

فاعلية برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في تحسين الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات  
المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم

د.على فرح أحمد فرح 0912226362 هويدا عباس أبوزيد نور الدين  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

**المستخلص:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تطبيق برنامج حث، وهم الآتي انحصرت درجاتهن في الإرباعي الأول. حسب التحليل الإحصائي لدرجات المقياس. وتم استخدام أداتين هما : مقياس الذكاء الوجداني، وبرنامج الإرشاد الجمعي المكون من نشرات إرشادية، بطاقات الواجب المنزلي، استمارات تقييم. وتلخصت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: ما مدى فعالية برنامج الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي في تحسين الذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم؟ وانطلاقاً من التساؤل السابق تختبر الدراسة الفروض التالية: -توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد إدارة الانفعال لصالح القياس البعدي. -توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد الوعي بالذات لصالح القياس البعدي. -توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد التعامل بالحسن مع الآخرين لصالح القياس البعدي. -توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد اليأس الانفعالي في التفكير لصالح القياس البعدي. -توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد الحالة المزاجية لصالح القياس البعدي. استخدم الباحثان لمعالجة البيانات برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) وتم تحليل البيانات باستخدام التكرارات، الانحراف المعياري، تحليل التباين، اختبار مربع إيتا. وكانت أبرز نتائج الدراسة. -وجود أثر قوي للبرنامج الإرشادي في زيادة القدرة على إدارة الانفعال لدى أفراد العينة. -وجود أثر قوي للبرنامج الإرشادي في زيادة الوعي بالذات لدى أفراد العينة. -وجود أثر قوي للبرنامج الإرشادي في زيادة القدرة على اليأس الانفعالي في التفكير لدى أفراد العينة. -وجود أثر قوي للبرنامج الإرشادي في تحسين الحالة المزاجية لدى أفراد العينة. في ضوء ما توصلت له الدراسة من نتائج تم تقديم جملة من التوصيات من أهمها ضرورة إدخال عناصر الذكاء الوجداني ضمن الموضوعات المختلفة في المناهج الدراسية للمراحل التعليمية خاصة في ظل عدم وجود مرشدين للطلاب في المدارس أو عدم كفاية عددهم. كما قدم الباحثين مقترحات لبعض الدراسات المستقبلية التي من شأنها تحقيق الكفاءة الوجدانية لأفراد المجتمع.

**ABSTRACT:**

The purpose of this study is to examine the effect of implementation of a program of cognitive behavioral group counseling. On the improving emotional intelligence of secondary school students. The program is composed of five skills, this skills is: emotion management skill, self awareness skill, dealing with others skill, postpone stopped skill and improve mood skill. The sample of this study consisted (160) students. Only (30) of them were chosen as experimental group. This students scored on the first quartile. The tools used are: the measure of emotional intelligence, entries guidance..homework cards, evaluation form. The problem of the study

summarized in the following main questions: How effective of cognitive behavioral group counseling on the improving emotional intelligence? On the basic of the former question study tested the following hypotheses: -There is a significant difference between pre and post test in the emotional management level, favor the post test.-There is a significant difference between pre and post test in the self-awareness level, favor the post test.-There is a significant difference between pre and post test in the dealing gentle persuasion with other level, favor the post test.-There is a significant difference between pre and post test in the ease emotional thinking level, favor the post test.-There is a significant difference between pre and post test in the general mood case level, favor the post test. The researchers used the collected data were analyzed using "frequencies, arithmetic means, ANOVA and ETA square test. The major finding of the study were as following: -There was strong impact of counseling program in increase ability to emotional intelligence with members of sample.-There was strong impact of counseling program in increase self-awareness with members of sample.-There was strong impact of counseling program in increase ability to dealing with other, with members of sample.-There was strong impact of counseling program in increase ability to ease emotional thinking with members of sample.-There was strong impact of counseling program in improving mood case with members of sample. In the light of the study result, the researchers cited some recommendations and some suggestion for future researches.

#### مقدمة:

منذ النصف الثاني من القرن العشرين أصبح الذكاء الوجداني موضع اهتمام العديد من الباحثين، على الرغم من أن الجذور التاريخية الفعلية لهذا الموضوع قد بدأت في القرن التاسع عشر، ففي الفترة بين 1960-1969م كانت بحوث الذكاء مستقلة عن بحوث الانفعالات وفي الفترة بين 1970-1989م توصل الباحثون إلى جعل المعرفة والوجدان مجالاً واحداً وظهرت نماذج ونظريات اهتمت بدراسة العلاقة بين الذكاء والانفعال، حيث ظهرت نظرية جاردينر الذي أشار إلى ما يعرف بالذكاء داخل الشخص والذي يشير إلى إدراك المشاعر الذاتية وتميزها. وفي الفترة بين 1990-1998م نشر سالوفي وماير عدد من المقالات عن الذكاء الوجداني وظهر أول مقياس لقياس الذكاء الوجداني، وتطورت في تلك الفترة التفسيرات المتعددة للذكاء الوجداني. وفي الفترة من 1989م إلى الآن حاول عدد من الباحثين تعريف الذكاء الوجداني وطرق قياسه وظهرت مقاييس جديدة ومقننة إضافة إلى مجموعة من البحوث حول هذا الموضوع. (السمادوني، 2007)

وأكدت العديد من الدراسات (بار - أون، 2000) جولمان، 1996) (ماير وسالوفي، 1990) (ماير وسالوفي، 1999) إن الوجدان - العواطف - تعتبر جانبا أساسيا من جوانب السلوك الإنساني وهي وثيقة الصلة بحياة الإنسان وشخصيته. وتختلف باختلاف شخصية الفرد وسلوكه. فمن الناس من لديه نضج عاطفي ووجداني وانفعالي وله القدرة على التكيف مع أفراد المجتمع الذي يعيش معهم، ومنهم ليس لديه هذا النضج. وهذا غالبا يعاني من مشكلات التكيف والتوافق مع أفراد مجتمعه. والانفعالات سواء كانت سلبية أو ايجابية ضرورية للحياة اليومية، وتقود الإنسان للتحكم بقراراته، فالذكاء الوجداني له تأثير مباشر على توافق الفرد مع ذاته ومع الآخرين. (عبد الرحمن، 2010)

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي إرشاد تعليمي يقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير. وترجع نشأة هذا الأسلوب إلى العالم ألبرت آيسنر، ويهدف هذا الأسلوب إلى اقناع العميل بالمعتقدات غير المنطقية والأفكار السالبة والعبارة الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف. (الحويلة، 2005). كما يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تعديل إدراكات العميل ويحل محلها طرق تفكير ملائمة من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية و انفعالية. (الرفاعي، 2000)

كما أن هذا الأسلوب الإرشادي يحاول دمج الفنيات السلوكية التي أثبتت فعاليتها في التعامل مع السلوك و الجوانب المعرفية، بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في السلوك. إضافة إلى ذلك يهتم الإرشاد المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني وبالسياق الاجتماعي من خلال استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية واجتماعية لإحداث التغيير المطلوب. (ابراهيم، 1994).

