان الإنفعالي ، حيث أن

العلاقة بين الثقة بالنفس و الإلتزان الإنفعالي علاقة وثيقة للغاية ، ويمكن القول بأن الإلتزان الإنفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس .

#### 4- حب الآخرين :

إن حب الناس لنا شئ عزيز لأنفسنا ، فبغير حب الآخرين لنا وبغير حبنا للآخرين فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الإجتماعي لا يأتي لنا إلا مشكلات : إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب ، فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس ومن حبهم للناس ومن حب الناس لهم وسيلة للإستمتاع الشخصي ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم فحب الواثق من نفسه للآخرين ، واستقباله حبه لهم يقوم أساسا على إحترام الشخصية الإنسانية .

#### 5- مواجهة الصعاب والمشكلات :

إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه ، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا ، أو على النحو الذي علقنا به آمالنا ، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لآمالنا التي وطنا النفس عليه ، هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه ، فهي تكسبه قوة الإحتمال وطاقة ينفذ بها مراميه ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة الإحتمال وإلى طاقة نفسية كبيرة هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يغلب فيها قياد الشخص فمثل هذه الطاقة ان لم يكن الشخص مجهزة بالطاقة النفسية المطلوبة واذا لم يقم بالإجم استجابته الطبيعية لا يورث الإنسان وقتها سوى الندم .

ويكمن سر الثقة بالنفس بأن يحقق الفرد منا إنجازا في حياته وهذا يحتاج إلى (القدرة الإيمانية والقدرة النفسية ) حيث أن النجاح بالعمل لن يتحقق ما لم نؤمن إيماننا صادقا أننا أهل لذلك النجاح ، وكذا القدرة النفسية أو العامل النفسي مهم للغاية في إقناع نفوسنا بتحقيق معالم نجاحها في الحياة .

## العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدث الإستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل من أبرزها:

### 1- العوامل الجسمية :

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وخلوه من الأمراض والعاهاات يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بالنفس هذه هي القاعدة ، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة بالنفس التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع تأكيد الإتساق الحركي فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي ، وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلا في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس ، أما عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه ، بيد أن الثقة بالنفس هي أيضا لها دور في إكساب الفرد جمال الطلعة ، وذلك أنها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية، ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات وهي لا تقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق، بل هي أكثر صدقا وتعبيرا عن مدى الثقة بالنفس وذلك أن لغة الكلام من الممكن أن تخدع المستمع خاصة إذا كان المتكلم لبقا وطلق اللسان وبارعا في الخداع كما أن نبرة الصوت تتأثر بالثقة بالنفس ومع ذلك فيكاد يجمع علماء النفس على أن الإتيان بالحركات التي تتم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق من نفسه وتعطيه الجرأة والثقة (يوسف ميخائيل ، 1997 : 85-90)

### 2- العوامل العقلية :

قوة الذاكرة وإستعداد الفرد المتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته ، والإستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفا أو يعم بالفائدة

ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة ومن الدعائم الأساسية للمقومات العقلية هي :

### **أ- الذكاء :**

يعتبر عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار ، وجعله محبوبا بين الآخرين ، هذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بالنفس ، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له .

### **ب- الخيال :**

إن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة ، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون حيث أنهم لم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع بل جعلوا خيالهم طريقا ووسيلة توصلهم إلى هدفهم .

### **ج- الذاكرة :**

إن ضعف الذاكرة تجعل الفرد لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة فيشعر الفرد حينئذ بالضعف النفسي ويؤدي به إلى عدم الثقة بالنفس (يوسف ميخائيل ، 1997 : 66-100).

### **3- العوامل الإجتماعية :**

الفرد لا يعيش بمعزل منفصل عن المجتمع بل هو جزء منه يؤثر فيه ويتأثر به فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنسانا واثقا من نفسه يشعر بإنسانيته قادرا على مواجهة الحياة ومواجهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصرا فعالا فيه ، لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست ثابتة بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه عندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه ، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادا وبالتالي يصبح غير مقبول إجتماعيا عندها سيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سببا في إنسحابه وإنهزاله عنه (محمد العبيد ، 1995:7).

### **4- العوامل الإقتصادية :**

يرتبط المستوى الإقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطا وثيقا بثقة الشخص بنفسه ، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله وتبجيله ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه (عبد الله لاحق ، 2004 : 25).

## **5- العوامل الوجدانية :**

إن تغير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته ، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدان ثقته بنفسه أو اهتزازها وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد ، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يتسبب ببث شعور الحزن والإكتئاب المرضي في نفس الفرد ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس ولا يعرف سببا لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه فإنه سينتهي في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه (يوسف ميخائيل، 1997:100).

## **معوقات نمو الثقة بالنفس :**

إن الثقة بالنفس أمر مطلوب ، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء ، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات :

### **1- المعوقات الصحية :**

من المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه ، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السممة الزائدة والمفرطة .

- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين كالشخص الذي يفقد حاسة البصر أو السمع نتيجة تعرضه لحادث الم به وتسبب له في هذه العاهة .

- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكسب رزقه عن طريقه ، وإحساسه بأنه أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم .

- الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول لسن التقاعد الفعلي ، فإنهم يفقدون جانبا كبيرا من الثقة بالنفس لكونهم مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا عاجزين صحيا عن مزاوله مسؤولياتهم التي كانوا يشغلونها في أعمالهم .

- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها(يوسف ميخائيل ، 1997:114).

## **2- المعوقات الوجدانية :**

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :

أ- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي قد تؤثر في الثقة بالنفس :

وذلك من خلال تلاحمها وتراكبها مع المقومات الخيرية الوجدانية الانفعالية المتتالية أثناء مروره نمائيا إلى مرحلة العمر التالية .

ب- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد مثل :

- الحاجات الجسمية (الطعام -الماء - النوم ) .

- الحاجات العقلية القائمة على مدركات حسية (التذكر - التخيل - التوقعات المستقبلية)



- الحاجة للثقافة والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدء بالبيئة المباشرة وانتهاء ببيئة العالم ككل .

ج- الصدمات العاطفية :

كأن يتعرض الفرد لصدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتفا ومتبلورا حول شخص ما ، أو حول موضوع ما ، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي .

د- المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبدأ منها . (يوسف ميخائيل ، 1997:117).

**3- المعوقات العقلية :**

الإنسان باعتباره كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته ، وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان فالحياة العقلية تشكل للفرد كيانا وقواما جوهريا فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار إلى الثقة بالنفس ، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي :

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الإستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات .

- عدم القدرة على الحفظ .

- بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا فلا يستطيع أن يبين ما يفكر به .

- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل ، إلى جانب التناقص الفكري وذلك بأن يقوم الفرد بتقديم رأي وبرأي مصاد له في نفس الوقت بدون أي مبرر مسبق .

- العجز اللغوي وهو عدم القدرة على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين فنجدته يلف ويدور حول المعنى المقصود فنجدته بعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه (يوسف ميخائيل ، 1997:121)

#### **4- المعوقات الإجتماعية :**

- من المعوقات الإجتماعية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :
- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به .
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أرفع قدرا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع .
- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد .
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالفرد . (المرجع السابق، 129)

#### **5- المعوقات الإقتصادية :**

- هناك بعض المعوقات الإقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفقر فتؤثر عليه إما تأثيرا كبيرا أو قليلا في ثقته بنفسه ومن هذه المعوقات ما يلي :
- مقارنة الفرد لوضعه الإقتصادي بغيره ووقوفه على أن المال الذي بين يديه هو أقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم .
- تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الإقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة ، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة ، ذلك أن الحياة الإقتصادية لا تسير في خط نماء مستمر.
- الخوف من ظهور وسائل أو تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل والتكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح وتكفل له العيش الكريم.

- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاطفونه ويتودون له ، إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن أقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه .(المرجع السابق ، 133)

### **تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس :**

أكد (هاني السليمان ، 2005:13) بأن هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس والتي يعتقد بها الكثير من الأشخاص ، ومن أبرز هذه التصورات ما يلي :

1- أن الثقة بالنفس تقتضي نبذ الحياء والتسلح من الجرأة المبالغ فيها وهذا يدفعه إلى إقحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق .

ويؤكد فقهاء الحديث أن للحياء قيمة مهمة ألا وهي رقابة داخلية تتحكم في سلوك الإنسان وتدفعه لفعل جميل حتى وإن خالف ذلك هواه وما تشتهيئه نفسه وتمثل الإنسان بالحياء يقوده إلى كل خير ويحجبه عن كل شر وبالتالي يصل إلى قمة الثقة بالنفس ، كيف لا والرسول عليه الصلاة والسلام يقول بشأن الحياء (الإيمان بضع وسبعون شعبة والحياء شعبة من الإيمان ) (متفق عليه )

2- أن الثقة بالنفس هي القدرة على المفاخرة ، والمباهاة ، التحدي ، التعاضم ، والتعالي .

يرى الباحثون أن الفرد المتفاخر أو المتباهي أو المتعالي ، لو نظرنا إليه لوجدناه يعيش حيين منفصلين ، حبا لنفسه وحبا للظهور ، أي أنه يعيش حالة أنانية طاغية وحالة ملحة من الإطراء والثناء والمديح حتى انه يقدم لنفسه تصورات وهمية فيها شئ من التهويل وما ذلك إلا من خلال شعوره الداخلي بالنقص وعدم الثقة بالنفس .

3- أن الثقة بالنفس إما أن تكون موجودة بكاملها ، أو مفقودة تماما .

فيجب على الفرد أن تكون لديه القدرة على التعبير عما في نفسه وما يدور في خلدته من أمور لذلك يجب على المربين سواء كانوا في الأسرة أو المدرسة أو المسجد أن يعطوا النشء من أطفال ومراهقين للتعبير عن مشاعرهم وآرائهم فإن ذلك يعد مدخلا لتحسين ولتعزيز الثقة بأنفسهم .

4- أن الثقة بالنفس تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئاً .

يرى علماء التربية أن العناد يوصل صاحبه إلى الغرور فعند مناقشة أي موضوع فإنه لا يسمع إلا صوته والقرار قراره فقط ، إنما الثقة بالنفس تأتي بعد يقين واجتهاد في معرفة الحق وإتباعه فإن انجازات الواثق من نفسه تتحدث عنه .

5- أن الثقة بالنفس تقتضي السيطرة الآخرين والتحكم فيهم والسيطرة عليهم .

إن كثير من الأفراد يستخدمون أساليب سيئة لغرض السيطرة ، مثل التخويف أو التحطيم أو التستر بستار الدين كغطاء له .

### **مظاهر ضعف الثقة بالنفس :**

يرى (عمر و بدران ، 1990:13) إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بإنعدام الثقة بالنفس ثم الإعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته ، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من سلوك سلبي وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل ، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس مما يعني تدمير حياة الفرد .

### **وذكر (العنزي فريح ، 1999:418) بعضاً من مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل فيما يلي :**

1- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والإعتماد على الغير في الأمور العادية .

2- الميل إلى التردد ، التراجع ، والمغالاة في الحرص .

3- القلق حول التصرفات ، والصفات الشخصية .

4- الحساسية للنقد الإجتماعي ، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم .

5- الخوف من المنافسة ، والإستياء من الهزيمة ، والشعور بنقص الجدارة ، والمساييرة خوفا من النقد ، والشعور بالخجل ، والارتباك ، والخجل في المواقف الجديدة .

**كما ذكرت (وداد الوشيلي ، 2007:16) أن جيلفورد حدد مظاهر نقص الثقة بالنفس فيما يلي:**

- 1- التمرکز حول الذات .
- 2- الشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.
- 3- الشعور بالذنب ونوبات من البكاء .
- 4- الشعور بالحاجة إلى التحسن .

### **مظاهر الثقة بالنفس :**

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها .

فالثقة بالنفس تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيا وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة وتقبل الآخرين له وثقتهم فيه . والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل ويستطيع انجاز العمل الذي يخطط له كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين ، وتوضح هذه الثقة لدى الطالب من خلال الدور الايجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس ، ممثلا في الإجابة على الأسئلة والاشترك في المناقشة ، والتعامل مع السلطة الإدارية ، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية (باخوم رأفت عطية ، 2004:219).

**وذكر الباحث (العنزي فريح عويد، 2000:418) ، أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي:**

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة ، في الحاضر والمستقبل ، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول .
- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم .

- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم .
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الايجابية .
- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة .

وتضيف الوشيلي وداد ، أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي : القدرة على الاعتماد على النفس ، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات والتوصل إلى حلول مناسبة لها ، والعزم والإرادة ، إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس ( الوشيلي وداد ، 2007:14) .

وصنف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى : الشعور بالكفاية ، الشعور بتقبل الآخرين ، الاتزان الانفعالي ، الشعور بالرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية ( الدسوقي مجدي محمد، 2008:19) .

**ويذكر (ليند لفيلد جيل، 2005:5) أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:**

- محبون لذواتهم ، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم .
- متفهمون لذواتهم ، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم أثناء نموهم وتطورهم .
- يعرفون ما يريدون ، ولا يخافون من الإستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم .
- يفكرون بطريقة ايجابية .
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم .
- يتصرفون بمهارة ، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي .

**ويرى (محمد سالم المفرجي، 2008:29) أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في :**

- إحساس الفرد بكفاءته وقدرته على اتخاذ القرار في مواجهة المشكلات .
- إحساسه بتقبل الآخرين له وثقتهم فيه .
- الشعور بتقبل الفرد لنفسه وللآخرين واحترامهم .
- الشعور بالطمأنينة .

مما سبق ذكره ترى الباحثات شبه اتفاق على أن الشخص الذي يثق في نفسه هو الذي يستطيع التعامل مع مواقف الحياة المختلفة ، العامة والخاصة ، بكفاءة واقتدار كما أنه شخص محب لذاته ، ومتقبل لها ، لديه نظرة ايجابية نحو ذاته ونحو الآخرين دون تردد أو خوف مواجه لا يتوارى عن مشكلاته .

### **الإتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس :**

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء ، ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا ، وقد اتبعت كل نظرية أسلوبا من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم . وحتى ان كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس بمفاهيم أخرى ، أو ضمن سياقات أخرى إلا أن مفهوم الثقة بالنفس ، قد حظي عموما باهتمام العديد من النظريات النفسية ومنها :

#### **1- الإتجاه الإنساني :**

يؤكد كارل روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته ، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الايجابية الكامنة داخل الفرد (المفرجي سالم ، 2008:33) ويتفق الشناوي مع هذه الرؤية ؛ حيث يرى ( أن الميل إلى التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات وبذلك فإن العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحريرا لطاقة موجودة فعلا في الفرد ) (الشناوي محمد محروس، 1994:271).

إن إيمان روجرز بأهمية الثقة بالنفس ، جعله يطور من نظريته حتى أصبحت من أشهر النظريات النفسية . والمتتبع لفكرة روجرز الشهيرة التي تشير إلى أن ( أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني ، هي النظر

إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه ) يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى روجرز (المفرجي سالم محمد ، 2008:33) فهو ينظر إلى الشخص الذي يثق في نفسه وأحكامه واختياراته ، والذي يعتمد على نفسه بأنه (الإنسان الصحي ) الذي يعمل بنشاط وبفعالية ( البوسيفي مشيرة عبد الحميد، 2002:123) .

يلاحظ أن روجرز قد اعتبر الثقة بالنفس مؤشرا على السواء والتوافق النفسي الإجتماعي ، وهذا ما جعل الثقة بالنفس محور طريقته في الإرشاد النفسي .

وجاءت اسهامات ماسلو مع ما ذهب إليه روجرز ، حيث تمحورت اهتمامات ماسلو على دراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين ، وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس قي مقدمة هذه الخصائص وأثرها أهمية ويقرر ماسلو بأنه (يتمتع الأفراد الذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولا بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها ) (انجلز بربرا ، 1991:305).

يتجلى مما سبق أن ماسلو يؤيد ما ذهب إليه روجرز في اعتبار الثقة بالنفس خاصية يتميز بها الأفراد الأسوياء الأكفاء الذين أثبتوا قوتهم وقدرتهم على مواجهة مواقف الحياة .

## 2- الاتجاه التحليلي الفرويدي :

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكولوجية التي أولاها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس ، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد ( الهو - الأنا - الأنا الأعلى ) توضح الرغبة الداخلية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق .

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران ، حيث يشير إلى أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لابد أن يكون متوازنا حتى تسير حياته سيرا سويا ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى ، فإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب ( زهران محمد حامد ، 2002:124).



فالتوازن بين الأنا الأعلى والأنا والهو من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه.

وجاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد كما يرى أدلر للنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق ولذلك فإن الثقة بالنفس تتأثر من خلال شعورنا بالنقص . وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي الاجتماعي المتفوق . وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية . كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية ، بعكس ما كان ينادي به فرويد . ويؤكد العزة وعبد الهادي أن "الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولته للوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليحتل مكانة مرموقة في المجتمع " ( العزة سعيد وعبد الهادي ، 1999:31).

وتكلم أدلر عن مفهوم الذات ومفهوم الآخرين والذات المبتكرة وهي العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص ، وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد أسلوب حياة الشخص (زهران محمد حامد ، 2002:124) .

كما أسهم يونج في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات ؛ حيث يذكر زهران أن "يونج يصر على أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضفي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها ، وأنها تحرك وتنظم السلوك " (زهران محمد حامد ، 2002:124) .

### **3- اتجاه التحليل الاجتماعي :**

جاءت نظريات هذا الاتجاه لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية ، وتشير إلى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الإنساني والاجتماعي الذي ينتمي إليه ، كما جاءت إسهامات هذا الاتجاه أكثر نضجا في تناولها للشخصية الإنسانية من الاتجاه التحليلي الكلاسيكي . ولهذا فإن نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه هورني وفروم وسوليفان ، وتأثرت واستفادت من التحليلية الفرويدية ومن نظرية أدلر ويونج ، وقدمت رؤية انتزعت من خلالها هيمنة الرؤية الحتمية لضغف الأنا وسلبيتها وكانت هذه الرؤية إسهاما أثرى الحركة المعرفية والبحثية ، وأدى إلى ظهور رؤى

أكثر ايجابية وموضوعية كان أبرزها التحليلية الشاملة التي جاء بها أريكسون ( المفرجي سالم محمد، 2008:34) . وهذا ما تؤكد أمله المخزومي " بأن أصحاب هذا الاتجاه يؤكدون على العوامل الاجتماعية والثقافية وأن الفرد مخلوق اجتماعي يدفعه شعوره إلى تحقيق الأهداف الاجتماعية بالاعتماد على النفس " ( أمل المخزومي ، 2002:162).

وترى هورني بأن " السلوك الإنساني سلوك متعلم وأنه قابل للتغير وأن الإنسان في سلوكه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن والرضا". كما أولت اهتماما لأثر البيئة في السلوك ولقد ركزت على العلاقات الشخصية ، وترى بأن طرق التنشئة الأسرية السوية تعزز النمو السوي وتساعد على تحقيق الذات والثقة بها وتشجيع الحب والإحترام . ويجب أن تتجنب الأسرة استخدام السيطرة والتساهل المفرط والمتطلبات الزائدة ؛ لأنها تعيق حدوث النمو والسلوك السليمين ( العزة سعيد وعبد الهادي ، 1999:39).

وقد حث هورني مفهوم الذات الدينامي ، وهي تعتقد أن الشخص يناضل في الحياة من أجل تحقيق ذاته ( زهران محمد حامد ، 2002:124) . نلاحظ أن هورني قد ربطت بين اكتساب الفرد للثقة بالنفس و نوع البيئة التي ترعرع فيها الفرد ، فإن نشأ في جو سليم يشجع الاحترام وحب الذات نشأ واثقا من نفسه ، وإن كان خلاف ذلك حدث العكس .

ويتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه ، وهو مصطلح الحب الذاتي ويشير أنجلز إلى أن " الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين ، فالיום عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب وهي حب الآخرين . ويؤكد فروم بل و يصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية نحن يجب أن نكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والأشياء بطريقة موضوعية وتتعرف بتلك الأوقات التي كنا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية ، فنحن نحتاج إلى الاعتراف بأن الفرق بين تصورنا لشخص آخر وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه . مفهوم فروم للحب الذاتي يوازي تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي " ( انجلز بربرا، 1991:126) .

وينظر سوليفان للثقة بالنفس ، كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة . ويؤكد انجلز " أن سوليفان يؤكد على أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع البيئة من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية ، فنصح واعيين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين " ( انجلز بربرا، 1991:139) .

كما يعتبر سوليفان أن دينامية الذات تلعب دورا هاما في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل ( زهران محمد حامد ، 2002:124) .

من هنا يتضح بأن الثقة بالنفس كما ينظر إليها سوليفان تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين ، إلى جانب أهمية دينامية الذات التي تؤمن الحاجة للقبول والتقبل .

#### **4- الإتجاه التحليلي الشامل :**

يعد ما قدمه " اريكسون " نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس . ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية ؛ حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها " اريكسون " ، جاءت تحت مسمى الثقة بالنفس مقابل عدم الثقة .

المرحلة الجنسية النفسية :

- المرحلة الشبقية .

- المرحلة الشرجية .

- مرحلة الكمون .

- المرحلة القضيبية .

-المرحلة التناسلية (المراهقة).

- الرشد المبكر .

- الرشد .

- النضج .

المرحلة النفسية الاجتماعية :

- الثقة مقابل عدم الثقة .
- الاستقلالية مقابل الخجل والشك.
- المبادرة مقابل الشعور بالذنب .
- الكفاية مقابل الشعور بالنقص .
- هوية الأنا مقابل غموض الدور .
- الألفة مقابل العزلة .
- التكاثر والتناسل مقابل الركود .
- تكامل الأنا مقابل اليأس .

ويشير " اريكسون " في نظريته النفسية الاجتماعية ، إلى أن الإنسان يمر خلال مراحل حياته بثمانية مراحل أساسية ، وأن الفرد من خلال كل مرحلة يواجه بعض المشكلات التي يطلق عليها " اريكسون " الأزمات . وهذه الأزمات قد تؤدي إلى تكامل الشخصية أو تدهورها وفي كل مرحلة توجد أزمة ناتجة عن النضج الفسيولوجي والمطالب الاجتماعية وفي حال الوصول إلى حلول مقبولة لهذه الأزمات، أو المشكلات النفسية والاجتماعية تتحقق الهوية الشخصية ، كما ترتبط كل أزمة بغيرها من الأزمات ( الأشول عادل عز الدين ، 1997:123).

ويذكر لاحق بأن " هذه المرحلة (الأولى) هي حجر الأساس للشخصية ، فترسيخ الثقة بالذات والثقة بالأم له آثار ونتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل؛ حيث يمكن الأطفال من تحمل الاحباطات التي يواجهونها من خلال مراحل النمو . كما يعتقد " اريكسون " أن النمو الصحي لدى الطفل لا ينتج كلياً من احساس تام بالثقة ، وإنما ينتج كذلك من عدم الثقة ، حيث ترجح نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة فمن الأهمية بمكان أن نتعلم ما لا نثق به كتعلمنا ما نثق به . فالقدرة على التنبؤ واستنباط الخطر أساسية في السيطرة على البيئة . وهكذا ينبغي أن ينظر إلى الثقة الأساسية على سلم متدرج للانجاز" (لاحق عبدالله محمد لاحق ، 2004:38) .

يشير "أريكسون" إلى الثقة بالنفس باعتبارها حجر الأساس الذي تبنى عليه شخصية الفرد مستقبلاً .

## 5- الاتجاه المعرفي :

يعتبر الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام ، وفي الإرشاد النفسي بوجه خاص وذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي أو في علاج الاضطرابات النفسية .

وينظر "ألبرت إيليس " وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية ؛ حيث حدد ثلاث عشرة معياراً للشخصية السوية منها : (الخوaja عبد الفتاح ، 2002:279)

- 1- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية .
- 2- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين .
- 3- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بفعالية .
- 4- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه .
- 5- القدرة على الحصول على السعادة .
- 6- القدرة على التفكير العلمي .
- 7- الواقعية .
- 8- تقبل الذات والثقة بالنفس .
- 9- تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي .

وجاءت اسهامات " ميكينبوم " لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) وأشار إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك ، وبذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحداثه الذاتية ايجابية (المفرجي سالم محمد، 2008:34) .

ويؤكد الشناوي محمد محروس أن الدراسات والبحوث أوضحت أن الجوانب المعرفية تؤثر على الفيزيولوجية والانفعالات وأن هناك علاقة بين التقديرات الذاتية والحالة المزاجية (الشناوي محمد محروس، 1994:127).

ويرى العزة وعبد الهادي أن " الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة ". ويرى "ميكينوم" بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج" ( العزة سعيد وعبد الهادي جودت، 1999:151).

وهذه الفكرة المعرفية توحى بأن ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية ايجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك ايجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.

وجاءت اسهامات "ريمي" المعرفي لتكون أكثر النظريات المعرفية اهتماما بثقة الفرد بنفسه . ولعل هذا يرجع إلى تأثير ريمي بالاتجاه الإنساني وتحديد الروجرزي ؛ حيث يشير الشناوي إلى أن ريمي تتلمذ على يد روجرز في جامعة أوهايو ، وكان موضوع رسالة الدكتوراة " مفهوم الذات كعامل في الإرشاد وتنظيم الشخصية " ( الشناوي محمد محروس، 1994:157) .

ووفقا لريمي فإن " مفهوم الذات ينظم ويوجه السلوك، أما التصورات الخاطئة حول الذات فقد تحد بشكل قاسي وغير واقعي من أنواع السلوك التي يرغب الفرد أن يشترك فيها "(الشناوي محمد محروس، 1994:158).

ورؤية "ريمي" عن مفهوم الذات توضح العلاقة العقدية بين الثقة بالنفس ومفهوم الذات حيث ينظر "ريمي" إلى مفهوم الذات بأنه " يتكون بشكل أو بآخر في الانطباعات والمعتقدات والقناعات المنظمة التي تشكل معرفة الفرد عن نفسه ، والتي تؤثر على علاقاته بالآخرين "(المرجع السابق :159).