كما ينظر للإرشاد الجمعي أنه عملية تربوية تقوم على فكرة تقديم العون بصورة جماعية لعدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم، ويتم ذلك من خلال مجموعات يبينها المرشد لأغراض إرشادية. وتقوم هذه العملية على المشاركة اللفظية للمشاعر والأحاسيس والأفكار، وتهتم بالتوصل إلى فهم أفضل للذات، وتعمل على التأثير في السلوك وتغيير الاتجاهات. (عبد اللطيف، 2009)

وتعتبر فترة المراهقة من أصعب المراحل النمائية في حياة الفرد حيث تطرأ على المراهق خلالها تغييرات في مختلف جوانب شخصيته مما تسبب له القلق والصراع النفسي فيتعرض المراهق للكثير من الاضطرابات النفسية بالإضافة إلى الكثير من القيود والضوابط التي يفرضها الآباء على تصرفات المراهق، وللمراهق أيضاً حاجات نفسية إذا لم تشبع يختل توازنه ويضطرب سلوكه ومن ثم يكون في أشد الحاجة إلى من يرشده من أجل التغلب على مشكلاته. (ملحم، 2004) وهذا يوضح أهمية البرامج الإرشادية للمراهقين.

فهذه الدراسة تهدف إلى تزويد الباحثين والمهتمين بمهارات الذكاء الوجداني التي يمكن أن يمارسها المراهقين في تحسين الذكاء الوجداني. وذلك من خلال تصميم مهارات تساعد في زيادة الكفاءة الوجدانية للمراهقين. قام الباحثان بعرض الدراسات السابقة المتعلقة بالذكاء الوجداني، سودانية وعربية وأجنبية. إضافة للدراسات السابقة المتعلقة ببرامج الإرشاد المعرفي السلوكي، وبرامج الإرشاد الجمعي.

تناولت الدراسات السابقة التي أجريت في السودان (أبو زيد، 2009) (عثمان، 2007)، (الرشيد، 2010) التعرف على الذكاء الوجداني وعلى خصائصه السيكومترية، وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية في مجال العمل وفي طلاب الجامعات والمدارس. وقد أثبتت تلك الدراسات على وجود عامل عام هو الذكاء الوجداني وخمسة عوامل فرعية تكون بنيته الداخلية (اليسر الانفعالي في التفكير، والتعامل بالحسنى مع الآخرين، وتنظيم وإدارة الانفعالات، والحالة المزاجية، والوعي بالذات والسعي لتحقيقها). وأبرزت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني واتجاهات الطلبة نحو معلمي الرياضيات، كما توجد أيضاً علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي، ولا توجد فروق دالة إحصائياً في الذكاء الوجداني بين الطلاب والطالبات، وأيضاً بين طلبة المدينة والريف للمرحلة الثانوية بشندي. كما أبرزت النتائج كذلك عن وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للمتغيرات الديمغرافية (النوع، العمر، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الدرجة الوظيفية، طبيعة المهنة، تصنيف قطاع العمل)، وكشفت أيضاً عن عدم وجود فروق

دالة إحصائية في درجات الذكاء الوجداني وأبعاده تعزى لمتغير المستوى التعليمي. كما أثبتت تلك الدراسات أن الذكاء الوجداني للمعلمين والتلاميذ يتسم بالارتفاع، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة الذكاء الوجداني للمعلمين في متغيرات النوع والعمر والحالة الاجتماعية ومنطقة الأصل وسنوات الخبرة وساعات العمل ومتغير الفرق بين معلمي مدارس الموهبة والتميز ومعلمي المدارس الجغرافية الحكومية. وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية في درجة الذكاء الوجداني في المستوى التعليمي للمعلم. تميز تلاميذ الموهبة والتميز بذكاء وجداني مرتفع أكثر من تلاميذ المدارس الجغرافية الحكومية.

وفي الدراسات العربية نورد هنا بعضاً من تلك الدراسات ( خليل و الشناوي، 2005) محمود وحسيب، 2004)، (علام، 2001)، (هلال، 1999) التي هدفت إلى الإسهام النسبي لمكونات قائمة بارون في التنبؤ بأساليب المجابهة لطلاب الجامعة. والذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية واللامعرفية للشخصية. ومدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لطالبات الجامعة. ودراسة لبعض مكونات الذكاء الوجداني في علاقتها بمركز التحكم لطلبة الجامعة. وقد أبرزت نتائج هذه الدراسات على أن هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب الدراسات العليا وطلاب البكالوريوس لصالح طلاب الدراسات العليا (محمود وحسيب، 2004) أما في دراسة (هلال، 2004) لم توجد هذه الفروق الدالة. واتفقت تلك الدراسات على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متغير النوع (ذكور - إناث). كما أسفرت نتائج الدراسة التي أجريت عن فاعلية البرنامج الذي أعد في تنمية مهارة الذكاء الوجداني.

وفي الدراسات الأجنبية نورد دراسات (براون، 1999)، (مكدويل وبيبل، 1997)، (هين، 2005) والتي هدفت للتحقق من صحة الفرض القائل أن الذكاء الوجداني عامل مهم للاحتفاظ بالوظيفة أو المهنة. ومعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والقيادة التربوية. والذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية. وأسفرت النتائج عن أن الصحة الوجدانية هامة للتنبؤ بالنجاح في الحياة العملية. وأوصت تلك الدراسات إلى تنمية الذكاء الوجداني من سن مبكرة. وأن النجاح في العمل يتطلب قدرة القائمين به على التعرف على مشاعرهم وانفعالاتهم وتحليلها وانفعالات الآخرين، ولديهم القدرة على استخدام المعلومات المرتبطة بالمهنة لحل الصراعات والمشكلات القائمة بين العاملين وتحسين علاقتهم بالآخرين. كما توصلت تلك الدراسات إلى أن الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والتحفز الذاتي والتعاطف وتناول العلاقات تكون قدرات هامة في إعداد الذين يركزون على النمط الديمقراطي وأن النقص فيها يؤدي إلى خلل وظيفي.