ومن خلال استعراضنا لمفهوم الثقة بالنفس في النظريات والاتجاهات النفسية المختلفة نجد أن الثقة بالنفس قد حظيت باهتمام

كل النظريات ، وذلك باعتبارها من مظاهر السواء والتوافق النفسي والاجتماعي والاتزان الداخلي للفرد وحتى إن اختلفت المسميات التي أطلقها على مفهوم الثقة نفس فإن الأساليب العلاجية والإرشادية لكل نظرية ؛ تسعى لتنمية الثقة بالنفس لدى المفحوصين والمسترشدين ، لأنها حجر الأساس لبناء الشخصية السوية والمتزنة.

### خلاصة المبحث :

الثقة بالنفس سمة انفعالية أساسية في شخصية الفرد تقوم أساسا على إيمان الفرد بفعاليته واعتقاده بأنه مقبول من طرف الآخرين ، وبأنه قادر على استعمال قدراته الجسمية والعقلية والنفسية بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه إلى جانب التكيف مع ذاته وحبه وتقبله لها والتكيف مع غيره . ولهذه الثقة مظاهر تميز بين الذي يثق بنفسه وبين الذي لا يثق بنفسه . فالشخص الواثق من نفسه يتعامل مع مواقف الحياة المختلفة العامة والخاصة بكفاءة واقتدار ، كما أنه شخص محب لذاته ومنتقل لها ، لديه نظرة ايجابية نحو ذاته ونحو الآخرين دون تردد أو خوف. أما الفرد غير الواثق بنفسه فيتسم بالتردد والخجل والانطواء والخوف من التجمعات ومن مقابلة الناس كما ان تقديره لذاته ضعيف .

إذن فالثقة بالنفس تختلف وتتفاوت لدى الفراد ولعل السبب في ذلك يكمن في العوامل المختلفة التي تؤثر في الثقة بالنفس ، فهناك عوامل تكون بمثابة مقومات للثقة بالنفس وهناك عوامل أخرى تكون معيقات للثقة بالنفس وذلك حسب توفر الفرد على بعض الإمكانيات أو افتقاده لها . ومن بين هذه العوامل نجد العوامل العقلية والصحية والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية ، وكلها تؤثر على ثقة الفرد بنفسه إما أن تزيدها وتنميها وإما أن تضعفها لديه.

وللثقة بالنفس أهمية كبيرة في اكتساب الفرد لمختلف الخبرات وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والنجاح في العمل ، إلى جانب مواجهة الصعوبات . وهذا ما جعلها محل اهتمام مختلف النظريات النفسية ؛ حيث قامت بدراستها ووضعت مختلف القواعد والخطوات لتنمية مستواها لدى الأفراد .

## المبحث الثالث الطالب الجامعي

### تمهيد :

يعتبر الطالب الجامعي محور عملية التربية في نظام التعليم الجامعي ؛ حيث أنه أهم عنصر من عناصر هذه العملية . وقد أنشئت الجامعات لخدمته ، وتعليمه، وتكوينه، إلى جانب إعداده وتهيئته للحياة العملية ، وليكون فرداً منتجاً في المجتمع .

ويتأزر في تحقيق نجاح هذه العملية ، كل من الأستاذ الجامعي ، والمشرف ، والموجه، والإدارة ، فكل طرف في الجامعة هدفه هو خدمة مصلحة هذا الطالب.

وللطالب الجامعي جملة من الخصائص والحاجات الخاصة به ، وأدوار يقوم بادائها في الجامعة ، إلى جانب مقومات لصحته النفسية ، ومعوقات لها ، كالمشكلات والصعوبات المختلفة التي يلقاها في الجامعة ، بالإضافة إلى صفات ومميزات يسعى الطالب جاهداً لتحقيقها حتى يبلغ المثالية والتميز .

وكل هذه العناصر ، سنتناولها بالتفصيل في هذا المبحث .

### مفهوم الطالب الجامعي :

لقد حظي الطالب الجامعي باهتمام الباحثين والعلماء ، فقد قاموا بدراسة خصائصه ومشاكله ومختلف حاجاته ، وقدموا له تعاريف عديدة اخترنا منها ما يلي :

" هو ذاك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة تبعاً لتخصصه الفرعي ، بواسطة شهادة أو دبلوم



يؤهله لذلك . ويعتبر الطالب الجامعي أحد العناصر الأساسية والفاعلة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي ؛ إذ أنه يمثل عدديا النسبة العالية في المؤسسة الجامعية " (كمال بلخيري، 2001:15).

وحسب وفاء محمد البرعي فإن الطالب الجامعي " هو الفرد الذي يتلقى معارفا وقيما داخل الحرم الجامعي ، والتي تدخل في تكوين شخصيته بحيث تلتحم بما يتعلم ويتفاعل معه " (وفاء محمد برعي ، 2001:321)

وعرف (زسلر) الطالب الجامعي بأنه ذلك الذي يتم تحضيره لمسؤوليات إنسانية تقنية علمية ، واقتصادية ، يفكر ويحلل وينتقد . لذا يجب أن يستند تسيير الطلبة على نظام بيداغوجي مطابق لحاجاتهم ويشجع الاتصال الموحد المتفتح نحو الواقع المبرمج ، جهاز يدعم المسؤولية والاختيار ، وجهاز للتقييم (سفيان ميمون ، 2007:54).

ونتبنى نحن الباحثات تعريف (كمال بلخيري) حيث يشير هذا التعريف إلى الطالب الجامعي بصفته عنصرا أساسيا في العملية التربوية طيلة التكوين الجماعي ، وبأن حصوله على الشهادة أهله ليدخل عالم الجامعة .

تستخلص الباحثات مما سبق ان الطالب الجامعي ، هو إنسان يمر بمرحلة من المراحل العمرية في حياته وهي مرحلة الشباب ، في إطار التعليم الجامعي . حيث التحق بالجامعة بعد اجتيازه لامتحانات ، وحصوله على شهادة تؤهله لمواصلة الدراسة فيها ليستفيد بذلك من مختلف خدماتها الموجهة له .

## **الخصائص العامة للطالب الجامعة :**

أهم الخصائص العامة للطالب الجامعي ما يلي :

### **1- النمو العقلي عالي المستوى :**

طالب الجامعة فرد يدخل إلى مرحلة الشباب ، وهي مرحلة تصل فيها الطاقة العقلية إلى مستوى عال لذا ؛ فهو قادر على القيام بالعمليات العقلية المختلفة من إدراك وتذكر وتفكير وابتكار وهو في

حاجة دائمة إلى إستخدام هذه القدرات (وفاء محمد البرعي ، 135:2001) .

## 2- الرغبة في التوصل إلى أسلوب حياة مرضي :

من خصائص الشباب بصفة عامة ، وطلاب الجامعة بصفة خاصة ؛ الشعور برغبة في التوصل إلى فلسفة معينة تحدد له دوره في الحياة . والفلسفة التي نعنيها ، هي أسلوب في الحياة يتمثل في نظرتة إليها وتقييمه لها ، وذلك اعتمادا على فهمه لمعناها . ومن البديهي أنه من يفتقد معنى الحياة ، أو يفشل في الوصول إلى معنى لحياته ، لا يستطيع أن يعيشها كإنسان (وفاء محمد البرعي ، 136:2001).

## 3- دوافع تقدير الذات :

طالب الجامعة مثله في ذلك مثل أي إنسان آخر يدفعه في سلوكه دوافع معينة .

والدوافع يمكن أن تعرف على أنها : " مجموعة القوى التي تحرك سلوك الإنسان وتوجهه وتعضده نحو هدف من الأهداف " بمعنى أن الدوافع محركات للسلوك الإنساني .

ومن أهم الدوافع للطلاب الجامعي ما يسمى بالدافع نحو تقدير الذات . وهذا الدافع يجعله يسلك السلوك الذي يؤدي به إلى الشعور بأنه إنسان له قيمته ويستطيع أن يقوم بأعمال وأن ينجزها بنجاح ليكون موضع تقدير المحيطين به ويسلك السلوك الذي يؤدي به إلى تحقيق إمكانياته واستخدامها بنجاح ( وفاء محمد البرعي ، 136:2001) .

## 4- قدر كبير من الثقة بالنفس :

يتصف الطالب الجامعي عموما بقدر كبير من الثقة بالنفس والاعتماد عليها والاستقلال بها ، وقد يفاخر بأن له رأيا مستقلا ، وأنه لا يخضع لآراء الآخرين . وثقة الشاب بنفسه واعتماده على نفسه ينبعان من إدراكه لإمكاناته ومعرفته بقدراته ، إلى جانب مروره بخبرات عديدة (وفاء محمد البرعي ، 136:2001) .

## حاجات الطالب الجامعي :

- يحتاج الطلبة إلى مساعدات فنية يقدمها أخصائي التوجيه والإرشاد النفسي سواء كانت هذه المساعدات من الناحية الشخصية ، أو من الناحية الدراسية ، فحسب (عبد الفتاح محمد دويدار، 2002:103) تتركز هذه المساعدة أساسا على ما يلي :

- الحاجة إلى الاستمتاع بالسعادة الشخصية والرضا عن الذات.
- الحاجة إلى فهم الذات ومعرفة امكانياتها واستغلالها على أقصى درجة ممكنة .
- الحاجة إلى تأمين المستقبل بتوفير فرص الدراسة والتدريب على المهارات وتحقيق عدالة الاختيار .

### **الصحة النفسية للطلاب الجامعي :**

قد يظن البعض أن المقصود بالصحة النفسية هو سلامة الفرد من الاضطراب النفسي والعقلي في صورته المتعددة ، وعدم ظهور أعراض الاضطرابات السلوكية الحادة في أفعاله وتصرفاته . وهذا هو المعنى الضيق المحدود للصحة النفسية . بينما يشمل المعنى الواسع لمفهوم الصحة النفسية درجة نجاح الفرد في توافقه الداخلي بين دوافعه ونوازعه المختلفة وفي توافقه الخارجي وفي علاقاته ببيئته بما فيها ومن فيها من موضوعات وأشخاص . وهناك مؤشرات نستدل بها على سلامة الصحة النفسية للطلاب الجامعي ومن هذه المؤشرات ما يلي :

#### **1- التقبل الواقعي للطلاب لحدود إمكانياته :**

وهذا يقتضي ان يعترف الطالب بوجود الاختلافات الفردية الواسعة بين الناس في إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والذهنية وبأن هناك من هم أعلى منه ، ومن هم دونه في تلك القدرات ، وبالتالي ترتبط الصحة النفسية بقدرة الفرد على تحديد موقعه والتبصر بميزاته الخاصة ونقاط ضعفه دون المبالغة أو التهوين من شأن نفسه ( علي راشد، 2007:57).

#### **2- استمتاع الطالب بعلاقاته الجامعية :**

إن استمتاع الطالب بعلاقاته الجامعية سواء في دائرة أسرته أو مع أصدقائه أو مع زملائه أو مع الجيران ، مؤشر على صحته النفسية . إن

عمق هذه العلاقات أو ضحالتها واستمتاع الطالب أو ضيقه بها علامة أخرى على صحته النفسية ( علي راشد، 2007:57).

### **3- رضا الطالب عما يقوم به من عمل أو دراسة :**

قد يشعر الطالب بميل قوي إلى الدراسة أو العمل الذي يقوم به ، وقد يكون كارها له ويقوم به مرغما وقد يكون رضاه عن عمله أو دراسته نابعا من ظروف وملابسات تحيط بالدراسة أو العمل أو بعلاقات الفرد في العمل . وعلى كل حال فإن مدى استمتاع الفرد بعمله ونجاحه فيه ورضاه عنه، هو مصدر من مصادر سعادته أو شقائه ومؤشر من المؤشرات على الصحة النفسية للفرد (علي راشد، 2007:58).

### **4- القدرة على تحمل المشاق وتحمل المسؤولية :**

في سبيل تحقيق الأهداف القريبة والغايات البعيدة ؛ لا بد من مواجهة كثير من الصعاب والمعوقات . ويتفاوت الأفراد تفاوتا واسعا في قدرتهم على ملاحقة أهدافهم وفي صلابتهم ومرونتهم إزاء ما يقابلهم من مشاق وتحديات تدل على صلابة الفرد وقدرته على تحمل المشاق وهي دلالة أكيدة على الصحة النفسية لذلك الفرد . كما أن القدرة على تحمل المسؤولية من الأقوال والأفعال يعد مظهرا هاما من مظاهر الصحة النفسية للفرد (علي راشد، 2007:58).

### **5- الإقبال على الحياة :**

التفاؤل أو التشاؤم الحماس أو الفتور كاتجاه عام نحو الحياة ، ومدى مشاركة الفرد في مجتمعه والنشاط الذي يبديه خلال يومه؛ يمكن أن تكون أدلة على صحة الفرد النفسية (علي راشد، 2007:58).

### **6- التوازن بين جوانب الحياة المختلفة :**

إن التوازن بين جوانب الحياة المختلفة للطالب الجامعي وعدم الاقتصار أو التركيز على ناحية واحدة أو الاهتمام بجانب واحد - مهما كان هذا الاهتمام حسنا ومفيدا- مؤشر واضح على الصحة النفسية . فلا يكفي للتمتع بالصحة النفسية أن تتجه حياة الطالب الجامعي إلى تنمية معارفه وحدها أو إلى تقوية عضلاته والتركيز على كمال جسمه فقط بل لا بد من المهارات الفنية بل والعملية أيضا إلى جانب المعارف والقوة البدنية وكذلك لا بد من أن تكون لهذا الطالب الميول والهوايات التي يتسع بها أفق الحياة . ولا بد أيضا لهذا الطالب ان يكون الصداقات والعلاقات الاجتماعية (علي راشد، 2007:59).