أما الدراسات الأجنبية المتخصصة في برامج الإرشاد الجمعي، منها دراسة (ماكميلان، 1987) وهدفت إلى تطوير مهارات الوعي الشخصي والوعي الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من (80) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي تحسناً ملحوظاً في مفهوم الذات لدى الطلبة الذين شاركوا في البرنامج الإرشادي مقارنة بالطلبة الذين لم يشاركوا في البرنامج. ودراسة (ماري جاكسون، 1982) وهدفت الدراسة إلى علاج مشكلة الخجل لدى عينة من المراهقين باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي، وقد استخدمت الباحثة أساليب التدريب على المهارات الاجتماعية مع المراهقين الذين يعانون من الخجل. وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج في علاج مشكلة الخجل.

ودراسة (جانين، بريندا، 1995) وهدفت إلى تحسين أسلوب الاتصال والتحدث مع الجمهور لدى طلاب المرحلة الثانوية، من خلال برنامج إرشادي جماعي. وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج في تحسين العلاقات الاجتماعية وزوال القلق والتوتر لدى أفراد العينة.

أما الدراسات المحلية المتخصصة في برامج الإرشاد الجمعي منها دراسة (الأمين، 2002) ودراسة (مرزوق، 2002) ودراسة (عثمان، 2004)، ودراسة (حامد، 2004) دراسة (يوسف، 2005)، ودراسة (أبو زيد، 2007) ودراسة (عبد المتعال، 2009) وكشفت تلك الدراسات عن فعالية برامج الإرشاد الجمعي في علاج المشكلات النفسية والاجتماعية و الأسرية و الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أما الدراسات المتخصصة في استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي، منها دراسة (عبد الجليل، 2004)، هدفت الدراسة إلى التخفيف من حدة الأرق لدي عينة من الطلاب و الطالبات من خلال تقديم برنامج قام على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في تخفيف الأرق وفي تعديل الأفكار السالبة لدى المجموعه التجريبية. ودراسة (حسين، 2012)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الرهاب الاجتماعي وفحص أثر البرنامج المعرفي السلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة ودلت النتائج على انخفاض نسبة ذوي الرهاب الاجتماعي المرتفع مما يدل علي فعالية البرنامج الإرشادي. ودراسة (محمد، 2012)، هدفت الدراسة إلى التأكيد من فعالية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي من خلال توفير معلومات تساعد الطلبة في تطوير مهاراتهم في التعامل مع الضغوط النفسية وأثر ذلك في تحصيلهم الدراسي. وكشفت الدراسة عن فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلاب مما زاد تحصيلهم الدراسي. ودراسة (عباس، 2009)، هدفت الدراسة الى تقديم برنامج ارشادي لتنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين واستند البرنامج إلى نظرية الارشاد المعرفي السلوكي. وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تركيزها على معرفة أثر الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي في تحسين الذكاء الوجداني، فبالرغم من تنوع حركة البحث العلمي والتجريبي إلا أن البحوث والدراسات في المجتمعات العربية نادرة في تناولها لأسلوب الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي في تنمية قدرات المراهقين. كما أنها من الدراسات القليلة التي تهتم بتنمية الذكاء الوجداني، فمعظم الدراسات العربية تركز على تحليل مفهوم الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية.

#### مواد وطرق البحث:

##### 1. أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني الذي صممه (حباب عبد الحي، 2007 و صلاح الدين عبد الرحمن 2010) و الذي يقيس الأبعاد الخمسة للذكاء الوجداني وهي (ادارة الإفعال، التعامل بالحسنى مع الآخرين، اليسر الإنفعالي في التفكير، الوعي بالذات، الحالة المزاجية العامة). وتم استخدامه في هذه الدراسة لقياس الذكاء الوجداني لأفراد العينة. وقد تم اختيار هذا المقياس نظراً لطبيعته الموضوعية ولسهولة تطبيقه وللثبات والصدق اللتين يتمتع بهما.

##### صدق وثبات الأداة:

قام الباحثان باستخدام طريقة الصدق الظاهري للتحقق من صدق الأداة. تم عرض الأداة على عدد من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية وكليات الآداب بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا و جامعة الخرطوم وجامعة النيلين وجامعة أمدرمان الإسلامية. وعددهم 10 محكمين للتأكد من أنها تقيس ما استخدمت لقياسه (ملحق رقم 1). وقد

أشار معظم المحكمين إلى صلاحية المقياس، وقد تم إجراء التعديلات اللازمة عليها بناءً على مقترحات المحكمين، وتم تعديل عبارة (أشعر بقلّة الراحة عندما يسلم علي شخص ببرود) وعبارة (أحب أن لا أنقاد وراء زملائي في أي قرار يتخونه) إلى (أفرح عندما يصابفني أحد لا أعرفه). (لا أنقاد إلى قرارات الآخرين). وبعد عرض المقياس على المحكمين قام الباحثين بتطبيقه على عينه استطلاعيه بلغت (45) طالبة من مدرسة (الخرطوم الجديدة) بمحلية (الخرطوم) وبعد تصحيح المقياس و تفرغ النتائج، تم حساب الصدق والثبات لمقياس الذكاء الوجداني باستخدام اختبار الفا كرونباخ. أما بالنسبة لثبات الأداة فقد بلغ مقداره (0.933). والصدق (0.966). ويعد هذا المقدار مرتفعاً ومناسباً للدراسة.

### 3. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من مدرسة أم المؤمنين الثانوية بنات بالخرطوم. حيث قام الباحثين بتطبيق مقياس الذكاء الوجداني على (120) طالبة وباستخراج الإرباعيات كان عدد الطالبات اللاتي انحصرت درجاتهن في الربع الأول (30) طالبة. وهم اللاتي حصلن على أدنى درجات في مقياس الذكاء الوجداني، وأصبحن يمثلن عينة البحث الحالي، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن.

### 2- برنامج الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي:

يعد البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة من الأدوات الأساسية التي تم اعدادها لتحقيق أهداف الدراسة. وهو برنامج ارشادي يحتوي على العديد من الأساليب والفنيات التي تساعد على تعديل الجانب المعرفي والسلوكي، إضافة إلى بعض أساليب الإرشاد الجمعي.

### هدف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحسين الذكاء الوجداني لدى عينة من الطالبات اللاتي يتسمن بذكاء وجداني منخفض.

### مدة البرنامج:

طبق البرنامج في 20 جلسة ارشادية، مدة كل جلسة 45 دقيقة، على أساس زمن الحصة الدراسية، بواقع جلستين اسبوعياً وطبق البرنامج بصورة جماعية على أفراد العينة.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
الجلسة الأولى	جلسة تمهيدية	شرح تعاليم المقياس وتطبيقه على جزء من الطالبات. (80) طالبة	-	مقياس الذكاء الوجداني	45 دقيقة
الجلسة الثانية	جلسة تمهيدية	شرح تعاليم المقياس وتطبيقه على الجزء الآخر من الطالبات، (80) طالبة	-	مقياس الذكاء الوجداني	45 دقيقة
الجلسة الثالثة	جلسة تمهيدية	اختبار عينة البحث والتعرف على مدى استعداد الطالبات لتلقي البرنامج	-		45 دقيقة
الجلسة الرابعة	جلسة تعارف	التعرف على المسترشدات وحثهم على التعاون والمشاركة أثناء تطبيق البرنامج وتوضيح أهمية البرنامج وكذلك حثهم على الالتزام بمواعيد الجلسات	المحاضرة	السيورة	45 دقيقة

			الإرشادية والالتزام بحل الواجبات المنزلية		
الجلسة الخامسة	مهارة إدارة الانفعال	توضيح الآثار المترتبة على عدم القدرة على إدارة الانفعال وتوضيح أهمية إدارة الانفعالات في الاستقرار النفسي	المحاضرة - المناقشة الجماعية	السيورة، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي	45 دقيقة
الجلسة السادسة	مهارة إدارة الانفعال	تعليم المسترشدات طريقة تحديد الأفكار السالبة وكيفية توليد البدائل لتعديل الأفكار السالبة	التتبع بالفكرة الخاطئة - التوجيه المباشر - توليد البدائل - المناقشة الجماعية	السيورة، بطاقات الواجب المنزلي	45 دقيقة

#### محتويات البرنامج:

يحتوي البرنامج الإرشادي على 20 جلسة ارشادية قائمة على فنيات الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي، ويوضح الجدول مخطط البرنامج الإرشادي، ويتضمن عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، الفنيات المستخدمة في الجلسة، الوسائل والأدوات المستخدمة في الجلسة، زمن الجلسة. وهو كالتالي:

#### جدول رقم (1)

#### برنامج الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي لتحسين الذكاء الوجداني

الجلسة السابعة	مهارة إدارة الانفعال	تعليم المسترشدات الأساليب المساعدة على إدارة الانفعالات، وتدريب المسترشدات على الاسترخاء والتحدي اللفظي	التوجيه المباشر الإرشاد الذاتي، المناقشة الجماعية	النشرة الإرشادية، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي	45 دقيقة
الجلسة الثامنة	مهارة الوعي بالذات	توضيح الأبعاد المكونة للذات وأثرها في مفهوم الفرد لذاته وتوضيح أهمية إدراك الذات في التوافق النفسي	المحاضرة، المناقشة الجماعية	استمارة تقييم، السيورة، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي	45 دقيقة
الجلسة التاسعة	مهارة الوعي بالذات	تعليم المسترشدات استراتيجيات ضبط الذات وتأكيد أهمية تعديل السلوك السلبي وتعزيز السلوك الإيجابي	التوجيه المباشر، المناقشة الجماعية	السيورة، بطاقات الواجب المنزلي	45 دقيقة
الجلسة العاشرة	مهارة الوعي بالذات	تعليم المسترشدات الأساليب المساعدة على الوعي بالذات وتعليم المسترشدات أساليب تقليل تكرار الأفكار السالبة حول الذات	الإرشاد الذاتي، التوجيه المباشر، المناقشة الجماعية	النشرة الإرشادية، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي	45 دقيقة
الجلسة الحادية عشر	مهارة التواصل مع الآخرين	توضيح المؤشرات الدالة على عدم التوافق الاجتماعي وتوضيح أهمية تحقيق الحاجات الاجتماعية	المحاضرة، المناقشة الجماعية	استمارة تقييم، السيورة، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي	45 دقيقة
الجلسة الثانية عشر	مهارة التواصل مع الآخرين	مساعدة المسترشدات على معرفة الأسباب التي تعيق علاقاتهم مع الآخرين وتشجيع المسترشدات على وضع الحلول الممكنة لتحسين علاقاتهم مع الآخرين	التتبع بالفكرة الخاطئة، توليد البدائل، المناقشة الجماعية	السيورة، بطاقات الواجب المنزلي	45 دقيقة
الجلسة الثالثة عشر	مهارة التواصل مع الآخرين	تعليم المسترشدات أساليب التواصل الاجتماعي الناجح	الإرشاد الذاتي، التوجيه	النشرة الإرشادية، أوراق	45 دقيقة

الثالثة عشر	التواصل مع الآخرين	وتأكيد أهمية الحوار اللفظي عند مواجهة المواقف الاجتماعية	المباشر، المناقشة الجماعية	البوستر، بطاقات الواجب المنزلي
الجلسة الرابعة عشر	مهارة تأجيل الاندفاع	توضيح مفهوم الدافعية وعلاقته بالتفكير والوجدان وتوضيح كيف يسهم الوجدان في ترشيد التفكير، والحث على التفكير بمرونة في المواقف الجديدة	المحاضرة، المناقشة الجماعية	استمارة تقييم، السبورة، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي
الجلسة الخامسة عشر	مهارة تأجيل الاندفاع	مساعدة المسترشدات على معرفة الأسباب التي تعيق تحديد الأهداف وتشجيع المسترشدات على وضع الحلول الممكنة للوصول للهدف وتشجيع المسترشدات على مقاومة الإحساس بالفشل والإحباط عن طريق التفكير الإيجابي في المواقف	التشبع بالفكرة الخاطئة، توليد البدائل، المناقشة الجماعية	السبورة، بطاقات الواجب المنزلي
الجلسة السادسة عشر	مهارة تأجيل الاندفاع	تعليم المسترشدات الأساليب المساعدة على التفكير بمرونة في المواقف الجديدة وتعليم المسترشدات تأجيل الشعور بالرضا الآني من أجل تحقيق الحاجات	الإرشاد الذاتي، التوجيه المباشر، المناقشة الجماعية	النشرة الإرشادية، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي
الجلسة السابعة عشر	مهارة تحسين المزاج	توضيح السمات المميزة للأشخاص ما بين السعادة والحزن وكذلك توضيح أهمية التركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف	المحاضرة، المناقشة الجماعية	استمارة تقييم، السبورة، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي
الجلسة الثامنة عشر	مهارة تحسين المزاج	مساعدة المسترشدات في التعرف على الأشياء التي تكون سبباً في الحالة المزاجية السلبية وتشجيع المسترشدات على معرفة الحلول الممكنة لتحسين الحالة المزاجية	التشبع بالفكرة الخاطئة، توليد البدائل، المناقشة الجماعية	السبورة، بطاقات الواجب المنزلي
الجلسة التاسعة عشر	مهارة تحسين المزاج	توضيح أثر المزاج الإيجابي على السلوك والتفكير، وتعليم المسترشدات الأساليب المساعدة على تحسين المزاج	الإرشاد الذاتي، التوجيه المباشر، المناقشة الجماعية	النشرة الإرشادية، أوراق البوستر، بطاقات الواجب المنزلي
الجلسة العشرون	الجلسة الختامية	مراجعة وتلخيص ما دار في الجلسات السابقة، وتطبيق مقياس الذكاء الوجداني	-	مقياس الذكاء الوجداني

#### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

تم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء فروض الدراسة على النحو التالي:

#### الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد إدارة الانفعال لصالح القياس البعدي.

#### عرض نتيجة الفرض الأول:

للتحقق من نتيجة الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى حيث بلغ المتوسط في بُعد إدارة الانفعال للاختبار القبلي (18.50) وللاختبار البعدي (25.40) وبلغ الفرق (6.9) وأكبر قيمة في الاختبار القبلي (23.00) وأكبر قيمة في الاختبار البعدي بلغت (30.00). جدول رقم (2)



جدول رقم (2)

المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى

إدارة الانفعال						
البرنامج	المتوسط	العينة	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى
قبلي	18.5000	30	2.47400	15.00	23.00	8.00
بعدي	25.4000	30	2.97808	16.00	30.00	14.00
جملة	21.9500	60	4.41271	15.00	30.00	15.00

وللتحقق من دلالة هذه الفروق استخدم الباحثين اختبار التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق جدول رقم ( 3 ) حيث بلغت قيمة (ف) (95.286) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي قيمة احتمالية أقل من (0.05) القيمة الاحتمالية المحددة للدراسة مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي بمعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (3)

اختبار ANOVA لحساب دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج

القيمة الاحتمالية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
0.000	95.286	714.150	0.1	714.150	بين المجموعات	إدارة الانفعال
		7.495	58	434.700	داخل المجموعات	
			59	1148.850	المجموع	

ولقياس حجم الأثر استخدم الباحثان اختبار مربع إيتا جدول رقم ( 4 ) حيث بلغت قيمة إيتا (0.788) وقيمة إيتا 2 (0.622) وهي قيمة قريبة (0.8) مما يشير أن تأثير البرنامج قوي في بُعد إدارة الانفعال وسط الطالبات وهذه النتيجة تحقق الفرضية.

جدول رقم (4)

اختبار إيتا لقياس حجم الأثر

ادارة الانفعال	إيتا	مربع إيتا
البرنامج	0.788	0.622

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كثير من الدراسات العربية و المحلية السابقة في فعالية برامج الإرشاد الجمعي في زيادة قدرة الطلاب على إدارة الإنفعال وتحمل الضغوط و منها دراسة (حامد، 2004) ودراسة (عباس، 2007) ودراسة (عبدالمتعال، 2009) ودراسة (عبد الجليل، 2004) ودراسة (براون، 1999) ودراسة (مكدويل وبيل، 1997). ويرى الباحثان أن ما ساعد الطالبات على زيادة قدرتهن في إدارة الانفعال تدريبهن على كيفية تحفيز الذات بتوليد الحالة النفسية المطلوبة في أي موقف وذلك بالتحكم في رسائل الجهاز العصبي، فإذا كانت تلك الرسائل تعبر عن اليأس والقصور مثلاً تقوم الطالبات بتحويلها إلى رسائل إيجابية وترسيخها عن طريق التزديد المستمر لها. فهذا ساعد الطالبات على فهم الانفعالات أي زيادة قدرتهن على معالجة المعلومات الانفعالية ومراقبة الانفعالات وضبطها.

### الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد التعامل بالحسنى لصالح القياس البعدي.

### عرض نتيجة الفرض الثاني:

للتحقق من نتيجة الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى حيث بلغ المتوسط في بُعد التعامل بالحسنى للاختبار القبلي (20.86) وللاختبار البعدي (27.86) وبلغ الفرق (7.00) وأكبر قيمة في الاختبار القبلي (25.00) وأكبر قيمة في الاختبار البعدي بلغت (33.00) جدول رقم (5).

### جدول رقم ( 5 )

#### المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى

التعامل بالحسنى مع الآخرين						
البرنامج	المتوسط	العينة	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى
قبلي	20.8667	30	2.16131	16.00	25.00	9.00
بعدي	27.8667	30	2.93297	20.00	33.00	13.00
جملة	24.366		4.35682	16.00	33.00	17.00

وللتحقق من دلالة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق جدول رقم ( 6 ) حيث بلغت قيمة (ف) (110.746) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي قيمة احتمالية أقل من (0.05) القيمة الاحتمالية المحددة للدراسة مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي بمعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي.

### جدول رقم (6)

#### اختبار ANOVA لحساب دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج

القيمة الاحتمالية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	بين المجموعات	التعامل بالحسنى مع الآخرين
0.000	110.746	735.000	1	735.000	بين المجموعات	
		6.637	58	384.933	داخل المجموعات	
			59	1119.933	المجموع	

ولقياس حجم الأثر استخدم الباحثان اختبار مربع إيتا جدول رقم ( 7 ) حيث بلغت قيمة إيتا (0.810) وقيمة إيتا 2 (0.656) وهي قيمة قريبة (0.8) مما يشير أن تأثير البرنامج قوي في بُعد التعامل بالحسنى وسط الطالبات وهذه النتيجة تحقق الفرضية.

### جدول رقم (7)

#### اختبار إيتا لقياس حجم الأثر

التعامل بالحسنى مع الآخرين	إيتا	مربع إيتا
البرنامج	0.810	0.656

ولقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الأجنبية السابقة في فعالية برامج الإرشاد الجمعي في تحسين المهارات الإجتماعية، منها دراسة (1982) Marry Jackson ودراسة (1995) Jeanin, Brenda ويرى الباحثان أن المهارات الإجتماعية مهمة لتنمية الذكاء الوجداني لدى الطالبات فكلما كان الفرد مزود بمهارات اجتماعية مناسبة كلما زادت قدرته على التعامل مع المواقف الإجتماعية وتقل مشكلات الخجل والعزلة الإجتماعية وتزداد الإلفة بين الناس. ولقد قام الباحثين بتدريب الطالبات على المهارات الإجتماعية التي تزيد الود والثقة والصرحة مع من حولهن. كما تم تشجيعهن على التواصل مع الآخرين واحترام مشاعرهم والمشاركة الوجدانية لهم.