### **7- إشباع الطالب لدوافعه وحاجاته :**

يتصل بالعنصر السابق مدى التفات الطالب إلى حاجاته الفسيولوجية والنفسية و أسلوبه في مواجهة تلك الحاجات . والإنسان في كل عمر تحركه ودوافع وحاجات شتى منها الحاجات النفسية الاجتماعية التي تنشأ من اعتبار الفرد عضوا في الجماعات المختلفة ومنها حاجة الفرد إلى الحنان والعطف ، وإلى التقدير وإلى المكانة الاجتماعية وإلى الانجاز والخبرات المتجددة المتغيرة وإلى حرية النمو المستقل وإلى المسؤولية و إلى القبول والانتماء و إلى الفهم والوضوح الفكري وغيرهما (علي راشد، 2007:59).

### **دور الطالب الجامعي :**

للطالب الجامعي دور بارز في الجامعة . ومن بين الأدوار التي يقوم بها الطالب الجامعي ما يلي :

بينت الدكتورة ليلي عبد الوهاب في سؤال عن ماهية دور الطالب الجامعي ، أن مفهوم الدور لدى هذه الفئة يتخذ نمطين هما : (ليلي عبد الوهاب ، 1993:104)

**النمط الأول :** ينحصر دور الطالب الجامعي أثناء دراسته سواء الجامعية أو قبل الجامعية في التحصيل الدراسي والالتزام الأخلاقي .

**النمط الثاني :** دور الطالب يظهر في الوعي بأهمية المشاركة الاجتماعية والسياسية في الحياة الاجتماعية والسياسية للمجتمع .

## **أما عن النشاطات التي تدخل ضمن النمط الأول فنجد :**

- التحصيل العلمي والاهتمام بالدراسة .
- الالتزام الأخلاقي والتصرفات الحسنة .
- المشاركة في الأنشطة الطلابية فقط .

## **أما النشاطات التي تدخل في النمط الثاني فنجد :**

- التعبير عن الآراء السياسية للطلبة بحرية تامة .
- القدرة على تنمية الوعي الاجتماعي والثقافي للآخرين .
- القدرة على خدمة البيئة والمجتمع .

بالإضافة إلى إنشاء الاتحاديات الطلابية والنقابية والمشاركة فيها بالمهام التي يحددها لها القانون المتمثلة في : (محمد بوعشية ، 2000:58)

- المطالبة بتكوين الطلاب تكويننا جيدا .
  - توفير الوسائل البيداغوجية والمادية اللازمة لأداء هذه المهنة .
  - المطالبة بتحسين الظروف المعيشية للطلبة .
- وعليه فإن للطالب الجامعي دورا مهما يؤديه في الجامعة ، وهذا الدور يعكس اتجاهاته، كما يجلي انشغالاته ومطامحه .

## **مشكلات الطالب الجامعي :**

الحياة الجامعية ليست مجرد كتاب وتحصيل وإنما هي عبارة عن تفاعل إيجابي بين الأساتذة وطلابهم من ناحية ، وبين الطلاب فيما بينهم من ناحية أخرى .

ومن أهم المشكلات التي يعانيها الطالب الجامعي ( عبد الرحمن العيسوي ، د.ت:110)

- مشكلات نفسية : مثل شرود الذهن ، القلق ، التقلب المزاجي .

- مشكلات جسمية :مثل ضعف السمع والبصر ، الشعور الدائم بالإجهاد .
- مشكلات دراسية : مثل التأخر الدراسي أو الرسوب .
- مشكلات اجتماعية : مثل تفكك الأسرة ، الشعور بالاغتراب عن الأهل .
- مشكلات مالية : مثل العجز المالي ، وارتفاع نفقات المعيشة .
- ويضيف الباحث (صلاح الدين العمريّة ، 2005:150) بعض المشكلات التي تعترض تقدم الطالب وهي :
- مشكلات انفعالية .
- مشكلات التكيف للدراسة .
- مشكلات عاطفية .
- مشكلات ضعف العقول .
- مشكلات الطلبة المتفوقين .
- مشكلات سلوكية كالسرقة ، الغش ، الغياب .

### **أسباب مشاكل الطلبة الجامعين :**

- عادة ما يتعرض الطالب الجامعي في حياته اليومية لأنواع كثيرة من المشاكل والتي تختلف أسبابها ومنها :
- الانفصال عن الأسرة وزيادة الاتصال بالرفاق .
  - التغيرات في المسؤوليات المالية والتوقعات الأكاديمية .
  - تحول القيم والمعايير الشخصية ومدركات الهوية .
  - صعوبات في الدراسة قد تسبب ضغطا دائما لدى الطالب.(طالح نصيرة، 2001:95) وهناك بعض العوامل الدراسية التي تزيد من توتر الطالب وتسبب له مشاكل نفسية اجتماعية ودراسية :
  - القلق على المستقبل .

- الدروس غير الواضحة .
- الامتحانات .
- البرامج المثقلة وعجز الأساتذة عن إيصال المعلومات للطلبة .
- انتشار السياسة التعليمية الفوضوية في التعليم العالي ، وما يصاحبها من مشاكل كالفهم الخاطئ لدور الطلبة في الجامعة ونقص الهياكل اللازمة .
- عدم توفر الكتب العلمية بالشكل المطلوب (محمد بوعشية ، 2000:58).
- فقدان الأنشطة الطلابية لمصداقيتها في القيام بوظائفها الثقافية .
- قصر فترات الدراسة الأكاديمية .
- استعمال أساليب التقويم التقليدي التي لا تقيس قدرات واستعدادات ومهارات الطلاب العقلية (وفاء محمد البرعي ، 2002:136).

### **خلاصة المبحث:**

يمثل الطالب الجامعي ذلك الشاب الذي بلغ المرحلة الجامعية ويعد أساس العملية التربوية فيها؛ حيث تهتم جميع أطراف الجامعة بخدمته وتحرص على توفير حاجاته وتلبية متطلباته وذلك بالموازاة مع خصائصه المختلفة ، من حيث نضجه العقلي والعاطفي والنفسي .

ففي هذه المرحلة بالذات يتسم فيها الشاب بقدر من المسؤولية والتفرد بأسلوب حياة خاص إلى جانب استقلالية الرأي والتوجهات التي تتجلى في ثقته بنفسه وتقديره لذاته .

بالإضافة إلى كل هذه الخصائص هناك حاجات نفسية ومعرفية ومادية يسعى الطالب لتحقيقها كما تعمل الجامعة على تلبيتها وذلك بوسائل مختلفة . حرصا منها على تحقيق الصحة النفسية للطلاب الجامعي حتى يتمكن من بلوغ الرضا عن الذات وعن الحياة ، إلى جانب التوازن النفسي والانفعالي .



فالصحة النفسية للطلاب الجامعي تقيه عند التعرض لأية مشكلات أو صعوبات قد يواجهها في الجامعة ، كالمشكلات النفسية والمدرسية والاجتماعية . فالوسط الجامعي ملئ بالمؤثرات والمشكلات التي قد تقف عائقا أمام الطالب الجامعي وأدائه لدوره على أكمل وجه .

وللتخفيف من وطأة المشكلات المختلفة التي يتعرض لها الطالب الجامعي تعمل الجامعة بجد من أجل إيصال الرسالة التربوية له على أحسن صورة ، إلى جانب إشباع مختلف حاجاته ورغباته .

## **المبحث الرابع**

### **الدراسات السابقة**

#### **أولا: دراسات الذكاء الوجداني**

##### **الدراسات العربية :**

1/دراسة عبد العال عجوة: حول الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الطلبة ذوي التخصصات العلمية والطلبة ذوي التخصصات الإنسانية في الذكاء الانفعالي ولم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين في متغير الذكاء الانفعالي ( عبد العال عجوة،2000).

2/وأجرت الباحثة أمال جودة : دراسة حول الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس ، وتكونت عينة الدراسة من (231) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الأقصى ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس (أمال جودة ، 2007:297).

3/ أجرى الباحث عبد العظيم سليمان المصدر: دراسة حول العلاقة بين الذكاء الوجداني ومجموعة من المتغيرات الانفعالية التي تمثلت في وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل ، وقد تكونت عينة الدراسة من (219) طالبا وطالبة من طلاب جامعة غزة ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي لصالح الذكور ، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء المرتفع (عبد العظيم سليمان المصدر ، 2008:22).

4/ تناول الباحث هوشيار صديق السنطاوي : موضوع الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى المراهقين في المدارس الإعدادية ، وقد شملت عينة بحثه (715) طالبا وطالبة من طلاب الإعدادية ، وتوصلت نتائج دراسته إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين كل من الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الذكاء الوجداني ومتغير الثقة بالنفس ( هوشيار صديق السنطاوي ، 2009 ) .

5/ قام الباحث أحمد العلوان بدراسة حول : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (475) طالبا وطالبة ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين طلبة التخصصات العلمية والتخصصات الإنسانية لصالح الطلبة ذوي التخصصات الإنسانية (أحمد العلوان ، 2010:125) .

6/ وبحث عدنان محمد عبد القاضي في موضوع : الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى الطلبة المستجدين في كلية التربية بجامعة تعز ، وشملت العينة (340) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية ، وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الوجداني والاندماج الجامعي لدى الطلبة المستجدين ، كما توصل الباحث إلى وجود فروق في الذكاء الوجداني بين الذكور والإناث لصالح الإناث ، وأظهرت النتائج عدم

وجود فروق في الذكاء الوجداني وفقا لمتغير التخصص (علمي - إنساني) (عدنان محمد عبد القاضي ، 2001:27) .

## الدراسات الأجنبية :

1/دراسة (ليندلي) حول: الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية (الانبساطية،العصابية ، كفاءة الذات ، تقدير الذات ، التفاؤل ، وجهة الضبط ، والتكيف) وتبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الوجداني والمتغيرات الأخرى ما عدا سمة العصابية التي كانت علاقة الارتباط فيها سالبة وأظهرت الدراسة أيضا أنه لا توجد فروق دالة بين الطلبة والطالبات في الذكاء الوجداني (ليندلي ، 2001).

2/وأجرى (سكوت) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (50) فردا من الممرضين وطلاب الجامعة في الشمال الغربي للولايات المتحدة الأمريكية ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الذكاء الوجداني وتقدير الذات ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في متغير الذكاء الوجداني (سكوت، 2002).

3/كما قام (فات وهاو) بدراسة تناولت : الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة الأجانب والمواطنين في سنغافورة ، وشملت عينة الدراسة (100) طالب جامعي يدرسون في تخصصات مختلفة في سنغافورة منهم (69) طالب سنغافوري الجنسية و(31) طالبا أجنبيا ، وقد أسفرت النتائج على أن الطلاب الأجانب يتمتعون بمستوى ذكاء وجداني أعلى مقارنة بالطلاب المواطنين ، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق في الذكاء الوجداني تعزى لمتغير النوع ، والفروق كانت لصالح الذكور (فات وهاو ، 2003) .

4/بحث كل من (هارود وسكير) في موضوع : الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية للشخصية ، وتكونت عينة الدراسة من (200) شاب من الولايات المتحدة الأمريكية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الذكاء الوجداني ومستوى تعليم الوالدين ، وعدم وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والعمر كما

أسفرت عن وجود فروق في الذكاء الوجداني تعزى لمتغير النوع والفروق كانت لصالح الإناث (هارود وسكير، 2005).

## ثانيا : دراسات الثقة بالنفس

### الدراسات العربية :

1/ قام العنزي فريح بدراسة حول: الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفاؤل والثقة بالنفس ، على عينة من طلاب الجامعة في الكويت قوامها (410) طالبا وطالبة ، وأظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور ، كما خلصت إلى وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة وكل من الثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي (العنزي فريح عويد ، 2000).

2/ أجرت الباحثة آلاء محمد علي الرديني دراسة حول : الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط (داخلي -خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الشهادة العامة على عينة قوامها (400) طالبا وطالبة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين كل من الثقة بالنفس والضبط الداخلي - الخارجي والتوافق النفسي الاجتماعي كما دلت النتائج على أن الإناث أقل ثقة بأنفسهن من الذكور (آلاء محمد الرديني، 2004).

3/ تناولت الباحثة سالمه أنصير ديهوم موضوع : المعاملة الوالدية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية ، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين أساليب المعاملة الوالدية والثقة بالنفس لى الطلبة ، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور (سالمه أنصير ديهوم، 2006:288).

### الدراسات الأجنبية :

1/ أوضحت دراسات (بارون و كوتل) : ان الثقة بالنفس دليل التوافق النفسي السوي والمرتبط بالصحة النفسية والأداء والأصالة

، والشعور بالكفاءة والنشاط والقدرة على تحمل الأزمات وحسن التصرف فيها (المشعان عويد سلطان ، 2000:22).

2/توصلت دراسات (هارميك) و (جيمس) إلى وجود ارتباط موجب بين الثقة بالنفس وحسن التوافق والصحة النفسية (العنزي فريخ ، 2000:126).

3/وتشير الدراسة التي قام بها كل من (تافاني ولوش) التي تناولت موضوع: الدافعية والثقة بالنفس والتوقعات كمنبئات للأداء الأكاديمي ، وتكونت عينة الدراسة من (4012) طالبا وطالبة يدرسون في المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي للطلاب. كما دلت النتائج على وجود تأثير لمتغير النوع على الثقة بالنفس ، حيث كان الذكور أكثر ثقة مقارنة بالإناث (تافاني ولوش ، 2003).

### **التعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال ماقدم من الدراسات السابقة وجدت الباحثات أن هذه الدراسات تتفق مع دراستهن في عدد من الأمور منها مايلي:

- 1.طريقة اختيار العينة .
- 2.اختيار المقياس المناسب للدراسة.
- 3.المنهجية المتبعة .

مدى استفادت الباحثات من الدراسات السابقة:

- 1.صياغة الفروض.

2. تبلورت لديهن فكرة عامة عن أساسيات البحث.
3. الاستفادة من صياغة الاستبيان.

# **الفصل الثالث**

**منهج البحث وإجراءاته**

## الفصل الثالث

### منهج البحث وإجراءاته

#### تمهيد :

تناولت الباحثات في هذا الباب الإجراءات الميدانية في البحث حيث يتم وصف الأسلوب أو المنهج المستخدم في البحث ، كما تتناول وصفا دقيقا لمجتمع البحث والعينة وطرق اختيارها وكذلك وصف الأدوات المستخدمة في جمع البيانات ومدى صدقها واتساقها الداخلي وثباتها وتوضيح الطرق والأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات .

#### أولاً : منهج البحث :

المنهج بصفة عامة هو " الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات والوصول إلى نتيجة محددة " ( فوزي عبد الخالق ، 2007:76) .

ولقد اعتمدت الباحثات في هذا البحث على المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استخداما في العلوم النفسية والاجتماعية والتربوية ، ولكونه الأنسب لهذه الدراسة ، حيث يسمح بوصف الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين وصفا دقيقا، ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفيا ومن ثم يتم بواسطته استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات الدراسة . فهو " أسلوب من أساليب البحث الذي يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضح خصائصها ودراسة كمية توضح حجمها ومتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى " ( عطوى جودت ، 2000:173).

#### ثانيا : مجتمع البحث :

ويقصد به المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه ، وهو الذي يكون موضع الاهتمام في البحث والدراسة ( محمد بوعلاق ، 2009:15) كما عرفه (جراويتز) بأن مجتمع البحث في العلوم الانسانية هو مجموعة



منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات (جراويتز، 1998:293).

يشتمل المجتمع الأصلي الذي أخذنا منه عينة الدراسة ، طلاب المستوى الرابع بجامعة السودان قسم علم النفس والبالغ عددهم 62 طالب وطالبة .

### **مبررات اختيار مجتمع البحث الحالي :**

وقع اختيار الباحثات على جامعة السودان كلية التربية وذلك للإعتبرات الآتية :

- 1- نسبة لوجود الترابط والتداخل بين الطلاب .
- 2- تم اختيار كلية التربية نسبة لسكن الطالبات بالقرب منها ودراستنا فيها .
- 3- اعتبار الباحثات بأنهن أكثر قربا للطلاب ومعرفة مدى انفعالاتهم ومعاناتهم .

### **جدول رقم (1) يوضح مجتمع البحث الأصلي**

مستويات قسم علم النفس	عدد العينة	الذكور	الإناث
المستوى الأول	62	10	47
المستوى الثاني	64	10	54
المستوى الثالث	57	11	46
المستوى الرابع	62	13	43
المجموع	245	44	190
المجموع الكلي		479	

**ثالثا : عينة البحث:**

وتعني مجموع الأفراد الذين يجرى عليهم البحث ، وقد قمنا باختيار عينة دراستنا من المجتمع الأصلي لكي تكون ممثلة له ، حيث ذكر (موريس) أن عينة البحث يتم اختيارها حسب البحث العلمي في العلوم الإنسانية حيث إذا لم نستطع دراسة المجتمع الكلي للأفراد نقوم باختيار جزء منه فقط مع التأكد بأن الجزء المختار يمثل حقيقة المجموعة ، هذا الجزء من الأفراد يمثل عين البحث (موريس ، 1997:229) .

فقد اختارت الباحثات عينة البحث الميداني من طلاب الفرقة الرابعة بمجتمع البحث المتمثل في كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وقد تم اختيار العينة عن طريق ما يعرف بالعينة القصدية وهناك من يسمي هذه الطريقة العمدية ، أو الإختيار بالمهنة وهي تعني أن أساس الإختيار خبرة الباحث ومعرفته بأن هذه المفردة أو تلك تمثل مجتمع البحث فالباحث مثلا عندما يختار عدد من المدارس التي يعرفها تمثل جميع المدارس يعد إختياره هذا إختيارا عمديا(قصديا) .(صالح حمد العساف،1995:98) .

### **مبررات اختيار الفرقة الرابعة :**

1- نسبة لمدى قرب أعمارنا وتقارب مشكلاتنا التي تواجهنا في هذه المرحلة .

2- لقرب مجتمع العينة من الباحثات وسهولة تواصلنا معهم .

وبلغ حجم العين المختارة قصديا (62) منهم (49) أنثى ومنهم (13) ذكور .

### **جدول رقم (2) يوضح توصيف خصائص العينة وفقا لمتغير (النوع ، العمر):**

متغير التوصيف	التدرج	التكرار	النسبة
	طلاب	13	21.0
	طالبات	49	79.0

النوع	المجموع	62	100.0
	20	3	4.8
العمر	21	20	32.3
	22	18	29.0
	23	10	16.1
	24	6	9.7
	25	1	1.6
	26	2	3.2
	32	1	1.6
	36	1	1.6
	المجموع	62	100.0

#### رابعاً : أدوات البحث :

اشتملت هذه الدراسة على أداتين لجمع البيانات وهي :

#### 1- استمارة البيانات الأساسية وشملت :

العمر :

النوع : ذكر  
أنثى

#### 2- مقياس البحث :

#### أ- وصف مقياس الذكاء الوجداني :

المقياس من إعداد محمد رزق البحيري(2007)، وتعديل خالد حسن(2010) لقياس الذكاء الوجداني ، يتكون من 33 عبارة (ملحق 1) موزعة على خمسة أبعاد هي ( تنظيم العلاقات الاجتماعية، تنظيم الانفعالات وإدارتها ، الوعي بالذات وإدارته، تنظيم الدافعية وحفز الذات، التعاطف مع الآخرين) ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة خيارات متدرجة (أحياناً- دائماً-لا يحدث) وتقدر درجاتها ب 1،2،3 في العبارات الموجبة والعكس في العبارات السالبة.

## تحكيم المقياس :

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين\* (أنظر الملحق رقم 5) لمعرفة مدى صلاحيته ودقة عباراته لفرضيات الدراسة الحالية وجاءت نتيجة تحكيم مقياس الذكاء الوجداني على النحو التالي :

أ- أقر جميع المحكمين أن المقياس يمكنه تحقيق الأهداف التي وضعتها الباحثات مع الالتزام بالتعديلات التي يقترحونها .

ب- تم حذف (4) عبارات من المقياس وهي (لدي الرغبة في الشجار مع الآخرين ، أتحكم في نفسي إذا أخذ أحد زملائي أدواتي الجامعية ، يرى الأساتذة في الجامعة أنني طالب متميز عن زملائي ، يمكنني تأجيل رغباتي عندما تتعارض مع الضروريات ) ليصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (29) عبارة انظر الملحق (2).

## جدول رقم (3) يوضح تعديل عبارات المقياس حسب توجيه المحكمين

قبل التعديل	بعد التعديل
أرى أنني حساس للغاية	أرى أنني حساس/حساسة للغاية
أتجنب أن لا أجرح مشاعر الآخرين	أتجنب ألا أجرح مشاعر الآخرين

## الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الوجداني :

### صدق الاتساق الداخلي للفقرات:

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الذكاء الوجداني عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي ، قامت الباحثات بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاجراء:

**جدول رقم (4) يوضح معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الذكاء الوجداني عند تطبيقه لمجتمع البحث الحالي**

البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	.205	11	.279	21	.123
2	.253	12	.389	22	.081
3	.301	13	.192	23	.043
4	.256	14	-.242	24	.151
5	.051	15	.384	25	.400
6	.127	16	.041	26	.273
7	.358	17	.281	27	.337
8	.198	18	.360	28	.287
9	.120	19	.372	29	.298
10	.234	20	.269		

تلاحظ الباحثات من الجدول السابق أن جميع معامل الارتباط لجميع الفقرات موجبة الاشارة عند مستوى دلالة (0.05)، ما عدا معاملات ارتباط الفقرات الآتية :

(5) (6) (9) (14) (16) (21) (22) (23) (24) وقد قررت الباحثات حذف هذه الفقرات من هذا المقياس لأنها ضعيفة وسالبة الاشارة ، وهذا يعني أن بقية الفقرات وبالباغ عددها (20) فقرة تمثل الصورة النهائية للمقياس ، وهي صورة تتمتع بصدق اتساق داخلي جيد بمجتمع الدراسة الحالي .

### معاملات الثبات :

لمعرفة نسبة الثبات للدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني في صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي قامت الباحثات بتطبيق معادلتني (الفا كرونباخ وسبيرمان - بروان) على بيانات العينة الأولية ، فبينت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول الآتي :

### جدول رقم (5) يوضح نتائج معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي :

المقياس	عدد الفقرات	معاملات الثبات بعد التصحيح	س-ب
مقياس الذكاء الوجداني	20	الفا .737	.725

تلاحظ الباحثات من الجدول السابق أن معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني ككل أكبر من (0.72) ، الأمر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس صورته النهائية لمقياس الذكاء الوجداني لدى المفحوصين بمجتمع البحث الحالي .

### ب- وصف مقياس الثقة بالنفس :

أعد هذا المقياس في الأصل سيدني شروجر وذلك لقياس ثقة الفرد في نفسه وتقييمه لها ويتألف المقياس في شكله الأصلي من 54

عبارة تم استبعاد ست منها ليتألف المقياس في شكله الأولي من (48) عبارة نصفها ايجابي والنصف الآخر سلبي ، تدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس والعكس صحيح، ولا يوجد هناك وقت محدد للإجابة على هذا المقياس . قام الباحث محمد عادل عبدالله بترجمة المقياس وإعداده للبيئة العربية.

### **نتيجة تحكيم مقياس الثقة بالنفس :**

أ- تم حذف (3) عبارات من المقياس وهي ( أحب الإختلاط بالناس ، إقامة علاقات عاطفية مع الجنس الآخر ممتعة لي ، بإمكانني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية ) ليصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (29) عبارة انظر الملحق (4) .

ب- تم تعديل عبارة ( أعترف أن أدائي العملي أقل من الآخرين ) لتصبح ( أعترف أن أدائي الأكاديمي أقل من الآخرين) .

### **الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس :**

لمعرفة الخصائص السيكومترية للفقرات بمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا قامت الباحثات بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (29) فقرة وبعد تصحيح الاستجابات قامت الباحثات برصد الدرجات وادخالها في الحاسب الآلي ومن ثم تم الآتي :

### **صدق الاتساق الداخلي للفقرات :**

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الثقة بالنفس عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي ، قامت الباحثات بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

**جدول رقم (6) يوضح معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الثقة بالنفس عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي :**

الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
-.136	21	.279	11	.396	1
.517	22	.165	12	.265	2
-.506	23	.031	13	.284	3
.288	24	.088	14	.330	4
.374	25	.419	15	.366	5
.523	26	.474	16	.007	6
.085	27	.236	17	.325	7
.246	28	.519	18	.405	8
.460	29	.202	19	.365	9
		.301	20	.352	10

تلاحظ الباحثات من الجدول السابق أن جميع معامل الارتباط لجميع الفقرات موجبة الاشارة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ، ما عدا معاملات ارتباط الفقرات الآتية :

(6) (13) (14) (21) (23) (27) وقد قررت الباحثات حذف هذه الفقرات من هذا المقياس لأنها ضعيفة وسالبة الاشارة ، وهذا يعني أن بقية الفقرات والبالغ عددها (23) فقرة تمثل الصورة النهائية للمقياس وهي صورة تتمتع بصدق اتساق داخلي جيد بمجتمع البحث الحالي.

**جدول رقم (7) يوضح نتائج معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي :**

معاملات الثبات بعد التصحيح      عدد الفقرات      المقياس



مقياس الثقة بالنفس	23	الفا .824	س-ب .773
-----------------------	----	--------------	-------------

### **مبررات الباحثات لإستخدام المقياسين :**

يمتاز المقياسان بالآتي :

- 1- السهولة في الإستخدام والتصحيح.
- 2- تم استخدامهما أكثر من مرة على عينات من البيئات السودانية والعربية .
- 3- ترى الباحثات أنهما من المقاييس الأكثر ملائمة في قياس الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة بصورة مباشرة .