**الفرض الثالث:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد اليسر الانفعالي في التفكير لصالح القياس البعدي.

**عرض نتيجة الفرض الثالث:**

للتحقق من نتيجة الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى حيث بلغ المتوسط في بُعد اليسر الانفعالي في التفكير للاختبار القبلي (16.50) وللاختبار البعدي (24.16) وبلغ الفرق (7.66) وأكبر قيمة في الاختبار القبلي (21.00) وأكبر قيمة في الاختبار البعدي بلغت (30.00) جدول رقم (8).

#### جدول رقم ( 8 )

المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى

اليسر الانفعالي في التفكير						
البرنامج	المتوسط	العينة	الانحراف المعيارى	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى
قبلي	16.5000	30	2.25526	12.00	21.00	9.00
بعدي	24.1667	30	3.86035	18.00	30.00	12.00
جملة	20.3333	60	4.97678	12.00	30.00	18.00

وللتحقق من دلالة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق جدول رقم ( 9 ) حيث بلغت قيمة (ف) (88.217) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي قيمة احتمالية أقل من (0.05) القيمة الاحتمالية المحددة للدراسة مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي بمعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي.

#### جدول رقم (9)

اختبار ANOVA لحساب دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج

القيمة الاحتمالية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	اليسر الانفعالي المجموعات
0.000	88.217	881.667	1	881.667	اليسر الانفعالي المجموعات

		9.994	58	579.667	داخـل المجموعات	في التفكير
			59	1461.333	المجموع	

ولقياس حجم الأثر استخدم الباحثان اختبار مربع إيتا جدول رقم ( 10 ) حيث بلغت قيمة إيتا (0.777) وقيمة إيتا 2 (0.603) وهي قيمة قريبة (0.8) مما يشير إلى أن تأثير البرنامج قوي في بُعد اليسر الانفعالي في التفكير وسط الطالبات وهذه النتيجة تحقق الفرضية.

### جدول رقم (10)

#### اختبار إيتا لقياس حجم الأثر

مربع إيتا	إيتا	اليسر الانفعالي في التفكير البرنامج
0.603	0.777	

يتضح من النتيجة أعلاه أن مهارة تأجيل الاندفاع قد أثبتت فعاليتها في زيادة قدرة الطالبات على ترشيد التفكير والتحكم في الإنفعالات حتى لا تؤثر سلباً على الإنفعالات. ولقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Marry and Other 1996) التي كشفت عن أن هناك مهارة أساسية ترتبط بالذكاء الوجداني تشمل القدرة على استنتاج عواطف الشخص من أفكاره. ويرى الباحثان أن المعرفة وسيلة لفهم الذات والعالم الخارجي وأن الأفكار ترتبط بالخبرات السابقة في الذاكرة وتؤثر على الإدراك الحسي للمثيرات. كما أن وراء كل انفعال سلبي أو إيجابي بناء معرفي ومعتقدات فإذا كانت طريقة التفكير منطقية سيكون السلوك جيد والانفعال إيجابي. فالفرد يتعرض للعديد من المثيرات الخارجية ويتم تفسير تلك المثيرات في ضوء الخبرات ثم يأتي الشعور بالانفعال، وقد قام الباحثان بتدريب الطالبات على بعض الأساليب التي تساعد في تفسير المثيرات بطريقة منطقية حتى تحدث الإستجابة المقبولة. وهذا ما يزيد من مهارة اليسر الانفعالي في التفكير.

#### الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد الحالة المزاجية العامة لصالح القياس البعدي.

#### عرض نتيجة الفرض الرابع:

للتحقق من نتيجة الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى حيث بلغ المتوسط في بُعد الحالة المزاجية العامة للاختبار القبلي (15.53) وللإختبار البعدي (23.36) وبلغ الفرق (7.83) وأكبر قيمة في الإختبار القبلي (20.00) وأكبر قيمة في الإختبار البعدي بلغت (27.00) جدول رقم (11).

جدول رقم ( 11 )

المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى

الحالة المزاجية العامة						
البرنامج	المتوسط	العينة	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى
قبلي	15.5333	30	2.33021	11.00	20.00	9.00
بعدي	23.3667	30	3.35778	12.00	27.00	15.00
جملة	19.4500	60	4.87965	11.00	27.00	16.00

وللتحقق من دلالة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق جدول رقم ( 12 ) حيث بلغت قيمة (ف) (110.199) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي قيمة احتمالية أقل من (0.05) القيمة الاحتمالية المحددة للدراسة مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي بمعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (12)

اختبار ANOVA لحساب دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج

القيمة الاحتمالية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الحالة
0.000	110.199	920.417	1	920.417	بين المجموعات
		8.352	58	484.433	داخل المجموعات
			59	1404.850	المجموع العامة

ولقياس حجم الأثر استخدم الباحثان اختبار مربع إيتا جدول رقم (13) حيث بلغت قيمة إيتا (0.809) وقيمة إيتا 2 (0.655) وهي قيمة قريبة (0.8) مما يشير أن تأثير البرنامج قوي في بُعد الحالة المزاجية العامة وسط الطالبات وهذه النتيجة تحقق الفرضية.

جدول رقم (13)

اختبار إيتا لقياس حجم الأثر

الحالة المزاجية العامة	إيتا	مربع إيتا
البرنامج	0.809	0.655

يتضح من النتيجة أعلاه أن مهارة تحسين المزاج قد أثبتت فعاليتها في تحسين وزيادة قدرة الطالبات على ضبط المزاج. ولاتوجد دراسات سابقة في كيفية تحسين المزاج لدى طالبات المرحلة الثانوية، في حدود علم الباحثين ولكن توجد دراسات أثبتت فعالية البرامج الإرشادية في تنمية الذكاء الوجداني بصورة عامة منها دراسة (فاروق، 2001) ودراسة (علام، 2001) ولقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج تلك الدراسات اعتباراً من الحالة المزاجية أحد أبعاد الذكاء الوجداني.

ويرى الباحثان أن تحسين المزاج كأحد أبعاد الذكاء الوجداني يساعد على عملية التفكير في المشكلات بطرق مختلفة، كما أن تحسين المزاج يتطلب الحصول على جسم وعقل سليمين والتخلص من الملل والخمول لذلك لا بد من

ممارسة النشاطات المختلفة لتحسين مستوى الصحة والمزاج. وقام الباحثين بتدريب الطالبات على بعض النشاطات المقترحة لتحسين المزاج.