### **خامسا : إجراءات البحث :**

لإجراء هذه الدراسة قامت الباحثات بالخطوات الآتية :

- 1- عرض المقياس واستمارة البيانات الأساسية على طلبة قسم علم النفس الفرقة الرابعة لتوضيح الغرض من الدراسة .
- 2- المدة التي استغرقتها حوالي أسبوعين .
- 3- قامت الباحثات بتوزيع استمارة البيانات الأساسية والمقياس على الطلاب .
- 4- متفاوت الزمن الذي استغرقه الطلاب في الإجابة على الأسئلة من طالب إلى آخر ، مما يصعب معه تحديد زمن معين .
- 5- بعد الإنتهاء من الإجابات تأكدت الباحثات من أن جميع الأسئلة والعبارات قد تمت الإجابة عليها .
- 6- قامت الباحثات بتحليل البيانات بمساعدة خبير إحصائي .

### **الأساليب الإحصائية:**

اتبعت الباحثات في هذا البحث عدد من الأساليب وهي كالآتي:

1- معام لارتباط بيرسون.

2- معامل الفا كرونباخ.

1- اختبارت = لمتوسط مجتمع واحد.

4- اختبارت = للفرق بين متوسط مجتمعين.

# **الفصل الرابع**

## **عرض وتفسير ومناقشة النتائج**

### **الفصل الرابع**

#### **عرض وتفسير ومناقشة الفروض**

**تمهيد:**

تناول الباحثات في هذا الفصل عرض وافى لنتائج الدراسة ثم

شرح الجدول ومناقشتها.

### عرض ومناقشة الفرض الأول :

للتحقق من صحة الفرض الأول من الفروض البحث الحالي والذي نصه ( يتسم الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة بقسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان بالارتفاع) وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثات بإجراء اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد ، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

**جدول رقم (8) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على مستوى الذكاء الوجداني لدى الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية (دح=61):**

الاستنتاج	قيمة احتمالية	قيمة (ت) المدسوبة	قيمة محكية	انحراف معياري	وسط حسابي	عدد	السمة العامة
يتسم الذكاء بالارتفاع	.000	18.853	58	4.985	69.94	62	الذكاء الوجداني

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (18.853) عند مستوى دلالة (.000) فهي دالة إحصائية مما يشير إلى تحقق الفرض الأول إذا النتيجة يتسم الذكاء الوجداني لدى الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان بالارتفاع وأن هذه النتيجة جاءت وفق ما توقعته الباحثات .

وبالرجوع للدراسات السابقة لم تجد الباحثات دراسة تتفق أو تختلف وفق النتيجة التي توصلت لها الدراسة .

ونجد في أدبيات البحث أن الذكاء الوجداني كما ذكر(جولمان) هو: " مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في

في جوانب الحياة المختلفة ، والتي يمكن تعلمها وتحسينها ، وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات والحماس والمثابرة ، وحفز النفس وإدراك انفعالات الآخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية " (جولمان، 1997:40). وعرفه (سالوفي) بأنه " وعي الشخص بمشاعره وحسن إدارتها بحيث يكون مصدرا للدافعية في ذاته ، ويمتلك القدرة على التعاطف وحسن إدارة علاقاته مع الآخرين " (جولمان، 1995:43) .

وترى الباحثات بأن الطلاب ذوي الذكاء الوجداني المرتفع لديهم القدرة على إدارة انفعالاتهم الخاصة وانفعالات الآخرين بشكل فعال ، وكلما كان الذكاء الوجداني مرتفع كلما كان التحصيل الأكاديمي مرتفع ويعزى ذلك إلى أن المعرفة الانفعالية والقدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات ومعالجتها ، والقدرة على تحفيز الذات ، والتعاطف والتواصل ، جميع هذه المهارات مشاعر إيجابية تسهم في زيادة وترقية التفكير والانجاز الأمر الذي ينتج عنه شخصية تتسم بالتوافق والتكيف النفسي ، والالتزان الانفعالي ، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي .

### عرض ومناقشة الفرض الثاني :

للتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث الحالي والذي نصه : ( تتسم الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بالارتفاع ) . وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثات بإجراء اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد ، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

**جدول رقم (9) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية (دح=61):**

الإستنتاج	قيمة احتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة محكية معيارية	إنحراف حسابي	وسط عدد	السمة العامة
الثقة مرتفع	.000	13.44	58	6.110	68.44	الثقة بالنفس

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 13.448 عند مستوى دلالة (0.000). فهي دالة إحصائية مما يشير إلى تحقق الفرض الثاني إذا النتيجة تتسم الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس جامعة السودان بالارتفاع وبالرجوع للدراسات السابقة لم تجد الباحثات دراسة تتفق أو تختلف وفق النتيجة التي توصلت لها الدراسة .

ونجد في أدبيات البحث أن الثقة بالنفس كما ذكر (شروجر) هي " إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة " (محمد عادل عبدالله، 197:2000) وأضاف (العنزي فريح عويد) أن الثقة بالنفس هي " قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه ، وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة " (العنزي فريح عويد، 2004:39).

وترى الباحثات أنه كلما كانت الثقة بالنفس لدى الطلاب مرتفعة كلما زاد شعور الفرد بأنه مقبول من طرف الآخرين وزاد تقبله لذاته بدرجة كبيرة ، فالثقة بالنفس ميزة أساسية من مميزات الشخصية السوية فهي أساس الإتيان الإنفعالي والإحساس بالتماسك والرضا الذاتي وترتبط بالتكيف مع الذات ومع الآخرين ومع مختلف المواقف ، وتقدير الذات تقدير إيجابيا أي إعطائها المكانة التي تستحقها ، فكلما ارتفعت ثقة الفرد في نفسه كلما زادت قدرته على مواجهة الصعاب وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

### **عرض ومناقشة الفرض الثالث :**

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية والذي نصه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة بقسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان تبعا للعمر ) وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثات بإجراء إختبار (التباين الأحادي ) فأظهر النتائج التالية :

**جدول رقم (10) يوضح نتائج إختبار (التباين الأحادي) لمعرفة الفروق في الذكاء الوجداني تبعاً لعمر الطالب بقسم علم النفس بكلية التربية :**

الإستنتاج	النسبة الفئوية	متوسط ط المربعات	دح	مجموع المربعات	مصدر الأبعاد
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.904	42.28	8	338.31	بين الذكاء الوجداني
	.079	9		4	مجموعات
		22.21	53	1177.4	داخل المجموعات
		6		28	
			61	1515.7	الكلية
				42	

بالنظر للجدول أعلاه يلاحظ أن قيمة (ف) بلغت (1.904) عند قيمة احتمالية بلغت (.079) فهي غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني تبعاً للعمر لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية اذن فالنتيجة جاءت عكس ما توقعته الباحثات وبالرجوع للدراسات السابقة نجد انها تتفق مع دراسة (هارود) و(سكير) التي تدل إلى عدم وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والعمر (هارود وسكير، 2005) ولم تجد الباحثات دراسة تختلف مع هذه النتيجة لقلة الدراسات في هذا الموضوع.

وترى الباحثات أنه كلما زاد عمر الفرد كلما زاد لديه الذكاء الوجداني بحيث يصبح ناضجاً انفعالياً فتناسب انفعالاته مع عمره الزمني وخبراته

وطبيعة المواقف المتغايرة بحيث تتفق استجاباته الانفعالية مع ما هو متوقع من طاقة محدودة ومنتاسبة مع الموقف .

فالإنسان يولد بغير خبرة بحيث يتم اكتساب هذه الخبرات من خلال مواقف الحياة المختلفة التي يمر بها الفرد منذ الصغر وحتى الكبر فيواجه مشكلاته ويتخطى الصعاب التي تحيد بينه وبين تحقيق أهدافه لذلك لا بد من الاستمرار في النضج الخيري والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة .

### عرض ومناقشة الفرض الرابع:

للتحقق من صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة الحالية والذي نصه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان تبعا للنوع (ذكور، إناث) وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثات بإجراء إختبار(مان وتني) ، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

### جدول رقم (11) يوضح نتائج إختبار (مان وتني) لمعرفة الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان :

الإستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة المعلمة (z)	مجموع الترتب	متوسط الترتب	عدد	النوع	السمة
لا توجد فروق دالة إحصائية	.862	-.173	419.50	32.27	13	طلاب الذكاء الوجداني	الذكاء الوجداني
			1533.50	31.30	46	طالبات	الذكاء الوجداني

بالنظر للجدول أعلاه نجد أن متوسط الترتب للذكاء الوجداني بالنسبة للطلاب (32.27) وبالنسبة للطالبات (31.30) عند مستوى دلالة .862. إذن نجد أن النتيجة جاءت عكس ما توقعته الباحثات وبالرجوع للدراسات السابقة نجد أنها تتفق مع دراسة كل من: (ليندلي، 2001)



و(سكوت، 2002) و(سالوفي، 2002) و (عبد العال عجوة، 2002) و(أمال جودة، 2007) و(هوشيار صديق السنطاوي، 2009) التي أظهرت في نتائجها وجود فروق في الذكاء الوجداني بين الجنسين. واختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة كنتاج دراسات: (هارود وسكير، 2005) و(المصري محمد، 2007) و(أحمد العلوان، 2007) و(عدنان محمد عبد القاضي، 2001) التي تشير في نتائجها إلى وجود فروق في الذكاء الوجداني لصالح الإناث.

وترى الباحثات أن هذا الإختلاف في عدم تطابق نتائج دراستنا مع الدراسات السابقة نتيجة إلى إختلاف بيئة الدراسة فلا يمكن تفسير حقيقة الفروق بين الجنسين إلا من خلال ثقافة المجتمع ، فالتنشئة الاجتماعية للإناث تؤدي دورا مهما في أن يصبحن أكثر انتباها للانفعالات الصادرة عنهن وأكثر إدراكا لردود أفعالهن الانفعالية أثناء التفاعل مع الآخرين ، إذ تعتبر المعايير الاجتماعية والعادات السائدة متسامحة مع الذكور ومنتشدة مع الإناث وهذا ما أكده الباحث علاء الدين كفا في قوله أن المجتمع يضع قيودا على حركة الفتاة للإلتزام بالمعايير الاجتماعية ، فنجد أن الفتاة في اتجاهها للمحافظة على تلك المعايير وحريصة على ضبط انفعالاتها (كفا في علاء الدين ، 1997:86).

اما التنشئة الاجتماعية بالنسبة للذكور فترى أن من تمام الرجولة ان يمتنع الذكور عن التعبير عن انفعالاتهم بإعتبارها علامات ضعف ينبغي ألا تظهر عليهم (عبد العال عجوة، 2002:199) فالرجال عموما يميلون إلى إخفاء مشاعرهم لأنهم تربوا منذ الطفولة على كبح مشاعرهم فعادة ما يلجأون إلى الصمت وعدم الإفصاح عن مشاعرهم كي لا يوصفوا بالضعف . في حين أن الإناث أقدر من الذكور على التعبير عن مشاعرهن وانفعالاتهن وهذه القدرة تساعدهن على التخلص من الضغوط الكثيرة التي يتعرضن لها كما تسمح لهن الغوص في أعماق شخصيات الآخرين ، وفهم انفعالاتهم بسهولة ، وهذا ما يرجح كفة الذكاء الوجداني لصالحهن.

### **عرض ومناقشة الفرض الخامس :**

للتحقق من صحة هذا الفرض والذي ينص على (وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثات بحساب معامل ارتباط بيرسون ، ونتائج هذا الإجراء موضحة بالجدول التالي :

**جدول رقم (12) يوضح نتيجة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة الارتباط بين الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس كلية التربية والثقة بالنفس :**

الإستنتاج	قيمة احتمالية	قيمة ارتباط مع الثقة بالنفس	العدد المتغير المستقل
توجد علاقة ارتباط طردي دالة إحصائيا	.000	.523**	الذكاء الوجداني

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة الارتباط بلغت (.523) عند مستوى دلالة (.000) فهي دالة إحصائيا مما يشير إلى تحقق الفرض الخامس إذن النتيجة توجد علاقة ارتباط بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة كدراسة (أمال جودة، 2007) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعين ، إلى جانب دراسة (هوشيار صديق السنطاوي، 2009) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباط دالة و موجبة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لطلاب المرحلة الإعدادية . وللإشارة فقد لاحظنا قلة الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس وحسب اطلاعنا لم نجد سوى الدراستين السابقتين.

ويمكن تفسير وجود هذه العلاقة -حسب رأي الباحثات- من خلال كون الطالب الجامعي خاصة في مرحلة الشباب يعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافه ، ويسعى لإشباع جملة من الحاجات المتمثلة في : الحاجة بالإستمتاع بالسعادة الشخصية ، والرضا عن الذات ومعرفة إمكاناتها واستغلالها إلى أقصى درجة ممكنة (عبد الفتاح محمد دويدار،

2002:103). ولتحقيق ما سبق فإن الطالب الجامعي يعمل على مراقبة سلوكاته ، وتنظيم انفعالاته ، والتحكم في عواطفه ؛ بحيث يراعي فيها التعامل الفعال مع ذاته ومع غيره إلى جانب تحليه بقدر من الثقة بالنفس التي تظهر من خلال المواجهة وعدم التردد ، بالإضافة إلى التصرف بمهارة والتفكير بإيجابية وحسن تقدير الذات (ليند ليفلد، 2005:5) .

كما يمكن تفسير علاقة الارتباط بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس في ضوء ما أشارت إليه النماذج النظرية المفسرة للذكاء الوجداني ؛ حيث أشار (جولمان، 1998) إلى أن الذكاء الوجداني يسهم في تهدئة النفس وهزيمة القلق والإكتئاب وممارسة الحياة بشكل فاعل لذلك فإن الأفراد الأذكياء وجدانيا لديهم القدرة على ضبط الذات والشعور بكفاءتهم الشخصية كما أنهم يمتازون بالقدرة على التكيف ، إلى جانب إتصافهم بالثقة بالنفس (سعاد جبر سعيد، 2007:201). كما اعتبر (جولمان) في نموذج الذكاء الوجداني أن الثقة بالنفس مهارة أساسية تندرج ضمن بعد الوعي الذاتي (جولمان، 1995:45).

وقد حدد (سال) عشرين كفاءة للذكاء الوجداني من بينها الثقة بالنفس (سلامة عبد العظيم وطه عبد العظيم حسين، 2006:71)، كما أشار كثير من الباحثين إلى أن الثقة بالنفس بإعتبارها مهارة من مهارات الذكاء الوجداني متضمنة في بعد الوعي بالذات .

### **عرض ومناقشة الفرض السادس :**

للتحقق من صحة الفرض السادس من فروض الدراسة الحالية والذي نصه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان تبعا للنوع (ذكور ، إناث) وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثات بإجراء إختبار (مان وتني) والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء :

**جدول رقم (13) يوضح نتائج إختبار (مان وتني) لمعرفة الفروق في الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان تبعا للنوع :**

الاستنتج	مستوى قيمة	مجموع متوسط	عدد	النوع	السمة
ح	ي	المعلمه	الرتب	ط	

		الرتب			الدالة (z)		
الثقة	طلاب	13	30.35	394.5	-0.260	0.795	لا توجد فروق دالة إحصائية
بالنفس	طالبات	46	31.81	1558.50			

بالنظر للجدول أعلاه نجد أن النتيجة جاءت عكس ما توقعته الباحثات حيث نجد أن متوسط الرتب للثقة بالنفس لدى الطلاب (30.35) وبالنسبة للطالبات (31.81) عند مستوى دلالة 0.795. بذلك فالنتيجة لا توجد فروق دالة إحصائية، وبالرجوع للدراسات السابقة نجد أنها تتفق مع دراسة كل من (ليلي النعيمي، 2002) (مذكورة في منال السقاف، 2008) ودراسة (هوشيار صديق السنطاوي، 2009) التي أظهرت في نتائجها عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس، ونجدها اختلفت مع دراسة (رزق والنبهاني، 1999) حول الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات كالتوافق الدراسي والجنس والصف والتخصص الدراسي حيث توصلت إلى وجود فروق في الثقة بالنفس لصالح الذكور. إلى جانب دراسة كل من (العنزي فريح، 2000) و(آلاء محمد علي الرديني، 2004) و(سالمة انصير ديهوم، 2006) التي توصلت لنفس النتيجة.

ويمكن إرجاع عدم تطابق نتائج دراستنا مع بعض الدراسات إلى اختلاف مكان إجراء الدراسة، إذ لا يخفى على أحد تأثير عادات المجتمع وتقاليده إلى جانب أنماط وأساليب التربية والظروف المعيشية السائدة على الفروق بين الجنسين.

كما يمكن إرجاع وجود الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور إلى التنشئة الاجتماعية التي تلقاها كل منهما. فالإنسان لا يولد مزودا بالثقة بالنفس لكنه يكتسبها من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية. إلى جانب هذا فإن العادات والتقاليد تمنح الرجل حرية إبداء رأيه وإتخاذ القرارات والتصرف بحرية واستقلاليه في حياته وتسلب المرأة هذه الحقوق فالفتاة ليست حرة في حياتها بل عليها في

كل مرة استشارة أهلها والحصول على موافقة العنصر الرجالي في الأسرة سواء كان والدها أو أخاها أو حتى أقاربها ممن لهم الولاية عليها في مختلف شؤون حياتها. فالذكور يمتلكون فرص الإقدام نحو البيئة ومواجهة المواقف والخبرات الجديدة مما يمنحهم فرصة لتحقيق الإنجازات والشعور بها بشكل يزيد لديهم القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي ، مما يعزز ثقتهم في أنفسهم وهذا ما أشار إليه (جيلفورد) في تعريفه للثقة بالنفس بأنها (اتجاه الفرد نحو ذاته وبيئته الاجتماعية ، وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها) (العنزي فريخ عويد، 2004:377). كما ان الذكور أكثر عزمًا وإقدامًا وشجاعة مقارنة بالإناث اللاتي يغلب عليهن الخوف والتردد نظرا لكونهن عاطفيات في حين أن الشجاعة تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس (وداد الوشيلي، 2007:14) .

نستنتج من خلال هذه الدراسة أن الذكاء الوجداني متغير مهم جدا في حياة الطلبة الجامعيين من حيث تحقيق الصحة النفسية والتوازن الانفعالي وكذا التكيف مع الذات ومع الغير. إلى جانب أهمية متغير الثقة بالنفس الذي يتأثر بالتنشئة الاجتماعية التي تلقاها الطلبة في صغرهم إلى جانب معايير وعادات مجتمعهم ويؤثر على حياتهم في شتى المجالات .

وهذا قد توصلت اليها الباحثة من خلال الملاحظة عند إجراء الدراسة إلى ما يلي :

1- أن الطلبة الجامعيين في حاجة ماسة إلى دراسات تتناول مختلف مشاكلهم وانشغالاتهم وقد لاحظت الباحثة أن مشكلاتهم الانفعالية والعاطفية تحتل الصدارة حيث تجاوب أفراد العينة مع موضوع بحثهن وصرحوا بأنهم بحاجة إلى مثل هذه المواضيع لفهم ذواتهم ومعرفة حالتهم وحل مشاكلهم .

2- اهتمام الطلبة بمعرفة نتائجهم على المقياسين لتقييم أنفسهم ، واستفسارهم عن سبل تنمية مستوياتهم في كل من الثقة بالنفس والذكاء الوجداني .

3- لاحظنا غموض مفهوم الذكاء الوجداني بين الطلبة حيث تساءلوا عن معناه . وأبدوا رغبتهم في تعلم مهارات الذكاء الوجداني لتطوير وتنمية

مهاراتهم الوجدانية والاجتماعية ، إلى جانب رغبتهم في تنمية مستوى ثقتهم في أنفسهم .

وتستخلص الباحثات أن متغيري الذكاء الوجداني والثقة بالنفس متغيران مهمان جدا ، يتأثران بعوامل عديدة ومتنوعة ومتشعبة ، لذا يجب إجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف أهم المتغيرات والعوامل التي تؤثر في اكتساب هذين المتغيرين وطرق تطويرهما وتنميتها لدى الفرد.

# **الفصل الخامس**

## **الخاتمة**

## الفصل الخامس

### الخاتمة والتوصيات

#### الخاتمة

بناء على نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها توصلت الباحثات إلى الآتي :

1- يتسم الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان بالارتفاع.

2- تتسم الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان بالارتفاع.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني لد طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان تبعاً للعمر.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان تبعاً للنوع (ذكور-إناث) .

5- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان .

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان تعزى للنوع (ذكور- إناث).

وتبقى هذه النتائج نسبية في حدود عينة الدراسة وأدواتها وكذا مكان وزمن إجرائها .

وخلال إجرائنا لهذا البحث لاحظنا قلة الدراسات التي تناولت موضوع هذا البحث الحالي سواء من حيث العلاقة بين متغير الدراسة أو من حيث متغير الثقة بالنفس وعلاقته بمتغيرات أخرى ، وهذا ما لم يسمح بمقارنة نتائج دراستنا بشكل أوسع مع نتائج الدراسات السابقة للوقوف على أسباب الاتفاق والإختلاف .



## وعليه نقترح :

1- تناول متغيري الدراسة (الذكاء الوجداني والثقة بالنفس) لدى عينة أخرى غير الطلبة الجامعيين ، كتلاميذ الثانوية ، والمتوسط إلى جانب تلاميذ التعليم الابتدائي وحتى عند أطفال الروضة .

2- دراسة متغير الذكاء الوجداني بربطه مع متغيرات أخرى مثل :

أ- الذكاء الوجداني والتوافق النفسي .

ب- الذكاء الوجداني والدافعية وللتعلم .

ج- الذكاء الوجداني والمهارات الاجتماعية .

3- دراسة متغير الثقة بالنفس كمتغير مستقل وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل :

أ- الثقة بالنفس والمعاملة الوالدية .

ب- الثقة بالنفس ومستوى الطموح.

ج- الثقة بالنفس وأساليب التنشئة الاجتماعية .

## التوصيات :

1- ضرورة تضمين مهارات الذكاء الوجداني ضمن المناهج الدراسية للتلاميذ وتطبيقها فعليا في مدارس التعليم الابتدائي ، المتوسط والثانوي .

2- وضع برامج إرشادية بهدف رفع مستوى الثقة بالنفس والذكاء الوجداني لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة .

3- توجيه واضعي المناهج والبرامج في وزارة التربية والتعليم إلى أهمية الذكاء الوجداني في إكساب الطلاب المهارات الحياتية الأساسية التي تساهم في تحقيق النجاح في شتى المجالات الأكاديمية ، الاجتماعية والمهنية .

4- الاهتمام بتدريس مواضيع علم النفس الايجابي للطلبة الجامعيين في مختلف التخصصات من أجل تحقيق تكيفهم النفسي والاجتماعي ورفع كفاءتهم النفسية والاجتماعية لتخفيف ومواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها اليومية .

## المراجع

**أولا : القرآن الكريم**

**السنة النبوية**

**ثانيا : الكتب العربية**

1- أحمد سعد جلال (2008): الاختبارات والمقاييس النفسية ، الطبعة الأولى، الدار الدولية للنشر، الإسكندرية، مصر .

- 2 انجلز بربرا(1991): مدخل إلى نظريات الشخصية، دالر الحارثي للطباعة والنشر، الطائف، السعودية . ترجمة : فهد بن دليم .
- 3 إيمان عباس الخفاف(2011): الذكاءات المتعددة، الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 4 جولمان دانيال(2000): الذكاء العاطفي، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.ترجمة : ليلي الجبالي.
- 5 الخواجا عبد الفتاح (2002): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 6 الدسوقي مجدي محمد(2008): دراسات في الصحة النفسية ،المجلد الثاني ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر .
- 7 زهران محمد حامد(2000): الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة ، مصر.
- 8 سعاد جبر سعيد (2007): الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة ، دار عالم الكتاب الحديث ، إربد ، الأردن.
- 9 سلامة عبد العظيم وطه عبد العظيم حسين (2006): الذكاء الوجداني للقيادة التربوية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ،
- 10 السيد إبراهيم السامدوني (2007): الذكاء الوجداني : أسسه ، تطبيقاته وتنميته ، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 11 الشناوي محمد محروس(1994): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دارالغريب، القاهرة، مصر .
- 12 صالح حمد العساف(1995): المدخل إلى بحث العلوم السلوكية ، الطبعة الأولى،مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية .
- 13 صلاح الدين عمرية(2005): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن .

- 14 عبد الرحمن العيسوي(د.ت): تطوير التعليم الجامعي العربي، دار المعارف، الاسكندرية، مصر.
- 15 عبد الفتاح محمد دويدار(2002): أصول علم النفس المهني والصناعي والتنظيمي وتطبيقاته، دار المعرفة الاجتماعية، الاسكندرية، مصر.
- 16 العزة سعيد وعبد الهادي جودت(1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، الطبعة الأولى، دار الثقافة، عمان، الأردن.
- 17 عطوى جودت(2000): : أساليب البحث العلمي، الطبعة الأولى، دار الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
- 18 علي راشد(2007): الجامعة والتدريس الجامعي ،دار مكتبة الهلال،بيروت، لبنان .
- 19 عمرو حسن بدران(1990): كيف تبني ثقك بنفسك، مكتبة جزيرة الورد ،القاهرة، مصر.
- 20 فوزي عبد الخالق(2007): طرق البحث العلمي: المفاهيم والمنهجيات، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر.
- 21 كفاي علاء الدين(1997): علم النفس الارتقائي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مؤسسة الأصالة، القاهرة، مصر.
- 22 ليلي عبد الوهاب(1993): مشكلات الشباب والتعليم الجامعي ،دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر .
- 23 ليند لفيلد جيل(2005): الثقة الفائقة، إصدارات مكتبة جرير، جدة، السعودية.
- 24 محمد بو عشية(2000): أزمة التعليم العالي في الجزائر والعالم العربي بين الضياع وأمل المستقبل، الطبعة الأولى، دار الجيل، بيروت، لبنان.

-25 محمد بوعلاق(2009): الموجة في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، الطبعة الأولى، دار الأمل، الجزائر.

-26 محمد عادل عبدالله (1997): مقياس الثقة بالنفس ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، مصر .

-27 محمد عادل عبدالله(2000): بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي ، دراسات في الصحة النفسية، دار الرشاد، القاهرة، مصر.

-28 نخبة من المتخصصين (2008): الذكاء الوجداني، الشركة العربية المتحدة للتسويق، القاهرة، مصر.

-29 هاني إبراهيم السلیمان(2005): الثقة بالنفس، دار الإسراء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

-30 وفاء محمد البرعي(2001): دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري للطلبة، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر .

-31 يوسف أسعد ميخائيل(1997): الثقة بالنفس ، دار النهضة، القاهرة، مصر.