#### الفرض الخامس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد الوعي بالذات لصالح القياس البعدي.

#### عرض نتيجة الفرض الخامس:

للتحقق من نتيجة الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى حيث بلغ المتوسط في بُعد الوعي بالذات للاختبار القبلي (18.20) وللاختبار البعدي (25.66) وبلغ الفرق (7.46) وأكبر قيمة في الاختبار القبلي (23.00) وأكبر قيمة في الاختبار البعدي بلغت (35.00) جدول رقم (14).

#### جدول رقم ( 14 )

#### المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الصغرى والكبرى والمدى

الوعي بالذات						
البرنامج	المتوسط	العينة	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى
قبلي	18.2000	30	2.12376	14.00	23.00	9.00
بعدي	25.6667	30	3.76310	17.00	35.00	18.00
جملة	21.9333	60	4.83233	14.00	35.00	21.00

وللتحقق من دلالة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق جدول رقم ( 15 ) حيث بلغت قيمة (ف) (89.578) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي قيمة احتمالية أقل من (0.05) القيمة الاحتمالية المحددة للدراسة مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي بمعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي.

#### جدول رقم (15)

#### اختبار ANOVA لحساب دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج

القيمة الاحتمالية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
0.000	89.578	836.267	1	836.267	بين المجموعات	الوعي بالذات
		9.336	58	541.467	داخل المجموعات	
			59	1377.733	المجموع	

ولقياس حجم الأثر استخدم الباحثين اختبار مربع إيتا جدول رقم (16) حيث بلغت قيمة إيتا (0.779) وقيمة إيتا 2 (0.607) وهي قيمة قريبة (0.8) مما يشير أن تأثير البرنامج قوي في بُعد الوعي بالذات وسط الطالبات وهذه النتيجة تحقق الفرضية.

جدول رقم (16)

اختبار إيتا لقياس حجم الأثر

الوعي بالذات	إيتا	مربع إيتا
البرنامج	0.779	0.607

ولقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الأجنبية السابقة في فعالية البرامج الإرشادية في تطوير مهارات الوعي بالذات. منها دراسة (ماكميلان، 1987) ودراسة (هين، 2005)

ويرى الباحثان أن الوعي بالذات يمثل شرط ضروري لفهم الفرد لنفسه ولفهم الآخرين، وقام الباحثان بتدريب الطالبات على ما يساعدهن في الاستبصار بالدوافع والمشاعر والإنفعالات، وإدراك الذات بصورة واضحة (من أنا؟ وما هي مشكلاتي؟ كيف بدأت؟ ما هي أسبابها؟ وما هي طموحاتي؟) ولقد ساعد ذلك في زيادة وعي الطالبات بذواتهن بصورة موضوعية وعلى اكتشاف المشكلات مما يسهل حلها والتخلص منها.

الخاتمة:

درجة الذكاء تزيد وتنقص عند الإنسان فليس هناك ذكاء كامل، ويتميز الإنسان بالمزاوجة بين العقل والعاطفة بتوازن وواقعية، والإنسان يمكن أن يعلم العقل كيف يتجاوز الصدمات ويتعامل معها كدوافع للاستمرار والتغيير في الحياة. ويمكننا أن نمتلك مهارات الذكاء الوجداني عبر التفكير الإيجابي بالمشاعر مع الذات ومع الآخرين. فهذا البحث قدم مقترح لبرنامج إرشادي قائم على خمس مهارات تلبي الاحتياجات الإرشادية لأبعاد الذكاء الوجداني الخمسة. ولقد أثبت هذا البحث فعالية تلك المهارات في تنمية الذكاء الوجداني.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين توصي بالآتي:

- 1- إعادة إجراء هذه الدراسة على عينات مختلفة من الذكور والإناث ومقارنتها بنتائج هذه الدراسة.
- 2- تنمية مهارات الذكاء الوجداني لطلاب المدارس من أجل تحفيز زيادة الإنجاز الأكاديمي.
- 3- حث المعلمين على الاهتمام بتلبية احتياجات الطلاب الوجدانية لما لها من تأثير على مستوى الاحترام والثقة المتبادلة بين الطلاب والمعلمين.
- 4- اهتمام مؤسسات التربية والتعليم بتنمية الذكاء الوجداني لأنه يلعب دوراً مهماً في تطوير الذات وقدرات الفرد في التعامل مع الآخرين وهذا يؤدي إلى تماسك أفراد المجتمع.
- 5- ضرورة الاهتمام بالتعليم الوجداني منذ المراحل الأولى للنمو والاهتمام بتنمية المهارات الوجدانية والاجتماعية للتلاميذ من خلال برامج تنموية في شكل دورات تدريبية وورش يكتسب التلاميذ من خلالها مهارات التعامل مع الذات ومع الآخرين.
- 6- ضرورة إدخال عناصر الذكاء الوجداني ضمن الموضوعات المختلفة في المناهج الدراسية للمراحل التعليمية خاصة في ظل عدم وجود مرشدين للطلاب في المدارس أو عدم كفاية عددهم.
- 7- إجراء دراسات حول موضوع الذكاء الوجداني وربطه بالمتغيرات ذات الصلة المباشرة بالبيئة التعليمية.
- 8- ضرورة وجود مرشدين بالمدارس لمساعدة الطلاب على مشاكلهم ولرفع كفاءة الطلاب الذاتية من خلال البرامج التنموية التي يضعها المرشدين والتي تهدف لتحقيق النمو السوي للطلاب.

9- ضرورة رفع مستوى الذكاء الوجداني لأفراد المجتمع من خلال البرامج المخططة والمنظمة عبر وسائل الإعلام وذلك للدور الذي يلعبه الذكاء الوجداني في نجاح الفرد في الحياة.