### **الرسائل الجامعية:**

-33 سالمة أنصير ديهوم(2006): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة زلتين، الأردن .

-34 طالح نصيرة (2011): أثر ضغوط الحياة على الاتجاه نحو الهجرة إلى الخارج لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مذكرة ماجستير، جامعة تيزي ويزو، الجزائر.

-35 كمال بلخيري(2001): عوامل تأخر زواج الجامعيين ، دراسة حالة طلبة الدراسات العليا، مذكرة نيل الماجستير في علم الاجتماع، جامعة باتنة، الجزائر .

- 36 لاحق عبد الله لاحق(2004): الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 37 محمد حسين العبيد(1995):الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة إربد وعلاقتها ببعض المتغيرات،رسالة ماجستير،الجامعة الأردنية ، الأردن.
- 38 المفرجي سالم محمد(2008): الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمكة المكرمة، رسالة دكتوراة، كلية التربية، مكة المكرمة .
- 39 هوشيار صديق السنطاوي(2009): الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى المراهقين في المدارس الاعدادية، رسالة ماجستير، جامعة السليمانية، اقليم كردستان.
- 40 وداد أحمد الوشيلي(2007): الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

## المقالات:

- 41 أحمد العلوان(2010): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطالب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد(7)، العدد(2)، ص:125-144.
- 42 الأشول عادل عز الدين(1997): الشباب والصحة النفسية في الفكر الاسلامي ، علم النفس الحديث، المجلد(8) العدد(31)، ص: 64 .
- 43 أمال جودة(2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد(21)، العدد(3)، ص:108-111 .

- 44 أمل المخزومي(2002): التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس ، مجلة المنهل، المجلد(63)، عدد(578)، ص: 125-122 .
- 45 باخوم رأفت عطية(2004): الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بجامعة المينا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مصر، جامعة المينا، العدد(4)المجلد(17)، ص:75-70 .
- 46 عبد العال عجوة(2002): الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والعمر والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية بالاسكندرية، المجلد(13)، العدد(1)، ص: 344-250 .
- 47 عبد العظيم سليمان المصدر(2008): الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الاسلامية، المجلد(16)، العدد(1)، ص:587-610
- 48 عدنان محمد عبد القاضي(2011): الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية بتعز، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد(3)، العدد(4)، ص:28-26 .
- 49 العنزي فريح عويد(1999):الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، دراسات نفسية، القاهرة ، تصدر عن رابطة الإخصائين النفسيين المصرية، مجلد(9)، عدد(3)، ص: 439-417 .
- 50 العنزي فريح عويد(2000): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، المجلد(11)، العدد(3)، ص: 51-33 .
- 51 العنزي فريح عويد(2004): التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد(32)، عدد(2)، ص:399-377.
- 52 غنيم محمد إبراهيم(2001): الذكاء الوجداني والمهارات الاجتماعية وتقدير الذات وتوقع الكفاءة الذاتية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مجلد(12)، عدد(47)، ص: 45-40 .

المشعان عويد سلطان(2000): دافع الانجاز وعلاقته بالقلق والاكثاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية (20)، الرسالة(139)،ص:120 .

## المراجع باللغة الإنجليزية:

### 2 - 1 - Books:

54- Gardener,H (1983) : Frames of mind : The theory of multiple intelligence, Basic books, New york

55-Goleman, D(1995) : Emotional intelligence, Bantam books, New York.

56-Goleman, D(1997) : Comment transformer ses émotions en

57-intelligence , Laffont , Paris

58-Grawitz, M(1958) : Lexique des sciences sociales, 4eme éd, Dalloz, Paris.

59-Maurice, A(1997) : Initiation pratique a la méthodologie des science humaines, éd : Casbah, Alger.

### 2 - 2 - Dictionaries:

60-Harrap's(2005) : Dictionnaire de poche Anglais/français, éd : chambers

61-Harrap publishers, Paris.

62-Larousse(2002) : Dictionnaire français/ anglais, English veuf, Paris.

### 2 - 3 - Articles:



63-Bar-on, R(2005) : The Impact of Emotional Intelligence on subjective well-being, perspectives in education,23(2), p 41-62.

64-Fatt, J.& Howe, I.(2003) : « Emotional intelligence of foreing and local university students in Singapore : Implication for managers », journal of business & psychology 17(3), p345-367.

65-Harrod, N. & Scheer, S(2005) : « Exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics », journal of adolescence , 40(159) , p503-512.

## الملاحق

### (الملحق رقم 1)

### (مقياس الذكاء الوجداني في صورته الأصلية) قبل التحكيم

### (إعداد محمد رزق البحيري 2007)

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	لا يحدث
1	أتجنب الحديث مع الغرباء			
2	أحب ممارسة الأنشطة الجامعية مع زملائي			
3	أشعر بالسعادة عندما أجد أطفال يلعبون			
4	لدي الرغبة في الشجار مع الآخرين			
5	أبتعد عن الآخرين			
6	أشعر بالسعادة عند تشجيعي لزملائي			
7	أصدقائي يثقون بي			
8	أتحكم في نفسي إذا أخذ أحد زملائي أدواتي الجامعية			
9	أشعر بالخوف إذا طلب مني الأستاذ			

- التحدث داخل القاعة
- 10 أستطيع التحكم في مشاعري
- 11 أستطيع التحكم في دموعي
- 12 عند غضبي يصعب علي التحكم في نفسي
- 13 أخطئ كثيرا
- 14 أفضل قول الحقيقة كاملة
- 15 أعتز بنفسي
- 16 أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري
- 17 أقول الصدق حتى لو كان الكذب سينجيني  
من العقاب
- 18 أرى أنني حساس للغاية
- 19 يرى الأساتذة في الجامعة أنني طالب  
متميز عن زملائي
- 20 يصعب علي تقديم أفكار مختلفة عن  
الآخرين
- 12 أتمنى أن أخترع أشياء جديدة
- 22 يمكنني تأجيل رغباتي عندما تتعارض مع  
الضروريات
- 23 أستمتع بما أقوم بعمله
- 24 أعرف أن قدراتي تؤهلني لأن أكون من  
المتفوقين في الجامعة
- 25 عندما تواجهني مشكلة أعمل بنشاط من  
أجل حلها
- 26 أتمنى أن أكون من المتفوقين في الجامعة
- 27 أتأثر إذا بكى أحد أمامي

- 28 أشفق على الأطفال اليتامى  
 29 أشعر بسعادة عندما أساعد الآخرين  
 30 أجد صعوبة في التعاطف مع الآخرين  
 31 أشعر بالحزن إذا رأيت طفلا يتألم  
 32 أتجنب أن لا أجرح مشاعر الآخرين  
 33 اهتم بالاستماع للآخرين

## (ملحق رقم 2)

### مقياس الذكاء الوجداني في صورته النهائية بعد التحكيم

الرقم	العبارات	دائماً أحيانا لا يحدث
1	أتجنب الحديث مع الغرباء	
2	أحب ممارسة الأنشطة الجامعية مع زملائي	
3	أشعر بالسعادة عندما أجد أطفال يلعبون	
4	ابتعد عن الآخرين	
5	أشعر بالسعادة عند تشجيعي لزملائي	
6	أصدقائي يثقون بي	
7	أشعر بالخوف إذا طلب مني الأستاذ التحدث داخل القاعة	
8	أستطيع التحكم في مشاعري	
9	أستطيع التحكم في دموعي	
10	عند غضبي يصعب علي التحكم في نفسي	

- 11 أخطئ كثيرا
- 12 أفضل قول الحقيقة كاملة
- 13 أعتز بنفسي
- 14 أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري
- 15 أقول الصدق حتى لو كان الكذب سينجيني  
من العقاب
- 16 أرى أنني حساس/حساسة للغاية
- 17 يصعب علي تقديم أفكار مختلفة عن  
الآخرين
- 18 أتمنى أن أختع أشياء جديدة
- 19 أستمتع بما أقوم بعمله
- 20 أعرف أن قدراتي تؤهلني لأن أكون من  
المتفوقين في الجامعة
- 12 عندما تواجهني مشكلة أعمل بنشاط من  
أجل حلها
- 22 أتمنى أن أكون من المتفوقين في الجامعة
- 23 أتأثر إذا بكى أحد أمامي
- 24 أشفق على الأطفال اليتامى
- 25 أشعر بالسعادة عندما أساعد الآخرين
- 26 أجد صعوبة في التعاطف مع الآخرين
- 27 أشعر بالحزن إذا رأيت طفلا يتألم
- 28 أتجنب ألا أرح مشاعر الآخرين
- 29 أهتم بالإستماع للآخرين

### (ملحق رقم 3)

## (مقياس الثقة بالنفس في صورته الأصلية (قبل التحكيم

(إعداد: سيدني شروجر (1990)

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	لا يحدث
1	أتحدث أمام الناس بوضوح			
2	أشعر بالخجل عند التحدث أمام الناس			
3	أحب الإختلاط بالناس			
4	أرغب في معرفة الناس			
5	أنا راضي عن مظهري			
6	يؤرقني أنني لست جميل المظهر			
7	أنا سعيد قياسا بما كنت عليه منذ مدة			
8	أشعر بالتردد عند التعامل مع الآخرين			
9	إقامة علاقات عاطفية مع الجنس الآخر ممتعة لي			
10	أستطيع من خلال عملي أن أظهر قدراتي			
11	لدي قدرات تمكني من التحدث أمام الآخرين			
12	مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة طيبة			
13	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي			
14	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب			

- 15 عادة ما أتغلب على المشاكل التي تواجهني
- 16 أشعر بالخوف عندما أفكر في المواعيد الغرامية
- 17 أشعر أن قدراتي الجسمية ضعفت
- 18 أشعر بالإرتباك في المناسبات الاجتماعية
- 19 أشعر بالراحة في أي تجمعات عامة
- 20 عند مقابلة ناس لأول مرة أتحدث إليهم بشكل طبيعي
- 21 أتمنى لو استطعت ان أغير في مظهري
- 22 أشعر الآن بأني أكثر حسما للأمور من أي وقت آخر
- 23 أفقر إلى بعض القدرات لتحقيق النشاطات العملية
- 24 بإمكانني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية
- 25 عدم إستطاعتي الحديث أمام الناس جعلني أعاني من الخوف
- 26 أتجنب القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط الآخرين
- 27 أعترف أن أدائي العملي أقل من الآخرين
- 28 يقل قلقلي عند التحدث أمام حشد من الناس قياسا بغيري
- 29 حينما أكون وسط جماعة أشعر بعدم

- 30 انني أكثر تفاؤلاً مقارنة بأي وقت آخر
- 31 يؤرقني أنني لست في نفس مستوى الآخرين في العمل
- 32 من السهل علي التعامل مع الجنس الآخر

#### (ملحق رقم 4)

#### مقياس الثقة بالنفس في صورته النهائية بعد التحكيم

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	لا يحدث
1	أتحدث أمام الناس بوضوح			
2	أشعر بالخجل عند أتحدث أمام الناس			
3	أرغب في معرفة الناس			
4	أنا راضي عن مظهري			
5	يؤرقني أنني لست جميل المظهر			
6	أنا سعيد قياساً بما كنت عليه منذ مدة			
7	أشعر بالتردد في التعامل مع الآخرين			
8	أستطيع من خلال عملي أن أظهر قدراتي			
9	لدي قدرات تمكيني من التحدث أمام الآخرين			

- 10 مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لي  
خبرة طيبة
- 11 أبدو أفضل في مظهري من أي  
شخص عادي
- 12 يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي  
غير جذاب
- 13 عادة ما أتغلب على المشاكل التي  
تواجهني
- 14 أشعر بالخوف عندما أفكر في  
المواعيد الغرامية
- 15 أشعر أن قدراتي الجسمية ضعفت
- 16 أشعر بالإرتباك في المناسبات  
الاجتماعية
- 17 أشعر بالراحة في أي تجمعات عامة
- 18 عند مقابلة ناس لأول مرة أتحدث  
إليهم بشكل طبيعي
- 19 أتمنى لو إستطعت أن أغير في  
مظهري
- 20 أشعر الآن بأني أكثر حسما للأمور من  
أي وقت آخر
- 21 أفقر إلى بعض القدرات لتحقيق  
النشاطات العملية
- 22 عدم إستطاعتي الحديث أمام الناس  
جعلني أعاني من الخوف
- 23 أتجنب القيام ببعض الأشياء لأنها  
تتطلب تواجدي في وسط الآخرين



24	أعترف أن أدائي الأكاديمي أقل من الآخرين
25	يقل قلقي عند التحدث أمام حشد من الناس قياسا بغيري
26	حينما أكون وسط جماعة أشعر بعدم الراحة
27	إنني أكثر تفاؤلا مقارنة بأي وقت آخر
28	يؤرقني أنني لست في نفس مستوى الآخرين في العمل
29	من السهل علي التعامل مع الجنس الآخر

## ملحق رقم (5)

### قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الإسم	الجامعة	المسمى الوظيفي
1	بروفيسور/علي فرح أحمد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	أ.د.
2	د. عبد الرازق البوني	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	أ.مشارك
3	د.محمد الناجي	جامعة الرباط الوطني	أ.مساعد
4	أ.يسرا ياسين مزمل	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	محاضر
5	أ.فاطمة عبد الحي	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	محاضر