#### المراجع:

- 1- إبراهيم، عبد الستار (1994) العلاج السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه وميادين تطبيقه(ط3)، دار الفجر القاهرة.
- 2- أبو زيد، هويدا (2007) أثر برنامج الإرشاد النفسي الجماعي في خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين. رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا السودان.
- 3- أبوزيد، خالد حسن (2009) الذكاء الوجداني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة شندي وعلاقته بتحصيلهم الدراسي في مادة الرياضيات واتجاهاتهم نحو معلميهما. رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم السودان.
- 4- الأمين، غادة (2002) مشكلات طلاب المرحلة الثانوية وتصميم مقترح لبرنامج إرشادي بمحافظة بحري. رسالة ماجستير جامعة الخرطوم السودان.
- 5- حامد، ميسونة (2004) فعالية الإرشاد النفسي الجماعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية. رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا السودان.
- 6- حسين، طه (2008) الإرشاد النفسي، النظرية، التطبيق، التكنولوجيا (ط2) دار الفكر عمان.
- 7- حسين، وردة (2012) أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المراهقين. رسالة دكتوراه جامعة قاصدي مرباح المملكة العربية السعودية.
- 8- الحويلة، أمثال هادي وعبد الخالق، أحمد محمد (2005) مدى فعالية تمرينات الإسترخاء العضلي في خفض القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات النفسية 2: 273-294
- 9- خليل، الهام عبد الرحمن؛ والشناوي، أمينة إبراهيم (2005) الإسهام النسبي لمكونات قائمة بارون في التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية 8: 15-34
- 10- الرفاعي، نعيم (2000) الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف(ط4)، دمشق.
- 11- زهران، حامد (1998) التوجيه والإرشاد النفسي (ط2)، عالم الكتب القاهرة.
- 12- السمدوني، السيد (2007) الذكاء الوجداني أسسه، تطبيقاته، تنميته. دار الفكر عمان.
- 13- صالح، أبو القاسم (2001). المرشد في إعداد البحوث والدراسات العلمية، [www.classes.uofk.edu/mod/resource/view.php?16/3/2013](http://www.classes.uofk.edu/mod/resource/view.php?16/3/2013)
- 14- عباس، فاضل (2009) فعالية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين بمملكة البحرين رسالة دكتوراه جامعة البحرين البحرين.
- 15- عبد الجليل، قطاب (2004) فعالية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من حدة الأرق لدى عينة من الطلاب المراهقين. رسالة ماجستير جامعة طنطا القاهرة.
- 16- عبد الرحمن، صلاح الدين (2010) الذكاء الوجداني لدى المعلمين والتلاميذ وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية بمدارس الموهبة والتميز والمدارس الجغرافية للأساس. رسالة ماجستير جامعة النيلين السودان.
- 17- عبد اللطيف، أحمد (2009) المهارات الإرشادية. دار المسيرة، عمان.



- 18- عبد المتعال، أسماء (2009) فعالية برنامج إرشاد نفسي في سوء التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي لطلاب المدارس الثانوية بمحلية بحري. رسالة دكتوراه جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا السودان.
- 19- عثمان، حباب (2007) الذكاء الوجداني مفهومه وقياسه وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية. دراسة مسحية ولاية الخرطوم. رسالة دكتوراه جامعة الخرطوم السودان.
- 20- عثمان، نجود (2004) فعالية الإرشاد النفسي الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى الطلاب المراهقين. رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا السودان.
- 21- محمد، ماجد (2010) فعالية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية 2: 1-22
- 22- محمود، عبد الحي؛ وحسيب، مصطفى محمد (2004) الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية واللامعرفية للشخصية. المجلة المصرية للدراسات النفسية 14: 56-97.
- 23- مرزوق، أسامة (2002) بعض السمات الشخصية والمشكلات الدراسية للطلاب المبتكرين بالمرحلة الثانوية بالدلتج وأثر برنامج الإرشاد النفسي المصغر في تنمية تحصيلهم الدراسي. رسالة دكتوراه جامعة الخرطوم السودان.
- 24- ملحم، سامي (2004) علم نفس النمو، دورة حياة الإنسان (ط1)، دار الفكر عمان ص 95-109
- 25- هلال، محمد جودة (1999) دراسة لبعض مكونات الذكاء الوجداني في علاقتها بمركز التحكم لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية 10: 53-143.
- 26- يوسف، باب الدين (2005) أثر الإرشاد الجماعي في التحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا السودان.

#### المراجع الأجنبية:

- 27- **Bar-on, R., & Parker, I, James, D.** (2000). Emotional Intelligence: Theory, Development Assessment and Application at Home, School and the Work Place> San Francisco. U.S: Jossey. Bass Awilling Company.
- 28- **Bar-on, R.** (1997). Development of the Bar-on EQ- 1: A measure of emotional intelligence and social intelligence. Paper presented at the 105<sup>th</sup> Annual convention of the American Psychological Association: Chicago.
- 29- **Golman, D.**(1996). Emotional Intelligence Why can Matter More Than IQ. London: Bloomsbury Paperbacks.
- 30- **Hein, Steven.** (2005). Emotional intelligence, [www.steveheis.Com](http://www.steveheis.Com) 13\7\2012
- 31- Jeanine, Brenda(1995).social skills [www.nejm.org/doi/full/11/5/2010](http://www.nejm.org/doi/full/11/5/2010)
- 32- **Marry Jackson.**(1982).social influence processes in group conselling.[www.psycent.apa.org/7/2/2010](http://www.psycent.apa.org/7/2/2010).
- 33- **Mayer, J. D. Dipaolo, M. T. & Salovey, P.** (1990). Perceiving content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. Journal of Personality Assessment, 54,772-781.

- 34- **Mayer.J. D, & Salovey, P.** (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey and D. J. Shuyter (Eds). Emotional Development and emotional intelligence. New York: Implication for Educator.
- 35- **Mc Dowelle, J. O. & Bell, E. D.** (1997). Emotional intelligence and educational leadership at East Carolina University. Paper presented at the Annual Meeting of the National Council for Professors of Educational Administration.(ERIC No. ED 414797).
- 36- **McMillan.**(1987) Group counseling, www.mcmillan.org.uk 22\5\2010

ملحق رقم(1)

قائمة أسماء محكمين مقياس الذكاء الوجداني وبرنامج الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي الذي صممه الباحثين لتحسين الذكاء الوجداني

1. د.خالد ابراهيم حسن - جامعة النيلين - كلية الآداب
2. د.أنس الطيب الحسن - جامعة النيلين - كلية الآداب
3. د.أيمن محمد طه - جامعة الخرطوم - كلية التربية
4. د.اخلاص عشريه - جامعة الخرطوم - كلية التربية
5. د.عبير عبد الرحمن خليل - جامعة الخرطوم - كلية الآداب
6. د. أنور أحمد عيسى - جامعة ام درمان الاسلامية - كلية التربية
7. د. عبد الباقي دفع الله- جامعة الخرطوم - كلية الآداب
8. د. هادية مبارك - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية
9. د. اسماء عبد المتعال - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا- كلية التربية
10. د. أمينة عثمان - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية