



الأكاديمية العربية الدولية

" فاعلية برنامج علاجي - انفعالي عقلائي سلوكي - لتنمية الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الدوحة "

بحث مقدم للحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس

شعبة التربية

تخصص تربية وعلم النفس

إعداد الباحثة

رنا محمد بطرني

إشراف

د. أماني يحيى الطاهر

د. فؤاد الحمد

الإهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى معلم البشرية الأول وقدوتي المثلى سيد الخلق محمد بن عبد الله صلوات
بني و سلامه عليه ..

إلى من تعلمت منه الحب و العطاء بلا مقابل والدي الحبيب (رحمه الله رحمة واسعة)..
إلى مصدر الحب ونبع الحنان أُمي الحبيبة التي كانت ومازالت تمدني بالقوة و الطموح والرغبة بالتقدم
نحو الأفضل والأبقى ..

إلى من ساندني وقدم لي العون وتمدّد معي مشاق الدراسة ، رفيق وبي، زوجي الحبيب ..
إليكم يا مصدر إلهامي وقرّة عيني ابنائي الأحباء منى ، عدنان، غنى ، كنان ، يمان حماكم الله ورعاكم ..
إلى روح الدكتور شحاته محروس الذي وقف بجانبني وساعدني في خط الخطوات الأولى لهذا البحث
(رحمه الله) وجزاه عني خير الجزاء ..

الشكر والتقدير

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ¹

لايسعني وأنا أضع اللمسات الأخيرة لهذا البحث إلا أن أتوجه بعظيم الشكر والامتنان لله جل جلاله شكراً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، الذي وفقني وأعانني على إتمامه فله الفضل والمنة. كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل فؤاد محمد والدكتورة الفاضلة أماني يحي الطاهر، اللذان تكرما بالإشراف على هذا البحث ولم يدخرا جهداً في توجيهي ونصحي ومتابعتي فجزاهما الله عني خير الجزاء.

كل الشكر والتقدير للدكتور طلال الصغير لما قدمه لي من ارشاد ونصح وتوجيه سديد. كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة الذين تكرموا بالموافقة على مناقشة الرسالة وإبداء الآراء التي تسهم في إثراءها.

وبالغ شكري وعرفاني للأساتذة المحكمين الأفاضل، الذين تكرموا بتحكيم أدوات الدراسة، وإخلاصهم ودقتهم في التحكيم.

الشكر والتقدير الجزيل لإدارة الاستشارات متمثلة بالمدير التنفيذي ومدير الإدارة ورئيس قسمي المحترمين لمساعدتي وتمكيني من تطبيق البرنامج بكل التسهيلات المتاحة.

كما أتوجه بالشكر لإدارة مدرسة الأندلس الخاصة التي لم توفر جهداً لمساعدتي على تطبيق البرنامج، والشكر موصولاً لأفراد العينة الذين التزموا معي بتطبيق البرنامج وكانوا لي خير سند على إتمامه.

أخيراً فائق شكري وامتناني لكل من قدم لي نصيحة أو مشورة ساهمت في إنجاز هذا البحث على أكمل وجه.

¹ سورة النمل: الآية (19)

مستخلص البحث:

فاعلية برنامج علاجي -عقلاني انفعالي سلوكي- في تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الدوحة - قطر

رنا محمد بطرني

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى فاعلية برنامج علاجي -عقلاني انفعالي سلوكي- في تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الدوحة بدولة قطر، تكونت عينة الدراسة من 20 طالب وطالبة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية عددها 10 بمعدل 8 إناث و2 ذكور. والمجموعة الضابطة عددها 10 بمعدل 8 إناث و2 ذكور، وقد تم قياس قبلي لمجانسة المجموعتين. وقد تم استخدام الأدوات التالية بالإضافة إلى البرنامج العلاجي وهي:

1. استمارة البيانات الأولية.

2. مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات.

3. مقياس الذكاء العاطفي.

تمت معالجة البيانات بواسطة الحاسوب الآلي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: SPSS, V25 واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

1. تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية.

2. مقياس ليكرت.

3. صدق الاتساق الداخلي.

4. الصدق التمييزي.

5. معامل ثبات ألفا كرو نباخ.

6. أسلوب التجزئة النصفية.

7. معامل ارتباط بيرسون.

8. اختبار " ت " للعينات المرتبطة (2-dependent Paired Samples T Test).sample)

9. اختبار " ت " للمجموعات المستقلة (المختلفة) – Two Independent .sample T Test

بلغ عدد جلسات البرنامج 17 جلسة علاجية، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: إمكانية تطبيق البرنامج العلاجي وإثبات فاعليته في تنمية مهارات الذكاء العاطفي والحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى مراهقي المرحلة المتوسطة (طلبة المرحلة الثانوية). كما أظهرت النتائج حصول الإناث على الاستفادة الأكبر من البرنامج عن الذكور. كما أثبت استمرار فاعلية البرنامج على أفراد العينة بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج.

قدم البحث عدداً من التوصيات كما تم تقديم بعض الدراسات التي يمكن بحثها مستقبلاً.

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of a therapeutic intervention (Rational-Emotive-Behavior-Therapy, REBT) in developing the emotional intelligence to reduce irrational beliefs among high school students in Doha, Qatar. The study was conducted with 20 students, 10 (8 females, 2 males) of which were assigned as experimental group, while the other 10 (8 females, 2 males) were assigned as control group; however, pretest was used for matching. For this study, in addition to the therapeutic intervention, the following tools were used: (1) preliminary data form, (2) Irrational Belief Scale, and Emotional Intelligence Scale. The data was analyzed using the statistical package SPSS (V25), using the following statistical methods: (1) mean, standard deviation, and percentage, (2) Likert Scale, (3) internal consistency reliability, (4) differential validity, (5) Cronbach's Alpha, (6) split half method, (7) Pearson correlation coefficient, (8) Paired Samples (2-dependent sample) T Test, and (9) Two Independent – sample T Test. The total number of therapy sessions was 17. Conclusion: the study provided evidence supporting the effectiveness of this intervention in reducing irrational thoughts and beliefs among higher school middle adolescent students. female students were more likely to benefit from the program compared to male students. Furthermore, the program was still effective upon the participants after a month and half following the application of the program. Finally, the study provided some recommendations and suggestions for future studies.

REBT, therapy, emotional intelligence, irrational beliefs, high school

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ت	مستخلص البحث باللغة العربية
ج	مستخلص البحث باللغة الأجنبية
ح	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ص	قائمة الأشكال
الفصل الأول	
2	مقدمة البحث
6	مشكلة البحث
7	أسئلة البحث
8	أهداف البحث

9	فروض البحث
10	أهمية البحث
11	حدود البحث
11	مجتمع البحث
11	منهج البحث
13	أدوات البحث
15	مصطلحات البحث
18	الدراسات السابقة والمصادر الهامة
الفصل الثاني: الإطار النظري	
المبحث الأول: الذكاء العاطفي	
49	نبذة عن الذكاءات المتعددة
51	مفهوم الذكاء العاطفي
53	النشأة التاريخية لمفهوم الذكاء العاطفي
56	أهمية الذكاء العاطفي
60	مميزات المتمتعون بالذكاء العاطفي
61	مكونات الذكاء العاطفي
64	النظريات التي فسرت الذكاء العاطفي

74	الذكاء العاطفي من المنظور الإسلامي
78	مهارات الذكاء العاطفي
	المبحث الثاني: الأفكار اللاعقلانية
88	مدخل إلى التفكير
89	تعريف التفكير
90	خصائص التفكير
92	تعريف الأفكار اللاعقلانية
93	أنواع الأفكار اللاعقلانية
94	سمات الأفكار اللاعقلانية
97	محددات اكتساب الأفكار اللاعقلانية
100	نظرية إلبرت أليس
103	الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطراب النفسي
110	العلاج العقلاي الانفعالي
	المبحث الثالث: المراهقة
126	تعريف المراهقة
129	التقسيم الزمني لفترة المراهقة
132	النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة

139	أهمية المراهقة
141	أنواع المراهقة
142	أنماط المراهقين
144	الحاجات الأساسية للمراهقين
147	خصائص النمو في مرحلة المراهقة
154	الصراعات التي يواجهها المراهقين وأساليب التعامل معها
156	الخدمات التي يقدمها المرشد النفسي للمراهق
	الفصل الثالث: منهج البحث و إجراءاته
158	منهج البحث
160	مجتمع البحث
160	حدود البحث
163	عينة البحث
163	أدوات البحث
262	الأساليب الإحصائية المستخدمة
	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها
264	المبحث الأول: عرض النتائج
272	المبحث الثاني: مناقشة النتائج

	الفصل الخامس: الخاتمة
295	تلخيص النتائج
296	التوصيات
297	الدراسات المقترحة
	قائمة المراجع
298	المراجع العربية
308	المراجع الأجنبية
310	المراجع الالكترونية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
162	جدول (1:3) يوضح العينة النهائية للمجموعتين التجريبية والضابطة	1
164	الجدول رقم: (2:3) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس	2
165	الجدول رقم: (3:3) يبين توزيع أفراد العينة حسب العمر	3
167	الجدول رقم: (4:3) يبين توزيع أفراد العينة تبعاً للمستوى التعليمي	4
168	الجدول رقم: (5:3) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس والعمر	5
171	جدول (6:3) يوضح الأفكار اللاعقلانية عن الذات التي تم اعتمادها في الدراسة الحالية	6
175	جدول رقم (7:3) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور النهائي (مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات):	7
178	الجدول رقم (8:3): يبين صدق المقارنة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات.	8
179	جدول رقم (9:3): يبين نتيجة قيمة معامل ألفا كرونباخ لإجمالي مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات:	9
179	جدول رقم (10:3): يبين نتيجة قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل فقرة من فقرات الأفكار اللاعقلانية عن الذات:	10

183	جدول رقم (11:3) يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بتعديل صياغتها في مقياس الذكاء العاطفي	11
185	جدول (12:3) يبين عدد فقرات وأرقام كل بعد من أبعاد الذكاء العاطفي	12
186	الجدول (13:3) يوضح الفقرات السلبية التابعة لكل بعد:	13
187	الجدول (14:3) التالي يوضح العبارات التي تم حذفها	14
188	جدول رقم (15:3) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور النهائي (مقياس الذكاء العاطفي):	15
192	الجدول رقم (16:3): يبين صدق المقارنة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس الذكاء العاطفي:	16
193	الجدول رقم (17:3): يبين نتيجة قيمة معامل ألفا كرونباخ لإجمالي مقياس الذكاء العاطفي:	17
193	الجدول رقم (18:3): يبين نتيجة قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل فقرة من فقرات مقياس الذكاء العاطفي:	18
196	الجدول رقم (19:3): يبين نتيجة اختبار التجزئة النصفية لمقياس الذكاء العاطفي:	19
264	جدول (1:4) اختبار العينات المرتبطة Paired Samples T Test للمجموعتين	20
266	جدول (2:4) قيمة " ت " للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج.	21

267	جدول (3:4) قيمة " ت " للعينات المرتبطة في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التحصيل للمجموعة التجريبية	22
268	جدول (4:4) قيمة " ت " للعينات المرتبطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الذكاء العاطفي لدي أفراد العينة	23
269	جدول (5:4) قيمة " ت " للعينات المرتبطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدي أفراد العينة	24
271	جدول (6:4) قيمة " ت " للعينات المرتبطة في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدي أفراد العينة	25

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
74	الشكل (1:2) يوضح الشكل الهرمي لمستويات الذكاء العاطفي لنموذج سامية قطان	1
165	الشكل (1:3) يوضح تصميم المنهج التجريبي	2
166	الشكل 2:3 يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	3
167	الشكل (3:3) يوضح التوزيع النسبي لأفراد العينة حسب العمر	4
168	الشكل (4:3) يوضح التوزيع النسبي لأفراد العينة حسب المستوى التعليمي	5

الفصل الأول

أولاً: مقدمة البحث

ثانياً: مشكلة البحث

ثالثاً: أسئلة البحث

رابعاً: أهداف البحث

خامساً: فروض البحث

سادساً: أهمية البحث

سابعاً: حدود البحث

ثامناً: مجتمع البحث

تاسعاً: منهج البحث وإجراءاته

عاشراً: أدوات البحث

إحدى عشر: مصطلحات البحث

إثنا عشر: الدراسات السابقة

ثلاثة عشر: المصادر الهامة

أولاً: مقدمة البحث:

الحمد لله الذي وهب من شاء عقولاً راشدة قادتهم إلى كل خير ومنعتهم من الوقوع فيما فيه ضرر عليهم، والصلاة والسلام على أكمل الناس عقلاً وأرجحهم رأياً وأكثرهم فكراً. إن العقل من أعظم النعم التي أنعم الله بها على الإنسان فإذا تم العقل تم معه كل شيء وإذا ذهب العقل ذهب معه كل شيء، فهو عمود الرشاد وعمود السعادة.

قال الله تعالى: {وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ؕ أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلَّغْنَا لَهُمُ الْعِلْمَ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَافِقُونَ} ¹

من المهم أن يكون لكل منا قدراته العقلية والعاطفية، لكن الأمر الأكثر أهمية هو القدرة على توظيفها في الحياة واستغلالها إلى أقصى درجة ممكنة.²

إن توظيف العقل في التحكم بالعاطفة هو محور البحث الحالي وهو ما يطلق عليه الذكاء العاطفي.

إن موضوع الذكاء العاطفي من المواضيع التي لاقت اهتمام الباحثين، والتي أثارت فضولهم للبحث والدراسة في أثره على الفرد، وخاصة الباحثون المهتمون بعلم النفس الإيجابي. ومن الواضح إن هذا الاهتمام لمسناه في السنوات الأخيرة من القرن الحالي،

فمفهوم الذكاء العاطفي مفهوم قديم جديد، حيث بدأت بذوره بالظهور بمفهوم الذكاء الاجتماعي الذي يمتد بأصوله إلى ثورنديك (Torndike, 1920)، الذي عرفه بأنه (القدرة فهم الآخرين وعلى التصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية)³.

يعتبر أول من تحدث عن الذكاء العاطفي بشكل صريح دانيال جولمان (Danial Goleman) الذي أصدر كتابه (الذكاء العاطفي) عام 1995م.

¹ سورة الأعراف، الآية رقم 179.

² محمد عبد الرحيم عدس: دور العاطفة في حياة الإنسان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1997م، ط1، ص15.

³ علاء عبد الرحمن محمد: الذكاء الوجداني والتفكير الابتكاري عند الأطفال، عمان الأردن، دار الفكر، 2009م، ط1، ص21.

والذي عرفه بأنه: مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة، والتي يمكن تعلمها وتحسينها وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات والحماس والمثابرة وحفز النفس وإدراك العلاقات الاجتماعية.¹

من الملاحظ أن متضمنات لغة الذكاء العاطفي تتركز في مخاطبة مشاعر الفرد وأحاسيسه، وتمكينه من الوعي الذكي بها، وإدارتها في ظل أطر متوازنة ومنضبطة، وتعميق لغة التعاطف مع الآخر الذي يحيط به، وتعزيز بواعث دافعيته لذاته، وتزويده بالمهارات الاجتماعية التي تمكنه من التعامل الإيجابي اللبق مع الآخرين بعيداً عن الكبت والحرمان العاطفي من جهة، ولغة العدوانية والغضب الحاد الهائج من جهة أخرى، مما يسهم في تحقيق مفهوم إيجابي للذات.

تعد مستوى الصحة النفسية من أكثر الجوانب الشخصية تأثراً في السلوك، و ذلك أن اضطراب الصحة النفسية ينعكس على كل أفعاله و نشاطاته وعلاقاته بالمحيط، مما يحدث الخلل الذي لا يتحقق معه هدف التوافق والنجاح، وبالتالي يضطرب ادراك الفرد وتفكيره، ومن أمثلة هذا الاضطراب تسلط أفكار غير واقعية وغير متفقة مع ما هو عليه الفرد من مستوى عقلي أو تعليمي أو اقتصادي أو اجتماعي أو وظيفي مما يصعب معه أحياناً إقناع الفرد بعدم صحة أفكاره واعتقاداته.²

كما تنتج الانفعالات الموجبة أو السالبة عن جمل يتم استدخالها شعورياً أو لا شعورياً فالانفعالات الموجبة مثل مشاعر الحب والابتهاج غالباً ما ترتبط بجمل يصوغها المرء في صورة (هذا حسن بالنسبة لي، هذا شيء طيب) وبالمثل فإن الانفعالات السالبة كالغضب و الحزن ترتبط بجمل مثل (هذا سيء بالنسبة لي)، والشخص البالغ ما لم يستخدم هذه الجمل شعورياً أو لا شعورياً فإن كثيراً من انفعالاته لن تكون موجودة، فإذا جزمنا أن هذا الانفعال ينتج من التفكير فإن هذا يؤدي إلى ضبط هذا الانفعال وعند ذلك يستطيع الفرد أن يغير تفكيره إلى تفكير إيجابي، وذلك بتغيير أحاديته الذاتية أو الخارجية التي هي أصل تكوين انفعالاته.³

يرى أليس أن المشاكل الانفعالية والاضطرابات النفسية تنتج عن نظام التفكير لدى الفرد، و يعني ذلك أن كل استجابة انفعالية سواء كانت سارة وإيجابية أو مؤلمة وسلبية وراءها بناء معرفي ومعتقدات لدى الفرد سابقة لظهور الانفعالات.⁴

¹ دانيال جولمان : الذكاء العاطفي، الكويت، عالم المعرفة، 1998م، ط1، ص ٤٠
² سعاد جبر: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة، إربد، الأردن، عالم المكتب الحديث ، 2008، ط1، ص2.

⁴: محمد المشاقبة: مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين، عمان ، دار المناهج ، 2007، ط1، ص146.

تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل حساسية في حياة الفرد. حيث تتميز بالتغيرات النمائية والتطور في نضج بعض أجزاء الجسم التي تتأثر بالمتطلبات النفسية الداخلية والتكيف للثقافة أو البيئة التي يركز عليها المجتمع.

خلال مرحلة الثانوية يمر الطالب في فترة نمو حرجة، وهو أحوج ما يكون فيها للمساعدة والعون حيث أنه يتعرض في مرحلة المراهقة لكثير من الاضطرابات، والأزمات والمشكلات النفسية، التي تنتج عن التغيرات المختلفة المفاجئة والطارئة لمظاهر النمو المختلفة، إذ يقضي جزءاً ليس بالقليل منها في مرحلة الثانوية.¹

يرى المعرفيون من العلماء مثل "أورن بيك وإليس" أن التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار الأعراض العصائية، حيث يلجأ المراهق إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات والمبالغة في المعايير وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للمراهق وكيفية إدراكه وتفسيره.²

كما لاقى موضوع الذكاء العاطفي استحواذ الباحثين، فقد ظهرت دراسات عديدة في السنوات القريبة الماضية ومن هذه الدراسات دراسة مروة محمود سالم 2012 بعنوان: "الذكاء الوجداني وعلاقته بالتعايش الاجتماعي لدى عينة من المراهقين المتفوقين عقلياً" وقد هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب للتعايش الاجتماعي لدى عينة من المراهقين المتفوقين عقلياً.³

إن دراسة نانسي محمد علي 2014 بعنوان: "الذكاء الوجداني لدى المراهقين وعلاقته بالتوافق الأسري" وقد هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الأسري، ودراسة الفروق بين المراهقين والمراهقات في كلاً من الذكاء الوجداني والتوافق الأسري.⁴

¹ كمال حسن مصطفى تنيره: أنماط السلوك السلبي الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية و علاجها في ضوء المعايير الاسلامية، رسالة ماجستير، غزة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، 2010م، ص3.

² إيمان بنت عبد الرحمن بن مسفر الغامدي: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب ووجهة الضبط لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، علم النفس، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية، ص2.

³ مروة محمود كامل سالم: الذكاء الوجداني وعلاقته بالتعايش الاجتماعي لدى عينة من المراهقين المتفوقين عقلياً، اطروحة (ماجستير) - جامعة

بنها. كلية التربية. قسم العلوم التربوية والنفسية 1912.

⁴ نانسي محمد علي، الذكاء الوجداني لدى المراهقين وعلاقته بالتوافق الأسري. اطروحة (دكتوراه) - جامعة بنها. كلية الآداب. قسم علم النفس (2014).

ودراسة منال عبد الخالق جاب الله وعلي عبد النبي حنفي 2004م بعنوان: "الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات وتقبل الأقران لدى عينة من المراهقين" وقد هدفت الدراسة إلى الربط بين متغيرات دالة على التوافق والصحة النفسية وهي: الذكاء الانفعالي، تقدير الذات، وتقبل الأقران، وذلك للتعرف على العلاقة التبادلية التفاعلية بين هذه المتغيرات¹.

من هنا فإن تنمية مهارات الذكاء العاطفي من حيث: زيادة الوعي الانفعالي بالذات وبالآخرين وإدارة الانفعالات وزيادة الدافعية الذاتية، تساعد المراهق (طالب المرحلة الثانوية) على وضع علاقة بين انفعالاته وتفكيره من ناحية، وانفعالات الآخرين وتفكيرهم من ناحية أخرى، بحيث يجعل تلك العلاقة بمثابة الجسر الذي يؤدي به إلى الوصول إلى النجاح في المجالات المختلفة في الحياة، ويؤدي من ناحية أخرى إلى تقوية الذكاء العاطفي لديه.²

كما ظهرت دراسات كثيرة في الأونة الأخيرة اهتمت بموضوع الأفكار اللاعقلانية لدى من المراهقين منها:

دراسة شايع عبد الله مجلي 2011 بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران"

وقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط

النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران.³

ودراسة لعبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر 2007م بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، وقد هدفت الدراسة لمعرفة الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات⁴.

كما اهتم القرآن الكريم اهتماما واضحا بتنمية الذكاء العاطفي والعمل على تقوية لغة المشاعر من جهة وتصحيح الأفكار اللاعقلانية من جهة أخرى، ويظهر ذلك جليا من خلال قوله تعالى:

¹منال عبد الخالق جاب الله و علي عبد النبي حنفي: الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات وتقبل الأقران لدى عينة من المراهقين، كلية التربية، قسم الصحة النفسية ، جامعة بنها، ، 2004م.

² سعاد جبر: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة ،مرجع سابق، ص23.

³ شايع عبد الله مجلي: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده -جامعة عمران، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق، 2011م.

⁴ عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر: الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس، 2007م.

{قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ} ¹

من خلال ما تقدم وما أكده العلماء والباحثون من أهمية بالغة للذكاء العاطفي بالنسبة لحياة الفرد بشكل عام وأن الشخص المتمتع بذكاء عاطفي عال هو الشخص الذي يتمتع بأفكار إيجابية والقادر على مواجهة ضغوط الحياة والتغلب عليها، والمتزن نفسياً وفعالياً. وعليه فالبحث الحالي سيعمل على تنمية الذكاء العاطفي لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع، فطلاب المرحلة الثانوية هم رجال المستقبل، بناء المجتمع.

ثانياً: مشكلة البحث:

إن الإهتمام الكبير الذي لقيه الذكاء العاطفي من قبل العديد من العلماء والباحثين يؤكد أنه مقياس للنجاح وللوصول الى القرارات السليمة وللتواصل مع الآخرين بفاعلية وإيجابية، وهذا ما أكده جولمان (الذكاء العاطفي يسهم بنسبة 80% في النجاح وأنه متعلم ويبدأ التعلم منذ السنوات الأولى في الحياة) ².

كما أن التغيير الشامل في جميع جوانب النمو في مرحلة المراهقة يجعل المراهقين أكثر عرضة لتكون أفكار سلبية عن ذواتهم وغالباً ما تكون هذه الأفكار خاطئة ومتضخمة وتعمل على تدني مفهوم الذات لديهم، وضعف ثقتهم بأنفسهم وبالتالي عدم القدرة على أداء أدوارهم الاجتماعية داخل الأسرة والمجتمع.

يدرك المرشدون النفسيون رغم أن المراهقة هي المرحلة المثالية والآمال والطموح والنمو الشخصي وتحقيق الهوية الذاتية إلا أنها المرحلة التي يقل فيها الإحساس بالرضا ويظهر فيها القلق والإكتئاب ويزداد فيها معدل المشاغبة والجنوح، وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير والخوف من فقد الحب، والمشاعر العدوانية، والأحاسيس الجنسية بغير المقبولة، والشعور بعدم الكفاية وانعدام الإحساس بهوية الذات... ويذكر المهتمون بهذه المرحلة أن المراهق في حاجة دائماً إلى من

¹ سورة الأنعام ، رقم الآية : 33.

² مصطفى رشاد مصطفى الأسطل: الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية التربية بجامعة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية-غزة، كلية التربية، قسم علم النفس، 2010م، ص5.

يساعده على تحقيق الاتزان في حياته النفسية بين القوة الجارفة في انفعالاته وبين النقص في قدراته الضابطة التي يمكن أن تتحكم بهذه الدوافع¹.

هذا ما أكده سيجموند فرويد على أن المراهقة فترة عواصف وضغوط، كما وافقته ابنته "أنا فرويد" وذهبت إلى أن الإخلال بحالة التوازن أثناء عملية المراهقة هو في حد ذاته حالة مرضية².

بما أن الذكاء العاطفي هو المسؤول عن إدارة وتنظيم العواطف وتوجيهها والتحكم في انفعالات الفرد، مما يعزز لديه النمو العقلي، وبذلك يبصر الفرد الذكي عاطفياً واجتماعياً بأنه فرد أفضل من غيره في التعرف على عواطفه وعواطف الآخرين بصورة ناجحة وسليمة³.

من هذا المنطلق تسعى الباحثة من خلال هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين تنمية الذكاء العاطفي عند المراهقين - طلبة الثانوية - والحد من الأفكار اللاعقلانية لديهم.

وعليه فإن البحث الحالي يحاول الإجابة عن التساؤلات التالية:

ثالثاً: أسئلة البحث:

السؤال الرئيسي:

ما أثر برنامج علاجي - انفعالي عقلائي سلوكي - في تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار غير العقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

ويتفرع عنه التساؤلات التالية:

1. هل برنامج تنمية الذكاء العاطفي العلاجي يتسم بفاعلية إيجابية في الحد من مستوى

الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في مقياسي الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية عن الذات؟

¹ محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب و كيفية مواجهتها، القاهرة ، مصر مكتبة الأنجلو المصرية، 2010م، ص24.

² محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب و كيفية مواجهتها، القاهرة ، مصر مكتبة الأنجلو المصرية، 2010م ، ص18.

³ مصطفى رشاد مصطفى الأسطل: الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية التربية بجامعة غزة، مرجع سابق، ص3.

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة؟

رابعاً: أهداف البحث:

هدفت الدراسة الحالية الى الآتي:

1. التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى المراهقين طلبة المرحلة الثانوية.
2. التعرف على دور الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى المراهق طالب المرحلة الثانوية.
3. التعرف على أثر البرنامج المقترح في تنمية الذكاء العاطفي لدى طلبة المرحلة الثانوية.
4. التعرف على أثر برنامج علاجي مقترح في الذكاء العاطفي على الحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى المراهق طالب المرحلة الثانوية.
5. التعرف على الفروق بين الجنسين في أثر البرنامج المقترح في تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهم.

خامساً: فروض البحث:

1. برنامج تنمية الذكاء العاطفي العلاجي يتسم بفاعلية إيجابية في الحد من مستوى الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياسي الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية عن الذات.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

سادساً: أهمية البحث:

تتلور أهمية البحث الحالي من كونه يسعى لتنمية الذكاء العاطفي وزيادة النضج الانفعالي والذي من شأنه تعويد المراهق -طالب المرحلة الثانوية- على الحد من الأفكار اللاعقلانية والتخفيف من الحساسية الانفعالية والتعقل في مواجهتها وبالتالي تحقيق الاتزان النفسي المطلوب.

الأهمية النظرية:

1. تعود أهمية هذا البحث كونه الأول - على حد علم الباحثة - الذي تناول دراسة الذكاء العاطفي في المجتمع القطري
2. يعتبر هذا البحث الأول-على حد علم الباحثة - الذي تناول دراسة دور الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار السلبية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.

الأهمية التطبيقية:

1. قد يستفيد من هذا البحث شريحة القائمين على تربية فئة المراهقين سواء كانوا آباء أو معلمون.
2. قد يستفيد من نتائج هذا البحث طلاب الجامعة من كليات التربية وعلم النفس
3. قد يستفيد من نتائج البحث الباحثون في مجال التربية وعلم النفس وطلاب الدراسات العليا.
4. قد يحظى هذا البحث باهتمام العاملين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي.
5. قد يستفيد من نتائج البحث المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في دولة قطر.

سابعاً: حدود البحث:

الحد المكاني: مدينة الدوحة في دولة قطر

الحد الزمني: العام الدراسي 2018-2019 م.

الحد البشري: اختيار عينة من طلاب وطالبات المدارس الثانوية من سن (15-17) سنة في مدينة الدوحة. يتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية، ثم يؤخذ أصحاب الإعشاريات الثلاث العليا، العاشر والتاسع والثامن والتي تميز ذوي الأفكار اللاعقلانية ليكونوا بمثابة عينة البحث.

ثامناً: مجتمع البحث:

المجتمع الأصلي:

جميع طلاب و طالبات المدارس الثانوية في مدينة الدوحة بدولة قطر، الذين تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على حوالي 430 طالب و طالبة من طلاب مدرسة الأندلس الثانوية الخاصة ومدرسة الفرقان الثانوية الخاصة في مدينة الدوحة الذين تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة، تم اختيار 20 طالب وطالبة من الذين حصلوا على نسب مرتفعة على مقياس الأفكار اللاعقلانية عن

الذات، وقسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة، وكان عدد المجموعة التجريبية 10 طلاب: 8 طالبات و2 طالب، والمجموعة الضابطة 10 طلاب: 8 طالبات و طالبين اثنين.

تاسعاً: منهج البحث وإجراءاته:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي: والذي يسمح بوصف الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الثانوية وصفاً دقيقاً وتفسير العلاقة بينهما إن وجدت، ويعبر عن هذه المتغيرات كماً وكيفاً، ومن ثم يتم بواسطة 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 الأخرى¹.

كما استخدمت الباحثة المنهج التجريبي: ويعد هذا المنهج أكثر المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها .

يستخدم هذا المنهج في دراسة الظواهر الإنسانية، حيث يسمح هذا المنهج بدراسة تأثير متغير مستقل (برنامج الذكاء العاطفي) على متغير تابع (الأفكار اللاعقلانية عن الذات) مع تحديد أثر المتغيرات الأخرى التي قد تتدخل في العلاقة بين المتغيرات الرئيسية، كالسن والمستوى الدراسي..، وكلما اقترب الباحث من تحديد هذه المتغيرات كانت التجربة أكثر ضبطاً².

وقد قامت الباحثة باختيار أحد تصميمات المنهج التجريبي والمتمثل في القياس قبل التجربة وبعدها، لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وفقاً للخطوات التالية:

- تطبيق مقياس الذكاء العاطفي القبلي على المجموعتين التجريبية و الضابطة
 - تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي على المجموعة الضابطة
 - تطبيق المقياس الذكاء العاطفي البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة.
 - تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ثم رصد بيانات الدراسة، ثم إدخال البيانات وتحليلها إحصائياً.

¹ جودت عطوي: أساليب البحث العلمي، عمان الأردن، دار الثقافة للنشر، 2000م، ط2، ص173.
² هيفاء بنت عبد المحسن الأشقر: أثر برنامج علاجي عقلاني-انفعالي-سلوكي جمعي في خفض قلق التحدث أمام الأخرى لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود، أطروحة ماجستير، بقسم علم النفس كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2004م، ص152.

إحدى عشر: أدوات البحث :

سوف تستخدم الباحثة الأدوات التالية:

1. استمارة البيانات الأولية (من إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد استمارة في شكل أسئلة مباشرة تحتوي على البيانات الأولية للطلاب والطالبات واحتوت هذه الاستمارة على ثلاثة بنود وهي: الأول لتحديد الجنس، والثاني لتحديد العمر، والثالث تحديد المستوى التعليمي لأن من أهم شروط العينة أن يكونوا في المرحلة الثانوية.

2. مقياس الذكاء العاطفي (من إعداد الباحثة)

يتكون المقياس في صورته النهائية من (50 فقرة) تقيس الذكاء العاطفي لدى طلبة الثانوية، وذلك وفقاً لأربعة أبعاد وهي: الوعي بالذات، إدارة وتنظيم العواطف، التعاطف مع الآخرين، المهارات الاجتماعية.

تم الاستجابة على الفقرات وفقاً لتدرج خماسي البدائل على طريقة لكرت، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس في الفئات الخمس للمقياس، تتراوح الدرجات الكلية للمفحوص على المقياس ما بين (50-250) وبالتالي تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الذكاء العاطفي، كما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الذكاء العاطفي.

3. مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات (من إعداد سليمان الريحاني¹)

في استخدام المقياس في البحث الحالي حددت الباحثة الأفكار اللاعقلانية عن الذات، والتي تكون هازمة للذات عند المراهقين بحيث أصبح عددها عشرة أفكار لاعقلانية عن الذات كل فكرة من هذه الأفكار لها أربع فقرات على المقياس ليصبح عدد الفقرات على الاختبار ككل (40) فقرة حتى تكون الإجابة عنها بنعم أو لا وقد أعطيت القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة ، والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة، وبذلك تتراوح الدرجة الاختبارية بين (40) في حدها الأدنى وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو درجة عالية من التفكير العقلاني و (80) في حدها الأعلى وهي درجة تعبر عن

¹ اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية: إعداد الدكتور سليمان الريحاني، رئيس قسم علم النفس، الجامعة الأردنية، 1985م.

قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني.

4. برنامج تنمية الذكاء العاطفي (إعداد الباحثة)

هو برنامج علاجي ارشادي تنموي، يستخدم في تنمية الذكاء العاطفي، لدى عينة الدراسة.

من خلال :

1. الكفاية الشخصية: و تتضمن الأبعاد التالية :

- الوعي بالذات
- التنظيم العاطفي
- الدافعية

2. الكفاية الاجتماعية: و تتضمن الأبعاد التالية:

- التعاطف
- المهارات الاجتماعية

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

مدة البرنامج :

يطبق البرنامج في 18 جلسة ارشادية علاجية ، مدة كل جلسة 90 دقيقة ، بواقع جلستين أسبوعيا على مدار شهرين وأسبوع، يطبق البرنامج بصورة جماعية على أفراد العينة .

إثنا عشر: مصطلحات البحث:

أولا : الذكاء العاطفي :

تبنى العديد من علماء النفس تعريفات للذكاء العاطفي منهم :

- فقد عرفه سالوفي (Salovey) وماير (Mayer) وكاريوسو (Caruso) بأنه: القدرة على مراقبة المشاعر والانفعالات الذاتية ومشاعر الآخرين¹.
- عرفه جولمان بأنه: مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة ، والتي يمكن تعلمها وتحسينها وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات والحماس والمثابرة وحفز النفس وإدراك انفعالات الآخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية².
- ويعرفه بارأون (Bar-on) بأنه: مجموعة من المهارات والكفايات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية والتي تؤثر في قدرة الفرد على معالجة المطالب و الضغوط البيئية وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة³.
- وعرفه ديولوكس (Dulewicz) وهيكس (Higgs) بأنه: معرفة الفرد مشاعره و كيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية ، وسهولة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم⁴.
- وعرفه المبيض بأنه: القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها وفهمها وإدارتها⁵.
- وعرفه الأعسر وكفافي بأنه: أحد مكونات المعرفة الحديثة للذكاء ، فهو منظومة تمتد جذورها في المخ البشري مركز الفكر والوجدان جميعا ، فهو منظومة مركبة تتجاوز بساطة الاحادية إلى ثراء التنوع ، ومنظومة مفتوحة مرنة قابلة للنمو والتعديل الذاتي ، باعتباره التربة التي تنمو منها أو تذبل فيها المعرفة الأكاديمية⁶.
- وعرفه العيتي بأنه: عملية تغيير من أنماط تفكيرنا ، ومن طريقة نظرنا إلى الأمور بحيث نولد من نفوسنا أكبر قدر ممكن من المشاعر الإيجابية ولأطول فترة ممكنة⁷.

¹ سعاد جبر سعيد : الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة ، إربد،الأردن، عالم الكتاب الحديث، 2007، ط1، ص10.

² Goleman,D: **Emotional Intelligence** . NewYork, Bantam Books,1995,p40.

³ Bar-On,R: **The Impact of Emotional Intelligence on Subjective Well-Being**. Perspective in Education. 23(2),2005,p41.

⁴ عبد المنعم أحمد الدريز: دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، القاهرة، عالم الكتب، 2004، ط1، ص28.

⁵ مأمون المبيض: الذكاء العاطفي و الصحة العاطفية،المكتب الاسلامي ، ط1، 2003 ، ص13.

⁶ صفاء الأعسر و علاء الدين كفافي : الذكاء الوجداني ، القاهرة، دار قباء للنشر و التوزيع،2000،ط1، ص7.

⁷ ياسر العيتي : الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء و العاطفة ، دمشق ، دار الفكر ، 2003، ط1، ص18.

من خلال ما سبق من سرد لتعريفات مختلفة للذكاء الوجداني لمجموعة من علماء النفس الذين اهتموا بهذا الموضوع يمكننا ملاحظة تركيزهم على التالي:

1. معرفة الفرد لمشاعره وعواطفه ووعيه بذاته وتقييمه الدقيق لها.
2. قدرة الفرد على التعاطف وقراءة عواطف الآخرين وتغيرات وجههم ويتحقق ذلك من خلال وجود وعي كافي للفرد بذاته والقدرة على تحفيزها.
3. يعتبر الذكاء العاطفي هو حالة تفاعل بين الذكاء الشخصي للفرد و الذكاء الاجتماعي .
4. كما يعد حالة اندماج وتداخل بين المعرفة والانفعال ، فهو يركز على القدرة على ادخال العواطف في العمليات الذهنية للتحليل و الفهم .
5. كما ركزت التعريفات على القدرة على إدارة وتنظيم العواطف والانفعالات وتوجيهها لزيادة القدرة على التواصل مع الآخرين من جهة، وزيادة فرص النجاح في المواقف الحياتية من جهة أخرى .
6. وعلى ضوء ما تم تحديده فقد عرفت الباحثة الذكاء العاطفي على النحو التالي :
7. هو قدرة الفرد على وعيه بذاته ومعرفته بمشاعره وعواطفه، لتساعده على بناء خبرة حية يندمج معها ليخرج بخبرة جديدة، تزيد من قدرته على إدارة عواطفه وتنظيمها وتوجيهها وضبطها فتكسبه مهارات التعاطف مع الآخرين والتواصل معهم والتأثير فيهم، وقدرته على إدارة الصراع وحل المشكلات التي تواجهه مما يزيد من فرص النجاح في المواقف الحياتية المتنوعة.

ثانيا : الأفكار اللاعقلانية :

ورد عدة تعريفات للأفكار اللاعقلانية :

- عرفها أليس " Ellis " بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة ، وغير المنطقية ، وغير الواقعية ، والتي تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية ، وتتأثر بالأهواء الشخصية ، والمبنية على توقعات و تعميمات خاطئة ، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة و التي لا تتفق مع امكانيات الفرد .¹

¹ Ellis 1979 ص 18

- هي الأفكار والمعتقدات التي يتمسك بها الناس وهذه المعتقدات التي يتمسك بها الناس و هذه المعتقدات هي أفكار مطلقة ، ومتطلبات متفرقة من قبل الناس فيما يتعلق بأنفسهم من جهة كالاعتقاد بالمثالية ، أو فيما يتعلق بعلاقتهم مع الآخرين كالاعتقاد بأن الناس أشرار يجب أن يعاقبوا ، أو فيما يتعلق بعلاقتهم بالعالم الذي يعيشون فيه من جهة ثالثة كالاعتقاد بأن سبب تعاسة الإنسان ظروف خارجية ليس له علاقة بها .¹
- هي مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية وتعتمد على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ، ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد .²
- عبارة عن الأفكار والمعتقدات التي تخلو من العقلانية وتمثل هذه الأفكار في الأهداف التي يتبناها بعض الأفراد.³

نلاحظ من التعريفات السابقة أنها تركز على المحاور التالية :

1. معتقدات غير منطقية تدعو لانحزام الذات.
2. معتقدات غير منطقية ضد النظام الاجتماعي.
3. معتقدات غير منطقية فردية شديدة الصلابة و فلسفية .
4. معتقدات متعارضة .

تعرف الباحثة الأفكار اللاعقلانية عن الذات على أنها:

أفكار خاطئة سلبية ينتج عنها معتقدات غير منطقية تتسم بالذاتية والصلابة والتعسفية تحتوي على الكثير من المبالغة والتهويل، فتؤثر سلباً على الرغبات والأهداف الأساسية للفرد من جهة، وعلاقته بالآخرين من جهة أخرى.

¹ محمد المشاقبة : مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين و الأخصائين ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، 1428هـ -2008م ، ص148.
² عبد الرحمن محمود السيد ، عبد الله معتز سيد :الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من سمة القلق ومركز التحكم، دراسات نفسية،المجلد الرابع، العدد الثالث، 1994،ص424.
³ هديل داهي عبد الله :الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية و اللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي،مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد 19، العدد (60) ، 2013م، ص64.

ثالثاً: طلاب المرحلة الثانوية:

- **التعليم الثانوي**: هو المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي، يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي (الابتدائي + الإعدادي) ويليهما التعليم العالي. وتتميز هذه المرحلة من التعليم عادة بالانتقال من الإلزامي، أي التعليم الأساسي القصري، إلى التعليم العالي الاختياري الذي يسمى "بعد المرحلة الثانوية"، أو "التعليم العالي".
- **طلاب المرحلة الثانوية**: هم الطلاب الذين ينتمون لهذه المرحلة الدراسية.
- **مرحلة التعليم الثانوي**: هي مرحلة تعليمية تقابل مرحلة نفسية معينة يمر بها الإنسان في تطوره من الطفولة إلى الرجولة. وهي مرحلة المراهقة المتأخرة من (15-17).

ثلاثة عشر: الدراسات السابقة

- قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء العاطفي وأثره على الأفكار اللاعقلانية، وتم عرض بعض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة.
- وتم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاث أقسام:
- القسم الأول: دراسات سابقة تناولت الذكاء العاطفي.
 - القسم الثاني: دراسات سابقة تناولت الأفكار اللاعقلانية.
 - القسم الثالث: دراسات تناولت الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية.
- أولاً " الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء العاطفي "
- أ. الدراسات العربية :

1. دراسة رشا رجب السيد ابراهيم عيد(2016): الابتكار الانفعالي وعلاقته بالذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب الجامعة¹.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الابتكار الانفعالي وكل من الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ووجهة الضبط، والفروق بين الذكور والإناث في الابتكار الانفعالي، وإمكانية التنبؤ بالابتكار الانفعالي من خلال الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ووجهة الضبط، وذلك لدى عينة تكونت من (300) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنصورة، تراوحت أعمارهم ما بين (19-22) عامًا، بمتوسط عمري قدره (20,76) سنة وانحراف معياري قدره $(02,1 \pm)$ ، وقد استُخدم مقياس الابتكار الانفعالي (إعداد: الباحثة) ومقياس الذكاء الوجداني (إعداد: عثمان، ورزق، 1998)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد: كوستا وماكري، ترجمة: الأنصاري، تعديل: نصره، 2007)، ومقياس وجهة الضبط (إعداد: روتر، ترجمة: كفاي، 1982).

أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الابتكار الانفعالي وكل من الذكاء الوجداني والانبساط والانفتاح على الخبرة والمقبولية ويقظة الضمير، بينما توجد علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الابتكار الانفعالي وكل من العصاوية ووجهة الضبط الخارجية، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في الابتكار الانفعالي، كما أوضحت نتائج تحليل الانحدار أنه يُمكن التنبؤ بالابتكار الانفعالي من خلال الذكاء الوجداني والانبساط والانفتاح على الخبرة.

أوصت الدراسة بضرورة تنمية الذكاء الابتكاري من خلال البرامج الإرشادية في المرحلة الجامعية وربطه ببرامج تنمية الذكاء العاطفي.

2. دراسة علي أحمد حسين الشوابكة (2015): "فاعلية برنامج تدريبي مبني على الدراما التعليمية لتنمية مهارات الذكاء الوجداني و التخفيف من حدة المشكلات السلوكية لدى الطلبة المتفوقين بمرحلة التعليم الأساسي في الأردن"².

¹ رشا رجب السيد ابراهيم عيد. (2016): الابتكار الانفعالي وعلاقته بالذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة: أطروحة (ماجستير) - جامعة المنصورة. كلية الآداب. قسم علم نفس.

² علي أحمد حسين الشوابكة. (2015). فاعلية برنامج تدريبي مبني على الدراما التعليمية لتنمية مهارات الذكاء الوجداني و التخفيف من حدة المشكلات السلوكية لدى الطلبة المتفوقين بمرحلة التعليم الأساسي في الأردن. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة. معهد الدراسات و البحوث التربوية. قسم التربية الخاصة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مبني على الدراما التعليمية, في تنمية مهارات الذكاء الوجداني , والتخفيف من حدة المشكلات السلوكية لدى الطلبة المتفوقين بمرحلة التعليم الأساسي في الأردن، وتمثلت عينة الدراسة من طلبة الصف السابع المتفوقين من المرحلة الأساسية وبلغ عددهم (40) طالباً من الذكور تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحث اختبار الذكاء الوجداني، واختبار المشكلات السلوكية والبرنامج التدريبي، وقام بتطبيقها على عينة الدراسة.

توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختباري الذكاء الوجداني، والمشكلات السلوكية، كما أظهرت الدراسة أيضاً عدم وجود فروق في متوسطات درجات الذكاء الوجداني والمشكلات السلوكية في القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية. أوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج المقترح في تنمية الذكاء العاطفي على الطلبة المتفوقين.

3. دراسة نجلاء خلاف (2015) : "فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من المتفوقين دراسياً"¹.

هدفت الدراسة إلى: التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من المتفوقين دراسياً . وتكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (40) طالبة متفوقة دراسياً من طالبات المرحلة الثانوية الحاصلات علي أعلي المجاميع في امتحان العام الدراسي السابق بالصف الثاني والثالث بمدرستي شبين الثانوية بنات وفاطمة الزهراء الثانوية بنات بمحافظة القليوبية، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (16-18) عاماً، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متجانستين، الأولى تجريبية، والأخرى ضابطة، وتم حساب التجانس بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج من حيث متغيرات الذكاء والعمر الزمني والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والذكاء الوجداني. واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الوجداني إعداد /الباحثة، والبرنامج الإرشادي التكاملي إعداد الباحثة، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية (1993) إعداد (جابر عبد الحميد جابر، و محمود أحمد عمر)، ومقياس المستوي الاجتماعي الاقتصادي للأسرة (2006) إعداد/عبد العزيز الشخص.

¹ نجلاء خلاف (2015):فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من المتفوقين دراسياً. اطروحة(دكتوراه)- جامعة عين شمس. كلية التربية. قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تحسين مهارات الذكاء الوجداني للمتفوقين دراسياً، وهذه النتيجة تؤكد حدوث تحسن في أداء أفراد العينة التجريبية علي جميع ابعاد مقياس الذكاء الوجداني وفهم وتوظيف ما تعلموه خلال جلسات البرنامج الإرشادي والذي أنعكس من خلال استجاباتهم علي مقياس الذكاء الوجداني، والتي جاءت متفقة مع آراء الباحثين بهذا الصدد. وذلك لصالح القياس البعدي واستمرار فاعلية البرنامج بعد القياس التبعي.

أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادي التي تنمي الذكاء العاطفي لدى طلبة المدارس والجامعات.

4. دراسة نجلاء محمد على إبراهيم (2015): " الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدي عينة من طالبات قسم رياض الأطفال بكلية التربية"¹.

هدف البحث لدراسة الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة الملتحقات بقسم رياض الأطفال- كلية التربية - بحفر الباطن - جامعة الدمام. أدوات البحث : استخدمت الباحثة في البحث الحالي الأدوات التالية :- 1-مقياس الكفاءة الاجتماعية .(إعداد الباحثة) 2-مقياس الذكاء الوجداني . (إعداد الباحثة). عينة البحث: طبق البحث على عينة قوامها(200) طالبة من طالبات قسم رياض الأطفال- كلية التربية للبنات بحفر الباطن- جامعة الدمام ممن تتراوح أعمارهم بين (19-35) سنة .

وأظهرت نتائج البحث التالي : 1- وجود علاقة ارتباطيه موجب دالة إحصائياً عند مستوى(0.01) بين درجات الطالبات على أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية ودرجاتهن على جميع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية للاختبار. 2- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى(0.01) بين متوسطات درجات الطالبات ذوات الكفاءة الاجتماعية المرتفعة والطالبات ذوات الكفاءة الاجتماعية المنخفضة على اختبار "مقياس الذكاء الوجداني" لصالح الطالبات ذوات الكفاءة الاجتماعية المرتفعة. 3- يمكن التنبؤ بالكفاءة الاجتماعية لدي طالبات قسم رياض الأطفال في ضوء مكونات الذكاء الوجداني. 4- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى(0.01) بين متوسطات

¹نجلاء محمد على ابراهيم (2015): الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدي عينة من طالبات قسم رياض الأطفال بكلية التربية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج : ع. 41 (يوليو 2015)، 300-337.

درجات الطالبات على مقياس الكفاءة الاجتماعية حسب السن وعدد سنوات التخصص لصالح الأكبر سنًا والأكثر خبرة.

أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية الكفاءة الاجتماعية والذكاء العاطفي من خلال البرامج الإرشادية في الجامعات.

5. دراسة إيمان عبد الله علي إيمان (2014): "برنامج تدريبي لمهارات الذكاء الوجداني وأثره في تنمية الكفاءة الأكاديمية وتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الأساسية المتأخرين دراسيا في الجمهورية اليمنية"¹.

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لمهارات الذكاء الوجداني في تنمية الكفاءة الأكاديمية وتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الأساسية المتأخرين دراسيا في الجمهورية اليمنية وتمثل عينة الدراسة من تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الأساسية وبلغ عددهم 40 تلميذا واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الوجداني، الكفاءة الأكاديمية، وتقدير الذات.

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار الذكاء الوجداني، الكفاءة الأكاديمية وتقدير الذات والدرجة الكلية للاختبارات لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية مهارات الذكاء الوجداني وخاصة لدى ذوي صعوبات التعلم.

6. دراسة خيرى أحمد حسين (2014): "اضطراب الهوية الجنسية وأبعاد الذكاء العاطفي لدى مضطربي الهوية الجنسية بالمعاهد الحكومية الخاصة"².

¹ إيمان عبد الله على دحان (2014). برنامج تدريبي لمهارات الذكاء الوجداني وأثره في تنمية الكفاءة الأكاديمية وتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الأساسية المتأخرين دراسيا في الجمهورية اليمنية. رسالة دكتوراه جامعة القاهرة. معهد الدراسات التربوية. قسم علم النفس التربوي.

² خيرى أحمد حسين (2014): اضطراب الهوية الجنسية وأبعاد الذكاء العاطفي لدى مضطربي الهوية الجنسية بالمعاهد الحكومية الخاصة، مجلة كلية التربية ببها، مج. 25، ع. 99، ج. 1 (بوليو 2014)، ص ص: 1-46.

هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على خصائص مضطري الهوية الجنسية في المعاهد الحكومية الخاصة، طبيعة العلاقة الارتباطية بين اضطراب الهوية الجنسية ومجموع مكونات الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة (الوعي بالذات، ضبط الذات، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية) لدى عينة من مضطري الهوية الجنسية بالمعاهد الحكومية الخاصة، الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات الذكور مضطري الهوية الجنسية ومتوسطات درجات الاناث مضطربات الهوية الجنسية في الذكاء العاطفي بمكوناته المختلفة (الوعي بالذات، ضبط الذات، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية) لدى عينة من مضطري الهوية الجنسية بالمعاهد الحكومية الخاصة.

ويمكن الاستفادة من ملخص عام نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين اضطراب الهوية الجنسية ومجموع أبعاد ومكونات الذكاء الوجداني لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين متوسطات درجات الذكور مضطري الهوية الجنسية ومتوسطات درجات الإناث مضطربات الهوية الجنسية في الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة (الوعي بالذات، ضبط الذات، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية) وكانت الفروق دالة لصالح الإناث.

7. دراسة أسماء علي محمد علي (2013): "الذكاء الوجداني وعلاقته بالوحدة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة"¹.

من أهداف الدراسة: الكشف عن الفروق بين الطلبة في الكليات العلمية والنظرية في كل من الذكاء الوجداني والوحدة النفسية والتوافق النفسي، والتعرف على قوة واتجاه العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من الوحدة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي. تكونت عينة الدراسة الكلية من 330 من طلاب الجامعة 181 من الذكور-149 من الإناث اختيرت من بعض الكليات العملية والنظرية تراوحت اعمارهم بين 19-22 سنة بمتوسط عمري قدره 20.421 سنة وانحراف معياري قدره 4.539 سنة.

من نتائج الدراسة: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطلبة والطالبات فيما يتعلق بالدرجة الكلية للذكاء الوجداني والأبعاد الفرعية والفروق في اتجاه الإناث كما وجدت فروق دالة

¹. أسماء علي محمد علي (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالوحدة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية الآداب، قسم علم النفس.

احصائيا بين متوسطات درجات طلاب الكليات العملية والكليات النظرية فيما يتعلق بالدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني. عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطلبة والطالبات في الكليات العملية والنظرية مقياس الوحدة النفسية. يوجد ارتباط عكسي دال احصائيا بين درجات الطلبة والطالبات علي مقياس الذكاء الوجداني ودرجاتهم علي مقياس الوحدة النفسية.

8. دراسة صفية بنت سراج بن عبدالسلام شافعي (2013): "الذكاء الوجداني وعلاقته بمركز التحكم لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة من ذوات صعوبات التعلم والعيادات بمدينة مكة المكرمة"¹.

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومركز التحكم (الداخلي - الخارجي) لدى عينة قوامها 342 طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة, من ذوات صعوبات التعلم والعيادات, كما هدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق بين الطالبات ذوات صعوبات التعلم في الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة وفي مركز التحكم (الداخلي والخارجي). ولتحقيق هذه الدراسة تم تطبيق كل من الادوات الاتية : 1- اختبار المصفوفات المتتابعة (ابو حطب واخرون 1979). 2- مقياس الذكاء الوجداني (بدر 2002). 3- مقياس مركز التحكم عند الاطفال المراهقين (حبيب 1990) اضافي الى درجات التحصيل في معدلات الفصول الدراسية للطالبات, ومن خلال تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي المقارن واستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة التساؤلات من حيث : المنهج المستخدم, وطبيعة العينة.

انتهت الابحاث الى النتائج الاتية : - توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة ومركز التحكم (الداخلي - الخارجي) لدى عينة من ذوات صعوبات التعلم. - توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين الذكاء الوجداني بابعاده المختلفة ومركز التحكم (الداخلي - الخارجي) لدى عينة من طالبات العيادات, وهذا يعني انه كلما ارتفع الذكاء الوجداني زاد الاتجاه نحو التحكم الداخلي والعكس صحيح. - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات

¹دراسة صفية بنت سراج بن عبدالسلام شافعي (2013): الذكاء الوجداني وعلاقته بمركز التحكم لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة من ذوات صعوبات التعلم والعيادات بمدينة مكة المكرمة. مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة. ع. 32، ج. 2 (اكتوبر 2013)، ص. 3 - 34.

الطلاب ذوات صعوبات التعلم ودرجات الطالبات العاديات في مركز التحكم (الداخلي - الخارجي) لصالح الطالبات العاديات.

9. دراسة صلاح عبدالسميع باشا (2013): الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التفكير في ضوء التخصص والجنس لطلاب كلية التربية النوعية جامعة المنصورة¹.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الافتراضية بين الذكاء الوجداني وأساليب التفكير التي يستخدمها الطلاب في معالجة المشكلات العامة. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، حيث اشتملت العينة على (310) طالب وطالبة بالفرقة الرابعة من أقسام تكنولوجيا التعليم والاقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية، جامعة المنصورة. تم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني، من إعداد الباحث، ومقياس أساليب التفكير برامسون وبارليت.

توصل الباحث إلى وجود ارتباط بين الذكاء الوجداني وأساليب التفكير. أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الذكاء الوجداني لدى الطلاب من خلال تقديم برامج إرشادية، ومساعدة الطلاب على استخدام الأسلوب الصحيح في التفكير لحل المشكلات.

10. دراسة حسام محمود زكي علي (2013): "قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بالذكاء الوجداني وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلبة الجامعة"².

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة معاناة أفراد العينة من قلق المستقبل الزواجي، وطبيعة العلاقة بين قلق المستقبل الزواجي والذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة، والفروق بين الجنسين في قلق المستقبل الزواجي لدى عينة الدراسة. والفروق في قلق المستقبل الزواجي تبعا لنوع التخصص (ادبي - علمي) لدى عينة الدراسة. والفروق في قلق المستقبل الزواجي تبعا لمكان السكن (ريف - مدينة) لدى عينة الدراسة. على عينة من 180 طالب بجامعة المنيا في العام الدراسي 2013/2012م، واستخدم مقياس قلق المستقبل الزواجي للباحث.

1. صلاح عبدالسميع باشا (2013): الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التفكير في ضوء التخصص والجنس لطلاب كلية التربية النوعية جامعة المنصورة. مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة، ع. 30 (أبريل 2013)، ص. 669 - 704.
2. حسام محمود زكي علي (2013): قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بالذكاء الوجداني وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية ببها، مج. 24، ع. 94، ج. 2 (أبريل 2013)، ص. 29-69.

وتوصلت الدراسة إلى : معاناة طلبة الجامعة من قلق المستقبل الزواجي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل الزواجي والذكاء الوجداني، ووجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في قلق المستقبل الزواجي لصالح الاناث، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل الزواجي تبعا لنوع التخصص لصالح التخصص الادبي، وكذلك فروق بين أفراد العينة تبعا لمكان السكن في قلق المستقبل الزواجي لصالح المقيمين في المدينة.

11. دراسة أحمد حسن محمد عاشور (2012): "الإسهام النسبي للذكاء الوجداني وتفضيل المخاطرة في التنبؤ بأساليب اتخاذ القرار الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة"¹.

هدفت الدراسة بحث الإسهام النسبي للذكاء الوجداني, وتفضيل المخاطرة في التنبؤ بأساليب اتخاذ القرار الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة, وتحديد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات المستقلة (الذكاء الوجداني - تفضيل المخاطرة) على المتغير التابع (أساليب اتخاذ القرار الأكاديمي) (معتمد, عقلائي, حدسي), كما هدفت الدراسة إلى التوصل إلى نموذج بنائي يفسر طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث بلغت العينة في مجملها (252) من طلاب الجامعة بكليتي التربية والعلوم جامعة الملك فيصل طبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني من إعداد سكاتي وآخرون (1998) (Schutte, et al) (ترجمة, عجوة, 2003) ومقياس تفضيل المخاطرة إعداد الباحث مقياس أساليب اتخاذ القرار الأكاديمي إعداد الباحث بعد التأكد من صدقهم وثباتهم. وبعد تحليل النتائج أظهرت أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الذكاء الوجداني وأسلوب اتخاذ القرار الأكاديمي (عقلائي - حدسي) ولم تظهر علاقة في الأسلوب المعتمد, كما اشارت النتائج الى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين تفضيل المخاطرة وأساليب اتخاذ القرار الأكاديمي.

باستخدام تحليل المسار أظهرت النتائج أن الذكاء الوجداني يسهم في التنبؤ بالأسلوب (العقلائي, الحدسي) إن تفضيل المخاطرة يسهم في التنبؤ بالأسلوب (المعتمد - العقلائي), وجود بعض التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع. وأخيرا تم التوصل الى نموذج بنائي يفسر طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني, تفضيل المخاطرة وأساليب اتخاذ القرار الأكاديمي وتم مناقشة النتائج في ضوء أدبيات البحث و تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

¹. أحمد حسن محمد عاشور (2012): الإسهام النسبي للذكاء الوجداني وتفضيل المخاطرة في التنبؤ بأساليب اتخاذ القرار الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع. 3 (2012)، ص. 61 - 103

12. دراسة على سعيد العمري (2010): "الذكاء العاطفي وعلاقته بنمو التفكير الأخلاقي في مرحلتى المراهقة والرشد المبكر"¹.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي ونمو التفكير الأخلاقي، وكذلك معرفة أهم أبعاد الذكاء العاطفي المنبئة بنمو التفكير الأخلاقي في مرحلة المراهقة والرشد المبكر، لدى عينة من (264) فردا تتراوح أعمارهم بين (15-25 سنة)، طبق عليهم مقياس الذكاء العاطفي (إعداد الباحث)، والمقياس الموضوعي للتفكير الأخلاقي من إعداد جيس (1984)، وقد انتهت الدراسة إلى إقرار وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (0,01) بين درجات أفراد العينة في أبعاد الذكاء العاطفي والدرجة الكلية ودرجاتهم في نمو التفكير الأخلاقي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأفراد في أبعاد الذكاء العاطفي والدرجة الكلية له تبعا لتأثير متغير العمر الزمني لصالح الفئة العمرية الأكبر سنا، بينما كان بعد التعاطف أقوى المنبئات بدرجة التفكير الأخلاقي لدى عينة الدراسة، ويليه إدارة الانفعالات، المهارات الاجتماعية، فالدفاعية.

من الكتب الهامة التي تناولت الذكاء العاطفي:

1- كتاب سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، وقد اعتبر الكتاب أن الذكاء الانفعالي يسهم بشكل مباشر في هندسة الذات وتفعيل مسارات حيويتها في التوافق مع الذات والآخرين، واستثمار ذلك في تفعيل مسارات الطاقة اللامحدودة في مكوناتها لتبحر في عوالم التفكير الخلاق، والإبداع في الحياة.²

ومن اللافت اهتمام الكتاب بتعلم مهارات الذكاء الانفعالي بهدف توليد الطاقة اللامحدودة، من خلال منظومة من التمارين والمحطات التدريبية، التي تم بناؤها من بإحداث التفاعل والمقاربات بين لغة الذكاء الانفعالي ولغة الطاقة اللامحدودة و معطياتها.

¹ على سعيد العمري (2010): الذكاء العاطفي وعلاقته بنمو التفكير الأخلاقي في مرحلتى المراهقة والرشد المبكر. دورية كلية الآداب، ع. 46، مج. 1 (يناير 2010)، ص ص: 389 - 429.

² سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص 2.

2- كتاب محمد عبد الهادي: تنمية الذكاء العاطفي مشاغل تدريبيه، تكمن أهمية هذا الكتاب بابتعاده عن التنظير و دخوله في مجال الممارسة الفعلية والتجريب، ليكتسب المتعامل مع أنشطته وعبر مشاغله كثيراً من مهارات الذكاء العاطفي ومقدراته ، مع الأخذ بمبدأ التدرج¹.

ب: الدراسات الأجنبية :

1. دراسة: سونجا (2004) Sonja,P. "العلاقة بين الذكاء الوجداني و بعض جوانب الوظائف النفسية لدى أطفال المرحلتين الابتدائية و الثانوية"².

هدفت الدراسة إلى قياس درجة الذكاء الوجداني لدى الأطفال والمراهقين لبيان العلاقة بين تكوين الذكاء الوجداني و بعض جوانب الوظائف النفسية و قد تناولت الدراسة نظريتين أساسيتين لقياس الذكاء الوجداني ، الأول: يتضمن تناول الذكاء الوجداني كقدرة ، الثاني : نظرية الذكاء الوجداني من منظور التجارب الشخصية، تكونت عينة الدراسة من (282) تلميذا.

تمثلت أدوات الدراسة في مقياس (بار-أون) (2000) لقياس الذكاء الوجداني من منظور التجارب الشخصية ,و لقد حاولت الدراسة فحص الملامح السيكومترية للمقياس و تأسيس العلاقة بين الذكاء الوجداني و بعض مؤشرات الوظائف النفسية كالكفاءة الاجتماعية للتلاميذ داخل الفصل الدراسي وعلاقتها بمفهوم الذات و إدراك التلاميذ لزملائهم وانعكاس ذلك علي سلوكهم.

توصلت الدراسة إلى الارتباط الموجب الدال بين مقياس الذكاء الوجداني و الكفاءة الاجتماعية و إدراك الأطفال من وجهة نظر رفاقهم في مختلف جوانب السلوك , دلت النتائج علي وجود ارتباط دال موجب بين مقياس الذكاء الوجداني و مفهوم الذكاء الوجداني لدي التلاميذ

¹محمد عبد الهادي: تنمية الذكاء العاطفي مشاغل تدريبيه، العين، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 2006م، ط1، ص11.

²Sonja, P. (2004): Connection Between Emotional Intelligence And Some Aspects Of Psychosocial Functioning In Elementary And Secondary School Pupils, Empirical Study Journal Article.

2. دراسة: جون Jon, A (2004): "حكمة المشاعر: العمليات النفسية في الذكاء الوجداني" ¹.

هدفت الدراسة إلى: استعراض التنوع في النظريات النفسية الاجتماعية وكذا علاقتها بالذكاء الوجداني عن طريق تعبيرات الوجه و التعبيرات الصوتية أثناء التعبير عن الانفعالات وردود الأفعال تجاه الأحداث وقد تحققت الدراسة من مدي قدرة الأطفال علي المشاركة بردود أفعالهم تجاه الأحداث و استخدام تلك القدرة في التحكم في اضطرابات الوسواس القهرية و تحقيق القدرة علي التكيف مع الانفعالات السالبة

توصلت الدراسة إلى: ارتباط قدرة الأطفال علي التحكم في المواقف المختلفة بمدي نمو مفهوم الذكاء الوجداني لديهم, و قد تمت الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تفسير الجوانب الوجدانية الانفعالية لنظرية العقل .

3. دراسة: ميني Menie (2005): "الذكاء الوجداني و الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الدراسية" ².

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين مقياس الذكاء الوجداني و المشكلات و العوائق التي تواجه المقياس النفسية , كذلك العلاقة بين الكفاءة العلمية و الاجتماعية تكونت عينة الدراسة من طلاب مدرستين من مقاطعتين مختلفتين، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الذكاء الوجداني للشباب .

توصلت الدراسة إلى: أكدت علي أن القدرة علي التكيف و إدارة الضغوط لها قيمة دالة إحصائية في التنبؤ بالأداء العلمي الأكاديمي .

¹.Jon, A. (2004): The Wisdom In Feeling: Psychological Processes In Emotional Intelligence, Bulletin Of Menninger Clinic Sum 2004, Vol. 68(3), p.260.

².Menie, T. (2005): Emotional Intelligence And Social And Academic Competence In Middle School Youth, Rutgers-The State University Of New Jersey Graduate School Of Applied And Professional Psychology.

4. دراسة: كولويل (2006) Colowell: الإطار الانفعالي و مدى ارتباطه بالمعرفة الانفعالية و السلوك الاجتماعي¹.

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الإطار الانفعالي للطفل تجاه الأم و مدى الارتباط الانفعالي بالذكاء الوجداني و الكفاءة الاجتماعية.

تكونت عينة الدراسة من : أجريت الدراسة علي عينة قوامها (6) من أمهات الأطفال في سن ما قبل المدرسة ,وتم تطبيق المقاييس الفردية والثنائية علي (33) طفل في سن ما قبل المدرسة تمثلت أدوات الدراسة في نتائج الملاحظة من خلال التزامن بين الإطار الانفعالي في علاقة الطفل بأمه والمقابلات اليومية بين الطفل و أمه , المحتوي اللغوي الخاص بالطفل لتحديد قيمة المفردات التي يتعامل بها الطفل خلال المقابلات الفردية , كما تم تسجيل تقارير المعلمين حول المهارات الاجتماعية للأطفال.

توصلت الدراسة إلى أن الإطار الانفعالي لعلاقة الطفل بأمه خاصة في الاتجاه الموجب له التأثير هام في تحقيق الفهم الانفعالي للأطفال وأن الأطفال الذين لديهم درجة مرتفعة في العلاقة بالأم لديهم إطار انفعالي أفضل كما أن لديهم درجات مرتفعة من الفهم الانفعالي , لذلك فان الدعم الاجتماعي له أدوار رئيسية في مدى تحسن العلاقة بين الطفل و الأم و بالتالي يؤدي إلى تحسين مستوى الكفاءة الاجتماعية و الكفاءة الانفعالية, كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين الإطار الانفعالي لعلاقة الطفل بأمه من جهة و الكفاءة الاجتماعية للأطفال من جهة أخرى .

5. دراسة: نيل هامفري (2012) Neil ,Hampfrey: "الذكاء الوجداني والتعليم (دراسة عن مراجعة نقدية)"².

هدفت الدراسة إلى: استعرضت هذه الدراسة ما يلاقيه مفهوم الذكاء الوجداني من اهتمام متزايد والذي يمكن أن يؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب بزيادة قدراتهم وإمكاناتهم على التوافق مع المناخ المدرسي. بالرغم من ذلك الاهتمام فإن أساليب واستراتيجيات تنمية الذكاء الوجداني لدى

¹ Colowell, M. (2006): Emotion Framing: Does It Relate To Children's Emotion Knowledge And Social Behavior? Early Child Development And Care. V. 176, No. 6,pP. 591-603.

² Neil, Hmpfrey (2012) emotional intelligence and education: A critical review. Educational psychology, 27 (2), 254.

التلاميذ مازالت موضع جدل وخلاف شديد. ومازالت تواجه تحديات كثيرة- لأن الذكاء الوجداني مفهوم جديد يتعارض مع وجهات النظر التقليدية السائدة في العديد من المدارس. كما استندت هذه المقالة النظرية على نتائج البحوث والدراسات المختلفة في هذا المجال والتي مازالت غير منسقة مع بعضها البعض.

تكونت عينة الدراسة من : استعرض الباحثون في هذه الدراسة مناقشة بعض القضايا والأسئلة المفاجئة ذات الصلة بدور الذكاء الوجداني في تحسين الانفعالات والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب.

تمثلت أدوات الدراسة في: قدم الباحثون عدة تساؤلات على الوجه التالي. ماذا يعني الذكاء الوجداني, ماهو تأثير الذكاء الوجداني في تحسين الانفعالات والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي للمتعلمين, ماهي أهم النتائج الإيجابية لتنمية الذكاء الوجداني, هل من الممكن تعلم أساليب واستراتيجيات الذكاء الوجداني.

توصلت الدراسة إلى إمكانية تعلم الذكاء الوجداني للطلاب وأن المعلمين يمكن أن يقوموا بدور كبير في هذا الصدد. وأنه يجب تنمية الذكاء الوجداني لدى المعلمين كبداية حقيقية لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلابهم.

6. دراسة: ستيدج و تيروجت (2001) Stegge, H. ; Terwoget, M. (2001): "فعالية برنامج

لتنمية الذكاء الوجداني لدي عينة من الأطفال و أثره علي تحقيق الكفاءة الاجتماعية"¹.

هدفت الدراسة إلى: فهم الارتباط بين الموقف و الانفعال لدي الأطفال

تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الأطفال , تتراوح أعمارهم الزمنية بين (11-12) سنة.

تمثلت أدوات الدراسة في: برنامج تنمية المعرفة الانفعالية من خلال محتوى نظرية نمو العقل.

توصلت الدراسة إلى أهمية التدخل المبكر لتنظيم النمو الانفعالي عن طريق نمو الذكاء الوجداني

باستخدام العلاج العقلاني الانفعالي.

¹Stegge H. & Terwoget, M. (2001): The Development Of Emotional Intelligence, US: Cambridge University Press.

7. دراسة: الوتاس واوميرجلو (2011) omeroglu Ulutas & : "فاعلية برنامج

للتدريب على الذكاء الوجداني لدى الأطفال"¹.

هدفت الدراسة إلى: التحقق من فاعلية برنامج للتدريب على الذكاء الوجداني لدى الأطفال.

تكونت عينة الدراسة من : تكونت من (120) طفلاً وطفلة تراوحت أعمارهم الزمنية من 9-12 سنة.

تمثلت أدوات الدراسة في: استخدم الباحثان: مقياس سوليفان للذكاء الوجداني(1999), برنامج الذكاء الوجداني استمر لمدة 12 أسبوعاً بواقع جلسيتين أسبوعياً 10 استغرقت الجلسة الواحدة من 60-90 دقيقة.

توصلت الدراسة إلى: كشفت عن وجود تأثيرات إيجابية دالة للبرنامج المستخدم في الدراسة في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد العينة التي تم تطبيق البرنامج عليهم، مع استمرار تلك التأثيرات في القياسين البعدي والتتبعي وذلك بعد مرور 12 أسبوعاً بعد انتهاء التدريب على البرنامج المستخدم في الدراسة.

ثانياً: " الدراسات السابقة التي تناولت الأفكار اللاعقلانية "

أ. الدراسات العربية :

1. دراسة محمد عبد الرحمن سيد عبد القادر (2016): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرضا

عن الحياة لدى عينة من المراهقين من أبناء الأزواج المطلقين وغير المطلقين"².

هدفت الدراسة الحالية إلى توضيح الفروق بين المراهقين من أبناء الأزواج المطلقين وغير المطلقين في الأفكار اللاعقلانية ومكوناتها المختلفة وكذلك الرضا عن الحياة ومجالاتها الفرعية وكذلك الفروق بين الجنسين على هذه المتغيرات , والتحقق من العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة,

¹.Ulutas, I & omeroglu, E. (2011) The effects of an emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. Social Behavior and personality, 35 (10), 1365- 1372.

². عبد القادر، محمد عبد الرحمن سيد. (2016). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من أبناء الأزواج المطلقين وغير المطلقين. أطروحة (ماجستير) - جامعة بنى سويف. كلية الآداب. قسم علم النفس.

وأيضًا التنبؤ بالرضا العام عن الحياة من خلال الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية ومكوناتها الفرعية؛ وللتحقق من هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي بتصميمه الوصفي المقارن والوصفي الارتباطي، وذلك على عينة من المراهقين من الجنسين من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية بمدينة بني سويف بلغ حجمها (120) طالب وطالبة تنقسم إلى عينة من أبناء الأزواج غير المطلقين عددها (60) تشمل (30 ذكور - 30 إناث) وعينة أخرى ماثلة لها من أبناء الأزواج المطلقين عددها (60) تشمل (30 ذكور - 30 إناث)، ويتراوح المدى العمري للعينة الكلية (13 : 17 عامًا) بمتوسط عمري (12,14) سنة وإنحراف معياري (1,18)؛ واستخدم الباحث في التطبيق على هذه العينة وجمع البيانات مقياسي الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة للأبناء المراهقين من إعداد الباحث.

أشارت نتائج الدراسة إلى أن الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية وبعض مكوناتها المرتبطة بـ (العزلة وسخرية الآخرين - لوم الوالدين - المستقبل - لوم الذات) على الترتيب ذات قدرة تبؤية دالة بالرضا العام عن الحياة، وكان مكون الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعزلة وسخرية الآخرين هي الأكثر تنبؤًا بالرضا العام عن الحياة لدى أبناء الأزواج المطلقين وغير المطلقين. وقد تم تفسير نتائج الدراسة في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة، وقد خرج الباحث ببعض التوصيات والبحوث المقترحة.

2. دراسة مي ممدوح أحمد حافظ (2013): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من العدوانية والدوجماطيقية لدى طلاب الجامعة"¹.

وقد تكونت العينة من (300) طالبًا بجامعة المنصورة وقد تم تقسيمهم من حيث الجنس إلى (150) من الطلاب و(150) من الطالبات ومن حيث التخصص (150) من الكليات النظرية و(150) من الكليات العملية وذلك بالفرق الأربع وقد تراوحت أعمارهم ما بين (18-25) عامًا. وقد استخدمت الباحثة مقياس الأفكار اللاعقلانية "إعداد عماد أحمد حسن، 2006" ومقياس العدوانية للمراهقين والشباب "إعداد آمال عبد السميع باظه، 2003" ومقياس الدوجماطيقية "إعداد إبراهيم على إبراهيم وعبد الرحمن سيد سليمان، 1992".

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والعدوانية. كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية

¹مي ممدوح أحمد حافظ (2013). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من العدوانية والدوجماطيقية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، رسالة تخصص علم النفس، جامعة المنصورة - كلية الآداب - قسم علم النفس.

والدوجماتيقية. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات فى الأفكار اللاعقلانية لصالح الطالبات. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات فى العدوانية لصالح الطلاب. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات فى الدوجماتيقية لصالح الطالبات. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب الكليات النظرية والعملية فى الأفكار اللاعقلانية لصالح طلاب الكليات النظرية. ولا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب الكليات النظرية والعملية فى العدوانية. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب الكليات النظرية والعملية فى الدوجماتيقية لصالح طلاب الكليات النظرية.

3. دراسة رشا محمد علي عبدالإله (2012): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات وأثر برنامج عقلاى انفعالى سلوكى فى تعديلها لدى عينة من طلاب الجامعة"¹.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وأكثر الأفكار انتشاراً لديهم ، والتعرف على مستوى انتشار إيذاء الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة وأكثر أنواع إيذاء الذات انتشاراً لديهم ، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث فى الأفكار اللاعقلانية وإيذاء الذات لدى طلاب الجامعة ، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وإيذاء الذات، والتعرف على فاعلية برنامج إرشادى عقلاى انفعالى سلوكى فى تعديل الأفكار اللاعقلانية والتخفيف من حدة إيذاء الذات لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من عينة سيكومترية قوامها (455) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة من كلية التربية ، وعينة إرشادية تم اشتقاقها من العينة السيكومترية قوامها (19) طالبة من طلاب الفرقة الثالثة شعبة الطفولة تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية عددها (10) طالبات ، ومجموعة ضابطة عددها (9) طالبات ، واستخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد /الباحثة ، ومقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات للمراهقين والراشدين العاديين وغير العاديين إعداد /زينب شقير (2006) للتحقق من فروض الدراسة السيكومترية ، كما استخدمت الدراسة برنامج إرشادى عقلاى انفعالى سلوكى إعداد / الباحثة للتحقق من فروض الدراسة التجريبية.

¹. رشا محمد علي عبد الله ، (2012). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات وأثر برنامج عقلاى انفعالى سلوكى فى تعديلها لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة سوهاج - قسم الصحة النفسية .

وأُسفرت الدراسة عن ارتفاع مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية نسبياً لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة، وانخفاض مستوى انتشار إيذاء الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة مع وجود نسبة من عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من إيذاء الذات بلغت 16% من عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس تشخيص إيذاء الذات بأبعاده الفرعية، وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

4. دراسة عبد الله مجلي شايح (2011) : "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران"¹.

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران وذلك من خلال: 1- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران، وهل لمتغير الجنس أثر على هذه العلاقة؟. 2- الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران، وبيان الفروق ذات الدلالة في انتشار الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس. 3- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران وبيان الفروق ذات الدلالة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. وتكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية صعده- جامعة عمران. واستخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية: - توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية. - انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس. - كان مستوى الضغوط النفسية بدرجة معتدلة. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

¹. عبد الله مجلي شايح (2011): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران، مجلة جامعة دمشق -المجلد 27 - ملحق -

- كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الطلبة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

5. دراسة سهير سليمان الصباح، وعائيد محمد الحاموز (2007): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين"¹.

هدفت الى تعرف درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، وتحديد الفروق في الأفكار اللاعقلانية بحسب الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي. تكونت العينة من 604 طلاب من طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيزيت المسجلين للعام الدراسي 2006/2005. تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني 1985 عن نظرية إليس.

أظهرت النتائج أن أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشاراً هي الفكرة رقم 6 والمتمثلة في "القلق من حدوث الكوارث والمخاطر" والفكرة رقم 1 والمتمثلة في "ضرورة تمتع الفرد بمحبة من حوله". أما باقي الأفكار كانت تميل إلى العقلانية أكثر من اللاعقلانية. كما تبين أن الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية عند العينة ككل بلغت 77,8% وهي درجة متأرجحة بين العقلانية واللاعقلانية. وأظهرت النتائج وجود فروق في الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تبعاً لمكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي. (الملخص المنشور بتصريف).

6. دراسة عبد الحميد حسن و فوزية الجمالي (2003): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس"².

هدفت الدراسة إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أم لا، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين طبيعة الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة بـ (الاكتئاب، وسمة القلق، قلق الاختبار، الاغتراب)، وهل يمكن التنبؤ بحدوث الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة من خلال هذه

¹ سهير سليمان الصباح ، وعائيد محمد الحاموز (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (49)، ديسمبر 2007 م.

² عبد الحميد حسن و فوزية الجمالي (2003): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، العدد الرابع، ص ص 195-249.

الاضطرابات. وتكونت عينة الدراسة من (204) طالباً وطالبة، وتم تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية للريحاني 1985م، ومقياس بك للاكتئاب الذي أعده للبيئة العربية غريب 1985م، ومقياس سمة القلق الذي أعده للبيئة العربية البحيري 1984م ومقياس قلق الاختبار الذي أعده للبيئة العربية الزهار وهوسيفر 1985م ومقياس الاغتراب الذي أعده للبيئة العربية أمير وحسن 1989م. بعد اختبار صلاحيتها السيكمترية (صدقها وثباتها).

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية: (1) أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين الطلبة بنسب تتراوح بين 10.29% في حدها الأدنى وبين 48.5% في حدها الأعلى، وأن الذكور أكثر من الإناث في فكرة واحدة من الأفكار اللاعقلانية، بينما الإناث أكثر من الذكور في فكرتين من الأفكار اللاعقلانية. (2) غياب أثر الجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة (الدرجة الكلية) وأن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 فما دون. (3) كشف تحليل الانحدار المتعدد عن إمكانية التنبؤ بحدوث الاضطرابات الانفعالية من خلو الأفكار اللاعقلانية، هذا وقد تم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري للبحث، ثم الخروج بعدد من التوصيات والمقترحات.

7. دراسة إبراهيم علي إبراهيم (1991): "الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير

الذات : دراسة أمبريقية في ضوء نظرية أليس للعلاج العقلاني الانفعالي لدى عينة من البنين والبنات بجامعة قطر"1.

تهدف الدراسة إلى التعرف أمبريقياً على مدى العلاقة بين التفكير العقلاني واللاعقلاني وتقدير الذات على عينة حجمها (120) من طلاب وطالبات جامعة قطر، واستخدم الباحث في أدواته مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية في إعدادها وقائمة تقدير الذات من إعداد الباحث أيضاً، كما استخدم تحليل التباين وطريقة شيفيه كأسلوب إحصائي للتوصل لنتائج الدراسة.

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً تؤكد أن كلا من البنين ذوي الأفكار اللاعقلانية، والبنات ذوات الأفكار اللاعقلانية يتسمون بتدني في مستوى تقديرهم لذواتهم كما

1. إبراهيم علي إبراهيم (1991): الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات : دراسة أمبريقية في ضوء نظرية أليس للعلاج العقلاني الانفعالي لدى عينة من البنين والبنات بجامعة قطر. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج. 5، ع. 1 (يوليو 1991)، ص. 33 - 52.

أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود أثر دال لعامل الجنس، والتخصص في التقدير اللاعقلاني. بل أن التفكير اللاعقلاني تنمو ويتطور ويتأثر بالتربية الأسرية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد أكثر مما يتأثر بعوامل مثل الجنس أو التخصص.

ب. الدراسات الأجنبية:

1. دراسة لوركر (Lorcher, 2003): "العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق"¹.

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق، وقد تكونت عينة الدراسة من (153) طالباً من طلاب كليات المجتمع، أشارت النتائج إلى أن القلق يرتبط بشكل كبير ببعض الأفكار اللاعقلانية وهي وجوب أن يكون الفرد محبوباً ومقبولاً من الجميع، وأن ماضي الفرد هو المحدد لسلوكه في الحاضر، وأنه من المرئى ان تأتي الأمور على غير ما يتوقع الفرد.

2. دراسة بلقيس وآخرون (Balkis, 2013)، تحليل العلاقة بين التسويف الأكاديمي

والأفكار اللاعقلانية وتفضيلات الوقت للمذاكرة ودافعية الإنجاز².

هدفت إلى تحليل العلاقة بين التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية وتفضيلات الوقت للمذاكرة ودافعية الإنجاز. استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية والتسويف الأكاديمي ودافعية الإنجاز وتفضيلات الوقت، تم التطبيق على (281) من طلاب الجامعات بالبرتغال، توصل الباحثون إلى أن الأفكار اللاعقلانية تؤثر سلباً على دافعية الإنجاز وإيجابياً على التسويف الأكاديمي.

ثالثاً: " الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية "

¹.Lorcher, P, (2003). Worry and Irrational Beliefs: a preliminary Investigation, Individual difference research, Vol. 1(1).

².Murat Balkis, Erdinc Duru, Mustafa Bulus (2013).Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model, Journal of Psychology of Education, 28:825-839.

أ. الدراسات العربية :

1. دراسة محمد مخيمر الجمل (2014): فعالية برنامج علاجي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض

الأفكار اللاعقلانية وبعض الأعراض الإكلينيكية لمرضى الاكتئاب الرئيسي¹.

استهدفت الدراسة اختبار فعالية برنامج علاجي معتمد على تنمية كفاءات الذكاء الوجداني في ضوء النموذج الذي اقترحه "بار- أون" في تحسن نسبة الذكاء الوجداني، وخفض شدة الأعراض الإكلينيكية لدى عينة الدراسة من مرضى الاكتئاب الرئيسي. المنهج والجراءات: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، واستخدم تصميم المجموعات المتكافئة التي تتعرض لقياسات "قبلية- بعدية- تتبعية"، وتكونت العينة الكلية للدراسة العلاجية من (17) مريضاً بالاكتئاب الرئيسي، بواقع (37) ذكرًا و(50) أنثى، تراوحت أعمارهم ما بين (21-50) عامًا، بمتوسط (34,83) عامًا، وانحراف معياري (8,56) أعوام، وتنقسم إلى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى: تلقت البرنامج العلاج فقط، ولم تتناول أى علاج دوائي، وتكونت من (5) أفراد، المجموعة الثانية: تلقت البرنامج العلاجي إلى جانب العلاج الدوائي، وتكونت من (6) أفراد، المجموعة الثالثة: لم تتلقى البرنامج العلاجي وتناولت العلاج الدوائي فقط، وتكونت من (6) أفراد. وتم استخدام مقياس "بيك" الثاني للاكتئاب BDI-II، ومقياس نسبة الذكاء الوجداني ل بار- أون، إلى جانب البرنامج العلاجي.

النتائج: كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج العلاجي في تحسن نسبة الذكاء الوجداني وخفض شدة الأعراض الإكلينيكية لدى مرضى الاكتئاب الرئيسي - سواء داخل أو بين المجموعات- عبر المراحل العلاجية المتتالية، واستمرار تأثير البرنامج بعد مرور (4) أشهر من انتهائه.

2. دراسة محمد بن راشد بن سعيد الحجري (2013م): "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار

اللاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات"².

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة الذكاء الانفعالي وعلاقته بنسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات (النوع والمؤهل العلمي وسنوات الخدمة والوظيفة والعمر)، وتكونت عينة الدراسة من (215) موظفًا وموظفة يعملون في وزارة

¹. محمد مخيمر الجمل (2014): فعالية برنامج علاجي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض الأفكار اللاعقلانية وبعض الأعراض الإكلينيكية لمرضى الاكتئاب الرئيسي. رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، كلية الآداب، قسم علم النفس.

². محمد بن راشد بن سعيد الحجري (2013م): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

الأوقاف والشؤون الدينية، حيث بلغ عدد الذكور (116)، وعدد الإناث (99). تم استخدام مقياس ويكمان للذكاء الانفعالي (2006)، ومقياس الأفكار الالعقلانية للريحاني (1985). أظهرت نتائج الدراسة أن الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة يعتبر وسطاً، ويتجه نحو المرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (26.16) بانحراف معياري مقداره (5.55).

كما توصلت الدراسة إلى أن نسبة انتشار الأفكار الالعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة متفاوتة وتتجه إلى المرتفع، وأن الأفكار الالعقلانية السائدة هي (الشعور بالعجز)، و(طلب الاستحسان). ولا توجد فروق دالة إحصائية للذكاء الانفعالي تعزى للنوع والمؤهل العلمي وسنوات الخدمة والوظيفة والعمر. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة طردية موجبة بين الذكاء الانفعالي والأفكار الالعقلانية، بمعنى أنه كلما زاد الذكاء الانفعالي زادت الأفكار الالعقلانية.

كتب تناولت الأفكار الالعقلانية:

من الكتب الهامة التي تناولت الأفكار الالعقلانية و ركزت على العلاج الانفعالي السلوكي العقلائي وفنياته:

1. كتاب ماهر محمد عمر: **العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي**، رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الارشادية، تكمن أهمية هذا الكتاب أنه الأول من نوعه في محتواه المعرفي لأغلب المفاهيم المتعلقة بهذا الاتجاه الارشادر العلاجي، مدعماً بالممارسة الارشادية المهنية من واقع خبرة الكاتب الميدانية مع جماهير متباينة من المسترشدين على اختلاف مراحلهم العمرية من الجنسين¹.

أ. الدراسات الأجنبية :

¹ ماهر محمد عمر: **العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي**، رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الارشادية، الاسكندرية، مصر، 2003م، ط1، ص9.

1. دراسة خالدیان وآخرون (Khaledian, et al. 2016)، بعنوان: العلاقة بين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية والذكاء العاطفي وإدمان العمل¹.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى وجود علاقة بين العلاقة بين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية والذكاء العاطفي وإدمان العمل. استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وتم التطبيق على عينة من (100) من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بإحدى المدن في إيران. تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية والذكاء العاطفي وإدمان العمل.

توصل الباحثون إلى وجود علاقة سلبية بين الأفكار اللاعقلانية والذكاء العاطفي، أي أنه كلما زاد الذكاء العاطفي قلت نسبة الأفكار اللاعقلانية.

التعليق على الدراسات السابقة:

1. التي تناولت الذكاء العاطفي :

من حيث:

أولاً : الأهداف :

هدفت أغلب الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء العاطفي إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الذكاء العاطفي و بعض المتغيرات مثل الابتكار الانفعالي كما في دراسة عيد 2016 و الكفاءة الاجتماعية (ابراهيم 2015) واضطراب الهوية الجنسية (حسين 2014) والوحدة النفسية والتوافق النفسي (علي 2013) ومركز التحكم (الداخلي و الخارجي) (شافعي 2013) وأساليب التفكير (باشا 2013) وقلق المستقبل الزواجي (علي 2013) وأساليب اتخاذ القرار الأكاديمي(عاشور 2012) و التعليم (نيل هامفري 2012) و نمو التفكير الأخلاقي (العمرى 2010) والمعرفة الانفعالية والسلوك الاجتماعي (كولويل 2006) و الكفاءة الاجتماعية والدراسية (ميني 2005) وبعض جوانب الوظائف النفسية والعمليات النفسية كما في دراسة (سونجا 2004 و جون 2004) .

¹.Khaledian , Mohamad; Babaee, Hasan, Morteza Amani. (2016).The relationship of psychological hardiness with irrational beliefs, emotional intelligence and work holism. World Scientific News, 28 (2016) 86-100.

وهذه الدراسات تتفق مع الدراسة الحالية من حيث اختيار الذكاء العاطفي كموضوع للبحث وعلاقته ببعض المتغيرات ، بينما تختلف مع الدراسة الحالية بأن هذه الدراسات سعت للإلقاء الضوء على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي و بعض المتغيرات ، بينما اهتمت الدراسة الحالية بتنمية مهارات الذكاء العاطفي باستخدام برنامج تدريبي و ثم قياس أثر تنمية الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار اللاعقلانية.

كما هدفت بعض الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء العاطفي في معرفة أثر تنمية الذكاء العاطفي من خلال برنامج تدريبي في الحد من بعض المشكلات السلوكية ن كما في دراسة (الشوابكة 2015) وبرنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الأكاديمية وتقدير الذات (دحان 2014) وتحقيق الكفاءة الاجتماعية .

هذه الدراسات السابقة اتفقت مع الدراسة الحالية بالاهتمام في تنمية الذكاء العاطفي من خلال اعداد برامج ثم قياس أثر التنمية على بعض المتغيرات .

هدفت بعض الدراسات السابقة الى تنمية الذكاء العاطفي وتحسينه لدى العينة المختارة من خلال برنامج ارشادي تكاملي ، كما في دراسة (خلاف 2015) ، ودراسة (الوتاس و اوميرجلو 2011).

اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية على الاهتمام بتنمية الذكاء العاطفي لدى العينة المختارة ، لكن لم تهتم - كما الدراسة الحالية - بمعرفة أثر تنمية الذكاء العاطفي على بعض المتغيرات .

ثانيا : من حيث العينة :

كان اختيار العينات في الدراسات السابقة متنوعا :

حيث اتفقت دراسة خلاف (2015)، ودراسة العمري (2010)، ودراسة سونجا (2004) مع الدراسة الحالية في اختيار طلاب المرحلة الثانوية.

بينما خالفت الدراسة الحالية كون دراسة خلاف اقتصر على طلاب الثانوية المتفوقين ، ودراسة العمري جمعت مرحلتي المراهقة و الرشد ، و دراسة سونجا جمعت مرحلتي الابتدائية والثانوية .

بينما اتخذت دراسة عيد (2016) ودراسة ابراهيم (2015) ودراسة علي (2013) ودراسة عاشور (2012) ودراسة باشا (2013) ودراسة علي (2013) طلاب المرحلة الجامعية كعينة للدراسة و هذا يخالف الدراسة الحالية.

اتخذت دراسة دحان (2014) و دراسة الوتاس واوميرجلو(2011) ودراسة ميني(2005) و دراسة جون (2004) ودراسة ستيدج و تيروجت (2001) طلاب المرحلة الأساسية من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من (9-12)، و هذا يخالف الدراسة .

واتخذت دراسة شافعي (2013) طالبات المرحلة المتوسطة كعينة للدراسة ، و هذا يخالف لعينة الدراسة الحالية.

واتخذت دراسة كولويل (2006) الأطفال في سن ما قبل المدرسة ، وأمهات أطفال ما قبل المدرسة، و هذا يخالف عينة الدراسة الحالية.

ثالثا: الأدوات المستخدمة :

جميع الدراسات السابقة استخدمت مقياس الذكاء العاطفي و هذا يتفق مع الدراسة الحالية.

2. التي تناولت الأفكار اللاعقلانية :

أولا : من حيث الأهداف :

هدفت أغلب الدراسات السابقة التي تناولت الأفكار اللاعقلانية إلى معرفة علاقاتها ومدى تأثيرها على متغير أو أكثر، مثل الرضا عن الحياة كما في دراسة عبد القادر (2016) ، و العدوانية و الدوجماتيقية دراسة حافظ (2013)، وإبذاء الذات دراسة عبد الاله (2012)، والضغط النفسية دراسة شايع (2011)، وبعض المتغيرات مثل القلق دراسة الصباح والحاموز(2007)، وبعض المتغيرات الانفعالية دراسة حسن والجمالي (2003)، وتقدير الذات دراسة ابراهيم (1991).

والدراسات الأجنبية التي اهتمت بمعرفة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات ، مثل التسويق الأكاديمي و دافعية الإنجاز وتفضيلات الوقت كما في دراسة بلقيس (2013) القلق دراسة وركر (2003)

هذه الدراسات السابقة اتفقت مع الدراسة الحالية من الاهتمام بالأفكار اللاعقلانية كموضوع مهم للدراسة ، لكن اختلفت لاهتمامها فقط بدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات .

بينما اتفقت دراسة عبد الاله مع الدراسة الحالية في التعرف على فاعلية برنامج ارشادي عقلائي سلوكي في تعديل هذه الأفكار ، إلا أن الدراسة الحالية سعت للتعرف الى فاعلية برنامج يهدف الى تنمية الذكاء العاطفي و اثره في الحد من الأفكار اللاعقلانية.

ثانيا : من حيث العينة :

اتفقت دراسة عبد القادر (2016) مع الدراسة الحالية من حيث اختيار فئة المراهقين كعينة للبحث ، الا ان دراسة عبد القادر حددت العينة من أبناء المطلقين وغيرالمطلقين، بينما الدراسة الحالية حددت فئة المراهقين طلاب المرحلة الثانوية.

باقي الدراسات السابقة حددت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الجامعية ، وهذا لا يتفق مع الدراسة الحالية.

ثالثا: من حيث أدوات البحث :

استخدمت جميع الدراسات مقياس الأفكار اللاعقلانية وهذا يتفق مع الدراسة الحالية.

3. التي تناولت الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية:

اولا: من حيث الأهداف:

اتفقت دراسة الجمل (2014) مع الدراسة الحالية في انها هدفت الى اختبار فاعيلة برنامج علاجي لتنمية الذكاء الوجداني في الحد من الأفكار اللاعقلانية .

بينما هدفت دراسة الحجري (2013) ودراسة خالدان (2016) في معرفة العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي و الأفكار الالاعقلانية ، و هذا يتفق مع الدراسة الحالية من حيث معرفة العلاقة الارتباطية و لكن يختلف مع الدراسة الحالية بأن هذه الدراسة سعت إلى اختبار فاعلية برنامج علاجي لتنمية الذكاء العاطفي يعمل على الحد من الأفكار الالاعقلانية .

ثانيا : من حيث العينة :

اختارت دراسة الجمل (2016) فئة مرضى الاكتئاب ، بينما اختارت دراسة الحجري (2013) فئة الموظفين في الوظائف الدينية ، و اختارت دراسة خالدان (2016) فئة معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية ، وهذه العينات تختلف مع الدراسة الحالية .

ثالثا: من حيث أدوات البحث:

جميع هذه الدراسات استخدمت مقياس الذكاء العاطفي ومقياس الأفكار الالاعقلانية كما في الدراسة الحالية.

نستنتج مما سبق أن الذكاء العاطفي يعد من أهم العوامل التي تسهم في نجاح الفرد في حياته، فهو يحتل درجة مهمة في سلم تحقيق الذات من قبل الفرد، فالذكاء العاطفي عبارة عن عدة مهارات مكتسبة يمكن للفرد تعلمها في أي مرحلة من مراحل العمرية...

تمثل مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وحرجة في حياة الفرد، لأنها المرحلة التي فيها المستقبل إلى حد كبير، كما أنها الفترة التي تحدث فيها الصراعات والصدمات، فيكون عرضة لتكون إعتقادات خاطئة وأفكار لاعقلانية نتيجة استجاباته الانفعالية العارمة والقصور المعرفي لدى المراهق، وهذه الأفكار تكون هادمة للذات غير موضوعية تتأثر بالأهواء الشخصية وتكون مبنية على التهويل والمبالغة ولا تتفق مع إمكانيات المراهق وبالتالي قد تظهر لديه بعض الاضطرابات النفسية .

ستقوم الباحثة في هذه الدراسة بتوضيح أثر تنمية الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار
اللاعقلانية عند فئة المراهقين - طلاب المرحلة الثانوية - من خلال تطبيق برنامج لتنمية الذكاء
العاطفي (إعداد الباحثة)

سيتم في الفصل الثاني (الإطار النظري للدراسة) والذي يتكون من ثلاثة مباحث:

- المبحث الأول: الذكاء العاطفي

- المبحث الثاني: الأفكار اللاعقلانية

- المبحث الثالث: مرحلة المراهقة

سنتناول في المبحث الأول شرح الذكاء العاطفي من حيث: مفهومه، النشأة التاريخية لمفهوم
الذكاء العاطفي، أهميته، مكوناته، النظريات التي فسرت الذكاء العاطفي، الذكاء العاطفي من المنظور
الإسلامي، مهارات تنمية الذكاء العاطفي، وأخيراً خلاصة المبحث.

الفصل الثاني

الإطار النظري

المبحث الأول : الذكاء العاطفي

أولاً: نبذة عن الذكاءات المتعددة

ثانياً: مفهوم الذكاء العاطفي

ثالثاً: النشأة التاريخية لمفهوم الذكاء العاطفي

رابعاً: أهمية الذكاء العاطفي

خامساً: مميزات المتمتعون بالذكاء العاطفي:

سادساً: مكونات الذكاء العاطفي

سابعاً: النظريات التي فسرت الذكاء العاطفي

ثامناً: الذكاء العاطفي من المنظور الإسلامي

تاسعاً: مهارات الذكاء العاطفي

في كتاب أرسطو الفلسفي "الأخلاق إلى نيقوماخوس" الذي تناول فيه الفضيلة، والشخصية والحياة الطيبة، تمثل التحدي الرئيسي في دعوته إلى إدارة حياتنا العاطفية بذكاء، فعواطفنا، إذا مورست ممارسة جيدة، ستحوز الحكمة، وعواطفنا هي التي تقود تفكيرنا وقيمنا وبقاؤنا.

غيرأنها يمكن أن تخفق بسهولة، و هذا ما يحدث كثيرا. إن المشكلة في رأي أرسطو، ليست في الحالة العاطفية ذاتها، و لكن في سلامة هذه العاطفة وكيفية التعبير عنها. ومن ثم السؤال هو: كيف نسبغ الذكاء على عواطفنا ، والتحضر على شوارعنا، والاهتمام والتعاطف على حياتنا المجتمعية؟¹

من الملموس أن الذكاء الأكاديمي (قدرة الفرد على التحصيل والنجاح في حياته الدراسية) لا يعد المرء في الواقع لما يجري في الحياة بعد ذلك من أحداث مليئة بالاضطرابات والتقلبات، أو لما تتضمنه من فرص. ومن ثم فإن أي ارتفاع في مستوى معامل الذكاء (نسبة الذكاء التي يحصل عليها الفرد بعد اختبار الذكاء IQ) لا يضمن الرفاهية أو المركز المتميز أو السعادة في الحياة.²

ذلك لأن مؤسساتنا التعليمية ، وثقافتنا تقف في ثبات عند القدرات الأكاديمية متجاهلة الذكاء العاطفي ، والذكاء العاطفي مجموعة من السمات قد يسميها البعض صفات شخصية لها أهميتها البالغة في مصيرنا كأفراد، فالحياة العاطفية ميدان يمكن التعامل معه مثل الرياضيات والدراسات بدرجة متفاوتة من المهارة، وهي تتطلب أيضا مجموعة من القدرات الفريدة الخاصة بها، وكيف يتميز الإنسان بمهارة تتطلب تفهما في الحالات الحرجة.³

أيضا: لماذا يناضل إنسان في الحياة، بينما تصبح حياة إنسان آخر يتمتع بذكاء الأول نفسه حياة راكدة خاملة؟

لاشك في أن الاستعداد العاطفي وهو قدرة أرقى، يحدد كيفية استخدام المهارات التي تتمتع بها أفضل استخدام بما فيه ذكاؤنا الفطري.⁴

1 دانيال جولمان/ترجمة ليلى الجبالي: الذكاء العاطفي ، الكويت، عالم المعرفة، 2000، ط1، ص14.

2 دانيال جولمان/ترجمة ليلى الجبالي: الذكاء العاطفي ، مرجع سابق، ص.57.

3 دانيال جولمان/ترجمة ليلى الجبالي: الذكاء العاطفي ، مرجع سابق، ص.75.

4 دانيال جولمان/ترجمة ليلى الجبالي: الذكاء العاطفي ، مرجع سابق، ص.58.

أولاً: نبذة عن الذكاءات المتعددة :

لا يوجد شخص وشخص ذكي كما يعتقد البعض، وإنما يوجد أشخاص أذكىاء بطبيعتهم في تخصصات ومجالات معينة، وأشخاص أذكىاء في مجالات أخرى، و من الطبيعي أن تجد أشخاص يمتلكون أكثر من نوع من أنواع الذكاء، ولكن من النادر جداً أن تجد أشخاص طبيعيين لا يملكون أي نوع من أنواع الذكاء¹.

سنتعرف هنا على الذكاء بشكل عام من حيث التعريف والأنواع المختلفة بشكل عام و الذكاء العاطفي بشكل خاص حيث أنه المحور الذي يقوم عليه البحث الحالي:

■ تعريف الذكاء :

لغوياً:

حدة الفؤاد.والذكاء: سرعة الفطنة وقلب ذكي وصبي ذكي إذا كان سريع الفطنة، والذكاء في الفهم أن يكون فهماً تاماً سريع القبول².

اصطلاحياً:

هو القدرة التي يمتلكها الإنسان ويستطيع التعبير عنها عن طريق التفكير والنشاط الحركي و أن يبتدع شيئاً آخر في شتى مجالات الحياة³.

وعرفه بينيه (عالم النفس الفرنسي): بأنه القدرة على اتخاذ اتجاه محدد والاستمرار فيه، والقدرة على التكيف، والقدرة على النقد الذاتي⁴.

■ أنواع الذكاء :

وقد حدد "جاردنر" ثمانية أنواع أساسية من الذكاء وهي⁵:

¹ وليم كرامز : محاور الذكاء السبع، سوق الكتاب الجديد بالعتبة، دار الخلود للتراث، 2011م، ط1، ص5.
² جمال الدين بن مكرم ابن منظور: لسان العرب، دار الفكر للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 1994م، ص287/14.
³ وليم كرامز : محاور الذكاء السبع، مرجع سابق، ص10.
⁴ عبد الرحمن عيسوي: علم النفس بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية، بيروت لبنان، 1984، ط1، ص93.
⁵ مدحت محمد أبو النصر: تنمية الذكاء العاطفي/ الوجداني مدخل للتمييز في العمل و النجاح في الحياة، ، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع، 2008، ط1، ص90-92.

1. الذكاء اللغوي :

هو القدرة على استخدام اللغة ومفرداتها في توصيل الأفكار والآراء والمشاعر للآخرين، و في نقل المعلومات وإقناع الآخرين.

2. الذكاء الموسيقي - الفني:

يقصد به القدرة على التمتع بالموسيقى أو أدائها أو تأليفها.

3. الذكاء المنطقي - الرياضي:

وهو القدرة على اكتشاف الأنماط والمجموعات والعلاقات بين الأشياء أو المتغيرات، كذلك من خلال معالجة الأشياء أو من خلال استخدام أسلوب التجريب.

4. الذكاء المكاني - التخيلي:

وهو القدرة على تخيل الأشياء ذهنيا في أبعادها الثلاثة (الطول ، العرض ، الارتفاع)، والتعبير عن ذلك بالرسم والظل أو بالخرائط والتصميم الداخلي.

5. الذكاء الجسدي - الحركي:

ويقصد به إمكانية استخدام كل جسم الإنسان أو جزء من جسمه لحل المشكلات أو تقديم منتجات جديدة، أي هو القدرة على استخدام المهارات الحركية الدقيقة، أو المهارات الجسدية الكبيرة في الرياضة أو الأداء أو النحت.

6. الذكاء النفسي - الشخصي:

هو القدرة على التبصر والمعرفة الوراثية، بمعنى القدرة على فهم النفس أو الذات و تحليل المشاعر الداخلية.

7. الذكاء الاجتماعي - العلاقي :

وهو القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين و القدرة على فهمهم و التوافق معهم.

8. الذكاء الطبيعي:

وهو القدرة على تمييز وتصنيف النباتات و الحيوانات الحرة الموجودة في الطبيعة بسهولة.

ثانياً: مفهوم الذكاء العاطفي :

تعددت التسميات المكافئة والشارحة لمصطلح الذكاء العاطفي، نذكرها كالتالي: الذكاء الانفعالي والذكاء الوجداني، وذكاء المشاعر. وكانت كل هذه التسميات أقرب معنى إلى المصطلح الذي أطلق باللغة الانكليزية (Emotional Intelligence) ولذلك توضح تلك التسميات بأن الذكاء الانفعالي: يشير إلى الجوانب غير السارة أو السلبية في الانفعالات كالخوف والحزن والغضب، والذكاء الوجداني: يشير إلى أنه أكثر مسؤولية حيث يضم الخبرات الانفعالية السارة وغير السارة ، وذكاء المشاعر يشير إلى الجانب الحسي من الخبرة الانفعالية كالشعور بالدفع والراحة.¹

الذكاء العاطفي: يشير إلى الانفعالات السارة والمشاعر الايجابية المستقرة كالسرور والحب والرحمة والإعجاب والأمان.

اختارت الباحثة مصطلح الذكاء العاطفي في البحث الحالي لأنه يركز على تنمية المشاعر والعواطف إيجابياً .

■ تعريف الذكاء العاطفي:

1. لغةً :

عطف عليه عطوفاً ، وعطف الله تعالى عليه عطفاً، وفلان أهل أن يعطف عليه ويتعطف، وخير الناس العطف عليهم : العطوف على صغيرهم وكبيرهم، والرجل يعطف الوسادة: يثنيها فيرتفقها. وما تشيني عليهم عاطفة رحم.²

2. اصطلاحاً:

تبني العديد من علماء النفس تعريفات للذكاء العاطفي منهم :

❖ فقد عرفه سالوفي (Salovey) وماير (Mayer) وكاريوسو (Caruso) بأنه: القدرة

على مراقبة المشاعر والانفعالات الذاتية ومشاعر الآخرين.³

¹ مصطفى رشاد مصطفى الأسطل: الذكاء العاطفي و علاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة ،رسالة ماجستير بالجامعة الاسلامية ، 2010م، ص22.

² أبي القاسم جار الله محمود بن عمر بن أحمد الزمخشري: أساس البلاغة ، بيروت ، لبنان، دار الكتب العلمية 1998م، ط1، ص662.

³ سعاد جبر سعيد : الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة ، إربد، الأردن، عالم الكتاب الحديث، 2007، ط1، ص10.

- ❖ عرفه جولمان بأنه: مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة ، والتي يمكن تعلمها وتحسينها وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات والحماس والمثابرة وحفز النفس وإدراك انفعالات الآخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية¹.
- ❖ ويعرفه بارأون (Bar-on) بأنه: مجموعة من المهارات والكفايات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية والتي تؤثر في قدرة الفرد على معالجة المطالب و الضغوط البيئية وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة².
- ❖ وعرفه ديولوكس (Dulewicz) وهيكس (Higgs) بأنه: معرفة الفرد مشاعره و كيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية ، وسهولة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم³.
- ❖ وعرفه المبيض بأنه: القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها وفهمها وإدارتها .⁴
- ❖ وعرفه الأعرس وكفافي بأنه: أحد مكونات المعرفة الحديثة للذكاء ، فهو منظومة تمتد جذورها في المخ البشري مركز الفكر والوجدان جميعا ، فهو منظومة مركبة تتجاوز بساطة الاحادية إلى ثراء التنوع ، ومنظومة مفتوحة مرنة قابلة للنمو والتعديل الذاتي ، باعتباره التربة التي تنمو منها أو تدبل فيها المعرفة الأكاديمية .⁵
- ❖ وعرفه العيتي بأنه: عملية تغيير من أنماط تفكيرنا ، ومن طريقة نظرنا إلى الأمور بحيث نولد من نفوسنا أكبر قدر ممكن من المشاعر الإيجابية ولأطول فترة ممكنة .⁶
- ❖ وقد عرفت الباحثة الذكاء العاطفي على النحو التالي :

¹ Goleman,D: **Emotional Intelligence** . NewYork, Bantam Books,1995,p40.

² Bar-On,R: **The Impact of Emotional Intelligence on Subjective Well-Being**. Perspective in Education. 23(2),2005,p41.

³ عبد المنعم أحمد الدريز: **دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي**، القاهرة، عالم الكتب، 2004، ط1، ص28.

⁴ مأمون المبيض: **الذكاء العاطفي و الصحة العاطفية**، المكتب الإسلامي ، ط1، 2003 ، ص13.

⁵ صفاء الأعرس و علاء الدين كفافي: **الذكاء الوجداني** ، القاهرة، دار قباء للنشر و التوزيع، 2000، ط1، ص7.

⁶ ياسر العيتي: **الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء و العاطفة** ، دمشق ، دار الفكر ، 2003 ، ط1، ص18.

هو قدرة الفرد على وعيه بذاته ومعرفته بمشاعره وعواطفه ، لتساعده على بناء خبرة حية يندمج معها ليخرج بخبرة جديدة، تزيد من قدرته على إدارة عواطفه وتنظيمها وتوجيهها وضبطها فتكسبه مهارات التواصل مع الآخرين والتعاطف معهم، وزيادة فرص النجاح في المواقف الحياتية المتنوعة.

ثالثاً: النشأة التاريخية لمفهوم الذكاء العاطفي :

تعود جذور الذكاء العاطفي إلى ما يقارب (2500) عام إذا نظر كل من هيبوقراط (46-377-ق/م)، وأفلاطون (427-347-ق/م)، لمضمون الذكاء الوجداني والاضطرابات النفسجسمية، حيث أشار هيبوقراط إلى أن الحالات العقلية والوجدانية للأشخاص تؤثر في سلامتهم الجنسية، بينما صاغ أفلاطون مقولته الشهيرة: "أن يغضب أي إنسان، فهذا أمر سهل، ولكن أن يغضب من الشخص المناسب وللهدف المناسب وبالإسلوب المناسب، فليس هذا بالأمر السهل"¹.

المراحل التاريخية لتطور الذكاء العاطفي:

عندما بدأ علماء النفس بالتفكير والتأليف في موضوع الذكاء، فقد كان انتباههم في ذلك الحين إلى الجانب المعرفي أو الذهني للذكاء كالذاكرة وطرق حل المشكلات. ومع ذلك فقد كان هناك من العلماء من أدرك أهمية الجوانب غير المعرفية للقدرات العقلية. وكمثال على ذلك نجد دايفد ويكسلر (David Wechsler) صاحب اختبار الذكاء المعروف يعرف الذكاء على أنه "القدرة الشاملة للفرد للتصرف الهادف، وللتفكير المنطقي، وللتعامل الفعال مع بيئته"².

في ما يلي نستعرض مراحل تطور الذكاء العاطفي، ونميز خمس مراحل تاريخية أساسية:

1. المرحلة الأولى (1900م _ 1969م):

في هذه المرحلة انفصلت الدراسات السيكولوجية المهتمة بالذكاء على تلك المهتمة بالوجدان ولعواطف. فالأبحاث السائدة في علم النفس يؤكد على انفصال الجوانب الوجدانية عن العمليات العقلية، وذلك الذكاء والوجدان، وفقاً لهذا الاتجاه، هما مفهومان متعارضان، فالحالة الوجدانية للإنسان ومشاعره وعواطفه هي ردات فعل غير منتظمة ومشوشة لا تنطوي على أهداف واعية وهي تؤثر سلباً في العمليات العقلية والإدراكية وتتناقض مع التفكير المنطقي و لذلك لا بد من التحكم بها و تحييدها³.

¹ موسى البهدل: قوة الذكاء الوجداني، الرياض، المملكة العربية السعودية، دار وجوه للنشر والتوزيع، 2013م، ط1، ص12.

² مأمون المبيض: الذكاء العاطفي والصحة النفسية، مرجع سابق، ص18.

³ موسى البهدل: قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص12.

2. المرحلة الثانية (1970م _ 1989م)

تميزت هذه المرحلة بظهور مؤشرات و دلائل لظهور الذكاء العاطفي منها¹:

1. الدمج بين حقلي الدراسات المعرفية "دراسات الذكاء" و الدراسات الانفعالية "دراسات العواطف والمشاعر" لدراسة تفاعل العواطف والأفكار وتأثير كل منهما على الآخر و ذلك نتيجة ظهور اتجاه جديد في علم النفس ينظر إلى العلاقة بين الذكاء العاطفي و الذكاء العقلاني كعلاقة تكامل وتفاعل متبادل فالحالة الوجدانية للإنسان ومشاعره و عواطفه هي عبارة عن ردات فعل منظمة توجه نشاطاته العقلية والإدراكية على نحو متكيف.
 2. تطور حقل الاتصالات غير اللفظية والتأكد على أهمية إدراك المعلومات غير اللفظية ومنها المعلومات المتعلقة بالعواطف والمشاعر والانفعالات، وتطور حقل الذكاء الاصطناعي وخاصة فيما يتعلق بتطوير قواعد وأسس للمشاعر الإنسانية والعاطفية للقصص.
 3. تنامي الدراسات النظرية والتطبيقية في مجال الذكاء الاجتماعي والتي تركز في جانب منها على الجانب الوجداني العاطفي.
 4. ومن المؤشرات المهمة التي ظهرت في هذه المرحلة ظهور نظرية الذكاءات المتعددة و التي تنص على وجود سبعة أنواع منفصلة للذكاء وهي الذكاء الرياضي، الذكاء المنطقي، الذكاء اللغوي/اللفظي، الذكاء الموسيقي، الذكاء المكاني، الذكاء الجسدي/الحركي، والذكاء الشخصي والذي ينقسم إلى قسمين:
 - الذكاء الشخصي الذي يشير إلى قدرة الفرد على معرفة نفسه ومشاعره و دوافعه.
 - ذكاء العلاقات مع الأشخاص الآخرين و الذي يشير إلى قدرة الفرد على معرفة الآخرين والتعامل معهم .
- يمثل الذكاء الشخصي بنوعيه الدعامة الأساسية لظهور الذكاء العاطفي.

3. المرحلة الثالثة (1990م_1994م)

¹ موسى البهدل : المرجع نفسه، ص13.

نشر ماير وسالوفي عام 1990م مقالتهما الأولى بعنوان "الذكاء الوجداني" والتي تهدف إلى توضيح وتحديد مفهوم الذكاء الوجداني إضافة إلى نشر مقال آخر ويهدف إلى إثبات أن الذكاء الوجداني هو نوع شرعي من أنواع الذكاء في العالم.¹

وفي ذلك السياق يشير (سالوفي وماير Salovey&Mayer) إلى أن الذكاء العاطفي يتضمن كلاً من الذكاء الشخصي الداخلي والخارجي، كما أنه يتضمن القدرات التي يمكن تصنيفها في خمسة نطاقات على النحو التالي²:

- الوعي الذاتي: ملاحظة النفس و التعرف على المشاعر كما هي بالشكل التي تحدث به.
- إدارة العواطف: معالجة المشاعر -إدراك ما وراء الشعور- إيجاد طرق اكتشاف الرعب . القلق . الغضب . الحزن.
- تحفيز النفس: جعل العواطف وتحويلها في خدمة الهدف للضبط العاطفي وللعيش و الاندفاع.
- التعاطف: الإحساس بشعور الآخرين والتركيز على ما يهتم به الآخريين لتقدير اختلاف وجهات النظر حول ما يشعر به الإنسان ، وشعور الناس بالأشياء المختلفة.
- معالجة العلاقات: إدارة عوطف الآخرين والقدرات والمهارات الاجتماعية³.

4. المرحلة الرابعة (1994م_1997م)

تميزت هذه الفترة بشيوع الذكاء العاطفي خارج الأوساط الأكاديمية و توسيع مفهوم الذكاء العاطفي من خلال كتاب جولمان "الذكاء العاطفي" والذي حقق أفضل الكتب مبيعا. كذلك في هذه الفترة ظهرت كتب أخرى عن الذكاء العاطفي و تبنت الكثير من الشركات هذا المفهوم و عقدت الكثير من الدورات التدريبية في هذا المجال⁴.

5. المرحلة الخامسة (1998م_الوقت الحاضر)

¹ موسى البهدل : المرجع نفسه، ص13.
² محمد عبد الهادي حسين: قياس وتقييم قدرات الذكاء المتعددة، عمان ، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، ص75.
³ محمد عبد الهادي حسين: قياس وتقييم قدرات الذكاء المتعددة، مرجع سابق، ص76.
⁴ موسى البهدل : قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص14.

تميزت هذه الفترة بالاهتمام الأكاديمي الجاد بموضوع الذكاء العاطفي فقد تنامت الدراسات التي تعنى بتنقية و تحديد مفهوم الذكاء الوجداني ووضع مقاييس علمية لقياس الذكاء العاطفي¹.

رابعاً: أهمية الذكاء العاطفي:

إن للتفكير علاقة متبادلة مع الشعور، فكثير من المشاعر تتولد في نفوسنا نتيجة لنمط معين من التفكير، فإذا غيرنا هذا النمط تبدلت تلك المشاعر، فالإنسان المتفائل يفكر بطريقة النظر إلى الكوب المملئ من الكأس، وبالتالي يتولد في نفسه شعور التفاؤل والإنسان المتشائم يفكر بطريقة النظر إلى النصف الفارغ من الكأس، وبالتالي يتولد في نفسه شعور التشاؤم، كما أن الشعور بدوره يؤثر على تفكير الإنسان، فالإنسان المتشائم يكون في حالة من القلق و التوتر لا تمكنه من التفكير الإيجابي أولاً تمكنه من التفكير على الإطلاق.

إن الذكاء العاطفي يعلمنا كيف نغير من أنماط تفكيرنا، ومن طريقة نظرنا إلى الأمور بحيث نولد في أنفسنا أكبر قدر ممكن من المشاعر الإيجابية ولأطول فترة ممكنة.²

من قدرات "الذكاء الانفعالي أو العاطفي": أن تكون قادرًا على حث نفسك على الاستمرار في مواجهة الإحباطات، والتحكم في النزوات، وتأجيل إحساسك بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة على تنظيم حالتك النفسية، ومنع الأسى أو الألم من شل قدرتك على التفكير، وأن تكون قادرًا على التعاطف والشعور بالأمل.³

من الحقائق التي تؤكد أهمية الذكاء العاطفي:

يؤكد المختصون (في مجال علم النفس) أنه من أسباب ارتفاع الأداء المرتفع لدى الأفراد يرجع إلى الذكاء الاجتماعي، لذا تنبعت الشركات الكبرى ومؤسسات التدريب في التنمية البشرية لهذا الموضوع، وأصبح الذكاء العاطفي من المعايير الأساسية في الترقية المهنية وازدادت أهمية الذكاء العاطفي في برامج التدريب:⁴

¹موسى البهدل : المرجع نفسه، ص14.

² ياسر العبتي:الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء و العاطفة، مرجع سابق ص19.

³ دانييل جولمان ، ترجمة : ليلي الجبالي: الذكاء العاطفي، مرجع سابق، ص56.

⁴ إيهاب كامل : الذكاء الاجتماعي و فن الاختلاط بالناس ، ، القاهرة ، مصر، دار الحرم للتراث ، 2014م، ط1، ص17.

1. إن الأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء العاطفي أكثر تحكماً في مشاعرهم السلبية كالعصبية والقلق، ويصبح أصحاب الذكاء العاطفي أكثر تقبلاً للنقد والرأي المخالف باعتباره وجهة نظر مغايرة.

2. الإنسان الذي ينقصه الذكاء العاطفي يثور ويغضب لأتفه الأسباب ويرفض النقد ويفضل العمل الفردي على العمل الجماعي.

3. من المؤكد أن الذكاء العاطفي قابل للتطوير، ولكن لا بد من توفر البيئة المناسبة لظهوره، بحيث تسعى المؤسسات المتخصصة إلى تنمية الذكاء العاطفي.

يرى باحثون أن الذكاء العاطفي قد يكون منبئاً بنتائج مهمة ، سواء أكان ذلك في المدرسة أو في المنزل أو مكان العمل ، إلا أنه ليس بديلاً عن القدرة والمعرفة أو المهارة المطلوبة.

كما تشير الدراسات إلى ارتباط الذكاء العاطفي بالعديد من مجالات الحياة بشكل مباشر.

هذا من النقاط المهمة التي يمتاز بها الذكاء العاطفي فهو يؤثر في السلوك والتحصيل الأكاديمي وفي مجال العمل ويتم ذلك على النحو التالي:

1- الذكاء العاطفي والسلوك:

تعد الانفعالات الانسانية مرشداً أساسياً لسلوكيات الإنسان، والجنس البشري يدين في استمراره وتماسكه و وجوده إلى إرشاد الانفعالات له إلى حد كبير، فحب الغير والتضحية وسهر الوالدين لراحة ابنائهم ، ماهي إلا أمثلة من إرشاد الانفعالات لسلوك الانسان وتأثيرها القوي على حياة الإنسان.

يرتبط الذكاء العاطفي بسلوك الفرد بشكل مباشر، فقد أثبتت معظم الدراسات أن الطلاب ذوي الذكاء العاطفي المرتفع كانوا أقل تدخيناً أو تناولاً للكحول، كما أنهم أقل عدوانية مع زملائهم وأكثر قبولاً اجتماعياً من قبل معلمهم مقارنة بالطلبة ذوي الذكاء العاطفي المنخفض، مما يثبت دور الذكاء العاطفي في الحد من المشكلات السلوكية والعنف لدى الطلبة.¹

2- الذكاء العاطفي والتحصيل الأكاديمي:

¹ بلال نجمة: الذكاء الوجداني و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة ،جامعة مولود معمري-تيزي وزو- ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس ، 2014م، ص41.

*هما العالمان الأمريكيان جون ماير John Mayer من جامعة هامبشر Hampshire وبيتر سالوفي Peter Salovey من جامعة يال yale ويعتبرا أول من أدخل مصطلح الذكاء العاطفي عام 1989.

يرى Salovey & Mayer (ماير وسالوفي)* أن الذكاء العاطفي يستطيع التنبؤ بالانجاز الأكاديمي والمهني بنسبة (10%) من النجاح، وأن الذكاء العام يتنبأ ببعض جوانب النجاح الأكاديمي والمهني بنسبة (10-20%) فيحين تبقى النسبة الكبرى لتقدير عوامل أخرى.

إن إمكانية تحسين التحصيل الأكاديمي للطلبة تتوقف على تنمية المهارات الانفعالية و الاجتماعية لديهم، ويتم ذلك من خلال رفع مستوى الوعي لديهم، والتفهم وحل المشكلات، وإدارة الانفعالات في محيط بيئة التعلم، ولا بد من الاهتمام بفهم طبيعة الذكاء العاطفي وأهميته وإدراك النجاح وتأثيره على العاملين في البيئة المدرسية من طلاب ومعلمين ومديرين نظرا لوجود ثلاث منافع تتحقق من توسيع دائرة الاهتمام بالذكاء العاطفي في المدرسة:¹

- يعد بمثابة مظلة تحمي وتوفر المناخ التربوي المناسب لتطبيق برامج التدريب على المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تسهم في رفع مستوى العاملين.
- يسهم في رفع المستوى الأكاديمي، حيث يتضح أن هناك علاقة وثيقة بين الذكاء الانفعالي و الأداء الأكاديمي. ذلك أن الطلبة إذا لم يستطيعوا التوافق انفعاليا، فلن يتوفر لديهم القدرة على التركيز فيما يتعلمونه، و هذا ما يؤثر سلبا على أداء الطلبة ومستوى ابداعهم.
- يلعب الذكاء العاطفي دوراً كبيراً في تعليم الطلبة وفي توظيف قدراتهم ومشاعرهم في خدمة المدرسة والمجتمع، كما تمثل المهارات الانفعالية والاجتماعية ضرورة كبرى لنجاح الطلبة في الحياة العملية بعد التخرج.

3- الذكاء العاطفي ومجال العمل :

يلعب الذكاء العاطفي دوراً هاماً في القيادة والتطور المهني في الحياة العملية، فهو أحد العناصر الهامة للتنبؤ في مكان العمل، إلا أن الذكاء الوجداني ليس بديلا عن القدرة والمعرفة أو مهارات العمل. إن الذكاء العاطفي مفتاح النجاح في الحياة المهنية، إذ أن الذكاء الأكاديمي له نصيب قليل من الإسهام في التعامل مع الحياة العاطفية للفرد مقارنة بالذكاء العاطفي، فصاحب الذكاء الأكاديمي المرتفع قد ينهار ويغرق في الكبت، وتكون له انفعالات عديدة إلى جانب تدنٍ رهيب في كيفية قيادة حياته الخاصة، ومن الملاحظات التي تؤكد ذلك ، الأفراد مرتفعي الذكاء الأكاديمي يتطلعون إلى نيل أعلى المراكز، لكن لا يحدث ذلك.

¹ بلال نجمة: الذكاء الوجداني و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، مرجع سابق، ص42.

إن من أبرز استخدامات الذكاء العاطفي في مجال العمل تطوير الإدارة :

يساعد الذكاء العاطفي الفرد على التفكير بشكل مبدع من خلال رؤية مشكلات ورؤى عديدة، وامتلاك العديد من الأفكار المبدعة والجديدة، كما يساعد الذكاء العاطفي على العمل مع الآخرين من خلال الثقة بهم والتعاطف معهم.¹

4- الذكاء العاطفي وأساليب المواجهة:

تعتمد فعالية أساليب المواجهة على الكفاءة العاطفية، حيث يؤدي قصور الكفاءات العاطفية لدى الأفراد إلى ضعف مهارات المواجهة وتنفيذها كتنظيم الانفعال. فالأفراد الأذكى يعرفون مشاعرهم و ينظمونها و يصبحون أكثر نجاحا في مواجهة خبرات انفعالية سلبية، أما الأفراد ذوو الذكاء العاطفي المنخفض فهم غير قادرين على ادراك ومن ثم تنظيم انفعالهم، مما يعيق قدرتهم على عملية المواجهة. إن الأفراد الذين لديهم كفاءات عاطفية قوية يجب عليهم أن يكونوا قادرين على ادراك استجاباتهم الانفعالية لصدمة ما على انها أمر طبيعي، ورؤية الصدمة و انفعالهم في سياق حياتهم الأشمل ، وتحديد ميزات ايجابية عن الصدمة وعن انفعالهم.²

نلخص ما سبق بمقولة لفيلسوف الصين الشهير "لوتسي": "معرفة الآخرين ذكاء، معرفة الذات حكمة، التحكم بالآخرين قوة ، التحكم بالنفس قيادة".³

من هنا نستطيع القول بأن الإنسان الناجح بأغلب مجالات الحياة هو الإنسان القادر على ضبط نفسه وإدارة عواطفه بالشكل المناسب، ولديه القدرة على إقامة علاقات فاعلة مع الآخرين والتعاطف معهم وتحفيزهم.

خامساً: مميزات المتمتعون بالذكاء العاطفي:

يتميز الأذكى وجدانياً بمجموعة مميزات وخصائص، وقد تم استخدام مصطلح الذكاء العاطفي لوصف الخواص العاطفية التالية:⁴

¹ بلال نجمة : المرجع نفسه، ص43.

² بلال نجمة : المرجع نفسه، ص44.

³ مدحت أبو النصر: تنمية الذكاء العاطفي (الوجداني)، مرجع سابق، ص115.

⁴ أحمد سعد جلال: الاختبارات والمقاييس النفسية، الاسكندرية، مصر، الدار الدولية للنشر، 2008، ط1، ص81-83.

1. التقمص العاطفي: او يقصد بها تلون المشاعر، وهنا يتطلب من الفرد أن يتقمص مشاعر الآخرين بشكل مؤقت حسب الموقف أو الحاجة، ولا يتعدى هذا التقمص الموقف، ويستطيع الفرد تلوين مشاعره كمشاعر الآخرين، ويتفهم إحساساتهم وآلامهم أو أفراحهم ويشاركهم هذه المشاعر.
2. ضبط المزاج: يقصد بضبط المزاج، قدرة الفرد على السيطرة على حالته المزاجية والتحكم في مشاعره، بحيث لا يدفع الآخرين ثمن حالته المزاجية، وهذا الأمر يجب ان يتوافر في الأشخاص الذين لهم علاقات مباشرة مع عدد كبير من الناس، مثل المعلمين، أو الموظفين الذين يتعاملون مع الجمهور.
3. تحقيق محبة الآخرين: يقصد بها كسب محبة الآخرين من خلال مهارات معينة يجب أن تتوافر لدى الفرد.
4. التعاطف أو الشفقة: أن يتعاطف الفرد مع الآخرين ويقدر ظروفهم، ويواسيهم في أحزانهم وآلامهم، ويشفق على المريض والمحتاج، ويكثر من السؤال عنهم.
5. التعبير عن المشاعر والأحاسيس وفهمها: يقصد بهذه المهارة، قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأحاسيسه للآخرين وأن يكون إيجابياً في توصيل هذه المشاعر لهم، كما يجب أن يكون قادراً على فهم مشاعرهم وتفسيرها.
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 من الضروري 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 يعترضه من مشاكل فإنه يشعر بالإحباط 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، وهي وحدة كاملة لا تتجزأ.

نستنتج مما سبق أن ما يميز الأشخاص الأذكياء عاطفياً هو: قدرتهم على تلوين مشاعره كمشاعر الآخرين، وقدرتهم على ضبط المزاج والتحكم بانفعالاته، إضافة إلى تعاطفه مع الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة يسودها المحبة والاحترام، إلى جانب تمتعه بال مروونة والتكيف، ومهارته في حل المشكلات التي يتعرض لها.

سادساً: مكونات الذكاء العاطفي:

حدد كل من جيرالد وجرينبرج و روبرت بارون Jerald Greenberg &Robert A. Baron في كتابهما عن "إدارة السوك في المنظمات"

مكونات الذكاء العاطفي كالتالي¹:

1. القدرة على معرفة وتنظيم وضبط المشاعر، فالأشخاص الذين يتمتعون بقدر عال من الذكاء العاطفي لديهم القدرة على فهم مشاعرهم والتحكم فيها.
2. القدرة على معرفة مشاعر الآخرين والتأثير فيها، فالأشخاص الذين يتمتعون بقدر عال من الذكاء العاطفي يعرفون كيف يستطيعون استمالة مشاعر الآخرين نحوهم وفي أي الظروف يمكن أن يحدث ذلك.
3. الدافع الذاتي للعمل: فالأشخاص الذين يتمتعون بقدر عال من الذكاء العاطفي باستطاعتهم تحفيز أنفسهم على العمل بجد في مختلف الأنشطة و يقاومون أي إحباط.

¹ مدحت أبو النصر: تنمية الذكاء العاطفي (الوجداني) مدخل للتمييز في العمل و النجاح في الحياة، مرجع سابق، ص111.

4. القدرة على تكوين علاقات فعالة طويلة الأجل مع الآخرين، فهؤلاء الذين يمتلكون قدراً عالياً من الذكاء العاطفي باستطاعتهم تنمية علاقاتهم بالآخرين مع مرور الزمن. من العوامل التي تساعدهم في ذلك: مهاراتهم في التعاون مع الآخرين، وفي حل مشكلات العلاقات الشخصية المعقدة وقدرتهم على اكتساب ثقة الآخرين. أدرج ياسر العتيبي في كتابه ما فوق الذكاء العاطفي حلاوة الإيمان،¹ مكونات الذكاء العاطفي وهي عبارة عن أربع مكونات أساسية يندرج تحتها سبعة عشر مكوناً فرعياً:

أولاً: فهم الذات:

1. إدراك المبادئ والقيم والأهداف: أن يعرف الإنسان ما الصحيح وما الخطأ.
2. إدراك المشاعر: هي قدرتك على إدراك مشاعرك و تسميتها.
3. استخدام الحدس بشكل صحيح: هي قدرتك على التخمين و استخدام مشاعرك بشكل فعال.

ثانياً: التعامل الإيجابي مع الذات

1. التفاؤل: النظرة الايجابية إلى الحياة.
2. المرونة: هي قدرتك على تغيير وسائلك للوصول إلى أهدافك.
3. المبادرة و تحمل المسؤولية: هي قدرتك على صنع الفرص بدلا من انتظارها ، تحمل المسؤولية بدلا من إلقاءها على الآخر.
4. التحكم بالمشاعر: هي قدرتك على تخفيف المشاعر السلبية و توليد المشاعر الإيجابية.
5. الثقة بالنفس: هي إيمانك بقدرتك على مواجهة التحديات.
6. التصميم : هي قدرتك على بذل جهد مستمر للوصول إلى أهدافك.
7. الابداع: هي قدرتك على الخروج بأفكار قوية.

¹ ياسر العتيبي: ما فوق الذكاء العاطفي حلاوة الإيمان، دار الفكر، دمشق، ط2، 2006.

8. الانسجام الداخلي: هي قدرتك على الاستمرار التعبير بصدق عن نفسك في جميع جوانب حياتك.

ثالثاً: فهم الآخرين:

1. ادراك مشاعر الآخرين: هي قدرتك على معرفة ما يشعر به الآخرون.

رابعاً: التعامل الايجابي مع الآخرين:

2. التعاطف: هي قدرتك على تفهم مشاعر الآخرين.

3. التعبير عن المشاعر: هي قدرتك على إظهار مشاعرك للآخرين.

4. التواصل مع الآخرين: هي قدرتك على إنشاء شبكة علاقات مع الآخرين.

5. الاختلاف البناء: هي قدرتك على أن تظل هادئاً و ثابتاً عاطفياً أثناء مواقف الخلاف.

6. الثقة بالآخرين: تحدد هذه المهارة إلى أي مدى تثق بالآخرين إلى أن تجد سبباً لسحب الثقة.

نلاحظ مما سبق اهتمام العلماء بتحليل الذكاء العاطفي والوصول إلى مكوناته الأساسية وقد نجد إختلاف في تسمية المكونات إلا أنها تركز جميعها على أربعة أساسية وهي الوعي بالذات والقدرة على تنظيم العواطف، والوعي بمشاعر الآخرين والتعاطف معهم والقدرة على التواصل مع الآخرين والتأثير فيهم.

سابعاً: نماذج النظريات التي تفسر الذكاء العاطفي:

تنوعت النظريات وتباينت في تفسيرها للذكاء العاطفي من حيث تحديد المفهوم والأبعاد والمهارات ضمن نماذج متعددة:

1- نموذج دانيال جولمان للذكاء العاطفي:

أوضح جولمان (Golman) في انموذجه الذي قدمه (1995) أن الذكاء العاطفي يتكون من خمسة أبعاد أساسية¹:

البعد الأول : الوعي بالذات (Self-Awearness)

يعني به مستوى وعي الفرد بحالاته المزاجية و تميزه بين انفعالاته المختلفة و نوعية استجابته لدى تعرضه لمواقف مختلفة.

في مراجعته لهذا البعد حدد جولمان 1995 مكونات هذا البعد بالآتي:

- معرفة الفرد بانفعالاته.
- اكتشاف الفرد لانفعالاته.
- قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته.
- قدرة الفرد على ربط مشاعره بما يفكر فيه والثقة في ذاته².

البعد الثاني: معالجة العواطف (Managing Emotion)

يقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلائم مع مهاراته واتجاهاته والتي تعززمن قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها.

وقد حدد جولمان مكونات هذا البعد بالآتي:

- قدرة الفرد على ضبط انفعالاته و التحكم فيها.
- قدرة الفرد على تغيير حالاته المزاجية عندما تتغير الظروف.
- قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته و توليد أفكار جديدة.
- قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الجارية³.

البعد الثالث: الدافعية Motivation:

¹ Goleman, D. *Emotional Intelligence*. Bantam Books, 1995.

² أنعام هاد حسن: الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، الأردن، دار صفاء للنشر و التوزيع، 2012م، ط1، ص46.

³ أنعام هاد حسن: المرجع نفسه، ص47.

تعني الدافعية الحالة الداخلية التي تنشط و تحدد اتجاهاتنا الخاصة بأفكارنا و مشاعرنا و أفعالنا. أو هي سلسلة من العمليات، تعمل على اثاره السلوك الموجه نحو هدف معين و صيانتته و المحافظة عليه، وإيقافه في نهاية المطاف¹.

تعني أيضا: تحفيز الذات أي تحفيز الانفعالات والعواطف لتحقيق هدف معين للفرد، أو يكون مصدر الدافعية لذاته².

قد أوضح جولمان أن البعد يشتمل على مجموعة الخصائص (السمات) الآتية:

- الأمل * تحمل الضغوط
- التفاؤل * العمل المتواصل
- التركيز * الدافع للإنجاز³.

البعد الرابع: التعاطف Empathy :

يعرفه جولمان ب"مستوى امكانية الفرد على قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجوههم، وليس بالضرورة مما يقولون، ويضيف أن الأفراد الذين يتميزون بسمة التعاطف يكونون أكثر قدرة على:

- الحساسية للموقف.
- فهم انفعالات الآخرين.
- مساعدة الآخرين.
- الوعي بالقوانين المنظمة في المجتمع⁴.

البعد الخامس: المهارات الاجتماعية social skills :

¹ أنعام هاد حسن: المرجع نفسه، ص48.

² سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص14.

³ أنعام هاد حسن: الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص48.

⁴ أنعام هاد حسن: المرجع نفسه، ص48.

يعني بها مستوى ما يتمتع به الفرد من حيث التأثير في المواقف الاجتماعية المختلفة والتي تتناول جميع المهارات التي يستخدمها الفرد في المواقف المتعددة.

يرى جولمان أن هذه المهارات تتضمن:

- المهارة في تكوين علاقات اجتماعية.
- القدرة على أداء الأدوار القيادية.
- القدرة على العمل مع الفريق.
- القدرة على إدارة الصراعات و الأزمات.
- القدرة على تقبل التغيرات الحادثة في المجتمعات¹.

يتضح لنا أن نموذج دانيال جولمان ركز بشكل أساسي على أن الذكاء العاطفي مبني على الكفاءات و المهارات العاطفية التي يستطيع الفرد تطويرها لتحقيق النجاح في المواقف الحياتية ، وقد تضمن النموذج خمسة أبعاد أساسية: الوعي بالذات، معالجة العواطف، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية.

2- نموذج بارأون للذكاء العاطفي:

تعتبر هذه النظرية من أولى النظريات التي فسرت الذكاء العاطفي، وكان (1988) أول ظهور تلك النظرية عندما قام بارأون (Bar-on) في رسالة للدكتوراه بصياغة مصطلح "النسبة الانفعالية" (Emotional Quotient (EQ)) كنظير لمصطلح نسبة الذكاء العقلي (Intelligence Quotient (IQ)). وفي توقيت نشر بار أون (Bar-on) لرسالته في الثمانينات، كانت هناك زيادة في اهتمام الباحثين بدور الانفعال في الأداء الاجتماعي، وجود الحياة (Well-Being). وقبل أن يتمتع الذكاء العاطفي بالاهتمام في عدة مجالات، و الشعبية التي ينالها اليوم، حدد بارأون (Bar-on) عام (2000) نموذجاً عن طريق مجموعة من السمات و القدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية و الاجتماعية، التي تؤثر في قدرتنا الكلية على المعالجة الفعالة للمتطلبات البيئية².

¹ أنعام هادي حسن: المرجع نفسه، ص49.
² السيد ابراهيم الساموندي: الذكاء الوجداني: أسسه وتطبيقاته، و تربيته، عمان الأردن، دار الفكر ، 2007م، ط1، ص103.

حدد بارأون مكونات الذكاء العاطفي بالاعتماد على نظريته و مفهومه للذكاء العاطفي و أشار الى أن الذكاء العاطفي يتكون من (15) كفاية موزعة على خمسة مكونات بين الجوانب الشخصية والعاطفية والاجتماعية وهي:

- المكونات الشخصية الداخلية (Intrapersonal Components): وتتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وهي: الوعي بالذات وتوكيدها وتقدير الذات والاستقلالية.
- مكونات العلاقة بين الأشخاص (Components Intrapersonal): تتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات شخصية ناجحة و ذات تأثير إيجابي على الآخرين وتشتمل على التعاطف والكفاءة الاجتماعية والعلاقات الشخصية.
- المكونات التكيفية (Components Adaptability): وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة و هي اختبار الواقع والمرونة وحل المشكلات.
- مكونات إدارة التوتر (Management Components): وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط و مقاومة الاندفاع و ضبط الذات و تشتمل على تحمل التوتر والضغط النفسي وضبط الاندفاع.
- مكونات المزاج العام وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد على الفرد على إدراك حالته المزاجية وتغييرها وتشتمل على التفاؤل والسعادة¹.

نستنتج مما سبق أن بار-أون فسر الذكاء العاطفي على أنه مجموعة من القدرات و السمات والمرتبطة بشكل أساسي بالمعرفة العاطفية والاجتماعية ، وأن هذه القدرات تتحسن و تتطور بالتدريب والتي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع مواقف الحياة المختلفة.

3- نموذج ماير وكاروسو وسالوفي:

قدم هذا النموذج العالمان النفسيان الأمريكان بيتر سالوفي الأستاذ بجامعة بيل الأمريكية بالتضافر مع جهود جون ماير أستاذ علم النفس بجامعة همشاير الأمريكية.

¹ Bar-on,R.The Impact of Emotional Intelligence onSubjective Well-Being.Perspectives inEducation.23(2),P41-62.

ويرى العالمان أن الذكاء العاطفي يشير إلى "قدراتنا للتعرف على معاني العواطف و علاقاتها والاستدلال وحل المشكلات بالاعتماد على العواطف، لذلك يستلزم الذكاء العاطفي توظيف العواطف لتعزيز الفاعلية المعرفية"¹.

إن النموذج الذي أعده ماير وسالوفي (Mayer & Selovey) (1990) لتحليل الذكاء العاطفي، 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 نموذجهما عام (1997).

الذكاء العاطفي كقدرة عقلية هو النظرة المثلى لمايروسالوفي (Mayer & Selovey) حيث تم تعريفه نظرياً بطريقة تجعله أكثر تميزاً عن الذكاء التقليدي (المعرفي) فعلى سبيل المثال، عندما نقارن الذكاء العاطفي بالذكاء الاجتماعي، نرى أن الذكاء العاطفي أوسع من الذكاء الاجتماعي، حيث يتضمن المشاعر الداخلية الخاصة بالنمو الشخصي، ومن ناحية أخرى الذكاء العاطفي يركز على الجوانب العاطفية (الانفعالية) للمشكلات، مقارنة بالذكاء الاجتماعي الذي يركز على الجوانب الاجتماعية².

وقد حدد ماير و كاروسو وسالوفي هذا النموذج للذكاء العاطفي و يتكون من مجموعة من القدرات الرئيسية التي تم تصنيفها إلى أربعة مجالات وهي:

● القدرة على الوعي العاطفي:

تتضمن القدرة على إدراك العواطف بدقة و تمييز و التعبير عنها و تتضمن كذلك التقييم الدقيق للعواطف الذاتية وعواطف الآخرين.

● القدرة على استخدام العواطف:

تتضمن القدرة على استخدام العواطف لتقوية و تسهيل التفكير و تتضمن كذلك القدرة على الربط الدقيق بين العواطف والأحاسيس.

● القدرة على فهم العواطف و دلالاتها:

¹ Mayer, J.D. & Salovey, P., & Caruso, D.: **Competing models of emotional intelligence in: Sternberg, R.J. (Ed): Hand Book of Human Intelligence, New York, 2000, P.231.**

² السيد ابراهيم الساموندي: **الذكاء الوجداني: أسسه وتطبيقاته، و تنميته، مرجع سابق، ص107.**

تتضمن القدرة على تحليل العواطف إلى أجزاء وفهم الانفعالات، وكذلك القدرة على فهم المشاعر المتداخلة و المعقدة في المواقف الاجتماعية.

● القدرة على إدارة الانفعالات:

تتضمن القدرة على إدارة المشاعر الذاتية و مشاعر الآخرين و ضبط المشاعر السلبية وتغيير الحالة المزاجية¹.

من هنا نستنتج أن نموذج ماير و سالوفي حدد الذكاء العاطفي على أنه مجموعة من القدرات غير المعرفية التي يمتلكها الفرد ابتداء من وعيه بعواطفه و استخدامها و قدرته على فهم العواطف وإدارتها ، فالشخص الذي يتمتع بالذكاء العاطفي يكون قادرا على التعرف على عواطفه وفهمها وإدراك عواطف الآخرين ، كما لديه القدرة على التعبير الانفعالي الذي يساعده على التواصل مع الآخرين .

4- نموذج وايزنجر للذكاء العاطفي (Weisinger, 2004):²

استند وايزنجر في بناء هذا النموذج على نظرية مايروسالوفي في الذكاء العاطفي، حيث يتضمن هذا النموذج ثلاث كفايات متصلة بالبعد الشخصي (Intrapersonal) وكفائيتين متصلتين بالبعد بين الشخصي (Interpersonal).

يحتوي البعد الشخصي للذكاء العاطفي على الكفايات التالية:

- الوعي بالذات Awareness:

هو مراقبة الفرد لنفسه من خلال أفعاله ومحاوله التأثير بنتائج أفعاله لتصبح أكثر فاعلية.

- إدارة الانفعالات Emotion Managing:

هو فهم الانفعالات الذاتية و السيطرة على هذه الانفعالات، واستخدام ذلك في التعامل مع الأمور بشكل منتج.

- الدافعية الذاتية Self-Motivation:

¹ (Mayer, Garouso, & Selovey, 1999).

² Weisinger, H. (2004). Emotional Intelligent Broker Can Close Deal. Broker Magazine. 6(4). P70-72.

يقصد بها تمييز واستخدام المصادر المتاحة للدافعية (الداخلية و الخارجية) لاستغلال الفرص بفاعلية، وهذه الكفاية تتضمن الحديث الذاتي وتدريب الذات.

أما الكفتان المتصلتان بالبعد بين الشخصي هما:

- الاتصال الجيد:
- هو تطوير اتصال فاعلة، والانخراط في ممارسات الاتصال الفاعل في بناء العلاقات.

- مراقبة الانفعالات:

هي مساعدة الآخرين في إدارة انفعالهم، و استغلال قدراتهم بأقصى درجة ممكنة. نلاحظ أن نموذج وايزنجر ركز على تصنيف الذكاء العاطفي الى بعدين أساسيين: البعد الشخصي والبعد بين شخصي وأدرج عند كل بعد مجموعة من الكفايات.

5- نموذج مونتمايور وسي (Montemaayor&Spee ,2004)¹:

أشار مونتمايور و سي إلى أن الذكاء العاطفي يمكن تصنيفه في فئتين رئيسيتين تتضمنان مشاعر الفرد مقابل مشاعر الآخرين و الوعي مقابل إدارة الانفعالات، وهذا نتاج ما قدمه الباحثين الرواد في مجال الذكاء العاطفي مثال جولمان (Goleman) و ماير و سالوفي (Mayer&Salovey) وهكذا افترضوا أن الذكاء العاطفي يتضمن أربع أبعاد هي:

- الوعي (الادراك) الانفعالي للذات (Emotional Self-Awareness): هو القدرة على تمييز الانفعالات الذاتية.
- الوعي (الادراك) الانفعالي للآخرين (Other-Awareness Emotional): هو القدرة على تمييز انفعالات الآخرين.
- الادارة الانفعالية للذات (Emotional Self- Managment): هي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على الانفعالات الذاتية.
- الإدارة الانفعالية للآخرين (Emotional Other-Managment):

¹ Montemayor, E.F. & Spee, J. (2004). The Diimensions Of Emotional Intelligence Construct Validation Using Manager And Self-rating. Academy Of Management Best Conference Paper.

هي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالات الآخرين.

بإمكاننا اعتبار هذا النموذج نتاج النماذج السابقة حيث حدد الذكاء العاطفي فئتين رئيسيتين، وادرج ضمنهما أربعة أبعاد أساسية: الوعي الانفعالي للذات والوعي الانفعالي للآخرين ، الادارة الانفعالية للذات والادارة الانفعالية للآخرين.

6- نموذج الذكاء العاطفي لسامية القطان¹:

توصلت سامية القطان(2006) في كتابها: **تصور جديد للذكاء العاطفي**، إلى نموذجها النظري الجديد في الذكاء العاطفي والذي يعد أول نموذج عربي يوضح مفهوم ومكونات الذكاء العاطفي، وهذا النموذج تنتظم مستوياته في شكل هرمي يتكون من ثلاث مستويات وتمثل في:

النضج العاطفي (Emotional Maturity)

يعد النضج العاطفي بمثابة الأساس الذي تقوم عليه مكونات الذكاء العاطفي ويتضح النضج العاطفي لدى الفرد من خلال مقدار الطاقة الانفعالية الموجودة تحت تصرف الأنا، أو ما يعرف بالاقتصاديات النفسية هذه الطاقة هي التي تجعل الفرد قادراً على التعايش مع الضغوط، ويتمثل النضج العاطفي فيما يلي²:

- الوعي بالذات
- توجيه الذات
- تقدير الذات
- المرونة
- الدافعية للإنجاز

¹ سامية القطان : تصور جديد للذكاء الوجداني، الذهلية، دار المغربي للطباعة، 2006، ط1، ص4-33.

² فيصل منصور الدوسري: **الذكاء الوجداني اصنع نفسك وغير حياتك**، الكويت، دار المسيلة للنشر و التوزيع، 2013م، ط1، ص59.

التواصل العاطفي (emotional communication)

التواصل العاطفي يكون بشقيه اللفظي وغير اللفظي، وحتى يكون الفرد على درجة عالية من التواصل العاطفي فلا بد أن يكون قادراً على مواجهة المشكلات والصعوبات وقادر أعلى التعبير عن وجهة نظره والدفاع عنها، وكذلك لا بد من فهم وجدان الآخرين وتقدير رؤيتهم، ويتمثل التواصل العاطفي فيما يلي¹:

- التوكيدية .
- الامباتية (العطف).
- النظرة الايجابية.
- شجاعة المواجهة.
- تقبل اختلاف الآخرين.

التأثير العاطفي (Emotional Effectiveness)

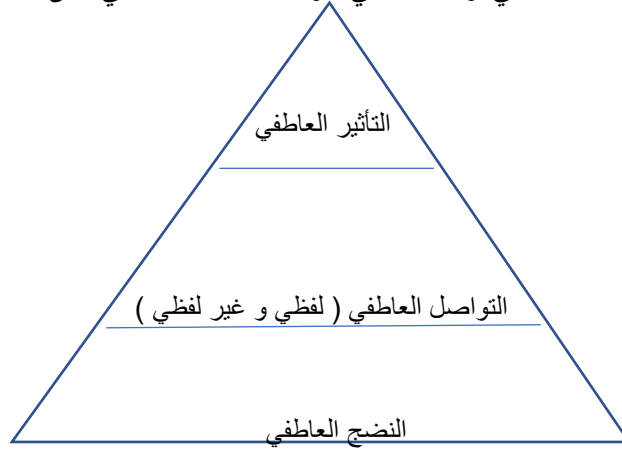
يمثل قمة الصرح النظري للذكاء العاطفي، فلن يصل التأثير العاطفي إلا بتملكه قدرأ مناسباً من قدرات النضج العاطفي ، فقدرات النضج العاطفي تمثل أعلى درجات الذكاء العاطفي، فهذه القدرات تجعل الفرد قادراً على التأثير الجيد على الآخرين، ولديه المهارة العالية لكسب الآخرين، ومساعدتهم على التغيير لتحقيق أهدافهم، مع القدرة على القيادة و إثارة الحماس والتوجه إلى أهداف عامة تخص جماعتهم ومجتمعهم، ويتمثل ذلك في:

- الإقناع
- القيادة
- المبادرة في التغيير
- التفاوض
- القيادة

¹ فيصل منصور الدوسري: الذكاء الوجداني اصنع نفسك وغير حياتك، مرجع سابق، ص60.

- التعاون.

وعلى هذا رأيت سامية القطان في نموذجها - كأول نموذج عربي في هذا الميدان - أن الذكاء العاطفي تتحدد مكوناته وفق شكل هرمي، تبدأ قاعدته بالنضج العاطفي، ثم بالتواصل العاطفي بشقيه: اللفظي وغير اللفظي، وأخيراً التأثير العاطفي يمثل قمة الصرح النظري للذكاء العاطفي.¹



الشكل (1:2) يوضح الشكل الهرمي لمستويات الذكاء العاطفي لنموذج سامية قطان

ثامناً: الذكاء العاطفي من المنظور الإسلامي:

إن أبعاد ومكونات الذكاء العاطفي - بالرغم من حداثة المصطلح في علم النفس - موجودة في منهج الإسلامي منذ 1400 عام. وسنبين في نبذة سريعة نظرة الإسلام من جميع أبعاد ومكونات الذكاء العاطفي من القرآن الكريم والسنة المطهرة:

1- المعرفة العاطفية (الوعي بالذات):

إن الله سبحانه وتعالى حث الإنسان المسلم ونور طريقه لكي يفهم ذاته و يدرك ما حوله من أحداث، كما حثه على التأمل والتدبر في مخلوقات الله تبارك و تعالى: (أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ) (الروم: 8).

¹ فيصل منصور الدوسري: المرجع نفسه، ص61.

لم يخلق الله تعالى الإنسان عبثاً، قال تعالى (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ) (المؤمنون:115).

حدد الله سبحانه و تعالى الهدف الأساسي و الغاية العظمى من خلق الإنسان: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) (الذاريات:56).

المسلم يدرك بما وهبه الله من عقل وما أودع فيه من فطرة أن الكون الذي بني على نظام دقيق و الإنسان خلق في أحسن تقويم لا بد أم يكون وراء خلقهما هدف عظيم وغاية.

الإسلام جعل للمسلم مسؤولية شخصية و معرفة لذاته، وقد دل على ذلك قوله تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ۖ وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ) (فصلت:46). وقال تعالى: (وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ ۖ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا) (النساء:111).¹

وقد اهتم المنهج الإسلامي بوعي المسلم بانفعالاته و مشاعره و إدراكها و إدراك الأسباب الكامنة وراءها، وتوظيف مبادئ الشريعة السمحة في حراكها الذاتي والاجتماعي، ومن الشواهد الشرعية لذلك:

قوله تعالى: (قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُنَا الَّذِي يَقُولُونَ ۖ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بآيَاتِ اللَّهِ يَحْجِدُونَ ﴿٣٣﴾) وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّىٰ أَنَّهُمْ نَصَرْنَا ۖ وَلَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ۖ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبِيِّ الْمُرْسَلِينَ (الأنعام:33-34).

إذ يشير الله تبارك و تعالى إلى ماهية الحزن الذي وقع في قلبه صلى الله عليه و سلم ، تسرية الله تعالى له، بأن تكذيب الأنبياء سنة الدعوات في الأرض.²

2- إدارة العواطف وتنظيمها:

اهتمت الشريعة الإسلامية بتنظيم الانفعالات وإدارتها وفق مقاصد الشريعة من خلال الفعل والكف ومن الشواهد الشرعية لذلك:

¹ موسى البهدل: قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص141-142.
² سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة ، 2007م، مرجع سابق، ص168.

قوله تعالى: (فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ يَا قَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوعِدِي) (طه:86).

وقد أشار الله تعالى إلى اعتبار الغضب عند انتهاك محارم الله، و غضب موسى عليه السلام من نستلزمات التوحيد، وهنا يؤكد الشارع ضرورة ارتباط الغضب بأسباب مقنعة.

هنا يؤكد الشرع أن العواطف جزء من حراك الفرد وعفويته في الحياة، فلا ينكرها الشرع إنما يبرمجها في إطار الفعل والكف، في ضوء أهداف نبيلة وغايات سامية، ومن هنا يثيب الشرع الذات التي تتقد انفعالاتها وعواطفها غضباً لله.

كما اهتمت النصوص الشرعية بتربية الفرد على ضبط انفعالاته أمام الآخرين، ومن الشواهد على ذلك ما يرويه أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه و سلم قال: " ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب"¹

يشير النص إلى أن من أعظم الأدلة على قوة الشخصية الحلم و ضبط النفس عند الغضب².

من أمثلة تنظيم العواطف من الكتاب و السنة :

قوله تعالى: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ)(الحديد:23)

معنى هذه الآية الكريمة في ما رواه عكرمة عن ابن عباس رضي الله عنه أنه قال: "ليس أحد إلا وهو يفرح و يحزن، ولكن اجعلوا للمصيبة صبراً وللخير شكراً"³

يبرز في النص أهمية تنظيم الانفعالات وتوجيهها في ضوء الواقعية والانضباط معاً في توازن رائع، فضابط الفرح عدم الاختيال لأنه خلل في الكفاية الاجتماعية مع الآخرين، ومدعاة للتذمر، وضابط الحزن عدم الكبت بلوغاً للاكتئاب وجلد الذات، لأن في ذلك خلل في اتجاه كفايات الذات الانفعالية⁴.

3- التعاطف مع الآخرين:

¹ مسلم، د،ت، كتاب البر و الصلة، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، 2014/4.

² سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص171.

³ ابن كثير، عماد الدين أبو الفداء إسماعيل، تفسير القرآن العظيم، بيروت، مؤسسة الكتب الثقافية، 1996، ص315.

⁴ سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص174.

جاء الإسلام ليربي العواطف النبيلة و يرعاهها حق الرعاية ،فمراعاة مشاعر الآخرين وقيام روح المودة و الألفة بين الناس من ثوابت العقيدة الإسلامية ومنهجية الإسلام وأحكامه .

فالإسلام يدعو ألا ننسى الفضل بيننا، وأن أحدنا لا يؤمن حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه، وأن المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلّمه، ولا يحقره. وايضا يدعوننا الإسلام إلى السعي في قضاء الحوائج، وتنفيس الكربات، عيادة المرضى، وتشجيع الجنائز. وأيضا يدعوننا الإسلام إلى بر الوالدين و الإحسان إليهما ، قال تعالى : (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِنََّّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) (الاسراء:23)

كما يأمرنا الإسلام بحسن المعاملة وإفشاء السلام، والرحمة بالخلق والعطف عليهم ، وحسن رعايتهم ومداراتهم، والصبر على آذاهم، كل هذا دعوة للتعاطف، وفي صحيح بخاري قال صلى الله عليه وسلم: " ترى المؤمنين في تراحمهم و توادهم و تعاطفهم ، كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى "1.

بين القرآن الكريم هذه العواطف حينما وصف رسوله صلى الله عليه و سلم بقوله تعالى: (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) (آل عمران:159).

من هنا نلاحظ أن الإسلام يسعى إلى مراعاة مشاعر الآخرين و عدم إيذائها و تجريحها حتى تكون حياتنا مليئة بالحب والمودة.

4 – التواصل الاجتماعي:

استثمرت التربية الإسلامية طاقات الفرد الوجدانية و العقلية و الجسمية كافة في ظل لغة التواصل الاجتماعي ، مراعية جميع الأعمار في ظل أطرمتزنة و منسجمة.

من أمثلة التعاليم الإسلامية التي تحث على التواصل الاجتماعي:

- تأكيد المحبة ونبذ الهجران والتنافر:

¹ موسى البيهديل: قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص144.

قال صلى الله عليه و سلم: " لا تباغضو و لا تحاسدوا و لا تدابروا و كونوا عباد الله إخوانا، ولا يحل لمسلم أن يهجم أخاه فوق ثلاثة أيام"¹.

- الدعوة للتكاتف و التواصل و التماسك في المجتمع الإسلامي:

قال صلى الله عليه وسلم " المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا، وشبك بأصابه"².

النهى عن السخرية من الآخرين:

قال تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ) (الحجرات: 11)

نلاحظ مما سبق أن الدين الإسلامي وشريعته السمحاء اهتمت بتنمية شخصية الفرد المسلم من مختلف الأبعاد: العقلية والعاطفية والاجتماعية والإيمانية والجسدية، لتحقيق التوازن المطلوب على كافة المستويات، وقد أولت البعد العاطفي اهتماماً بالغاً وقد دلل على ذلك الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، وقد تناولت جميع مكونات وأبعاد الذكاء العاطفي ابتداءً بالمعرفة العاطفية (الوعي بالذات) وإدارة العواطف وتنظيمها والتعاطف مع الآخرين وأخيراً التواصل الاجتماعي.

تاسعاً: مهارات الذكاء العاطفي:

الذكاء العاطفي يختلف عن الذكاء العقلي، أنه لا يخضع للوراثة، إنما يمكن اكتسابه وتعلمه وتنميته من خلال اكتساب الأساليب والمهارات اللازمة، ونحن بهذا الصدد سنقوم بشرح تلك المهارات:

أولاً: مهارة الوعي بالذات: self-consensuses

يقصد بالوعي بالذات إدراك الفرد لمشاعره وسلوكاته كما هي، لا كما يجب أن تكون وعرف دانيال جولمان Danial Goleman مصطلح الوعي بالذات بأنه: الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان، وبهذا الوعي التأملي للنفس، يقوم العقل بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها بما فيها من انفعالات³.

¹ البخاري، محمد بن إسماعيل: صحيح البخاري ، بيروت، دار ابن كثير، 1987م، 2253/5.

² البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، مرجع سابق، كتاب الصلاة، باب تشبيك الأصابع في المسجد، 182/1.

³ مدحت أبو النصر: تنمية الذكاء العاطفي(الوجداني) مدخل للتمييز في العمل و النجاح في الحياة، مرجع سابق، ص125.

ويتضمن الوعي بالذات تقييماً واستجابة، فالتقييم يكون مثل "يجب أن لا أشعر بهذا الشعور" أما الإستجابة فتكون مثل "علي أن أفكر في أشياء مبهجة لأخفف من الحزن" وأحياناً يصل الوعي بالذات إلى إصدار تعليمات صارمة مثل: يجب أن لا أفكر في هذا الأمر¹.

والكفايات الفرعية التي حددها جولمان لتلك المهارة هي²:

- الوعي الانفعالي Emotional Awareness.

- التقييم الدقيق للذات Accurate self-Assessment.

- الثقة بالنفس Self-Confidence.

حيث يعتبر وعي الإنسان بذاته أمراً بالغ الأهمية، لفهم التواصل وتعميقه بين الناس قدم جوزيف وهاري — من علماء التواصل — نموذجاً لمعرفة ذواتنا بشكل جيد يساعدنا على فهم ذواتنا باستبصار وتأمل، حيث قسمت الذات في هذا النموذج إلى أربعة أقسام، يمثل كل قسم منها نوعاً من الذات:

1- الذات المفتوحة:

حيث تمثل هذه الذات كافة المعلومات والسلوكيات والتصرفات والمواقف والأحاسيس والأفكار، التي يعرفها الفرد عن نفسه ويعرفها الآخرون. لذا تسمى الذات المفتوحة، ونوع المعلومات — مثلاً— فيها: اسم الشخص — لون بشرته — العمر — الجنس — السكن — انتمائه الديني.

2- الذات العمياء:

حيث تمثل هذه الذات كافة الأشياء المتعلقة بذواتنا والتي يعرفها الآخرون عنا ولكننا نحن لا نعرفها بل نجهلها، و قد تتفاوت هذه الأمور من أبسط الأشياء إلى أعقدها، كاللوازم اللفظية في أسلوبنا الخطابي مثل ترديد عبارة معينة مثل (شاييف، أنت معي)، ودون أدنى وعي منه بأنه يكررها، أو حك

¹ Mayer, J.D.; Salovey, P: **What Is Emotional Intelligence?** In P Salovey And D.Sluyter (Ed, s). Emotional development And Emotional Intelligence. (1997) New York, Basic Book.

² Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York. Bantam.

الأنف بصورة متواصلة، أو قد تكون صفات معنوية كالغرور حيث قد يعتقد بأنه متواضع، أو العصبية الزائدة.

وهي أيضا تشمل جميع الصفات التي تصدر عن أحدنا دون علمنا بأن مثل هذه الصفات موجودة فينا.

3- الذات المقنعة:

تحتوي هذه الذات على كل ما يعرفه الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ولكنه يحتفظ بها لنفسه، وتشمل كافة الأسرار التي يجب الفرد الاحتفاظ بها والمتعلقة به وبالآخرين، مثل أسرار الخاصة بالنجاح أو الخصوصيات ذات العلاقة بالأسرة مثلا.

4- الذات المجهولة:

تمثل هذه الذات كل ما هو موجود في شخصيتنا، ولكنه غير معروف لنا أو للآخرين من حولنا، فالافتراض العلمي هنا استنتاجي بوجود نواحي وسمات لسنا على وعي تام بها، لذلك نفترض وجود هذه النواحي بصفتها حبيسة اللاوعي، ويمكن التعرف على هذه النواحي السمات من خلال تجارب قاسية، أو حالات تجريبية مثل النوم المغناطيسي، وبعض المخدرات الجراحية، والتي تفتح الطريق أمام هذه السمات على الانفلات من قيود اللاوعي¹.

نستنتج مما سبق أن الذات المفتوحة معروفة للذات والآخرين، والذات العمياء معروفة للآخرين، والذات المقنعة معرفة للذات وغير معروفة للآخرين، أما الذات المجهولة غير معروفة للذات والآخرين. من الجدير بالذكر هنا ضرورة معرفة الفرد لذاته العمياء من خلال سؤال أناس موثوق بهم.

ثانياً: مهارة تنظيم وإدارة العواطف:

يتمثل تنظيم العواطف من خلال الارتقاء إلى حالة توازن من كلا الجانبين العقلي والعاطفي، وتبدأ هذه المهارات بالظهور بعد تحديد المشاعر والانفعالات والانفتاح على الآخرين، ومع تعلم الفرد عدم التعبير الصريح عن انفعالاته، فقد يتسهم الفرد وهو حزين، وكذلك مع تعلم كيف يفصل أفعاله

¹ فيص منصور الدوسري: الذكاء الوجداني: اصنع نفسك وغير حياتك، مرجع سابق، ص135-136.

وانفعالاته، ومعنى أشمل عندما يتعلم الفرد آليات واستراتيجيات التحكم في الانفعال والمشاعر، حيث يتعلم متى يستحوذ الانفعال ومتى يستحوذ عليه الانفعال¹.

مفهوم تنظيم العواطف:

هو قدرة الفرد على ضبط مشاعره واندفاعاته ورغباته والتحكم بها، وقدرته على تغيير حالته المزاجية بتغيير الظروف، كما يكون قادراً على تنظيم انفعالاته وتوليد انفعالات وأفكار جديدة تساعد على التفكير الجيد، وبالتالي يكون مترناً وهادئاً حتى في الظروف الصعبة.

ويتطلب تنظيم العواطف القدرة على قراءتها ومعرفة تأثيرها على الأفكار والتصرفات، وتحديد تأثيرها السلبي، من خلال تغيير الانفعال عن طريق تغيير طريقة النظر إلى الموضوع، أو بالقيام بسلوك ما لتحديد الأثر السلبي لهذا الانفعال².

وهذا يؤكد أن هناك انفعالات (عواطف) تمدنا بالقوة، وهناك ما يستنفذ قوانا، والذكاء العاطفي يمكننا من استخدام أفضل السبل لتصبح انفعالاتنا أداة طيعة قوية، تساعدنا على تحقيق أقصى ما عندنا من إمكانيات بدلاً من أن تكون عائقاً في وجهنا، وهنا تتأكد أهمية استراتيجيات إدارة العواطف في مواطن الصراع والاكتماب في منحنا هذه القوة الخارقة، التي تمكننا من تجاوز المحبطات وتحقيق الأهداف³.

إن مرحلة التنظيم الذاتي تشير إلى حالة النضج العاطفي للفرد، والقدرة على الانفتاح على المشاعر والأحاسيس وتعديلها من أجل تطوير النمو الشخصي للذات انفعالياً، وتعطي هذا المرحلة مؤشراً لما يعرف بما وراء الخبرة الانفعالية (Meta-Emotion) لذلك فإن الانفعال ما وراء المعرفي يمكن اعتباره نموذجاً من التفكير في القضايا العاطفية⁴.

أفراد ليس لديهم القدرة على تنظيم عواطفهم:

¹ محمد عبد السميع رزق: مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب والطالبات بكلية التربية بالطائف، مجلة أم القرى، المجلد (15)، العدد(2)، 2003، ص7

² سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص47،

³ حصة المنيف: أيقظ قواك الخفية "كيف تتحكم بمستقبلك الذهني والعاطفي والجسماني والمالي"، الرياض، مكتبة جرير، 2005م، ص12

⁴ عدنان يوسف العتوم: علم النفس المعرفي "النظرية والتطبيق"، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2004م، ص211.

إن الأفراد الذين لا يملكون القدرة على تنظيم ذواتهم يكونون في صراع دائم ومستمر مع الكبت بالإضافة إلى الشعور بالإثناك والعجز الانفعالي، متقلبون ولا يعون مشاعرهم تماماً، يهربون من المواقف الضاغطة، ومن أكثر الناس عرضة للضغوط والأمراض النفسية.

ثالثاً: مهارة التعاطف Empathy

يشير جولمان (Goleman, 1998) إلى أن التعاطف عو عبارة عن مهارة يتم اكتسابها عن طريق التفاعل مع الآخرين، ويعد أداة لتطوير الشخصية، وتعديل الذات، حيث يساهم في إيجاد علاقة ألفة مع الآخرين، والحفاظ على هذه العلاقة، ويعرف على أنه القدرة على إدراك انفعالات الآخرين، والتوحد معهم انفعالياً، وفهم مشاعرهم، والتناغم والاتصال معهم دون أن يكون السلوك محملاً بالانفعالات الشخصية¹.

يرى هوفمان (Hoffman) المشار إليه في (Goleman, 1998) أن التعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين بمعايشتها مباشرة، أو أنه استجابة بديلة لا إرادية للإشارات الانفعالية الصادرة من شخص آخر. ويقوم التعاطف على أساس الوعي بالذات، فبمقدور ما يكون الفرد قادراً على تقبل مشاعره وإدراكها، فإنه يكون قادراً على قراءة مشاعر الآخرين².

إن التعاطف كمشاركة وجدانية هو انفتاح على عوالم الآخرين، وعملية لإدمانها في عالم الذات، ولا يمكن تصور حصول هذه الدرجة من النضج الوجداني دون أن تنشأ عنها بقية العواطف الغيرية كالتعاون والصدقة وما إليها³.

يتطلب التعاطف الوعي بلغة الجسد، وهذا ما أشار إليه شيخاني إلى أهمية تعلم واستخدام إيماءات صريحة إيجابية للاتصال بالآخرين، وحذف الإيماءات التي تعطي إشارات سلبية، لأن ذلك يجعلنا أكثر قبولاً عند الآخرين، ويسهل عملية تفهمهم لنا، وبالتالي تعاطفهم معنا، ولا يخفى أهمية ذلك تربوياً في المواقف التعليمية الصفية، وانعكاسه في تحقيق الدفاء والمحبة في الغرفة الصفية⁴.

رابعاً: مهارة التواصل مع الآخرين:

تتضمن مجالات (مناطق) التواصل مع الآخرين والمواقف الإدراكية لفهم مشاعر الآخرين.

¹ سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص79.

² سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص79.

³ محمود عبد الله خوالدة: الذكاء العاطفي "الذكاء الانفعالي"، عمان، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004، ص51.

⁴ سمير شيخاني: لغة الجسد "كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال إيماءاتهم"، بيروت، دار العربية للعلوم، 1997م، ص18.

مجالات التواصل مع الآخرين:

صاغ العالم الانثربولوجي ادوارد هول (Hall Edward) مصطلح الحيز الشخصي، حيث يمكن للإنسان العيش في مجالات متنوعة على شكل دوائر تأخذ مساحة محددة لا يستطيع الوصول إليها بسبب نبد المشاعر لها مما تثير الانفعال في الفرد، فلذلك حددت مناطق التواصل لمعرفة العلاقات والمناطق المسموح بها لدخول الفرد الآخر وذلك حسب الانتماء العاطفي للأشخاص¹.

هذه المجالات أو المناطق هي:

1- المنطقة العامة:

وهي المسافة التي نختارها لمحاورة الآخر، وهي عامة ومسموح للجميع الوقوف بها و الاتصال بنا دون أي اعتراض ، وتعتبر هذه المسافة كافية للشعور بالراحة ، وهذه المنطقة يتعذر فيها أي تفاعل والمسافة تقدر ب (12) قدم، يستخدم هذا المجال كثيرا في التدريس وإعطاء المحاضرات وهذا يفسر انفعال الطلاب وارتباكهم نتيجة تجاوز المدرسين تلك المسافة².

2- المنطقة الاجتماعية (التعاطف):

هي المسافة التي نتخذها في علاقاتنا الاجتماعية والمهنية وخاصة مع الأشخاص الذين لانعرفهم ولكن نرتبط معهم بعلاقات آنية تزول مع انتهاء الموقف الذي يجمعنا بهم، ومقدار المسافة في هذا المجال (4-12) قدم، مثل هذه المواقف: مواقف البيع والشراء، وصاحب التوكسي³.

3- المنطقة الشخصية (المشاعر شبه الحميمة):

هذا المجال يتمتع ببعض الحميمة فالأشخاص هنا لنا معرفة مسبقة بهم، هذا المجال يسمح لنا بالاتصال والتحدث مع هؤلاء الأشخاص دون أن نشعر بالتوتر وعدم الارتياح حيث أن المسافة مريحة وتسمح لنا بالتفاعل الاجتماعي. من أمثلة هذه المواقف: المواقف الرسمية، اللقاءات العابرة، المناسبات واللقاءات الودية⁴.

¹ موسى البهدل: قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص59.

² موسى البهدل: قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص60.

³ موسى البهدل: قوة الذكاء الوجداني، المرجع نفسه، ص60.

⁴ موسى البهدل: المرجع نفسه، ص61.

4- المنطقة الخاصة (المشاعر الحميمية):

هذا المجال يتمتع بأهمية وحصانة خاصة لدى الفرد، فهو لا يسمح للآخرين بالاقتراب منه إلا بموافقتهم، فهو المجال ذو المشاعر الحميمية والذي يبدأ من الجسد ذاته أي من فعل التلامس الجسدي إلى التلاقي الفكري بيننا وبين الآخرين. وحينما يخترق من قبل آخرين بدون إذن منا أو مرور ما فإننا نشعر بالاضطراب وعدم الارتياح والتوتر. وطول هذا المجال بين (15- 46 سنتيمتر) مثال للأشخاص المقربين: الوالدين أو الزوجة أو الأبناء أو الصديق المقرب¹.

المواقع الإدراكية لفهم مشاعر الآخرين:

معرفة الفرد لهذه المواقع الإدراكية (الذات والآخر والمراقب) تساعد على فهم مشاعر الآخرين المحيطين به وبالتالي يمتلك القدرة على التواصل معهم، وهي كالتالي²:

1- الموقع الأول (الذات):

هو الموقع الخاص بالفرد نفسه ورؤيته الخاصة لأي موقف، فهنا يحتاج الفرد أن يتعرف على نفسه ومشاعره لكي يصبح مثلاً أعلى فعالاً ومؤثراً في الآخرين بالقدوة.

2- الموقع الثاني (الآخر):

هو أن تتخيل الآخر لكي تفهم العالم من منظور شخص آخر، أي أن تفكر بالطريقة نفسها التي يفكر بها ذلك الشخص.

يمثل الموقع الثاني أساس التقمص الوجداني والألفة، كي يعطينا القدرة على تقدير وفهم مشاعر الآخرين.

يوجد نمطان للموقع الوجداني:

• النمط الوجداني:

¹ موسى البهدل: المرجع نفسه، ص62

² موسى البهدل: المرجع نفسه، ص63.

تفهم انفعالات وعواطف الطرف الآخر حتى لا تجرح مشاعرك لأنك تستطيع أن تتخيل الألم الذي يصيبه.

● النمط الذهني:

هي القدرة على الكيفية التي يفكر بها شخص آخر ومعرفة نوعيات الأفكار التي تدور بذهنه و طبيعة الآراء والحصائل التي يتخذها.

3- الموقع الثالث (المراقب):

هو الخروج من نطاق رؤية الذات ورؤية الآخر إلى منظور مستقل وغير متحيز، وتتجلى أهمية هذا الموقع أن تتجرد من ذاتك وتنظر لهما (الذات والآخر بنظرة المراقب للطرفين بجميع الاتجاهات، وأن تنظر لهما بموضوعية وتحكم بينهما بإنصاف.

هذه المواقع الثلاثة مفيدة لفهم الآخرين من نواحي عدة، وهي الجانب النفسي (العاطفة والانفعال)، والجانب المعرفي (الأفكار، التوجهات، القناعات)، والجانب السلوكي (لغة الجسد).

من خلال ذلك نستطيع التغلب على العقبات التي تواجه التعاطف وفهم الآخر، وحل النزاعات بيننا وبين الآخرين.

نستنتج أن مواقع الإدراك: في الذات (اللاوعي) تمثل المشاعر الداخلية. وفي الآخر (الوعي واللاوعي) يشعر عن الذات ويرى ويسمع الذات. وفي المراقب (وعي فقط) هنا الفرد لا يشعر بالذات ولا بالآخر بل يراهما ويسمعهما.

كما سبق ذكره نستنتج أهمية الذكاء العاطفي وخاصة مما لقيه من إهتمام العلماء والباحثين النفسيين، فهو يعتبر من أهم مقومات النجاح، حيث يرجع الفضل للذكاء العاطفي في نجاح الكثير من الناس في حياتهم العملية رغم تمتعهم بحظ قليل من التعليم.

ويتلخص الذكاء العاطفي في معرفة الإنسان لصفاته وإدراكه لذاته ، ومعرفته للآخرين وصفاتهم وإدراك مواقعهم، وبالتالي يمتلك القدرة على معرفة وضبط وتنظيم مشاعره وتحفيز ذاته على العمل و

مقاومة الإحباط، وأيضاً معرفة مشاعر الآخرين والتأثير فيهم وتكوين علاقات فعالة طويلة الأمد مع الآخرين.

كما نستنتج أن الذكاء العاطفي مهارات وقدرات يمكن أن نتعلمها ونتدرب عليها وندرجها للآخرين، واكتساب هذه المهارات يساعدنا على التفكير بإيجابية تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين المحيطين بنا والتخلص من الأفكار السلبية الغير منطقية.

سنتحدث في المبحث القادم عن التفكير الخاطئ والأفكار اللاعقلانية وكيفية نشأتها والنظرية العقلانية الانفعالية، والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

المبحث الثاني: الأفكار اللاعقلانية

أولاً: مدخل إلى التفكير

ثانياً: تعريف التفكير

ثالثاً: خصائص التفكير

رابعاً: تعريف الأفكار اللاعقلانية

خامساً: أنواع الأفكار اللاعقلانية

سادساً: سمات الأفكار اللاعقلانية

سابعاً: محددات اكتساب الأفكار اللاعقلانية

ثامناً: نظرية البرت اليس

تاسعاً: الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطراب النفسي

عاشراً: العلاج العقلائي الانفعالي

يعتبر العقل البشري أجمل نعمة وهبها الله عز وجل للإنسان ووظيفة العقل هي التفكير والتفكير، ويعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجيه الحياة وتقدمها ويساعد على حل الكثير من المشكلات و تجنب الاخطار والسيطرة على امور كثيرة وتسييرها لصالحه..

إن أهمية التفكير تقاس من خلال ما يحمله الإنسان من مخزون فكري وعلمي واعتقادي مما يحدد قيمته الإنسانية والاجتماعية، فكلما كان هذا المخزون على قدر من الوعي، كلما ازدادت القيمة الحقيقية لهذا الإنسان، وارتقى به المجتمع، وذلك لأن فكرة واحدة من فرد واحد قد تعمل تحولاً كبيراً في نفسه أو أسرته أو مجتمعه بكامله.، هذا إذا كانت طريقة تفكير الإنسان منطقية و عقلانية، اما إذا كان تفكير الإنسان غير منطقي و يحمل أفكار لا عقلانية فهذا سيؤثر سلبا على حياته و يعيق تكيفه مع الوسط الذي يعيش فيه.

يعد مفهوم الأفكار اللاعقلانية من الموضوعات التي أثارت اهتمام علماء النفس من مختلف المدارس وقد تواترت العديد من الدراسات و البحوث العالمية والعربية التي تقوم بتفسير الأفكار اللاعقلانية ومناقشتها كونها تؤثر بشكل أساسي على الشخصية.

وستتطرق في هذا الجانب إلى تعريف التفكير ثم تعريف الأفكار اللاعقلانية كما سنتعرف على السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية وأسبابها وأخيراً سنتناول النظرية العقلانية الانفعالية لألبرت أليس والعلاج العقلاني الانفعالي.

أولاً: مدخل إلى التفكير:

تناول موضوع التفكير في القرن العشرين مجموعة من العلماء البارزين منهم فونت* و جيمس** وثورنديك*** وديوي**** وواطسون***** وفرتهيمر***** وكل منهم تناول من زاوية التصور الذي يناصره ويتبناه و خلال السنوات الأخيرة شهد التفكير ولادته المعاصرة مرة أخرى وعاد كموضوع شرعي في علم النفس، ويمكن أن نعزو جزء من الولادة الجديدة إلى التجارب على التفكير المنطقي والاستدلال¹.

¹ فطوم بنت محمد السيف محمد البراق: التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طيبة، 2008م.

*ويليام فونت (Wilhelm Wundt) عالم نفس ألماني هو مؤسس علم النفس التجريبي (16 أغسطس 1832 - 31 أغسطس 1920).

**وليم جيمس (William James) (11 يناير 1842 - 26 أغسطس 1910) فيلسوف أمريكي ومن رواد علم النفس الحديث وأحد أفراد جمعية الأبحاث النفسية. كتب كتاباً مؤثرة في علم النفس الحديث وعلم النفس التربوي، وعلم النفس الديني والتصوف، والفلسفة البراغماتية، ألف كتاباً من جزأين بعنوان مبادئ علم النفس.

***أدوارد ثورنديك (Edward lee thorandee)عالم نفس أمريكي، (31 أغسطس 1874-9 أغسطس 1949)، وقد بدأ تأثير أبحاثه على موضوع التعليم والتعلم بالظهور منذ مطلع القرن العشرين.

****جون ديوي (بالإنجليزية: John Dewey) هو مرب و فيلسوف وعالم نفس أمريكي وزعيم من زعماء الفلسفة البراغماتية (20 أكتوبر عام 1859 - عام 1952)، ويعتبر من أشهر أعلام التربية الحديثة على المستوى العالمي.

كما كان الهدف الأساسي للإنسان هو أن يعيش، لذا كانت قدرات التفكير في ذلك الوقت خدمة هذا الهدف وتحقيقه، لكن الزمن تقدم بالإنسان فلم تعد غايته أن يحيا فقط، بل أن يحيا أفضل مما عليه فقد تعقدت حياته الاجتماعية عما كانت وواجهته العديد من المشكلات التي ارتبطت بهذا التشابك والتعقد، مما مثل تحديا لقدراته على التفكير، وإذا كانت القدرة على التفكير قد مثلت أهمية لحياة الفرد بصفة عامة، فهي اليوم حتمية بالنسبة للإنسان في هذا القرن¹.

ثانياً: تعريف التفكير:

يعتبر التفكير نشاط عقلي يمكن الإنسان من معالجة المواضيع والمواقف والمشكلات في ذهنه، دون تجسيدها في العالم الخارجي، وذلك من خلال عملية انعكاس ما يجري من تفاعلات بين الأشياء في الجانب الواعي من الإنسان².

وهناك عدة تعريفات للتفكير سنورد أهمها:

- "أحمد عبد المنعم" وأحمد الدردير" عرفا التفكير على أنه: عملية انعكاس العلاقات بين الظواهر أو الأشياء أو الاحداث في حياة الإنسان³.
- وعرفه جريجورنكو Grigirko 1995 بأن التفكير: عملية عقلية معرفية تؤثر بشكل مباشر في طريقة و كيفية تجهيز ومعالجة المعلومات والتمثيلات العقلية المعرفية داخل العقل الإنساني⁴.
- ويضيف ستيرنبرج Sternbeg 1994 بأن التفكير: طريقة الفرد المفضلة عند أداء الأعمال وهو ليس قدرة إنما تفصيل لاستخدام القدرات ويقع بين الشخصية والقدرات (الشخصية - أساليب التفكير - القدرات)⁵.

**** جون برودوس واطسون (John Broadus Watson) (التاسع من يناير 1878 - الخامس والعشرين من سبتمبر 1958) هو عالم نفس أمريكي أسس المدرسة النفسية المعروفة باسم السلوكية (Behaviorism).

*****ماركس فرتيمير: عالم نفس ألماني من مؤسسي مدرسة الجشطالت.
1 سهام طبي: أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق، باتنتة، 2005م.

2 زليخة جديدي: الأفكار اللاعقلانية والاعتراب لدى عينة من التلاميذ العنيفين وغير العنيفين ببعض ثانويات ولايتي الوادي وورقلة دراسة ميدانية مقارنة، رسالة مقدمة لنيل دكتورا العلوم في علم النفس المدرسي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، 2015م، ص41.

3 وهيب مجيد الكبيسي، صالح أحمد حسن أحمد الدايري: علم النفس العام، الأردن، دار الكندي، 1999م، ط1، ص149.

4 عبد المنعم أحمد الدردير: دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، مصر، عالم الكتب، ج1، 2004م، ط1، ص149.

5 عبد المنعم أحمد الدردير: المرجع نفسه، ص150.

● عرفه جون ديوي بانه: النشاط العقلي الذي يرمي إلى حل مشكلة ما.

من خلال التعريفات السابقة نجد أن أحمد عبد المنعم وأحمد الدردير ركزا على أن التفكير انعكاس للعلاقات بين الأحداث على مستوى الوعي وجريجورنكو خص التفكير بصفة المعرفية التي تجهز وتعالج المعلومات داخل العقل وستيرنبرج أعتده أسلوب مفضل عند الفرد يوظف قدراته في تنظيم المعطيات واستخدامها.

وبهذا يكون التفكير من وجهة نظر الباحثة: عملية عقلية معرفية تكون على مستوى الوعي عند الفرد يتأثر بما لديه من قدرات و اساليب لحل مشكلة ما >

ثالثاً: خصائص التفكير:

- 1- إن التفكير عملية معقدة ومنظمة، ويتميز بعدد من الخصائص نذكر منها¹:
- 1- التفكير عملية تعتمد على عدد من العمليات من خلال النشاط العقلي.
- 2- التفكير سلوك هادف إذ إنه يتم لهدف ويهدف إلى حل مشكلة.
- 3- التفكير عملية يمكن تعلمها وتطويرها بالتدريب عليها.
- 4- التفكير يعتمد على عمليات عدة تساعد في حل المشكلة مثل التحليل والتصنيف و غيرها.
- 5- التفكير عملية يمكن أن تقاس وتلاحظ إذ يمكن قياسها بواسطة الاختبارات.
- 6- التفكير عملية يقوم بها الفرد ضمن الإطار الاجتماعي و الثقافي المحيط به.
- 7- طبيعة التفكير تميل إلى النمو والتطور، كلما نضج الفرد تعلم.
- 8- يؤثر الدماغ على عملية التفكير.

يجمع المربون على ضرورة تنمية مهارات التفكير المختلفة لدى جميع شرائح المجتمع ، وفي جميع المراحل العمرية، خاصة طلبة المدارس والجامعات وذلك لبناء جيل مفكر، آخذين بالاعتبار بأن هذه المكونات لاتنمو تلقائيا بل إن التفكير ينمو بالتعلم، لأنه يعمل على رؤية الأشياء بشكل أوضح

¹ عائشة نايل: الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر، 2017م ،ص35.

وأفضل، وهذا يفسر كثرة البرامج و الدراسات الحديثة التي أجريت حول مهارات التفكير و مكوناته الأساسية¹.

يميز أصحاب علم النفس المعرفي بين نمطين من الأفكار:

- أفكار عقلانية : هي أفكار واقعية وإيجابية ويصاحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية.

-أفكار لاعقلانية: وهي أفكار خيالية سلبية ويصاحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة وغير مرغوبة مثل (الغضب والقلق والاكتئاب والعدوانية).

يذكر أليس Ellis* أن العديد من المشاعر والانفعالات غير المرغوبة (السالبة والانتهزامية والمدمرة للذات والمحبطة والخاذلة).

ترتبط بفكرة أو أكثر من ثلاثة أفكار غير عقلانية وهي:

1. يتحتم علي دائما أعمل بلطف و عدل تجاه نفسي و تجاه الآخرين وإلا سأكون حقيرا.
2. ينبغي علي تحسن جميع المهام التي أقوم بها.
3. يتحتم علي أن أعيش حياة سعيدة و سهلة، وأن أمارس كل شيء وإلا ستصبح حياتي صعبة وأعيش بلا قيمة.

يذكر أليس أن الإنسان هو كائن عقلائي وغير عقلائي في آن واحد وعندما يفكر على نحو عقلائي سيكون فعالا وسعيدا، بينما عندما يفكر على نحو غير عقلائي سيشعر بالقلق والاضطراب النفسي².

رابعاً: تعريف الأفكار اللاعقلانية:

ورد عدة تعريفات للأفكار اللاعقلانية:

¹ عائشة نايل: الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر، 2017م، ص35.

*ألبرت إليس (Albert Ellis) ولد في 27 من سبتمبر 1913 م - وتوفي في 24 من يوليو 2007 م (هو **نفساني**) عالم نفس) أمريكي طُوّر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوك (REBT).

² فطوم بنت محمد السيد محمد الوراق: التفكير اللاعقلاني و علاقه بتقدير الذات و مركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة، مرجع سابق، ص3-5.

- عرفها أليس "Ellis" بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة ، وغير المنطقية ، وغير الواقعية ، والتي تتسم بالذاتية و عدم الموضوعية ، وتتأثر بالأهواء الشخصية ، و المبنية على توقعات و تعميمات خاطئة، و على مزيج من الظن و الاحتمالية و التهويل و المبالغة و التي لا تتفق مع امكانيات الفرد.¹
- هي الأفكار والمعتقدات التي يتمسك بها الناس وهذه المعتقدات هي أفكار مطلقة، ومتطلبات متفرقة من قبل الناس فيما يتعلق بأنفسهم من جهة كالاعتقاد بالمثالية، أو فيما يتعلق بعلاقاتهم مع الآخرين كالاعتقاد بأن الناس أشرار يجب أن يعاقبوا ، أو فيما يتعلق بعلاقتهم بالعالم الذي يعيشون فيه من جهة ثالثة كالاعتقاد بأن سبب تعاسة الإنسان ظروف خارجية ليس له علاقة بها.²
- هي مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية وتعتمد على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة، ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد.³
- عبارة عن الأفكار والمعتقدات التي تخلو من العقلانية وتمثل هذه الأفكار في الأهداف التي يتبناها بعض الأفراد.⁴

نلاحظ من التعريفات السابقة أنها تركز على المحاور التالية:

وتعرف الباحثة الأفكار اللاعقلانية على أنها:

أفكار خاطئة سلبية ينتج عنها معتقدات غير منطقية تتسم بالذاتية والصلابة والتعسفية تحتوي على الكثير من المبالغة والتهويل، فتؤثر سلباً على الرغبات والأهداف الأساسية للفرد من جهة، وعلاقته بالآخرين من جهة أخرى.

¹ زكريا أحمد الشربيني: الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد(55)، العدد (04) ، 2008، ص540.

² محمد المشاقبة : مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين و الأخصائين ، الأردن، دار المناهج للنشر و التوزيع ، 1428هـ -2008م ، ص148.

³ عبد الرحمن محمود السيد ، عبد الله معتز سيد :الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من سمة القلق ومركز التحكم، دراسات نفسية،المجلد الرابع، العدد الثالث،القااهرة، كلية التربية، جامعة الأزهر ، 1994، ص424.

⁴ هديل دا هي عبد الله :الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية و اللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي،مجلة الرافين للعلوم الرياضية ، المجلد 19، العدد (60) ، 2013م، ص64.

خامساً: أنواع الأفكار اللاعقلانية:

إن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات و أشياء يجبها الإنسان ويفضلها، إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة، والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها، وهناك ثلاثة أنواع من هذه الأفكار وهي:

1. معتقدات(أفكار) تتعلق بالذات:

مثل أحب أن أتقن كل شيء، و إذ لم أفعل فإنه أمر فظيع لا يمكن أن أتحملة، و مثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف و القلق و الاكتئاب و الشعور بالذنب.

2. معتقدات(أفكار)تتعلق بالآخرين:

مثل أحب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، و إذ لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فظيع لا أتحملة، وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب و العدوانية و السلبية.

3. معتقدات(أفكار) تتعلق بظروف الحياة:

مثل أحب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده و إذا لم تكن كذلك فإنه أمر فظيع لا أتحملة، وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي¹.

سادساً: سمات الأفكار اللاعقلانية:

حدد البرت إليس Ellis مجموعة من الخصائص تتسم بها الأفكار اللاعقلانية وهي:

1- المطالبة:

يرى إليس Ellis وجود علاقة ارتباطية بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على إشباع تلك المطالب و أن ينجح دائماً في عمل ما دون إخفاق، و يحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه وعندما لا تتحقق يحدث لديه اضطراب انفعالي و يحكم على نفسه أنه فاشل، ويرى إليس أنه ينبغي التقليل من ترديد تلك الكلمات وخفض

¹مروان المحمدي: الأفكار العقلانية و غير العقلانية و علاقتها بوجهتي الضبط الداخلي و الخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة ، كلية التربية، جامعة أم القرى ، 1424هـ، ص16.

مستوى المطالب غير العقلانية، إن الأفراد يميلون إلى الكمال و الرغبة في إنجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان والمثالية وعندما يخفقون في تحقيق هذه الرغبة لعدم تلاؤم إمكانياتهم الواقعية يشعرون بحجية أمل والإحباط فينتج عنه اضطرابات نفسية وجسمية¹.

2- التعميم الزائد:

يتمثل ذلك في تبني أفكار عامة بناء على خبرات محدودة كأن يعتقد الشخص بأنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة، ويرى أليس Ellis أن الفرد قد يلجأ إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على تفكير دقيق والتي تقوم على الملاحظة الفردية².

ويعتبر الميل إلى التعميم سواء من الجزء إلى الكل أو الحكم على مجموعة من الأشياء أو الأفراد بناء على مظهر واحد من هذه الأشياء يعتبر من العوامل الأساسية في حدوث الاضطراب أو ظهور سوء التوافق والمخاوف المرضية.

3- التقدير الذاتي:

يقرر إليس التقدير الذاتي يعد من أشكال التعميم الزائد وأن نمط التفكير الخاطئ يؤثر في تقدير الشخص لذاته، ويتأثر بثلاثة عوامل وهي³:

- الميل إلى التركيبات الخاطئة.
- المطالبة غير الواقعية.
- التعارض مع الأداء.

لذلك ينبغي للفرد أن يعدل من فلسفته نحو مشكل الشخصية من خلال تقبل الذات بدلاً من تقييم الأخطاء.

4- أخطاء التفسير أو العزو:

¹ سماح شحاته: الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية ، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر، 2006م، ص88.

² فريد بن علي الغامدي:مدى ممارسة معلم التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية لمهارات تنمية التفكيرالابتكاري، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية م1، ع1، 2009م، ص32.

³ سماح شحاته: الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية ، مرجع سابق، ص89.

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى أفراد آخرين وهذا يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وانفعاله، وسلوكه، و إلى اللوم المستمر للذات والآخرين¹.

5- التهويل:

يتمثل ذلك في معنى و أهمية الأحداث و الخبرات، كأن يشعر الفرد أن عدم قدرته على تحقيق ما يصبو إليه كارثة عظيمة، ويرى الغامدي أن التهويل هو إضفاء دلالات مبالغ فيها في تفسير الفرد للمواقف مما يؤدي لإثارة مشاعر الخوف والقلق لديه، لذلك ينبغي على الفرد مجاهدة نفسه و كبح جناحها على الإدراك الموضوعي للأحداث دون تهويل².

6- الترعيب (الفضاعة): Awfulizing

ويرتبط ذلك بمطالب الفرد غير المنطقية و التي غالبا ما يريد تحقيقها بشيء من الفضاعة أو الرعب ويؤدي هذا الأسلوب إلى الانفعالية الزائدة و عدم القدرة على الحل العقلاني للمشكلة، ويركز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على تعديل تلك المطالب و تغيير أسلوب المسترشد في حل المشكلات³.

7- اللا تجريب (بدون تجربة): Anti-Empiricism

يعني أن الأفكار اللاعقلانية لا تكون مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد من حيث الدقة والصدق، و يحاول إليس Ellis من خلال العلاج العقلاني الانفعالي أن يعلم الفرد أن يستمد أفكاره من تجربته، ورؤية الموضوعية⁴.

8- التلقين (التكرار): Repetition

¹ علي بن رزق الله الزهراني: إدراك القبول الرفض الوالدي و علاقته بمستوى الطموح لدى الطالب في المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جدة، 2010م، ص36.

² فريد بن علي الغامدي: مدى ممارسة معلم التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية لمهارات تنمية التفكير الابتكاري، مرجع سابق، ص32.

³ هشام ابراهيم عبد الله: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، أسس و تطبيقات، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2008م، ط1، ص32.

⁴ هشام ابراهيم عبد الله: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، أسس و تطبيقات، مرجع سابق، ص32.

يقرر إيليس Ellis أن الأفكار اللاعقلانية غالباً ما تتكرر وتعاد بأسلوب لا شعوري، و الضغوط الداخلية و الخارجية تجعل لدى الفرد ميلاً قوياً تجاه تكرار الأفكار الخاذلة للذات¹.

مما تقدم نستنتج أن الفرد قد يحمل أفكار ومعتقدات تتصف باللاعقلانية إذا تضمنت معاني ومفاهيم وسلوكيات محددة بذاتها و التي تؤدي إلى حدوث اضطراب انفعالي لدى الفرد، كأن يفرض الشخص على نفسه مطالب ويجبر نفسه على تحقيقها ، وتعميمه للنتائج، وحدث خلل في تقدير القيمة الشخصية ، مع استخدامه للعبارات المخيفة والمحبطة للذات، والمبالغة في تفسير الأحداث والخبرات، بالإضافة إلى إصاق أخطائه بالآخرين، وهذه الأفكار لا تتكون من خبرات صحيحة للفرد، كما تتكرر لا شعورياً، وهذا بالتأكيد يزيد من تكون المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق والإحباط.

إن إكساب الفرد مهارات الوعي بمشاعره وتنظيمها والتحكم بها يساعده على الحد من الأفكار اللاعقلانية.

سابعاً: محددات اكتساب الأفكار اللاعقلانية

1- الاستعداد الفطري:

يرى إيليس أن الناس لديهم استعداد فطري وميل مكتسب لأن يكونوا عقلانيين وكذلك أن يكونوا غير عقلانيين².

فمن ناحية نجد أن البشر لديهم طاقة كبيرة لأن يكونوا منطقيين (عقلانيين) ومولودين للسعادة. ومن الناحية الأخرى فإن لديهم طاقة هائلة في أن يكونوا قاهرين لأنفسهم و للآخرين وأن يكونوا غير منطقيين، ويكرروا باستمرار نفس الأخطاء كما يرى أن إخفاق الناس في تقبل الواقع ينتج عنه أن يظهروا الاضطراب الانفعالي.

وينظر إيليس إلى البيئة وإلى مرحلة الطفولة على أنها تساعد ذلك الميل الفطري لتكوين الأفكار غير العقلانية ونموها³.

¹ هشام عبد الله، المرجع نفسه، ص32.

² محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن: العلاج السلوكي الحديث أسسه و تطبيقاته، القاهرة، دار قباء، 1998م، ط1، ص215.

³ محمد محروس الشناوي: 1996م، العملية الإرشادية، دار غريب، القاهرة، ط1، ص390.

ويربط إليس بين الناحية البيولوجية والبيئة الثقافية للفرد كمحددات لاكتساب الأفكار اللاعقلانية بقوله إن بعض أفكار الإنسان اللاعقلانية تتبع من عجزه البيولوجي وإن معظم هذا العجز يغرس أو يؤكد من خلال التربية و القائمين عليها كالأبوين و المدرسين و الاتصال بالثقافة و ما تبثه وسائل الإعلام و نتيجة لذلك فإن العديد من الأشخاص يكون لديهم أفكار لاعقلانية أساسية تؤدي إلى الشعور بالإحباط والعصاب¹.

2- أساليب المعاملة الوالدية السلبية:

لأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث:

- نوعية الأفكار و المعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من آثار سلبية لاسيما إن كانت لا عقلانية كالعدوان والعنف وتدمير الممتلكات واستخدام الألفاظ السوقية².
- الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين إضافة إلى الخوف من الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الدفاع عن نفسه³.
- افتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الايجابي و الاحترام المتبادل فيشعر الطفل بانحزام الذات⁴.

3- الجو الأسري:

تلعب الأسرة والمحيط دور كبير في اكتساب الفرد الأفكار اللاعقلانية، حيث تبين أن بعض المراهقين من الجنسين ممن يعيشون في مناخ أسري غير عادي مثل (أبناء المطلقين والذين لا يعيشون مع

¹ محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله: الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، مرجع سابق، ص417.

² سامية الأنصاري ولطفي مرسي : الأفكار اللاعقلانية علاقتها بالسلوك العدوانى في بعض أساليب المعاملة الوالدية ، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، 2007، ص2.

³ فريد بن علي الغامدي: مدى ممارسة معلم التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية لمهارات تنمية التفكير الابتكاري، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية م1، ع1، 2009م، ص36.

⁴ إيمان دليل: الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بأعراض الوسواس القهري لدى عينة من طلبة الجامعة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ، الجزائر، 2015م، ص31.

والديهم) كانت لديهم أفكار لا عقلانية بدرجة مرتفعة والمرتبطة ببعض الأعراض النفسية السلبية مثل الشعور بالاكئاب النفسي¹.

4- المستوى الاجتماعي والثقافي:

أوضح العامري أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة ودون المتوسطة، ظهرت لديهم بوضوح و بدرجة عالية عدد من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية العالية². إن نشأة الفرد في بيئة فقيرة نسبياً عادة تكون غير قادرة على توفير التعليم العالي مما ينمي عند الفرد الإحساس بالنقص وتنامي مشاعر الاضطهاد والإحساس بعدم العدالة الاجتماعية قد تكسب الفرد الأفكار اللاعقلانية.

5- العزلة الاجتماعية:

تعد العزلة من الأسباب التي قد تساهم بشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية، حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته، وبالتالي وفي كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعياً ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقاً لما يتفق مع الآخرين، وما لا ترضى عنه الجماعة التي ينتمي لها و تمده بالدعم والمساندة³.

6- الجمود الفكري:

¹ سامية الأنصاري ولطفي مرسى: الأفكار اللاعقلانية علاقتها بالسلوك العدوانى فى بعض أساليب المعاملة الوالدية ، مرجع سابق، ص2.

² فريد بن علي الغامدي: مدى ممارسة معلم التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية لمهارات تنمية التفكير الابتكاري، مرجع سابق، ص37.

³ إيمان دليل: الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بأعراض الوسواس القهري لدى عينة من طلبة الجامعة، مرجع سابق، ص32.

من العوامل التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية هي اتصاف الأفراد بالجمود و عدم الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية، فيقع الفرد أسيراً للتفكير المتصلب الجامد حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلاله جانب واحد من للحياة، ولا يرغب في أن يغير فكره لير الجوانب الأخرى¹.

نلاحظ مما تقدم إسهام عوامل كثيرة سواء بعضها أو جميعها في اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية قد يكون أحد محدداتها ذات ميل فطري ، ولكن بيئة الفرد لها التأثير الأكبر لاكتساب الأفكار اللاعقلانية كالأسرة وأساليب المعاملة الوالدية والمستوى الاجتماعي و الثقافي والعزلة الاجتماعية والجمود الفكري.

ثامناً: نظرية ألبرت إليس Elbert Ellis

الخلفية التاريخية للنظرية:

بدأ إليس عمله و في الإرشاد ن حيث كان يعتقد أن المشكلات التي يعاني منها المرضى هي نتيجة لعدم توافر المعلومات و المعرفة المناسبة و لكنه تنبه فيما بعد أن المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط نتيجة لنقص المعرفة لديهم و لكنهم أيضا يعانون من اضطرابات عاطفية، و بعد ذلك لجأ إلى التحليل النفسي ثم تحول إلى الفرويدية الجديدة، ومن ثم تحول بعد ذلك إلى نظرية التعلم الشرطية، وقد حاول استخدامها في إرشاد الحالات التي عاجلها و وجهها نحو المزيد من الانغماس في أنشطة مناسبة إلا أنه لم يقتنع بهذا الأسلوب من العلاج و تحول سنة 1954 م إلى الأسلوب العقلي العاطفي وبدأ مقتنعا أن السلوك المنطقي واللامنطقي و العصبي المتعلم في وقت مبكر يستمر في الظهور حتى اذا لم يعزز وذلك لأن الأفراد يستمرون في تعزيز انفسهم عن طريق اقناع أنفسهم ومقاومتهم للعلاج.

لذا فقد كان يعلم مرضاه كيف يغيروا طريقة تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلاني في حل المشكلات، وشعر بأن حوالي 90% من الذين عولجوا بهذه الطريقة أظهروا تحسناً ملموساً خلال عشرين جلسة².

¹ فريد بن علي الغامدي: مدى ممارسة معلم التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية لمهارات تنمية التفكير الابتكاري، مرجع سابق، ص38.

² عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر: الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، 2007م، ص9.

نموذج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي A.B.C

تمثل نظرية A.B.C مركز وجوهر العلاج العقلاني الانفعالي، ويرى إليس Ellis في هذه النظرية أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن اضطرابه الانفعالي وليس الحوادث ذاتها ويقدم إليس نظريته على الشكل التالي:

(A) حدث محرك منشط Activating.

(B) نظام معتقدات لاعقلانية Irrational belief system.

(C) نتيجة انفعالية Emotional consequence.

(D) تنفيذ ومناقشة (الأفكار اللاعقلانية) Dispute.

(E) الأثر (الصحة النفسية) Effect (psychological health).

وطبقا لنموذج A.B.C الأحداث أو الأعمال حتى الأعمال السيئة ولكنها تحدث نتيجة للأفكار التي لدينا عن تلك الأعمال. فيرى إليس أنه حين يحدث للفرد عواقب انفعالية مضطربة مثل (غضب، قلق، اكتئاب، احباط) فإن (A) يعد حدثا نشطا أو خبرة محركة لها دلالة (C) فإن (A) قد يبدو أنها السبب في إحداث النتيجة الانفعالية المضطربة ليست ناتجة مباشرة عن الحدث المحرك ولكن يخلقها إلى حد كبير نظام معتقدات الفرد غير العقلانية (B) وحين يقوم المعالج العقلاني بمناقشة ودحض تلك المعتقدات غير العقلانية (D) فإن العواقب الانفعالية المضطربة سوف تختفي و يتمتع الفرد بالصحة النفسية (E) الأثر¹.

الأسس التي تعتمد عليها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي:

أولا: الأسس البيولوجية:

الأسس البيولوجية ليست واضحة تماما ولكن يرى "إليس" أن الكمال و رغبة الفرد في أن ينجز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان تلك النزعة العامة التي تكاد توجد عند الجميع، يوحي بأن لهذه

¹ عصام عبد اللطيف عبد الهادي : أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب جامعة الزقازيق، 1997م، ص32-34.

النزعة أساسا بيولوجيا فطريا. وفي الوقت الذي يحرص فيه كل الناس في البداية على إنجاز الأعمال عند المستوى المثالي فإن أغلب الناس تهجر هذا المدخل لعدم قدرتها على الالتزام به وللعوامل الكثيرة التي تقف حائلا دون ذلك، على أن بعض الناس يبذلون مجهودا مستمرا لكي يلتزموا بهذا المستوى ويدفعون لذلك ثمنا باهظا وهم الذين يكونون أكثر عرضة من غيرهم للاضطراب بسبب عدم الرضى عن أدائهم¹.

ثانيا: الأسس الاجتماعية:

تتمثل الأسس الاجتماعية للاضطراب في العلاج العقلاني الانفعالي في التوازنية (الثبات الفكري والانفعالي) التي ينبغي أن يقيمها الفرد في علاقاته بالآخرين فهو لا يستطيع أن يعتمد عليهم كثيراً، كما أنه لا ينبغي أن يتعد عنهم و ينفر منهم فالفرد لا يستطيع أن يستغني عن الآخرين وعن التعاون معهم ولكن لا بد أن تكون له شخصيته واستقلاله وقدرته على الاعتماد على نفسه.

إن الفرد المضطرب أو المرشح للاضطراب هو الذي يهتم بالآخرين وبآرائهم أكثر مما ينبغي، بحيث يفقد استقلاليته وشخصيته في سبيل الآخرين ومثله الشخص الذي يقف في الطرف الآخر ويقنع نفسه بأن الآخرين أشرار وينبغي الابتعاد عنهم أو عدم الاهتمام بهم².

ثالثا: الأسس السيكولوجية:

وتتمثل في نظرية إليس Ellis المعروفة بالأحرف الرامزة (A.B.C) والتي أكملها بعد ذلك بالحرف (D.E.F)، و يشير حرف (A) إلى الحادث المنشط Activating Event وهو المثير أو المنبه الذي يتعرض له الفرد و من شأنه أن يثير استجابة معينة، وأما الحرف (C) يشير إلى العاقبة أو النتيجة Consequence وهي الاستجابة التي تصدر عن الفرد أو الحالة التي تنتابه نتيجة لتعرض للمثير المنشط (A) أما الحرف (B) فهو العامل الذي يتوسط بين (A) و(C) ويشير إلى الاعتقاد أو المعتقد Belief وهو عامل هام جدا لأن (C) أو الحالة التي سينجزها الفرد تترتب على مدى إدراكه وفهمه وتفسيره للموقف أي على معتقد (B) فيما يتعلق بالمثير (A) و يبدأ الاضطراب النفسي عندما

¹ عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر: الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مرجع سابق، ص10.

² عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر: المرجع نفسه، ص10.

يسيء الفرد تفسيره _ وهو المعتقد (B) _ للأحداث و المنبهات من تصرفات الآخرين وهي المتغير (A) فيترتب على سوء التفسير نتائج سيئة وهي المتغير (C) والتي تتمثل في الأعراض.

وتقاوم الأعراض التغيير وتستمر في سلوك الفرد عن طريق عملية التلقين الذاتي، و التي يتحدث فيها الفرد مع نفسه حديثا داخليا مضمونه أنه غير كفء وفاشل في معالجة اموره _بدليل النتائج السيئة التي تعرض لها_ والذي يمكن أن يعقد الأمور إلى درجة أكبر أن هذا الحديث الداخلي المتضمن تدني فكرة الفرد عن ذاته يمكن أن يكون حادثا منشطا جديدا (A) يتسم بالسلبية لينته من خلال عملية الادراك (B) إلى نتائج (C) أكثر سوءا وهكذا يدخل الفرد من دائرة خبيثة لا تنكسر بالعلاج¹.

تاسعاً: الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطراب النفسي عند إلبرت إليس

■ الفكرة الأولى: طلب الاستحسان

"من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به"

يرى إليس أن هذه الفكرة غير منطقية ، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة، وإذا اجتهد الفرد في الوصول إليه فقد يزداد اعتماده على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط ورغم أنه من المرغوب فيه أن يكون محبوبا من الآخرين إلا أن الشخص العاقل لا يضحى باهتماماته ورغباته في سبيل تحقيق هذه الغاية².

■ الفكرة الثانية: ابتغاء الكمال الشخصي

"يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه مسببه ذا قيمة وأهمية".

هذه الفكرة تدخل أيضا في عداد الأمور الصعبة التحقيق بشكل كامل ونضال بصورة مندفعة لتحقيق ذلك قد يؤدي إلى الأمراض الجسمية والنفسية، إلى الشعور بالنقص بالعجز وإلى فقد الثقة

¹ عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر: المرجع نفسه، ص11.

² علاء الدين كفاي: الارشاد والعلاج النفسي الأسري، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999م، ط1، ص320.

بالذات إلى الحرمان من الاستمتاع بالحياة الشخصية ويؤدي ذلك إلى الشعور الدائم بالخوف من الفشل.

أما الشخص العاقل المنطقي فيجتهد من فعل الأفضل لذاته، لا أن يصبح أفضل من الآخرين ويتفوق عليهم، كما أنه يبذل الجهد الذي يشعره أو يجعله مستمتعاً بالنشاط كغاية لذاته وليس من أجل النتيجة أو لمجرد مشاهدة النتائج¹.

■ الفكرة الثالثة: اللوم القاسي للذات والآخرين

"بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة أو الأذى والجبن ولذلك فهم يستحقون أن نوجه لهم اللوم و العقاب"

هذه الفكرة غير عقلانية أو غير منطقية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصحيح والخطأ فالتصرفات والأعمال غير الأخلاقية هي نتيجة للغباء والجهل والاضطراب النفسي أو الانفعالي وكل إنسان عرضة للسقوط وارتكاب الأخطاء، والتأنيب والعقاب عادة لا يؤدي عادة إلى تحسين السلوك، حيث أنها لا تقلل الغباء ولا تزيد الذكاء ولا تحسن الحالة النفسية.

وفي الواقع إن هذه الأساليب تؤدي إلى سلوك سوءا وإلى مزيد من الاضطراب الانفعالي، والأفراد المتعلقون لا يلومون الآخرين ولا يلومون أنفسهم وإذا ما وجه الآخرون إليهم اللوم فإنهم يحاولون أن يحسنوا أو يصححوا سلوكهم إذا كانوا مخطئين، أما إذا لم يكونوا مخطئين فإنهم يدركون أن لوم الآخرين لهم يدل على اضطراب هؤلاء الآخرين، أما إذا ارتكب الآخرون أخطاء فإنهم يحاولون فهمهم إذا كان هذا من الممكن أن يوقفهم عن مواصلة أخطاءهم، و أما إذا كان من غير الممكن فعليهم أن يحاولوا عدم ترك سلوك الآخرين يؤرقهم بشدة.

وعندما يرتكبون أخطاء فإنهم يعترفون بها ولكنهم لا يتركون هذه الأخطاء لتصبح كارثة أو تؤدي بهم إلى انعدام الشعور بالأهمية².

¹ مفتاح عبد العزيز: علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، 2001م، ط1، ص35.
² رمضان القذافي: التوجيه والارشاد النفسي، بيروت، دار الجيل، 2002م، ط1، ص172.

■ الفكرة الرابعة: توقع الكوارث

"إنه من المصائب أو النكبات المؤلمة أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو على غير ما يريد أو على غير ما يريد المرء لها"

يرى إليس أن هذا تفكير غير عقلائي لأنه من الطبيعي أن يتعرض الفرد للإحباط ولكن من غير الطبيعي هو أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ويستمر ويرجع ذلك إلى أنه:

- لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هو عليه.
- إن الانغماس في الحزن و الضيق نادرا ما يغير الموقف ولكن الغالب أن يزيد سوءا.
- إذا كان من المستحيل عمل أي شيء بالنسبة للموقف، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن نتقبل هذا الموقف.
- ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي طالما أن الفرد لم يحدد الموقف في صورة تجعل من الحصول على الرغبات أمرا ضروريا للرضا و السعادة.
- إن الفرد العاقل المتعقل يتجنب المغالاة في تصوير المواقف غير السارة، وأن يعمل بدلا من ذلك على تحسينها إن أمكن أو أن يعمل على تقبلها.
- وقد تؤدي المواقف المؤلمة إلى الاضطراب ولكنها ليست مفزعة ولا تصبح مواقف أو مصائب فادحة ولا تمثل نكبة إلا إذا نظر إليها المرء على هذا النحو¹

■ الفكرة الخامسة: التهور الانفعالي

"أن المصائب أو التعاسة تنتج عن ظروف خارجية (أسبابها خارجية) لا يستطيع الفرد التحكم فيها"

يرى إليس أن هذه الفكرة غير منطقية لأنه في الواقع نجد القوى (الأحداث) الخارجية عن الفرد من الممكن أ، تكون مؤذية أو مؤلمة بدنيا فإنها تكون عادة ذات طبيعة نفسية، لا يمكن ضارة إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته.

¹علاء الدين كفاي: الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، مرجع سابق، ص321.

إن الفرد يولد لنفسه الاضطراب الانفعالي وذلك حين يضخم الأمور ويهول في تصوير الأحداث و نتائجها¹.

■ الفكرة السادسة: القلق الزائد

" الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها و التعامل معها"

هذه الفكرة غير عقلانية للأسباب التالية:

يمنع التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع شيء خطر.

يجول دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت.

قد يؤدي هذا التفكير إلى وقوع هذا الحادث الخطير.

قد يؤدي إلى تضخيم احتمالية أو مغالاة في حدوث حادث خطير.

لا يؤدي هذا التفكير الغير المنطقي إلى منع وقوع الأحداث القدرية.

يجعل كثيراً من الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيراً من واقعها.

إن الشخص العاقل يدرك أن الأخطار الممكنة لا ينبغي توقعها بصورة تورث الهم والقلق، إن ذلك لا يمنع وقوعها بل قد يزيد من شدة وقعها، وقد يكون تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت، ويدرك الشخص العاقل أيضاً أن بعض الأشياء المخوفة ينبغي التشجيع على ممارستها إذا لم تنطو على أضرار ولم تكن لها مضاعفات وذلك لكي تتخلص من الخوف من الأشياء التي لا تخيف أو ليست مخيفة في الواقع².

¹ مفتاح عبد العزيز: علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، مرجع سابق، ص38.

² علاء الدين كفاقي: الارشاد والعلاج النفسي الأسري، مرجع سابق، ص322.

■ الفكرة السابعة: تجنب المشكلات

"إنه من الأسهل للفرد أن يتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية وأن يتحاشى مواجهة الصعاب بدلا من مواجهتها"

هذا التفكير غير منطقي لأن تجنب القيام بواجب ما يكون غالبا أصعب و أكثر إيلا ما من القيام به ويؤدي فيما بعد إلى المشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا، بما في ذلك مشاعر عدم الثقة بالذات.

والحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة، فالشخص العاقل هو الذي يؤدي ما يجب عليه أن يؤديه دون شكوى أو ألم و يتجنب في نفس الوقت الأشياء المؤلمة و غير الضرورية، وعندما يجد نفسه مهملا لبعض المسؤوليات الضرورية فإنه يحلل الأسباب و يدخل في عملية تأديب ذاتي، وهو يدرك أن الحياة الحافلة بالمسؤوليات وحل المشكلات هي الحياة الممتعة¹.

■ الفكرة الثامنة: الاعتمادية

"يجب على الفرد أن يكون مستندا أو معتمدا على الآخرين و يجب أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه أو يستند عليه"

هذا التفكير غير منطقي لأنه بينما نعتد جميعا على بعضنا بعضا إلى حد ما إلا أنه ليس هناك سبب للمبالغة في الاعتماد على الآخرين لأنها تضر وتؤدي إلى فقدان الحرية وتحقيق الذات كما أنها تقود إلى مزيد الاعتمادية و إلى الفشل في التعلم وفقدان الأمان بسبب أنه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم.

والشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق الذات و استقلالها، لكنه لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها أحيانا إذا احتاج إليها، وهو يدرك أن المجازفات على الرغم من أنها محفوفة بالفشل إلا أنها تستحق الممارسة كما أنه يرى أن الفشل في أمر ما ليس مدمرا².

¹ مفتاح عبد العزيز: علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، مرجع سابق، ص39.

² رمضان القذافي: التوجيه والارشاد النفسي، مرجع سابق، ص172.

■ الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز

"الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها"

وهذه الفكرة أيضا غير منطقية لأن النقيض من ذلك، فالسلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضروريا في ظروف معينة قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي، والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية والمؤثرات الماضية قد تؤدي إلى تجنب تحديد السلوك كنوع من الهرب أو التبرير، وعلى الرغم من صعوبة تغيير ما سبق تعلمه إلا أن ذلك ليس مستحيلا.

والشخص العاقل أو المتعقل يعترف أن الماضي جزء هام في حياتنا، ولكنه يدرك أيضا أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل نتائج الماضي وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار ودفع نفسه إلى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن¹.

■ الفكرة العاشرة: الانزعاج لمشاكل الآخرين

"ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات و مشكلات"

في نظر إليس هذه الفكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال للفرد ومن ثم يجب ألا تسبب له ضيقاً وهماً، وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين في فرج ما فإن هذا يحدث من منطلق تحديد الفرد و إدراكه لآثار هذا السلوك، وعندما يكون الفرد مهتما بسلوك الآخرين أو مضطربا بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين، فهذا يعني ضمنا أن هذا الشخص ليس لديه القدرة الكافية على ضبط سلوكه.

والشخص العاقل والمنطقي هو الذي يجدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذياً ثم يحاول أن يساعد هؤلاء الآخرين على التغيير وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فإنه يتقبل الموقف و يعمل على تخفيف آثاره بقدر المستطاع².

¹ مفتاح عبد العزيز: علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، مرجع سابق، ص40.
² علاء الدين كفاقي: الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، مرجع سابق، ص323.

■ الفكرة الحادية عشرة: ابتغاء الحلول الكاملة

"هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه أو تبحث عنه وإلا النتائج تصبح مؤلمة أو خطيرة"

هذه الفكرة غير منطقية للأسباب التالية:

- لا يوجد حل كامل صحيح لأي مشكلة.
 - المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعية.
 - إن السعي للكمال في الحلول ينتج عنه حلول أضعف من الممكن.
- ويحاول الشخص المتعقل أن يجد حلولاً ممكنة ومتنوعة للمشكلة، وأن يتقبل أفضلها وأكثرها واقعية مع التسليم أنه لا يوجد إجابة أو حل كامل لأي مسألة أو مشكلة بصورة مطلقة.

ويرى إليس أن مثل هذه الأفكار الإحدى عشرة تكاد تكون عامة وعندما يتم تقبلها وتدعيمها عن طريق التلقين الذاتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي أو إلى العصاب، لأنه لا يمكن العيش بسلام فالشخص المضطرب غير سعيد لأنه غير قادر على التخلص من أفكار مثل "يجب، ينبغي، يتحتم" نحو ذلك... لأنه بمجرد أن يعتقد الفرد هذا الوهم الذي تتضمنه هذه الحتميات فإنه يصبح مستهدفا للكبت والعدوانية والدفاعية، والشعور بالألم وعدم الكفاءة ويصبح غير منضبط وغير سعيد.

وعلى العكس من ذلك إذا استطاع أن يتحرر كلية من كل هذه الأنواع الأساسية من التفكير غير المنطقي فإنه يصبح من الصعب عليه على غير العادة أن يكون شديد الاضطراب من الناحية الانفعالية، أو على الأقل فإنه يعلق اضطرابه لفترة طويلة من الوقت¹.

وقد أضاف سليمان الريحاني فكرتين إلى الأفكار اللاعقلانية التي حددها إليس يرى أنهما منتشرتان في المجتمع العربي، وهاتين الفكرتين اللاعقلانيتين:

¹ مفتاح عبد العزيز: علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، مرجع سابق، ص 40-41.

1- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية و الجدبة في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

2- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة¹.

عاشراً: العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي

يؤكد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي REBT تدخل الانفعالات تقريبا في كل مظاهر تفكيرنا وأفعالنا. ويقترح بأنه عندما تصبح انفعالاتنا السلبية حادة جدا (مثال: تهيج، رعب، أو حزن) فإننا لا نشعر فقط بالحزن الشديد بل إن مقدرتنا على ندير حياتنا تبدأ تتدهور.

عندما تصبح متكرر جدا فإنه يصعب عليك كثيرا أن تتصرف بالطرق البناءة.

وبكسب سيطرة أفضل على الانفعالات المزعجة، تصبح قادرا على التصرف بشكل أكثر ثقة في أن تغير الظروف الخارجية السيئة².

1- أهداف العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي:

تستهدف الاستراتيجية العلاجية في العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي بصورة عامة تحقيق انجازين أساسين هما:

- أولا: الحد من الاضطرابات الانفعالية عند المسترشد، وتقليل سلوكيات القهر النفسي وانكسارها إلى أقل درجة ممكنة، باكتساب الأفكار الصحيحة و المعتقدات العقلانية حول المواقف التي يمر بها، وحول الأشخاص الذي يتعامل معهم في حياته اليومية العادية.
- ثانيا: الحد من إيلاام الذات ولومها، ولوم الآخرين وإيلاامهم من جانب المسترشد الذي يعتقد بأنه خلق ليكون سيء الحظ، وأن الناس من حوله هم السبب في تعاسته وشقائه،

¹ سليمان الريحاني: الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين دراسة غير ثقافية لنظرية أليس في العلاج العقلي العاطفي، مجلة دراسات، المجلد الرابع عشر، العدد الخامس، 1987م، ص35.

² Albert Ellis:(2003) Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)<http://www.pathfinder-one.com/Pages/articles/0302rebt.htm>

وأنه يحمل نفسه فوق طاقتها، ويحمل الآخرين ما ليس لهم به صلة، ذلك لمساعدته على التعامل مع مشكلات الحياة الصعبة بصورة ايجابية في المستقبل العام له¹.

2- مراحل العلاج السلوكي العقلاي الانفعالي:

يقوم المرشد النفسي السلوكي الانفعالي العقلاي بتطبيق استراتيجيته العلاجية وفق خطوات محددة على مراحل متتابعة ومنتتالية من أجل تحقيق أهدافها البيت أشرنا إليها سابقا، ويمكن استعراض هذه المراحل العلاجية على النحو التالي:

■ المرحلة الأولى: اكتشاف الاعتقادات غير العقلانية:

مساعدة المسترشد على اكتشاف الأفكار الخاطئة والاعتقادات غير العقلانية التي يربطها بالمواقف التي يمر بها، وباتجاهاته حول الأشخاص الذين يتعامل معهم في حياته اليومية، وغالبا ما تتصف بجمية تحقيق ما يريد هو، لذلك نجده يستخدم كلمات التأكيد على ضرورة التحقيق هذا مثل (يجب أن)، (لابد من)، (المفروض أن يكون)، لذلك فإن المرشد النفسي السلوكي العقلاي الانفعالي يساعد المسترشد على فصل وعزل الاعتقادات غير العقلانية عن الاعتقادات العقلانية والتفرقة بينهما، ومساعدته على أخذ دور فعال ونشط في إزالة الغشاوة التي غلفت مفاهيمه واعتقاداته حول ما يفكر فيه ويؤمن به، فتضح الأمور أمام عينيه دون أفكار وبلا زيف.

■ المرحلة الثانية: الاحتفاظ بقدر من الاضطرابات الانفعالية عند المسترشد.

يحرص المرشد النفسي على أن يحافظ على قدر من الاضطراب الانفعالي عند المسترشد بدفعه للاستمرار في تفكيره غير المنطقي واعتقاده غير العقلاي، وتبني مشاعر القهر الذاتي والانكسار النفسي الذي يعاني منه قبل المقابلات الارشادية، وذلك حتى يعي المسترشد بأنه هو وحده المسؤول عن ازعاج نفسه وأنه المسؤول عن معاناته التي يشكو منها، وهذا يؤدي إلى حقيقة يتضمنها حديث الذات عنده،

¹ ماهر محمود عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلاي (رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إلبس الارشادية)، الاسكندرية، مصر، مركز الدلتا للطباعة ، 2003م، ط1، ص120.

بأن يردد بينه وبين نفسه: "أنا أعني وأدرك بأنني أخاف من الفشل... وأن خوفي من الفشل مبالغ فيه غير منطقي ... و على الرغم من ذلك فإنني ما زلت أخاف من الفشل"

■ المرحلة الثالثة: تعديل الاعتقادات غير العقلانية والتخلي عنها.

يركز المرشد النفسي في هذه المرحلة على مساعدة المسترشد على تعديل أفكاره اللاعقلانية، واعتقاداته غير المنطقية والتخلي عنها بصورة كاملة . ويفترض العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني بأن الأفكار الانهزامية والمعتقدات السلبية قد غرست في أعماق المسترشد بحيث يصعب عليه تعديلها أو التخلي عنها أو ابعادها عن ذاته دون مساعدة المرشد النفسي، لذلك نجد المرشد النفسي يساعد ضيفه المسترشد على فهم العلاقة الارتباطية بين أفكاره الانهزامية السلبية وبين ما يعانیه من اضطرابات انفعالية، التي تجعله ينغرس في حلقة مفرغة من لوم النفس وتأنيب الذات والآخرين من حوله، على ما يصيبه ويعانیه.

■ المرحلة الرابعة: مواجهة الاعتقادات غير العقلانية و الاحتجاج عليها.

يعمل المرشد لِنفسي على تحدي المسترشد و مواجهة أفكاره الخاطئة واعتقاداته اللاعقلانية ومجادلته فيها ومدى صحتها ومدى منطقيتها من أجل التأكيد على عدم صلاحيتها، والتأكيد على ما تسببه من أضرار واضطرابات له، وضرورة التخلي عنها و استبدالها باتجاهات ايجابية وأفكار منطقية عقلانية كأسلوب حياة دائم يتبناه المسترشد في تعاملاته العادية اليومية، وحتى لا يكون ضحية لأسلوب تفكيره القديم، وضحية لاعتقاده غير العقلاني المزمّن والمتزامن معه من مدة.

وحتى نضمن عدم عودة المسترشد إلى أفكاره اللاعقلانية في المستقبل ينبغي على المرشد النفسي التعامل مع محور التفكير الخاطيء، وقلب التفكير غير المنطقي وحجر الزاوية للاعتقاد غير العقلاني لدى المسترشد بعمق و تركيز و قوة باستخدام مهارات و فنيات المجادلة والاحتجاج على تبنيها و ممارستها و التمسك بها من قبله.

وكلما تسامح الضيف المسترشد وتنازل عما كان يفكر فيه ويؤمن به من أفكار واعتقادات غير صحيحة، فإنه يكون أقل اضطرابا وأكثر ثباتا انفعاليا.

وإليس لا يتوقف عند تغيير الأفكار اللاعقلانية فقط لأنه يعتقد أن الاضطرابات و الأعراض العصابية سوف تستمر ما دام المسترشد لديه النزعة إلى الحديث الذاتي المتضمن الإقلال من قدر الذات ولذا يرى أن العلاج العقلاني الانفعالي لا يكتمل بأن يكتفي العميل بإحلال أفكار صحيحة ومنطقية محل الأفكار الخاطئة واللا منطقية ولكن يكتمل بتبني فلسفة عامة تربط الأفكار بعضها ببعض يؤمن بها المسترشد ويسير على هداها في حياته و بذلك تكون عاصما له من التعرض للاضطرابات بعد ذلك ، وتعتبر مساعدة المسترشد على تكوين فلسفة صحيحة ومنطقية هي الخطوة الرابعة المكتملة لخطوات العلاج¹.

نستنتج مما سبق أن المرشد النفسي السلوكي الانفعالي العقلاني يطبق استراتيجيته العلاجية وفق مراحل و خطوات ثابتة ومدروسة تبدأ بمساعدة المسترشد على اكتشاف أفكاره اللاعقلانية والتفرقة بينها وبين الأفكار العقلانية، ثم ادراك العلاقة بين اضطرابه الانفعالي وأفكاره اللاعقلانية وأنه هو وحده المسؤول عن معاناته، ثم يقوم المرشد النفسي بمساعد المسترشد على التخلي عن أفكاره اللاعقلانية الانهزامية والسلبية ، وفي المرحلة الأخيرة يكون المسترشد قادرا على مواجهة أفكاره اللاعقلانية والاحتجاج عليها وتبني أفكار أكثر عقلانية و أكثر إيجابية يصبح بعدها قادراً على تحطيم المواقف والمشكلات الحياتية بصورة أكثر ايجابية في المستقبل.

3- الخطوط العريضة للاستراتيجية العلاجية²:

حدد ألبرت إليس الخطوط العريضة التي يجب على المرشد النفسي السلوكي الانفعالي العقلاني مع المسترشد أثناء ممارسته للاستراتيجية العلاجية:

أولاً: تشجيع المسترشد على اكتشاف وتحديد عدداً قليلاً من الأفكار غير المنطقية و الاعتقادات غير العقلانية التي تتسبب في خلق السلوكيات المضطربة.

ثانياً: تحدي المسترشد ومناقشتهم ومجادلتهم والاحتجاج عليهم ومطالبتهم بإثبات حقيقة هذه الأفكار اللاعقلاني، و إثبات مدى شرعيتها ومدى سيادتها وقوة حجتها.

¹ علاء الدين كفاي : الارشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م، ط1، ص328.
² ماهر محمود عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الارشادية)، مرجع سابق، ص123-124.

ثالثاً: استعراض الطبيعة غير المنطقية والخصائص غير العقلانية التي تتصف بها أفكار المسترشد واعتقاداته حول الموقف التي يمر بها وحول الأشخاص التي يتعامل معهم.

رابعاً: استخدام أساليب السخرية والمداعبة والمزاح عند مناقشة الأفكار غير المنطقية والاعتقادات غير العقلانية لتوضيح مدى تفاهتها وعدم جديتها، وعدم أهميتها، وعدم التمسك بها دون المساس بشخصية المسترشد.

خامساً: استخدام التفسير الواقعي والتحليل التسلسلي والبرهان الوثائقي لتوضيح سطحية التفكير غير المنطقي وهشاشة الاعتقاد غير العقلاني بأسلوب موضوعي مبسط.

سادساً: استعراض كيفية عدم صلاحية الأفكار غير المنطقية والاعتقادات غير العقلانية في تحقيق الاتزان النفسي والثبات الانفعالي عند المسترشد، وأنها تتسبب في خلق الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات المتطرفة في تعاملاته الحالية والمستقبلية طالما أنه يتمسك بها.

سابعاً: شرح و تفسير وتدریس وتعلیم المسترشد كيفية وامكانية استبدال الأفكار غير العقلانية بغيرها المنطقية، والاعتقادات غير العقلانية بغيرها العقلانية المتميزة بالتوثيق التجريبي الامبريقي.

ثامناً: شرح وتفسير وتدریس وتعلیم المسترشد كيفية وامكانية استخدام الأسلوب العلمي في التفكير الذي يساعده ويمكنه من تحقيق الملاحظة الجيدة لما يفكر فيه ويعتقده من اللامعقول، وذلك لتقليله من إزالته من حياته الحالية والمستقبلية حتى يتمكن من مواجهة المشاعر السلبية التي تحطم النفس وتدمر السلوك ومحاولة التغلب عليها وإزالتها نهائياً.

تاسعاً: استخدام التطبيقات التي تتضمن المهارات والفنيات العقلية والانفعالية والسلوكية التي تساعد المسترشد على مواجهة أفكاره غير المنطقية، واعتقاداته غير العقلانية وتحديددها و التغلب عليها من أجل تحقيق الاتزان النفي والثبات الانفعالي.

4- الوسائل التي يستخدمها المعالج النفسي في العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي:

إن نظرية أليس نظرية تتبع طريقة متكاملة في العلاج تتضمن وسائل يمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات رئيسية:

■ المجموعة الأولى: الوسائل الإدراكية المعرفية.

هي الفنيات التي تساعد المسترشد على تغيير أفكار غير العقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار و اتجاهات عقلانية جديدة و تبني فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية وتقبل الواقع¹.

نذكر من هذه الفنيات:

1- مجادلة الأفكار اللاعقلانية:

تعتبر مجادلة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية و الاحتجاج على مضمونها والتحدي لمحتواها الفنية الأساسية الأولى من الفنيات العملية الادراكية المعرفية، ومن اهمها على الاطلاق لأنها محور العملية الارشادية وحجر الزاوية في الاستراتيجية العلاجية. وتستخدم فنية مجادلة الأفكار اللاعقلانية لمساعدة المسترشد على تغييرها و استبدالها بغيرها تكون أكثر منطقية وأقرب إلى الواقعية؛ وذلك خلال التواصل اللفظي بأشكاله المختلفة بين المرشد و المسترشد، متضمنا المناقشة الموضوعية، والتحاور البناء وضرب الأمثلة، و عرض النماذج البشرية الجيدة، واستعراض المواقف و الأحداث المشابهة، مما يساعد على رفع مستوى الوعي الادراكي والمعرفي عنده، و يتمكن من التمييز والفرقة بين ما كان يعتقد فيه غير عقلائي وما يجب أن يعتقد فيه أنه عقلائي².

يتم استخدام هذه الفنية خلال سلسلة من التساؤلات المباشرة المحددة من جانب المرشد للمسترشد.

2- الإيحاء والإيحاء الذاتي :

فالعملاء عادة مفكرون سلبيون يحدثون أنفسهم بأمر تسبب لهم هزيمة داخلية سواء عن أنفسهم وعن غيرهم أو عن العالم ويستطيع المرشد أن يعالج المسترشد بتعليمه كيف يفكر بإيجابية بدل التفكير السلبي ، ولكن يجب أن يكون المرشدون حذرين لأن المسترشد قد يسيئون استخدام الإيحاء الذاتي ، ويقنعون أنفسهم أن كل شيء سوف يكون على ما يرام بدلاً من أن يقنعوا أنفسهم أنهم يستطيعون تحمل ذلك مهما كانت الظروف³.

3- تقديم الخيارات البديلة والأفعال البديلة:

¹ عمار محمد الناعمة: العلاقة بين المناخ الأسري والأفكار اللاعقلانية دراسة على طلاب المرحلة الاعدادية، معهد الدراسات و البحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2004م، ص80.

² ماهر محمود عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي (رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الارشادية)، مرجع سابق، ص127.

³ نادر فهمي الزيود: نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ط1، ص264.

يملك المسترشدون عادة خيارات أكثر مما يبدو لهم والمرشدون النفسيون حسب نظرية أليس يسعون دائماً لجعل المسترشدون يرون جميع الخيارات التي يملكونها حقيقة بشكل مثالي لذلك يسعى المعالج لتشجيع العملاء على توليد هذه الخيارات بأنفسهم¹.

4- الدقة اللفظية:

يعتقد أليس أن التفكير الإنساني تعلوه الشوائب بشكل جزئي والسبب في ذلك يعود إلى عدم دقة اللفظ ، فاستعمال الألفاظ غير الدقيقة ينبع من التفكير المشوه ، وعلى المرشدين أن ينتبهوا بشكل خاص إلى الألفاظ التي يستعملها مرضاهم .

وقد حدد إلي هذه الألفاظ وهذه الكلمات في تلك التي تحمل معاني الحتمية و لضرورية و الإلزامية للفرد و لغيره من الناس المحيطين به في البيئة التي يعيش فيها.

كما يساعد المرشد المسترشد على تغيير الكلمات التي تتضمن معاني سلبية نحو الذات و الآخرين².

6- استخدام المرح (النكات) والقصد المتناقض:

عادة يلجأ المرشدون حسب نظرية أليس إلى استخدام المرح والنكات ليسخروا من الأفكار اللاعقلانية التي يحملها العميل ، وبهذه الوسيلة يستطيع المرشد أن يجعل العميل يضحك على أخطائه ويتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف ، كما أن القصد المتناقض وسيلة تضخيم الأفكار اللاعقلانية التي يحملها العميل وذلك كي يكتشف أن أفكاره غير عقلانية ولا واقعية ، ونتيجة لذلك فإن العميل سوف يتحرك نحو تبني النهج المضاد وهو الواقعية والعقلانية³.

■ المجموعة الثانية : الوسائل العاطفية:

وقد سماها أليس (الوسائل العاطفية المثيرة للذكريات)

¹ نادر فهمي الزبيد: نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، مرجع سابق،ص264.
² ماهر محمود عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الارشادية)،مرجع سابق،ص127-128.
³ نادر فهمي الزبيد: نظريات الإرشاد و العلاج النفسي،مرجع سابق، ص265.

وهي فنيات تتناول مشاعر المسترشد والمواقف الصادمة المثيرة و الخبرات الماضية المتعلقة بمشكلة المسترشد والتي تستخدم في تغيير قيم العميل المحورية¹.

ونذكر من هذه الفنيات:

1- التخيلات العقلية والانفعالية :

يستخدم المرشدون حسب نظرية أليس التخيلات العقلية والانفعالية

بإحدى الطريقتين:

الأولى: وتدعى التخيلات السلبية:

باستعمال وسيلة التخيلات السلبية يقوم العميل بتخيل نفسه يشعر نفس شعوره السلبي وغير الملائم كرد فعل لموقف معين، ثم يرى نفسه بغير هذه المشاعر التي عكسها أي إيجابية وملائمة مثل الندم والعزم على تغيير السلوك.

الثانية: وتدعى التخيلات الايجابية:

فإن طريقة التخيلات الإيجابية تقضي بأن يتخيل العميل موقفاً غير سار ويركز على الأفكار التي تنبني عليها مشاعره ، ثم يقول العميل بمناقشة هذه الأفكار ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار عقلانية².

2- القبول غير المشروط للذات:

دأب المرشدون الذين يتبعون منهج أليس على تعليم مرضاهم بصورة مباشرة نشيطة على قبول أنفسهم وعلى العموم فإن المرشد يكافح ليقنع العميل أن الإنسان لا يمكن أن يعامل كوحدة واحدة صماء بغض النظر عن إيجابية أو سلبية سلوكهم³.

3- التمارين المهاجمة للخلج:

وتتضمن هذه الوسيلة العنصرين العاطفي والسلوكي ويرى أليس أن أحد أركان الاضطرابات العاطفية هو الخجل ولوم النفس وإن المرشدين يطلبون من العملاء أن يتصرفوا بطريقة يشعرون معها

¹ عمار محمد الناعمة: العلاقة بين المناخ الأسري والأفكار اللاعقلانية دراسة على طلاب المرحلة الإعدادية، مرجع سابق، ص80.

² نادر فهمي الزيود: نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، مرجع سابق، ص266.

³ نادر فهمي الزيود: المرجع نفسه، ص266.

عادة بالخجل والخزي بتنفيذ هذا المطلب وسيكتشف العميل أن تصرفاته ليس محل اهتمام الآخرين لذلك لا داعي للخجل منها وبطبيعة الحال فإن العملاء لا يجب أن يطلب منهم أن يتصرفوا تصرفات توقعهم في مشاكل مع القضاء والقانون¹.

4 - لعب الدور :

يتضمن هذا الأسلوب العنصرين العاطفي المثير والسلوكي وحسب هذه الوسيلة يقوم المرضى بتمثيل (سلوكياً) كيفية تفاعلهم مع الآخرين كي تثار عواطفهم وينفعلون ، وبالتالي يقوم المرشد (الأخصائي النفسي) باستخدام هذه المشاعر ليعين للعميل الأفكار اللاعقلانية التي تقف وراءها².

5-تمثيل الأدوار المنعكسة:

في هذه الفنية يلعب المرشد النفسي دور المرشد في حياته اليومية العادية ويلعب المرشد دور المرشد النفسي في المقابلات الارشادية. ويحاول المرشد النفسي أن يظهر أن الأفكار غير المنطقية والاعتقادات غير العقلانية التي يتبناها المرشد بأداء تمثيلي مبالغ فيه حتى يراها المرشد على حقيقتها...ويطلب من المرشد الذي يلعب دور المرشد أن يساعد الطرف الآخر على تغيير أفكاره الخاطئة و اعتقاداته اللاعقلانية إلى أفكار سليمة صحيحة واعتقادات معقولة منطقية.³

6-دور اللغة المشحونة عاطفياً (المنفصلة)

يستعمل الأخصائيون عادة مع مرضاهم ألفاظاً وتعابير عاطفية كي يقتبسها مرضاهم ويستعملوها مع أنفسهم ويؤمن بأن اللغة القوية لها تأثير قوي وتشجيع على تغيير أفكاره اللاعقلانية⁴.

7-استخدام القوة والشدة:

يستخدم المرشد النفسي السلوكي العقلاني الانفعالي الأساليب الحادة في النقاش ذات الطابع الشديد القوي عند مجادلة المرشد ليساعده على التحدي لما يفكر فيه من أخطاء ولما يعتقد فيه من اللاعقلانية⁵.

¹ نادر فهمي الزويد: المرجع نفسه ،ص266.

² نادر فهمي الزويد: المرجع نفسه ،ص266.

³ ماهر محمد عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني(رؤية تحليلية لمدرسة ألبر إليس الارشادية)،مرجع سابق،ص132.

⁴ نادر فهمي الزويد: نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، مرجع سابق،ص267.

⁵ ماهر محمد عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني(رؤية تحليلية لمدرسة ألبر إليس الارشادية)،مرجع سابق،ص136.

■ المجموعة الثالثة: الوسائل السلوكية وتسمى الوسائل السلوكية الفعالة الموجهة:

وهي فنيات تساعد العميل على التخلص من السلوك المختل وظيفياً وحثه على تغيير و تعديل سلوكه وتعزيز السلوك التوافقي¹.

ونذكر من هذه الفنيات:

1- الاسترخاء:

يوجد أنواع الاسترخاء منها الاسترخاء العضلي، و الاسترخاء العقلي، و الاسترخاء التخيلي، والاسترخاء النفسي وغيرها...

يساعد الاسترخاء بصورة عامة على التكيف مع حالات القلق والتوتر التي يعاني منها الانسان بصورة دورية في حياته اليومية.

وقد استخدم التدريب على الاسترخاء كوسيلة أساسية وفنية مستقلة في كثير من الاتجاهات الارشادية².

2- وسائل التسلية (الإلهاء):

يؤمن أليس بأن الوسائل البدنية مثل التمارين الرياضية هي مرونة طبيعية لأن العملاء يركزون على هذه النشاطات عند ممارستها بدلاً من أن يفكروا بجزمة أنفسهم والحديث عنها ولهذا يركز المعالج على إشغال العملاء بمثل هذه الرياضيات³.

3- الواجبات و الوظائف المنزلية:

تعتبر الواجبات و الوظائف المنزلية من أهم الفنيات التي تضع المسؤولية الارشادية على أكتاف المسترشد حيث تطلب منه أن يكون يقظاً باستمرار لما يقدم له في المقابلات الارشادية الدورية، و يكون مشاركاً في العملية الارشادية.

تفيد الواجبات المنزلية في مساعدة المسترشد على اختبار قوته وامكانياته و مدى تحقيق انجازاته فيما هو أبعد من حدودها.

¹ عمار محمد الناعمة: العلاقة بين المناخ الأسري والأفكار اللاعقلانية دراسة على طلاب المرحلة الإعدادية، مرجع سابق ص80.

² ماهر محمود عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي(رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إيلس الارشادية)، مرجع سابق،ص137.

³ نادر فهيمي الزيود: نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، مرجع سابق،ص265.

تتخذ الواجبات المنزلية صوراً متعددة منها:

- قراءة بعض الوسائل المنشورة.
- الاستماع و الانصات إلى بعض الوسائل المرئية المسجلة.
- كتابة المذكرات و الخواطر والسناريوهات والقصص القصيرة.
- الاسترخاء التخيلي الذاتي.
- التفكير العميق وحديث الروح وحوار النفس.
- الاسترخاء العضلي.
- الأنشطة الفنية¹.
- الأنشطة الرياضية الحركية.

4- تدريب المهارات :

الأساس المنطقي لهذا الأسلوب هو أنه إذا كان الإنسان يستطيع أن يتصرف بصورة فعالة فسوف تكون عنده ميول ضعيفة جداً أو منعدمة لتكوين أفكار لاعقلانية عن عمله ، ومع هذا فإن أول فكرة لتغيير سلوك العميل هي مناقشة الأفكار اللاعقلانية مثل قول الشخص (يجب أن أتفاعل مع الناس جيداً وإلا فأنا لا قيمة لي) فهذه الفكرة غير عقلانية فلا يمكن تغييرها مباشرة بل لابد من تدريب العميل على مهارات تمكنه منه التخلي عن هذه الفكرة ورفضها².

5- التحكم بالمتير :

المرشد حسب نظرية أليس يعلم العميل في بعض الأحيان كيف يتحكم بدوافع ومثيرات معينة مما يجعل احتمالية تصرفاته الغير مقبولة قليلة وبهذا فإن هدف هذا الأسلوب هو إعادة بناء الوسط المحيط بالعميل حتى لا يتعرض العميل لأي مثير يحفز على التصرف غير المقبول , فمثلاً العميل السمين يرشده المرشد إلى تجنب أماكن بيع الشوكولاته أثناء الاستراحة³ .

¹ ماهر محمود عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي(رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الارشادية)، مرجع سابق،ص128-129.

² نادر فهمي الزيود: نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، مرجع سابق،ص268.

³ نادر فهمي الزيود: المرجع نفسه ،ص268.

6- ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي:

قد يعلم المرشدون عملائهم كيف يعوضون بأفكار جديدة مكان تلك غير المقبولة ، مثال قول الشخص ليس صعباً أن أكتب الدكتوراه ، لكن الأصعب على تركها " . ويقول أليس أن التفكير الإيجابي لا يصبح فعالاً إلا بالممارسة الدائمة له ، وثمة سلوك آخر من أساليب التعزيز الإدراكي العقلي هو (الوظائف الإدراكية المعرفية) والذي هو أسلوب إدراكي وسلوكي معاً ، بحيث يقوم العميل بمناقشة وتنفيذ أفكاره اللاعقلانية يومياً حتى تصبح العملية شبه آلية ومن أساليب تعزيز الإدراك العقلي والوظائف الأسبوعية مثل قراءة كتاب معين ، أو سماع شريط معين أو مشاهدة فيلم معين حول مبادئ¹.

7- التأثير التوكيدي:

وقد أطلق خفاجي على هذه الفنية (1985) "الجرأة الاجتماعية" و أطلق الزبيد (1998) "الاستجابة التأكيدية" ، وتستخدم في حالات العلاقات الاجتماعية التي يواجه فيها الإنسان مشكلات التعبير عن ذاته وعمما يكن في نفسه أمام الآخرين لأنه يخشى ألا يلقى قبولا و تقبلا له، فهي تهتم بمساعدة الفرد على اكتساب مهارات التفاعل الثنائي و التواصل مع الآخرين، وتركز هذه الفنية على رؤية المسترشد الذاتية لنفسه ومدى فهمه لرؤية الآخرين لذاته، وتصحيح هذه الرؤية من السلبية إلى الإيجابية، و ذلك أن يرى نفسه على حقيقتها ولا يخجل منها وينقل إحساسه بذاته للآخرين بجرأة².

8- إدارة الذات:

تساعد هذه الفنية المسترشد على إمكانية التعامل مع ذاته وإدارتها وتوجيه سلوكياته والسيطرة عليها بطرق إيجابية.

وتتضمن هذه الفنية عددا من الأساليب التعليمية مثل:

- خلق الدافعية
- مكافأة النفس
- التدريب الذاتي

¹ نادر فهمي الزبيد: **المجع نفسه**، ص268.
² ماهر محمود عمر: **العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني** (رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الارشادية)، مرجع سابق، ص138.

➤ الاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية

ويتضمن برنامج إدارة الذات عددا من الخطوات البناءة مثل:

➤ تحديد الأهداف واختيارها بدقة.

➤ ترجمة هذه الأهداف إلى سلوكيات متفق عليها.

➤ تدريب الذات على ممارسة هذه السلوكيات.

وضع خطة محددة قابلة للتنفيذ بإمكانات متاحة لديه بما يدعم إدارة ذاته وتوجيه سلوكياته بالكفاءة المرجوة¹.

تناولنا في هذا الفصل الأفكار الالعقلانية بدأً بالتفكير في هذا النشاط العقلي الذي يقوم به الفرد فيؤدي إلى تشكل الأفكار وتكون إما عقلانية تكون ايجابية واقعية تحقق لصاحبها التوافق والصحة النفسية أو لاعقلانية سلبية انهزامية مدمرة للذات ومحبطة يلزم صاحبها الشعور بالفشل وخيبة الأمل، ويعد ألبرت إيس من أبرز من تناول الأفكار الالعقلانية من خلال نظريته الانفعالية العقلانية السلوكية والتي تشمل ثلاث عوامل: الانفعال والفكر والسلوك، حيث تنشأ بينهم علاقة تبادلية في نفس الوقت، كما حدد إحدى عشر فكرة لاعقلانية وأضاف عليها سليمان الريحاني فكرتان، منها ما يتعلق بالذات، ومنها ما يتعلق بالآخرين، ومنها ما يتعلق بظروف الحياة.

وقد أكد ألبرت إيس في نظريته أن الإنسان قادر على تحديد عجزه وتغيير معتقداته السلبية التي تسبب السلوك المضطرب وردود الفعل الغير مناسبة للموقف واستبدالها بمعتقدات أكثر منطقية وإيجابية تساعده على التصرف بشكل سليم، ومن هذا المنطلق استطاع أليس تأسيس العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي والذي يتضمن عدد من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تساعد على مهاجمة الأفكار الالعقلانية ودحضها واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية.

إن السلوكيات المضطربة والمشكلات النفسية والعاطفية التي تكون عند معظم المراهقين (طلاب المرحلة الثانوية) تكون نتيجة التفكير اللامنطقي الذي تكون من خبرات الطفولة القليلة من جهة ومن توقع الأسوء والانشغال بالذات والانفعالات القوية الجارفة من جهة أخرى .

وستحدث في المبحث الثالث عن مرحلة المراهقة من حيث:

¹ ماهر محمود عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إيس الارشادية)، مرجع سابق، ص138.

تعريفها ، أهميتها، أنواعها، حاجات المراهق في هذه المرحلة، خصائصها، أنماطها، مطالب النمو، الضغوط التي يتعرض لها المراهق، الخدمات التي يقدمها المرشد النفسي للمراهق.

المبحث الثالث: المراهقة

أولاً: تعريف المراهقة

ثانياً: التقسيم الزمني لفترة المراهقة

ثالثاً: النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة

رابعاً: أهمية المراهقة

خامساً: أنواع المراهقة

سادساً: أنماط المراهقين

سابعاً: الحاجات الأساسية للمراهقين

ثامناً: خصائص النمو في مرحلة المراهقة

تاسعاً: الصراعات التي يواجهها المراهقون وأساليب التعامل معها

عاشراً: الخدمات التي يقدمها المرشد النفسي للمراهق

تناولت هذه الدراسة الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وطلاب هذه المرحلة هم في سن المراهقة والتي تعتبر من المراحل الهامة في حياة كل انسان، ولقد أكدت الدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية أنها من أهم المراحل التي يمر بها الفرد ذلك لعدة اعتبارات، أهمها أنها مرحلة انتقالية شديدة الأهمية في نمو الانسان. وتتمثل هذه الأهمية في مظاهر متعددة. مثال على ذلك، التغيرات البيولوجية التي تطرأ على العديد من وظائف أعضاء الجسم والتي تؤثر على فسيولوجيا الجسم مثل

التغيرات التي تحدث في جهاز الغدد الصماء حيث تبدأ هذه الغدد نشاطها الإفرازي الهرموني مع دخول الغدد هذه المرحلة من النمو¹.

إن التغيرات الفسيولوجية والعضوية التي تطرأ على جسم المراهق تؤثر في مشاعره و أحاسيسه وفي سلوكه، فنراه في الأغلب يميل إلى السيطرة والسيادة والاهتمام بالأمر العاطفية، كما أن هذه التغيرات تؤثر في اتساق (توافق) الذات وتوازنها لدى المراهقين².

في خضم الاضطرابات الجسمية والعقلية والانفعالية للمراهق تزداد تساؤلاته التي تساعد على نضج هويته الشخصية المتمثلة في قدرته على فهم ذاته منها: ما هي صورتي عند الآخرين؟ كيف يحكم الناس عليّ؟ هل أصبحت كبيراً بالفعل؟ هل أمتنع بصفات الرجولة (أو الانوثة)؟ هل أنا جذاب للجنس الآخر؟ ما الذي سيكون عليه مستقبلي؟ ولاشك ان هذه الأسئلة تتضمن حاجة المراهق الملحة ليس الى معرفة ما هو عليه بالفعل فحسب بل التوقعات والآمال المعقودة عليه.

إن تكوين الشعور بالهوية هو المشكلة التي تسيطر على المراهق في بداية المراهقة إذ يواجه مشكلة كيف يصبح شخصاً ناضجاً جديداً يعرف من هو وماذا يريد وماذا سيصبح وإلى أين هو

3

ذاهب

إن اكتشاف الذات في هذه المرحلة يرتبط بالتححرر من سيطرة الكبار، ونظراً إلى أن الفرد يخبر ذاته للمرة الأولى كونها ذات مميزة فإنه يحاول أن يكامل هذا الاستقلال الجديد المكتشف في سلوكه، فإذا لم تأخذ الأسرة والمدرسة في اعتبارها ازدياد حاجته إلى الاعتراف به والاحترام والاستقلال وإثبات الذات خلال هذه المرحلة فالتمرد والسلوك السليبي يمكن توقعه⁴.

أولاً: تعريف المراهقة:

¹ محمد عودة الزيماني: علم نفس النمو، الطفولة و المراهقة، عمان، الأردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2003م، ط1، ص15-16.

² منصور دخيل موسى العيصمي: تقييم السلوك الخطر لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2010م، ص65.

³ عماد حسين عبيد المرشدي: تطور فهم الهوية لدى المراهقين و علاقته بالتفاعل الاجتماعي، كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، موقع

الالكتروني: http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/service_showarticle.aspx?fid=11&pubid=1668

⁴ سعدية بهادر: في سيكولوجية المراهقة، الكويت: دار البحوث العلمية، 1980، ط1، ص114

1- لغة:

- رهق فلان - رهقاً: سفه وحمق.

- راهق الغلام: قارب الحلم، ويقال أيضاً: راهق الغلام الحلم.

يقال: صلى الظهر مراهقاً: دانياً للفوات، والمراهق من جاوز الصبا، من أربع عشرة سنة إلى خمس وعشرين، والمراهق الموصوف بالجهل وخفة العقل¹. وترجع لفظة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من كذا، والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج والنضج من الفترة التي تقع ما بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد. وتعني الاقتراب من النضج وعن الفترة التي تقع ما بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد. والمراهقة تبدأ بالبلوغ والإدراك وتنتهي بكامل النضج والرشد، فهو مراهق، وهي مراهقة وهم مراهقون وهم مراهقات.

المراهقة مصطلح في اللغة العربية مصدر لفعل "راق" وراق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام. ويقال أيضاً راهق الغلام الحلم أي قارب الحلم².

2- اصطلاحاً:

المراهقة في علم النفس تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، فالمراهق لا يصل إلى الكمال إلا بعد سنوات.

" إن مصطلح مراهقة مشتق من فعل أَرهق، الذي يعني تعب، كلمة إرهاق تعني العياء المفرط بمعنى أن المراهقة هي مرحلة من الحياة تتميز بالتعب والإرهاق المتولد عن نضج جنسي لم يقابله نضج نفسي، إذ يحصل عدم توازن بين متطلبات جديدة يصبح المراهق غير قادر على استيعابها³.

تعريف اصطلاحياً آخر: المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تعيق وتحيل بالفرد إلى اكتمال النضج عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى

¹ المعجم الوسيط: 1961ص389

² مجمع اللغة العربية، المعجم الوجيز 1996، 370.

³ محمد نجيب نيني: علم نفس النمو، كراسة مخبر التحليل المؤسساتية LAPSI، جامعة منتوري، قسطينة، الجزائر، 2004م.

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، واجتماعية في نهايتها.

ويختلف المدى الزمني لمرحلة البلوغ -ابتداءً وانتهاءً- للبلوغ وذلك لاعتبارات معينة:

العوامل الوراثية، الجنس، المرض، الغذاء، العوامل الوراثية، وقد يكون للمناخ والبيئة الجغرافية أثر في تحديد ذلك.

فالإناث يبلغن أبكر من الذكور حيث يحدث لدهن فيما بين عمر 11-13 سنة في حين يتأخر الذكر قليلاً فيبلغون فيما بين عمر 13-14 سنة، كما تسرع العوامل الوراثية أو تؤخر البلوغ تبعاً للمحددات الجينية، وطبيعة الغذاء والنظام الغذائي الذي يتبعه المراهق له أثر في تحديد ذلك، فكثرة البروتين تؤدي إلى تكبير البلوغ في حين كثرة الكوربهدرات ونقص الغذاء يؤخر البلوغ، أضف إلى ذلك الظروف الصحية وطبيعة تكوين الفرد الجسمي سبب في تحديد البلوغ فأصحاب البنية الصحية والبنية القوية يبلغون أسرع من أصحاب البنية الضعيفة، كما ووجدت بعض الدراسات أن البيئة الجغرافية لها أثر في بداية البلوغ، فأصحاب المناطق الحارة يبلغون أسرع من أصحاب المناطق الباردة .

تعريف بعض العلماء لمرحلة المراهقة:

- "المراهقة هي فترة أو مرحلة من النمو التي تفصل الطفولة عن البلوغ" 2

- عرفها ستانلي هال* (Stanly Hall) بأنها "الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة و التوترات العنيفة وهذا ما عبر عنه بكلمتين (stress-stor)" 3.

- عرفها أنجلش في قاموس المصطلحات النفسية بأنها "مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً وتصبح الفتاة المراهقة امرأة، و يحدث فيها كثيراً من التغييرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية و العقلية والجسمية ويحدث هذا النمو في أوقات مختلفة في الوظائف

¹ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو (من الطفولة إلى الشيخوخة)، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، ص321.
² روبرت واطسون وهنري كلاي ليندجرين: سيكولوجية الطفل و المراهق ، ترجمة: داليا عزت مؤمن،مراجعة محمد عزت مؤمن، مصر، مكتبة المدبولي، الرياض، السعودية، دار الفكر الجامعي، 2004م ، ص105.
³ سعدية بهادر: في سيكولوجية المراهقة، مرجع سابق، 1980. ص5

المختلفة، ولذلك فإن حدودها لا يمكن إلا أن تكون حدوداً وضعية أو متعارف عليها تقليدياً بين علماء النفس¹.

- عرفها فورد وبيج***: المراهقة هي تلك الفترة التي تمتد بين البلوغ والوصول إلى النضج المؤدي إلى الإخصاب الجنسي، حيث ستصل الأقسام المختلفة للجهاز الجنسي إلى أقصاها في الكفاءة وفي المراحل المختلفة لدورة الحياة، وفي الحقيقة سوف لا تكتمل مرحلة المراهقة إلا عندما تصبح جميع العمليات الضرورية للإخصاب والحمل والإفراز ناجحة².
- عرفها سانفورد****(Sanford) بأنها "هي الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي وصولاً إلى النضج"³.
- ويعرفها هوركس(Hurroks) بأنها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ليبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه⁴.
- وعرفها جون بياجى (Piaget) بأنها مرحلة نشوء كفاءات وملاكات عقلية لم تعرفها الطفولة⁵.

تعرفها الباحثة تعريفاً إجرائياً يتناسب مع عينة البحث الحالي:

هي مرحلة تقع بين فترتي الطفولة والرشد ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية و نفسية، فهي تتميز في بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية، يصاحبها صراعات نفسية و اضطرابات انفعالية و متطلبات اجتماعية ، وتضم الأفراد الذين تقع أعمارهم ما بين (12-21) سنة ، يسعى فيها هؤلاء الأفراد إلى اجتياز هذه المرحلة وقد استطاعوا تكوين هوية شخصية ايجابية مع قدرة على الاستقلالية وتحقيق الفطام النفسي السليم.

¹ روبرت واطسون وهنري كلاي ليندجرين: سيكولوجية الطفل و المراهق ،مرجع سابق،ص185.

² Ford&Beach.International Encyclopedia of the social science,volume I.Editor:David

L.Still,Macmillan company and free press,New York P: 171-172.

³ عبد الرحمن عيسوي:علم النفس الأسري،،القاهرة، دار النهضة العربية، 1993، ص196.

*⁴ غرانفيل ستانلي هال: فيلسوف وعالم نفس أمريكي ولد في أشفيلد في 1فبراير 1844 وتوفي في 24أبريل. 1924 .

**

****⁵نيفيت سانفورد: (1906-1996) هو أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا في بركلي. درس الاستعرافية، واللامية، و شارك في تأليف كتاب الشخصية السلطوية1950.

⁴ أحمد محمد الزغبى: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عمان، الأردن ، دار زهران للنشر والتوزيع، 2001م، ص318

⁵ نزهة الخوري: أثر التلفزيون في تربية المراهقين، دار الفكر، لبنان، 1997م، ص65

ثانياً: التقسيم الزمني لفترة المراهقة :

رغم أن فترة المراهقة هي وحدة متكاملة، لأنه لا يمكن فصل فترات حياة الفرد بعضها عن البعض الآخر، فكل مرحلة من مراحلها ترتبط بسابقتها، وهذا ما أكدته أغلب الدراسات في هذا المجال، حيث اعتبرت المراهقة سيرورة نمو شامل ومتكامل للفرد تتداخل فيها المراحل مع بعضها مما يصعب معه التمييز بين بداية مرحلة ونهاية مرحلة أخرى¹.

ومع ذلك وضعت العديد من التقسيمات لمراحل المراهقة تسهياً لمقاربة مشاكل وخصائص النمو فقد تم تقسيم مراحل المراهقة إلى فترات زمنية مختلفة تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية والعوامل الوراثية والبيئية واختلاف المجتمعات، نذكر التقسيم الزمني الذي وضع من طرف هتشنج "Hetching" حيث قسمت المراهقة إلى أربع مراحل²:

1. بداية المراهقة:

تبدأ بمحدث بيولوجي هام، يميز المراهقة عن الطفولة وهو البلوغ والذي يرتبط بتغيرات هامة على الجسد تختلف من الذكر للإنتى.

2. المراهقة الأولى (11-13 سنة) (تقابل المرحلة الإعدادية):

تطبعها متغيرات فسيولوجية والتي توافق البلوغ وتعكس تغيرات على نفسية المراهق وسلوكه ويزداد نشاطه الهرموني وتتضح الغريزة التناسلية.

3. مرحلة المراهقة المتوسطة (14-17 سنة) (تقابل المرحلة الثانوية):

¹ عبدالكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهق ومفهوم ذاته، عمان، الأردن، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، 2014، ط1، ص32.

² حامد زهران: علم النفس النمو والطفولة و المراهقة، القاهرة، عالم الكتب، 1995، ط5، ص108-125.

هي مرحلة استعادة التوازن الذي انقطع بفعل أي أزمة، فإذا كان البلوغ مرحلة النضج الجسدي وما يخلفه من انعكاسات نفسية، فإن المراهقة المتوسطة هي مرحلة تأكيد الذات فيفتح فيها المراهق على عالم الكبار من أجل العمل وتحقيق التوازن بين الرغبات والإمكانيات، وفي نفس الوقت يحاول الانفصال عن العائلة.

4. مرحلة النضوج (21-18 سنة) (تقابل المرحلة الجامعية):

النضوج هو غاية العمر فهو نضج جسدي يتمثل في ثبات ملامح الوجه ونضج ذهني يتمثل في ثبات معدل الذكاء واستقرار عاطفي ونضج اجتماعي، وهي فترة يحاول فيها المراهق ويسعى من خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع مكونات شخصيته كما يحاول التكيف مع مجتمعه، و التوافق مع الظروف البيئية الجديدة.

كما وجد من العلماء من قسمها إلى ثلاث مراحل ومنهم من قسمها إلى مرحلتين¹:

التقسيمات الثلاثية:

- 1- مرحلة المراهقة المبكرة: التي تمتد من الثانية عشر إلى الرابعة عشر وتقابلها المرحلة الإعدادية.
- 2- مرحلة المراهقة المتوسطة: التي تمتد من الخامسة عشر إلى السابعة عشر وتقابل المرحلة الثانوية.
- 3- مرحلة المراهقة المتأخرة: التي تمتد من الثامنة عشرة إلى الواحد والعشرين سنة وتقابل المرحلة الجامعية.

التقسيمات الثنائية:

¹ عبدالكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهق ومفهوم ذاته، مرجع سابق، ص33.

1. المراهقة المبكرة (Early Adolescence) وتمتد من سن الثانية عشر إلى سن الخامسة عشر أو السادسة عشر، حيث يصاحبها نمو سريع ويتميز سلوك المراهق في هذه المرحلة بالسعي نحو الاستقلال والرغبة في التخلص من القيود.

2. المراهقة المتأخرة (Late Adolescence) وتمتد من سن السابعة عشر إلى سن الحادية والعشرين، ويتميز سلوك المراهق في هذه المرحلة بالترافق مع المجتمع الذي يعيش فيه والابتعاد عن العزلة والانخراط في نشاطات اجتماعية مختلفة.

نلاحظ مما سبق أن التقسيمات الاربعية و الثلاثية اتفقت على أن المرحلة المتوسطة تقابل المرحلة الثانوية، وهذا ما اعتمد عليه البحث الحالي على اختيار عينة البحث من المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة للعمل على تنمية الذكاء العاطفي لدى هذه الفئة، والتي أطلق عليها (حامد زهران) مرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكييفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية ، ويجد أن كل ما يرغب في فعله يمنع باسم العادات والتقاليد، دون أن يجد توضيحاً لذلك ، وتمتد هذه الفترة حتى سن السابعة عشر، وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم، و تسمى "بسن الغرابة والارتباك" لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة¹.

ثالثاً: النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:

حاول بعض العلماء والمفكرون والفلاسفة منذ القدم معالجة ضغوطات وتوترات ومشكلات مرحلة المراهقة، غير أن هذه المشكلات لم تخضع لدراسة جدية موضوعية إلا منذ عهد قريب، حيث نجد ذلك متمثلاً في الدراسات والبحوث التي قام بها العديد من علماء النفس، وعلماء الاجتماع، وعلماء التربية.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو ، القاهرة، مصر، عالم الكتب للنشر، 1995، ط5، ص297.

مما تجدر الإشارة إليه فإن الحديث عن نظريات المراهقة لوحدها وبصورة مجردة لا يعطي فكرة واضحة عنها، لأن أي مفهوم نظري لمرحلة المراهقة ليس إلا جزء من فكرة واسعة لا تتسع بمراحل النمو والتكوين لدى الفرد بصورة عامة سواء أكانت بيولوجية أو نفسية، أو اجتماعية¹.

1- نظرية ستانلي هول Stanly-Hall:

تعني المراهقة من وجهة نظر ستانلي هول مرحلة تغير وشدة وصعوبات في التوافق.

فهي مرحلة لا يمكن تجنبها داخل حياة الإنسان، بحيث عادةً ما تتميز بتغيرات تحكمها أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز وظهورها بصورة مفاجئة مما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية المؤثرة في السلوك.

لهذا فقد عالج هول بعمق النواحي البيولوجية لهذه الفترة وما يصاحبها من مظاهر نفسية وصراعات حادة وعواصف شديدة. فهي عبارة عن فترة إنتقال عنيفة داخل حياة الإنسان وتشبه الى حد كبير إحدى المراحل التاريخية المرتبطة بالمراحل السابقة والمراحل اللاحقة لها. كما أن المرحلة الأخيرة لهذه الفترة من حياة الإنسان والتي توازي تكوين وتشكيل المجتمعات المتحضرة لا يصل إليها جميع المراهقين على السواء².

2- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد Freud أحد العلماء القدامى الذين أيدوا آراء ستانلي هول واتبعوا أثره. فقد حاول تدعيم الآراء القديمة التي قيلت حول المراهق من حيث التأكيد على وجود اختلاف حاد بين صفات الذكور والإناث وسيادية المجتمعات التي تؤمن بسلطة الأب. لكن فرويد يخالف هول الذي يرى ان الغريزة الجنسية تظهر لأول مرة عندما يصل الطفل الى سن البلوغ، حيث ينص فرويد على أن ذلك غير صحيح من الناحية البيولوجية.

¹ عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، عمان، الأردن، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، 2014، ط1، ص39.

² نوري الحافظ: المراهقة دراسة سيكولوجية، بيروت، لبنان، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1990م، ط2، ص29-30.

يشير في هذا الصدد إلى أن الحياة الجنسية خلال مرحلة الطفولة عادة ما تقتصر المتعة العضوية أما في مرحلة المراهقة فتزداد قوة الأنا (ego) وتتوسط بين الهو (Id) والانا الاعلى (Super - Ego) ويصبح للمبادئ والقيم الخلقية السائدة في المجتمع أهمية بالغة عند المراهق بحيث يتقوى خلالها مفهوم الذات لديه الأمر الذي يمكنه من فرض بعض القيود على اندفاعات الهو. أما مصدر صراعات المراهق وتوتره ومشاكله فيرى فرويد بأنها تكمن في الحاجة إلى الاستقلال عن سيطرة الوالدين انفعاليا واجتماعيا واقتصاديا وما يمكن ان يؤدي اليه ذلك من قلق وتوتر عند عدم توفر الظروف المناسبة لتحقيق حاجاته ومطالبه¹.

هذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغني ديدي على أن المراهقة مرحلة إنفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر العصاب بشكل لا لبس فيه².

3- نظرية إريكسون Eriksons:

حاول إريكسون أن يجمع بين الأدلة التي تدور حول التأثيرات الثقافية على نمو الشخصية، فهو يعتقد أن أزمة المراهقة الأولى هي أزمة التعرف على الذات وإحساس الشخص بمن يكون وتقييمه لذاته، غير أن نظرية إريكسون تعطي أفضلية للمحددات الثقافية.

ويذكر قشقوش* إن إريكسون ينظر الى المراهقة على أنها الفترة التي تفتقد فيها صور قلق الطفولة بعضاً من قوتها وسلطتها، وتصبح صورة الذات أثناءها موضع تحديد جديد. كما ينظر الى هذه العملية على أساس أنها العملية التي تكافح فيها الذات السامية في سبيل الهوية. على الرغم من أن هذه الخطوة لا تهدف آنذاك إلى أن يحرز الفرد إستقلالاً ذاتياً كاملاً في طور المراهقة، ويرى إريكسون أن سلوك الفرد يمر بأزمات نمائية متعاقبة ومتوالية كل منها ذات علاقة وثيقة بأحد العناصر الأساسية في المجتمع. ولذلك نجد أن كلاً من دورة حياة الإنسان ونظمه ومؤسساته تتطور في آن واحد إلا أنه كلما تفتحت حياة الفرد الداخلية مضى في المجتمع ليتكيف على نحو يتضمن التتابع المناسب لمراحل³.

4- نظرية أرنولد جيزل GISELL:

¹ أحمد محمد الزعيبي: سيكولوجية المراهقة، صنعاء، اليمن، دار الأفاق للنشر والتوزيع، 1996م، ط1، ص24.
² عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، لبنان، بيروت، دار الفكر اللبناني، 1995م، ط1، ص8.
³ عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، مرجع سابق، ص41.

تأثر جيزل بآراء ستانلي هول واهتماماته منذ سنة 1965م، حيث تركزت الفكرة الرئيسية لديه حول سيرورة النضج التي يعرفها بأنها العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه، والتي تتعدل وتتكيف عن طريق العمليات الوراثية.

وقد تميز جيزل عن باقي الباحثين بوصفه لأصناف السلوك عاماً بعد آخر، حيث حاول تحليل مراحل السلوك إلى نتیجتها النهائية، فهو يشير إلى تذبذبات سنوية بين الصفات الإيجابية والسلبية. يحدد جيزل المراهقة بإعتماد مرجعيات متعددة وفي مقدمتها المرجعية البيولوجية التي تتولد عنها مظاهر نمو المراهق وتطوره والمرجعية السيكولوجية التي تترجم نواحي القوة والضعف في شخصية المراهق ثم المرجعية الاجتماعية التي توضح نوعية علاقة المراهق مع الآخرين وطبيعة تكيفه واندماجه¹.

5- نظريات الانثروبولوجية:

يختلف سلوك المراهق من مجتمع الى مجتمع آخر وذلك بحسب الثقافة السائدة في كل منهما. ففي عام 1920 حاولت كل من "مارغريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية، و"روث بندكت" وتعتبر من أكبر علماء الأنثروبولوجيا، وغيرها من الباحثين إبراز أثر الأساليب الثقافية في فترة المراهقة وعبرت عن ذلك بتأكيداتها على أن المراهقة ليست فكرة أزمة في كل المجتمعات. ففي المجتمعات التي تكون فيها مبادئ وقواعد الكبار محددة بدقة ولا يوجد فيها مجال كبير للأختيار، فإن الآباء والمراهقين يتقاسمون نفس القيم والقرارات فيما بينهم وكلما ازدادت الخيارات وتعددت الأدوار التي يؤديها وتوفرت فرص أكثر للاختيارات المهنية والأدوار التي يقوم بها المراهق في المجتمع فإن التوترات بين المراهقين والآباء تزداد².

وبهذا الخصوص ذهبت بندكت إلى الإقرار بحدوث تغييرات في دور الشخص كلما أقترب من مرحلة المراهقة، وهذه تغييرات تتجلى فيما يلي:

الشعور بالمسؤولية مقابل عدم الشعور بالمسؤولية.

التسلط والهيمنة مقابل الخضوع والاستكانة.

¹ نوري الحافظ: المراهقة دراسة سيكولوجية، مرجع سابق، ص18.
² عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، مرجع سابق، ص41.

3) الأدوار الجنسية المتغيرة بين الذكور والإناث.

بالإضافة إلى هذه التغيرات فإن ازدواجية المشاعر لدى الآباء تجاه أبنائهم المراهقين تعد سبباً من أسباب الصراع والتوترات والضغط والقسوة التي يعانيها المراهق، فالآباء لا يميزون في كثير من الأحيان بين المركز الاجتماعي الذي يجب أن يحتله المراهقون، وبين ما يجب أن يقوموا به فعلاً.

فقد يشير الأب لابنه المراهق إلى كونه أصبح راشداً بما فيه الكفاية وعليه أن يتحمل بعض المسؤولية تجاه الأسرة، وفي نفس الوقت يرفض معاملته كراشد قادر على تحمل مثل هذه المسؤولية، وهذا معناه أنه على الرغم من إعطاء المراهق الحرية في التعامل مع الجماعة، إلا أنه يعامل من جهة أخرى كطفل داخل المنزل¹.

6- نظرية التعلم الاجتماعي:

الواقع أن هذه النظرية التي ارتبطت من حيث الظهور بأعمال بندورا Bandura وزملائه تؤكد على التعلم بالمحاكاة وتقليد النموذج، فهي ترى أن الطفل يلاحظ سلوك الأبوبين ويتوحد معهما، ويدمج معتقداتهما واتجاهاتهما ضمن إطار القيم التي يتبناها، بالتالي فهو يستطيع اكتساب سلوك جديد تحت شروط معينة من خلال التعلم المباشر وبملاحظة الآخرين.

كما ينظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي إلى سلوك المراهقين على أساس الثقافة السائدة، والتوقعات الاجتماعية ويفترضون أن هذا السلوك هو نتيجة تربية الطفل الذي تعلم أدواراً معينة.

لهذا فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن نمو الفرد السوي وغير السوي، كما ذهب أقطاب هذه النظرية إلى التأكيد على أهمية التغييرات النظرية لمرحلة المراهقة، فالمرهق من وجهة نظر بندورا معرض للاضطراب والتوتر والضغط والقلق ويكون مجبراً على التوافق مع مواقف اجتماعية غير مهيأ لها².

¹ أحمد محمد الزعبي: سيكولوجية المراهقة، مرجع سابق، ص 28.

² عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، مرجع سابق، ص 42.

7- نظرية المجال:

إن نظرية المجال ليست نظرية خاصة بالتعلم فحسب أو بعلم النفس وحده وإنما هي نظرية عامة ترتبط بأكثر من فرع من فروع العلم والفلسفة وعلوم الاجتماع وغيرها، وترتبط هذه العلوم كلها بحقائق الكون ونظامه العام.

نظرية المجال اهتمت بدراسة سلوك الفرد على أساس أنه محصلة عدد كبير من العوامل والقوى. والفروض التي أقام ليفين عليها نظريته هي:

1. أن جميع الحوادث والمعارف في هذا الكون تحدث دائماً في مجال معين.
 2. كل مجال له خصائص وتركيب خاص تفسر الحوادث المحلية في نطاقه.
 3. خصائص أي عنصر من عناصر مجال معين ترجع إلى قوى المجال المؤثرة عليها.
 4. الحاضر أهم في الواقع من الماضي والمستقبل، حيث أن تجارب الماضي وخبراته تؤثر في الموقف الحاضر على صورة تذكر والتذكر والاسترجاع بدوره يتأثر بحالة الفرد الحالية وقت التذكر.
 5. المجال الحيوي للفرد نتيجة تفاعل قوى ناتجة من طبيعى تركيب الموقف نفسه وتنظيم ما به من علاقات ثم القوى الدافعة عند الفرد التي تتمثل في حاجاته وميوله وأتجاهاته وقيمه.
- لقد جاءت هذه النظرية كمحاولة للتوفيق بين التفسيرات النفسية المتطرفة والتفسيرات الاجتماعية الحضارية، حيث يركز هذا الاتجاه على التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية للسلوك، كما يركز بصفة عامة على عامل الصراع أثناء الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ومن مجال معروف إلى مجال مجهول ويصور المراهقة على أنها:

فترة تغير في الانتماء إلى الجماعة حيث بقيم وعادات جديدة تمثلها الجامعة التي ينتمي إليها مجدداً (غير جماعة الأطفال التي ينتمي إليها)

إن الانتقال من جماعة الأطفال إلى جماعة الراشدين في الامتلاء هو انتقال من وضع معروف إلى وضع مجهول بالنسبة للمراهق من حيث بحيث يصعب على المراهق بحيث يصعب على المراهق التحرك نحو هدفه بوضوح.

إن التغيرات الفيزيولوجية والجسمية التي تحدث للمراهق أثناء هذه الفترة تجعله يركز اهتمامه حول مراقبة نفسه ساحباً انتباهه من العالم الخارجي له.

في أثناء هذه المرحلة تظهر اهتمامات ورغبات، وأهداف جديدة لدى المراهق تحدث خلالها التغيرات العقلية والأنفعالية والاجتماعية، ولكن قد لا يستطيع تحقيقها كلها، هذا ما يولد لديه بعض التعقيدات ينتج عنها القلق والتوتر وبروز المشكلات فيختلط عنده الواقع بالخيال¹.

التعقيب على النظريات:

في ضوء ما سبق عرضه من النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:

نستنتج أن هذه النظريات درست مرحلة المراهقة دراسة نسبية من جانب واحد مغفلة باقي الجوانب.

فنظرية هول اعتبرت هذه المرحلة أزمة حتمية يمر بها الفرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته، كما أخفقت في إبراز أثر العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والمؤثرات الثقافية في النمو، وأهملت أيضاً الفروق الفردية، وابتعدت عن التفسير السليم لبعض الحالات التي ظهرت مشكلاتها نتيجة وضعها الاجتماعي.

أما نظرية التحليل النفسي اهتمت بالنمو الفردي للشخص من الطفولة إلى المراهقة، وبهذا اعتبر فرويد أن مرحلة المراهقة هي المرحلة الأخيرة في عملية النمو النفسي والجسمي.

وهنا نجد أن هذه النظرية لفت الأنظار إلى دينامية المراهقة مع تأكيدها على التنظيم السيكولوجي للفرد.

¹ سامي محمد ملحم: ، 2004م، ص345.

ونظرية أريكسون تعتبر أن المراهقة هي مرحلة اكتساب الإحساس بالذات، وفيها يمر الفرد بأزمة الهوية، ومن الملاحظ أن أريكسون أثقل هذه المرحلة بالأزمات المتعددة التي تتناسب مع طبيعتها النمائية مع إعطائه أهمية للمحددات الثقافية في المجتمع.

أما نظرية جيزل فنجدتها اهتمت بالمفهوم الجسمي فقط وبذلك أهملت باقي جوانب النمو عند الفرد (العقلي واللغوي والاجتماعي والجنسي).

كما ركز جيزل على الوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو تسير وفق قوانين ذات امكانية تطبيق تتصف بالكلية و العمومية.

ونظريات الأنثروبولوجية أولت ثقافة المجتمع دوراً أساسياً في صقل شخصية المراهق وبهذا ركزت على الجانب الثقافي وأهملت الجوانب الأخرى التي تعطي تفسيراً حقيقياً لسلوكات المراهق.

كما نجد هذه النظريات أكدت بشكل كبير على ازدواجية المشاعر لدى الآباء تجاه أبنائهم المراهقين، وأغفلت التركيز على العلاقات الأسرية بمنظورها الشامل.

وبالنسبة لنظرية **التعلم الاجتماعي** ركزت بشكل كبير على الثقافة السائدة في المجتمع والتوقعات الاجتماعية، وبهذا يكون المراهق مجبراً على التوافق مع المواقف الاجتماعية، دون توضيح عملية التنشئة الاجتماعية وكيف يهيء المراهق للتوافق بعيداً عن الإكراه.

أما نظرية **المجال** فنجدتها قدمت صورة أكثر واقعية في تفسيرها لمرحلة المراهقة بالنسبة لغيرها من النظريات، فبالرغم من اعتبارها فترة صراع وتوتر يعيشها الفرد بين الطفولة والرشد إلا أنها اهتمت بدراسة سلوك الفرد على أساس أنه محصلة عدد كبير من العوامل التكوينية والنمائية والثقافية والاجتماعية.

في ضوء ما تقدم وبالرغم من القصور الذي وقعت به النظريات السابقة إلا أنها اهتمت بمرحلة المراهقة كمرحلة نمائية تطويرية يمر بها كل إنسان بين الطفولة والرشد وبالتالي تكون محددة لمساره المستقبلي.

كل نظرية فسرت لنا تفسيراً مهماً عن مرحلة المراهقة لجانب معين رغم إهمالها للجوانب الأخرى.

ما يهمنا في هذا البحث من التعمق في دراسة هذه المرحلة هو مساعدة المراهق على زيادة الوعي بذاته وبعواطفه وتقييمهما بدقة، وزيادة قدرته على التعامل مع واقعه ومع الآخرين المحيطين به،

وإكسابه مهارة حل المشكلات والتعامل مع الضغوطات التي تواجهه، بهذا يستطيع المراهق التفكير بطريقة أكثر عقلانية وواقعية وبالتالي يتمتع بصحة نفسية سليمة تنعكس بشكل إيجابي على مجتمعه الذي يعيش فيه.

رابعاً: أهمية مرحلة المراهقة :

إن هذه المرحلة تمثل مرحلة حرجة في حياة الفرد، لأنها السن التي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير، وهي أيضاً الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات، أو يعاني من الصراعات والقلق. يمكن أن ينجرف الفرد في هذه السن إذا لم يجد من يأخذ بيده ويعاونه في تحطيم هذه العقبات. وكثير ممن فشلوا في حياتهم وانحرفوا إلى مختلف الصور اللاجتماعية من السلوك بدأ انحرافهم وفشلهم في هذه السن.

نشهد كثير من التلاميذ الذين كانوا متفوقين دراسياً ويبدو عليهم مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي في مراحل الطفولة، نجدهم قد تعثروا في المدرسة الثانوية أو في دراساتهم الجامعية وساءت أحوالهم وأصبحوا أو أصبح بعضهم على الأقل قاب قوسين أو أدنى من الجناح والجرمة، ومعنى ذلك أن المراهقة أشبه بعنق الزجاجة في حياة الفرد من يمر منها بسلام عادةً ما يستطيع أن يواجه أعباء الحياة المهنية والاجتماعية.

يلاحظ الإكلينيكيون أن بعض الأعراض العصابية والذهانية (الوظيفية) تنفجر في مرحلة المراهقة .. حيث تكون جذورها كامنة منذ الطفولة، ويظهر العصاب والصراعات المرتبطة بمرحلة المراهقة مناخاً مناسباً للانفلاق، ويظهر العصاب والذهان كدليل على فشل الفرد في مواجهة الصراع وعدم قدرة (الأنا) على حل صراعاته الداخلية أو صراعاته الخارجية.

وتكون الأعراض هنا وسيلة التوافق الخاطئة مع الذات ومع المجتمع. وعلى ذلك فإن الرعاية والاهتمام بالشباب من أوجب المطالب التربوية¹.

كما أن من أهم مميزات مرحلة المراهقة هي ((التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية والاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات

¹ محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، القاهرة ، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، 2010م، ط1، ص16-17.
*ابراهيم قشوش من كتاب سيكولوجية المراهقة (1980).

اجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج وتحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعريف المراهق على قدراته وامكانياته وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات الخاصة به بنفسه واتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل ((¹.

كما تظهر أهمية هذه المرحلة جلياً - رغم تعرض المراهق فيها للاضطرابات والمشكلات المختلفة - من خلال:

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من الاعتماد على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه.
- يسعى المراهق للاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة.
- يسعى إلى تحقيق ميولاته وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة.
- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية.
- يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.
- كما تظهر أهمية المرحلة من حيث النمو الجسمي والعقلي والمعرفي والاجتماعي و الجنسي، الذي تطراً على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون راشداً مهيباً للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد².

خامساً: أنواع المراهقة:

تختلف المراهقة من شخص إلى آخر و من بيئة إلى أخرى كما يتأثر بما يمر به الفرد من خبرات في السنوات السابقة، وقد أثبتت البحوث العلمية أن للمراهقة أشكال متعددة وصور تتباين بتباين الثقافات وتختلف باختلاف الشعوب الظروف والعادات الاجتماعية والأدوار التي يقوم بها المراهقون في مجتمعاتهم، وتتخذ مرحلة المراهقة عدة أشكال وهي كالتالي:

1- المراهقة المتوافقة:

¹ حامد زهران : علم نفس النمو ، القاهرة، مصر، دار المعارف ، 1981 ، ط4، ص290.
² فيروز مامي زراقة، فوزية زراقة: السلوك العدواني لدى المراهق بين التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية (المنظور والمعالجة)، عمان ، الأردن، دار الأيام للنشر والتوزيع، 2015، ط1، ص176-177.

تتميز المراهقة المتوافقة بالاعتدال والتوازن والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار، كما يتميز المراهق بالتوافق مع الوالدين والأسرة عموماً والتوافق المدرسي الذي يميزه النجاح الدراسي بالإضافة إلى الرضا عن النفس والاشباع المتزن للرغبات والاعتدال في الخيالات ، إضافة إلى عدم المعاناة عن الشكوك حول أمور الدين¹.

2- المراهقة المنحرفة:

تتميز بالانحلال الخلقى التام والإنهيار النفسي والانحراف الجسمي الشامل والإنغماس في ألوان السلوك المنحرف كالإدمان والسرقة، البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك وبلوغ الذروة في سوء التوافق، كما يتميزون بالفوضى والإستهتار².

3- المراهقة الانسحابية المنطوية:

تتسم بالانطواء والاكنتاب والعزلة والتردد والحجل والشعور بالنقص ونقد النظم الاجتماعية والثورة على الوالدين³.

وتكون مجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية ضيقة ومحدودة، فيسرف جانب كبير من تفكير المراهق في حل مشكلاته الحياتية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين الرويات التي يقرأها⁴.

4- المراهقة العدوانية المتمردة:

¹ سيد الطواب: سيكولوجية النمو الإنساني، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، 1993م، ط1، ص323.

² حامد زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص111.

³ عادل الأشول: علم نفس النمو، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، 1989م، ط2، ص42.

⁴ عبد الرحمن العيسوي: علم نفس النمو، مصر، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة، 1995م، ص44.

تتسم بالتمرد و الثورة ضد الأسرة و المدرسة والسلطة عموماً والعدوان مع الآخرين والزملاء والعناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين وتخطيم أدوات المنزل¹.

كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية، قد يكون السلوك العدواني عند هذه المجموعة صريحاً ومباشراً متمثلاً في الإيذاء، وقد يكون في صورة غير مباشرة كالعناد عند بعض المراهقين².

سادساً: أنماط المراهقة:

لا يوجد في الحقيقة نمط واحد من المراهقين، فالمراهقة تأتي بأشكال مختلفة وأساليب متنوعة. لهذا ينبغي أن نحذر من التعميم العام على كل المراهقين، وقد حاول حديثاً عالمان نفسيان (توماس، دينو) أن يضعوا تقسيماً للمراهقين بحسب الأنماط السلوكية السائدة في كل جماعة منهم على النحو التالي:

● النمط التقليدي الشكلي:

الذي يكون هدفه مسايرة الركب والانصياع لأوامر المجتمع والسلطة والأسرة والدين، أشخاص هذا النمط ليسوا بالضرورة مبدعين أو مبتكرين³.

● النمط المثالي:

ويأتي في أشكال متعددة منها الثوري والمتمرد والاصلاحي ، والمؤمن بضرورة التغيير الجذري. والخاصية الرئيسية التي تجمع أشخاص هذا النمط بالرغم من الاختلاف العام هي السخط على المعايير السائدة والإيمان بضرورة تغييرها وتغيير العالم.

وأشخاص هذا النمط ينجحون لتبني معتقدات قوية تجعلهم يميلون إلى التنفيذ الكلي لأفكارهم بكل ما يمثله ذلك من اشتراك في المظاهرات أو التخريب أو تنظيم الجماعات السياسية ذات الإيديولوجية القوية.

¹ مصطفى فهمي: الصحة النفسية في المدرسة والمجتمع والأسرة، القاهرة، مصر، دار الثقافة، 1967م، ط2، ص60.

² عبد الرحمن العيسوي: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص44.

³ محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مرجع سابق، ص12.

كذلك يشيع هذا النمط لدى المؤمنين بالإصلاح الاجتماعي طالما أنهم لم يفقدوا الإحساس بالواقع الاجتماعي، هذا الواقع الذي يعودون إليه في شكل الأدوار القيادية المهنية كالتدريس أو الطب جنباً إلى جنب مع انغماسهم في أمور المجتمع وتطوره السياسي والاجتماعي¹.

• النمط الباحث عن اللذة:

هو الذي جعل هدفه الحصول على اللذة أينما كانت والإشباع الآني دون حساب العواقب. ويظهر أشخاص هذا النمط بمظهر السعيد الراضي المستمتع بالحياة، إلا أنهم أكثر أنواع المراهقين عرضة للإغتراب والإنفصال النفسي عن الذات أو عن المجتمع².

• النمط السيكوباتي الجانح (المضاد للمجتمع):

هو النمط الذي لم ينجح في تطوير معايير الأخلاقية وبناء الضمير. علاقتهم بالآخرين باردة وغير مكترثة وتخلو من الحساسية لمشاعر الآخرين والمبادئ الأخلاقية العامة³.

يجب أن نشير إلى أن هذه الأنماط الأربعة تتداخل فيما بينها، فالنمط الشكلي قد يكون مثالياً في طاعته وانصياعه والعكس بالعكس. فضلاً عن هذا، فإن سلوك المراهق وفق أي نمط من الأنماط السابقة لا يتلاشى بتجاوز المرحلة فكثير من الآثار والخصائص التي تميز المراهقين تستمر معهم ببقية العمر، ولو أنها تفقد بعضاً من الحماس والانفعال والوهج الغالب على معتقدات المراهقين. لهذا فمن الأفضل أن ننظر إلى تلك التقسيمات بصفاتها هادياً لفهم السلوك البشري وليس بصفاتها خصائص قاطعة حادة التقاسيم، ففي كلٍ منا جزء من هذا النمط أو ذاك⁴.

سابعاً: حاجات المراهقين الأساسية:

إن التغيرات التي يتعرض لها المراهقين على المستوى الجسمي والعقلي والانفعالي تصاحبها حاجات، لكن هذه الحاجات قد تكون مختلفة في قوتها ومعناها عنها في مراحل حياته الأخرى، هناك عدة حاجات وقد تناولها البعض منهم... وما يهمنا ان نسلط عليه هو الآتي:

¹ محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب و كيفية مواجهتها، مرجع سابق، ص12.

² محمود عطية: المرجع نفسه، ص12

³ مريم سليم: علم نفس النمو، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية، 2002م، ط1، ص392-293.

⁴ محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب و كيفية مواجهتها، مرجع سابق، ص13.

1. الحاجة للمكانة:

إن حاجة المراهق إلى مكانة هي من أهم الحاجات حسب "فاخر عقل". فالمراهق يريد أن تكون مكانته هامة في مجتمعه وأن يعترف به كشخص ذو قيمة. والمكانة التي يطلبها بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه ومعلميه. ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن يعامله كما ينبغي¹.

2. الحاجة لتحقيق الذات:

نقصد بتحقيق الذات أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنسيقها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي تستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة².

3. الحاجة إلى القبول:

تتضمن الحاجة إلى القبول الإجتماعي والأصدقاء، الحاجة إلى الشعبية والشعور بالإنتماء للجماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات، والألفة التي يمكنها أن تقوم بسرعة بين الأفراد، ومعرفة الأدوار في الجماعة و تحديدها. كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى أقصى حد³.

4. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك كما تتضمن الحاجة إلى اكتساب الخبرات الجديدة والتنوع، وإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى

¹ فاخر عقل: علم النفس التربوي، بيروت، لبنان، دار العلم الملايين ، 1972م، ط1، ص118.
² عواطف أبو العلاء: التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية، القاهرة، مصر، دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، ص56.
³ محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، الكويت، دار القلم، 1982م، ص84.

التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.¹

5. الحاجة إلى الإستقلال:

إن الطفل الصغير يعبر عن حاجته إلى الاستقلال حين يصصر على أن يربط شريطه، أما حين تبرز المراهقة فإنه يكون لهذه الحاجة معنى متزايد الأهمية.

إن المراهق يتوق إلى التخلص من قيود الأهل وإلى أن يصبح مسؤولاً عن نفسه. إنه يرغب في أن يجيا حياته.

كما أن المراهق حريص على أن لا يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتماده عليها، وهو حريص كذلك على تحمل مسؤولياته التي تظهره بمظهر المستقل الذي يمكن الاعتماد عليه من حيث القدرة والنضج.²

6. الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة للبقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء و الراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض والجروح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة. وكذلك الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.³

7. الحاجة إلى الإنتماء:

إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة، مرتبطة برغبة في الانتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة، والتي تتمثل في جماعة الأصدقاء سواء كانت جماعة منظمة أو غير منظمة، وهذا

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطفولة و المراهقة، مصر، القاهرة، 1972، ط1، ص403.

² فاخر عقل: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص125.

³ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الإجتماعي، القاهرة، مصر، عالم الكتب، 1984م، ط5، ص401.

نتيجة تفتح ميول المراهق واتساع دائرة اهتماماته. فالانتماء يعد عند المراهق فرصة للتحرر من السلطة الأبوية، ويضمن له الانتماء الإجتماعي الذي يناسبه¹.

8. الحاجة إلى العطف والحنان:

تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وإنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة إذن من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق، ويتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي والعاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إشباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية، وتتكون لديه روح التعاون والمحبة، ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين².

هنا نجد أن هذه الحاجات ليست نقص عند المراهق بل هي مطالب نمو في هذه المرحلة الحرجة، وأن عدم تواجدها عند المراهق يسبب له سوء توافق وتوتر، أما في حال حرص الأسرة والمجتمع المحيط بالمراهق على إشباعها يؤدي إلى تحقيق التوافق والصحة النفسية.

ثامناً: خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

ثمة مجموعة من التحولات التي تنتاب المراهق أثناء انتقاله من عالم الطفولة إلى عالم النضج والرجولة، وتتمثل في التحولات البيولوجية والفيزيولوجية، والتحول النفسية، والتحول الجنسية، والتحول العقلية، والتحول الانفعالية، والتحول الاجتماعية...

يستند نمو الفرد إلى مجموعة من العوامل الأساسية هي: عامل الوراثة، والتكوينات العضوية، والغذاء، وعامل البيئة والمجتمع والثقافة .

هذه الخصائص هي:

1- الخصائص النمائية والعضوية:

¹ عباس محمد عوض: علم النفس العام ، بيروت، لبنان، الدار الجامعية ،2001م، ص167.
² كمال الدسوقي:النمو التربوي للطفل والمراهق، القاهرة مصر، عالم الكتب، 1981م، ط1، ص167.

تحدث، في فترة المراهقة، مجموعة من التحولات العضوية والفيزيولوجية التي تغير بنية المراهق جذريا، إذ تنقله من فترة الطفولة إلى فترة الرجولة، وتمس هذه التحولات البنية الجسدية، والبنية التناسلية، وبنية الوجه، والبنية الدماغية والعصبية...

من بين التحولات العضوية التي تلحق بالمراهق سرعة النمو العضوي والجسدي الذي يشبه نمو الطفل خلال التسعة أشهر الأولى بعد ميلاده. ويلاحظ أن هذا النمو يتحقق قبل سنة من فترة البلوغ، باتساع الكتفين والمنكبين، وظهور شعرالذقن واللحية والعانة والإبط، وتغير الصوت من الرقة إلى الغلظة، وتغير ملامح الوجه بالتخلص من الملامح الطفولية والأنثوية، واكتساب الملامح الذكورية، واتساع الجبهة والفكين، وانتفاخ الأنف، وامتداد القامة والساقين والأطراف والعضلات بشكل سريع، وانجذاب الهيكل العظمي نحو الأعلى، ونمو جهازه التناسلي، ونضج الخصيتين، وبداية الإفرازات المنوية. وبالتالي، قدرة المراهق على التناسل والإخصاب والإنجاب؛ والسبب في ذلك يعود إلى نشاط الغدة النخامية والغدة الجنسية، علاوة على ميله إلى الخفة والسرعة في الحركة.

أما فيما يخص البنت المراهقة، فهي أطول قامة وأثقل وزنا مقارنة بالذكور، ويتحقق ذلك من السن الحادية عشرة إلى الرابعة عشرة. كما يتجسد عندها البلوغ في وقت مبكر مقارنة بالذكر، إذ تتميز مراهقتها بالطمث أو الدورة الشهرية أو وجود دم الحيض.

كما تتميز مراهقة البنت باطراد نموها السريع جسديا وعضويا، واتساع أردافها وأعلى الفخذين، واستدارة حوضها، وقابليتها للإخصاب والحمل، وتناوب المبيضين على إفراز البويضة، وبروز الثديين، والتميز بالملامح الأنثوية...

إن المراهق في مرحلة المراهقة المتوسطة يعلق أهمية كبيرة على جسمه النامي و تزداد أهمية مفهوم الجسم **body-concept** أو الذات الجسمية، حيث ينظر المراهق إلى جسمه كرمز للذات.

يلاحظ هنا شدة اهتمام المراهق في هذه المرحلة بجسمه والحساسية الشديدة للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية الملحوظة السريعة المتعددة الجوانب. و يكون المراهق صورة ذهنية للجسم **body-image**¹.

2- الخصائص النفسية:

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1986م، ط4، ص336.

تحدث التحولات العضوية والفيسيولوجية - لدى المراهق بصفة عامة - مجموعة من التغيرات النفسية الشعورية واللاشعورية، كإحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب واللامتوازن؛ بسبب عدم فهم تلك التغيرات فهما حقيقيا، والشعور كذلك بتغير ذاته فيزيولوجيا وعضويا؛ مما يؤثر ذلك في نفسيته إيجابا أو سلبا، ناهيك عن الاضطراب الذي تحدثه أثناء إدراك المراهق لذاته وجسده؛ مما يولد لديه، في كثير من الأحيان، حالات التوتر والصراع والانقباض والتهيج الانفعالي، والشعور بالنقص...

إذا توسلنا بالنظريات النفسية، فإن مرحلة المراهقة - حسب فرويد - هي مرحلة الجنسية الراشدة، فبعد المرحلة الفمية، والمرحلة الشرجية، والمرحلة القضيبية، ومرحلة الكمون الجنسي، تبدأ الغرائز الجنسية في تفتقها بشكل جلي مع فترة البلوغ؛ إذ يكون المراهق قادرًا على الاتصال الجنسي الطبيعي مع الفرد الآخر من غير جنسه لتحقيق لذته الشبقية. وبالتالي، تتقاطع لديه الميول الفمية والشرجية مع الميول الجنسية في هذه الفترة بالذات. ويعني هذا أن الحياة الجنسية الحقيقية تبدأ مع فترة المراهقة بالذات¹.

ويذهب إريكسون (Ericsson) إلى أن مرحلة المراهقة تتميز - على مستوى الشعور والأنا- بتنمية الهوية الاستقلالية والاعتراف بالشخصية، وتحقيق النضج الجنسي، ومواجهة مختلف ردود الأشخاص الآخرين من أجل تحصيل الهوية الحقيقية.²

3- الخصائص العقلية:

من المعروف أن جان بياجيه (Jean Piaget) قد قسم التطور المعرفي والذهني والذكائي لدى الإنسان إلى أربع مراحل أساسية، تبدأ من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، وقد حددها في: المرحلة الحسية - الحركية (من فترة الميلاد إلى السنتين)، ومرحلة ما قبل العمليات الحسية (من السنتين إلى سبع سنوات)، ومرحلة العمليات المشخصة (من سبع إلى اثني عشرة سنة)، ومرحلة العمليات الصورية (من اثني عشرة سنة إلى مافوق).

هذا، وتتميز مرحلة المراهقة - عند جان بياجيه - بخاصية التجريد، والميل نحو العمليات المنطقية، والابتعاد عن الفكر الحسي الملموس العياني (Concret) ويعني هذا أن الذكاء المنطقي

¹ سيغمووند فرويد: خمسة دروس في التحليل النفسي، ترجمة: جورج طرابيشي، دار الطليعة، بيروت، لبنان، الطبعة الثالثة، 1091

² - أحمد أوزي: المراهق والعلاقات المدرسية، الدار البيضاء، المغرب، مطبعة النجاح الجديدة، 2011م، ط3، ص43

والرياضي - عند المراهق - ينتقل من مرحلة العمليات المشخصة نحو البناء الصوري المنطقي، أو ينتقل من الطابع الحسي نحو الطابع الرمزي المجرد. ويعود ذلك إلى السيرورة الطبيعية للنمو الذهني والمعرفي الذي يتمثل - بنويًا - مع النمو البيولوجي، وتطور المحيط والبيئة. ويتعبّر آخر، بتطور الذكاء عند المراهق باستخدام لغة الرموز والذكاء المنطقي، وإيجاد الحلول المناسبة للوضعيات التي يطرحها المحيط الخارجي.

كذلك، تتميز هذه المرحلة بميل المراهق إلى الانتباه من حيث المدة والطول والعمق، كما يتبين ذلك بجلاء حين متابعته لفيلم طويل أو مباراة في كرة القدم أو قصة طويلة مسترسلة. علاوة على قدرته على التخيل والتخييل والتذكر والإبداع والابتكار، والميل إلى الشرود وأحلام اليقظة، والإكثار من الرحلات وحب المغامرة والاستطلاع، والتحرر من البرامج الدراسية، والميل إلى القراءة الحرة، ولاسيما قراءة الكتب العلمية والدينية، وقراءة شعر الغزل، وسماع الأغاني الشبابية لدى الذكور، أو سماع الأغاني الرومانسية عند الإناث.

يلاحظ أن عالم الطفل يختلف عن عالم المراهق، فالعالم الأول عالم محدود وضيق، ومسيج بالحسية والتشخيص والإحائية. في حين، يتميز العالم الثاني بخاصية التجريد والتخييل والتجاوز لما هو حسي وعقلي. وفي هذا النطاق، يقول أحمد أوزي أن "العالم العقلي للمراهق يختلف عن العالم العقلي للطفل، إذ إن عالم المراهقة أكثر تناسقاً وانتظاماً وأكثر معنوية وتجريداً مما يسمح للمراهق بالاستمتاع بالنشاط العقلي وقضاء أوقات طويلة في التفكير والتأمل في مسائل معنوية كالخير والفضيلة والشجاعة والعدالة ومعنى الحياة. حتى إنه يمكن القول بأن مرحلة المراهقة هي مرحلة الفلسفة المعقلنة، بعد أن كانت فترة الطفولة الأولى فترة الفلسفة الساذجة والبسيطة.

من خلال تفاعل المراهق مع مختلف أفراد مجتمعه واستخدامه للإمكانيات والقدرات العقلية تتكون اتجاهاته وتبلور. فمن خلال مختلف المواقف التي يجربها في مجتمعه تتكون اتجاهاته التي تتحكم في سلوكه وتوجهه. لهذا، نجد للمراهق في هذه الفترة وجهات نظره الخاصة التي يتحمس للدفاع عنها في مختلف المجالس والأندية"¹.

1 - أحمد أوزي: سيكولوجية المراهقة، منشورات مجلة الدراسات النفسية والتربوية، الرباط المغرب، 1986م، ط 1، ص 23.

عليه، تتسم هذه المرحلة بقوة الإدراك والملاحظة عند المراهق، ونمو قدراته العقلية والمعرفية والكفائية، واتساع دماغه الذهني والعصبي والذكائي، وقدرته على التمثل والاستيعاب والحفظ والبرهنة والتجريب والتخييل والإبداع والتجريد.

يساعد النمو العقلي والتفوق والابتكار على ظهور الاعتزاز بالنفس **self esteem** ، وفي نفس الوقت فإن التأخر العقلي والدراسي يؤدي إلى الشعور بالنقص لأنه يمس نقطة حساسة بالنسبة للمراهق.

في مرحلة المراهقة المتوسطة يكون المراهق فكرة واضحة إلى حد كبير عن قدراته العقلية، وهذه الفكرة قد تكون قريبة من الواقع أو بعيدة عنه بالزيادة أو النقصان أو تقترب من الموضوعية. كلما اقتربت فكرة المراهق عن قدراته العقلية من الواقع كلما مكنه ذلك من تحقيق ذاته ومن التنمية المتوازنة لكل جوانب شخصيته¹

4- الخصائص الانفعالية:

تتميز فترة المراهقة بالقلق والاضطراب والتوتر الشديد؛ بسبب التغيرات التي تنتاب المراهق على المستوى العضوي، والنفسي، والاجتماعي. ويكون كثير التشنج حينما لا يجد الرعاية المناسبة أو الاهتمام الكافي من الأسرة والمدرسة والمجتمع. ويعني هذا أن المراهقة بمثابة بركان عنيف، قد ينفجر في أية لحظة ما.

لذا، اعتبرت هذه الفترة بأنها مرحلة أزمة وانفعال وثورة وعنف، ولاسيما إذا كان المراهق يعيش في مجتمع تقليدي، لايراعي متطلبات المراهق وحاجياته وميوله واتجاهاته النفسية، ولايعنى برغباته المادية والمعنوية والعاطفية.

تزداد انفعالات المراهق كثيرا أثناء فشله الدراسي، وأثناء شعوره بالإخفاق والخيبة، أو وقوعه في صدمة ما، أو حينما يحتقره الآخرون، بما فيهم الداه وإخوته وأصدقائه وزملائه ومدرسه، أو حينما يكون منبوذا ومرفوضا ومقصيا من قبل المجتمع كله. وقد يدفعه الانفعال إلى العنف والشغب والهيجان، واستعمال القوة مع الآخرين، خاصة مع الفتيات المراهقات.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، مرجع سابق، ص345.

هذه الانفعالات هي نتيجة للتغيرات الهرمونية والعضوية والفيزيولوجية والجسدية أو لضمور الغدد الصماء ونموها. ويعني هذا أن المراهق يعيش صراعاً داخلياً وخارجياً درامياً؛ يسبب له انفعالات خطيرة ومتأزمة، قد تؤثر سلباً في صحته الجسدية والعقلية والانفعالية وضغطه الدموي، ولاسيما حينما يلتجئ إلى البكاء و الصراخ من لحظة إلى أخرى، أو حينما يحس بالوحدة والغربة والعزلة والكآبة والتهميش والإقصاء والتغريب، أو حينما يشعر بالنظرة الدونية أو النقص العارم بسبب إعاقة أو قبح في جسده¹.

يرى أحمد أوزي أن المراهق "أكثر من غيره إظهاراً للنوبات والصراخ الانفعالي المتميز بالفجاجة. وهذا أمر طبيعي في هذه الفترة التي يكون فيها موزع النفس بين ذاتين يبحث عنهما: الذات الحقيقية والذات المثلى. الأولى تمثل نفسه كما يراها سواه. والثانية تمثل الذات التي يتطلع إليها. وكلما كانت الهوة كبيرة بين الذاتين، اشتد التوتر النفسي عليه، وكان تكيفه مستعصياً. وعن هذا التضارب بين اتجاهين مختلفين صادريين عن ذات واحدة وهي ذات المراهق، ينشأ ما يتعرض له المراهق من قلق وحساسية نفسية مفرطة وكآبة وشروء ذهني وتوتر عقلي يصرفه أحياناً عن التفكير السوي"².

عليه، فالمرهقة فترة معروفة بانفعالاتها الهائجة، وتشنجها العصبي، وتوترها المقلق، واضطرابها العنيف، تكون البنات فيها أكثر من البنين اندماجاً في الخيال والهروب إلى عالم الخيال وأحلام اليقظة كمنخرج من القلق.

يميل البنون أكثر من البنات إلى تغطية مشاعر القلق بسلوك خارجي مثل العنف ويكونون أكثر رغبة من البنات في معرفة كيفية ضبط الغضب والعدوان³.

5- الخصائص الاجتماعية:

يتخلى المراهق عن التمرکز الذاتي نحو اللاتمرکز باتساع علاقاته الاجتماعية . أي: لا يكتفي المراهق بتلك العلاقات الأبوية التي كانت تربطه بالأسرة، أو بعلاقات الصداقة والزمانة التي

¹جميل حمداوي: المرهقة: خصائصها، ومشاكلها، وحلولها، شبكة الألوكة، <http://www.alukah.net/social/0/81916/>، 2015، ص48-49.

² أحمد أوزي: سيكولوجية المرهقة، مرجع سابق، ص24.

³ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمرهقة)، مرجع سابق، ص349.

كانت تشده إلى المدرسة، بل يدخل في علاقات حميمة مع الغير، ويندمج في المجتمع، ويحضر بجسده في هذا العالم بتجاربه الذاتية والموضوعية.

من ثم، يربط المراهق علاقات كثيرة مع أبناء جنسه أو مع الجنس الآخر. وتكون علاقاته بأصدقائه ورفاقه وزملائه إما علاقة حميمة إيجابية قوامها المحبة والصداقة والتعاون، وإما علاقة عدوانية قائمة على التطرف والعنف والحقد، حسب تنشئته الاجتماعية، وميوله النفسية.

أكثر من هذا، يتعد المراهق أكثر عن أسرته نحو الآخر أو الغير، فيندمج في جماعات ديناميكية تعنى بالتنشيط الفني والأدبي والثقافي والرياضي، وينسلخ عن أسرته باحثاً عن الاستقلالية، وامتلاك هويته الشخصية، بتحمل مسؤولية نفسه مادياً ومعنوياً.

بيد أنه مهما حاول المراهق الإنفكاك عن أسرته، تبقى روابط العائلة متينة ورسينة ووطيدة، وما تنفك توجيهاتها تتحكم في الأنا الأعلى لدى المراهق، إذ لا يستطيع التخلص منها نهائياً¹.

وقد عبر جيرزيلد (Jersild) عن هذه الحقيقة بقوله: "في الوقت الذي يحاول المراهق فيه توطيد أركان ذاته على مسرح الحياة الاجتماعية، فإن أثر الأسرة عليه وتأثره بها لا ينفكان يفعلا فعملهما فيطبعان ويطبعا، وكثيراً ما يجد في نفسه الرغبة في أن يلجأ إلى أبويه ليستمد منهما التأييد الأخلاقي المعنوي والتعاضد العاطفي. والعملية بحد ذاتها في المواقف الاعتيادية الطبيعية هي ليست فسخ الروابط بالأسرة نهائياً، وإنما هي عملية ترجح فيها كفة علاقات المراهق الاجتماعية خارج نطاق الأسرة على ولائه لنظام الحياة في البيت الذي نشأ فيه أول مرة"².

عليه، تتسم فترة المراهقة بانفتاح المراهق على محيطه الاجتماعي تأقلاً وتكيفاً وتطبعاً وتنشئة. ويعني هذا أن المراهق قادر على الدخول في علاقات اجتماعية متنوعة مع الآخر، سواء أكانت علاقات صداقة أم زمالة أم حب... أي: يكون للمراهق، في هذه الفترة، ميل كبير إلى الجنس الآخر، بعد نمو جهازه التناسلي الجنسي، ونشاط الهرمونات الذكورية والأنثوية الناتج عن إفرازات الغدة النخامية.

¹ جميل حمداوي: المراهقة: خصائصها، ومشاكلها، وحلولها، مرجع سابق، ص52.

² عبد العلي الجسماني: سيكولوجية المراهقة، مكتبة النهضة، 19، 70 م، ص 84.

بيد أن رغبات المراهق - غالباً - ماتصدم بالمعايير الاجتماعية والأخلاقية ؛ مما يجعل فترة المراهقة فترة عزلة وتوجس وحذر وترقب وتطلع .ناهيك عن الخوف من سخرية الآخر ومشاعر الذنب .ومن هنا، تتميز فترة المراهقة بالميل إلى الآخر، وخاصة أن " الانتماء إلى المجتمع خاصة من خواص الإنسان عموماً، فهو يشعر بضرورة هذا الانتماء حتى يشعر بالطمأنينة والأمن والرضا والسعادة، وتبدأ هذه الميزة بالمران والتدريب منذ الطفولة الأولى (في كنف الأسرة)، وتستمر باستمرار الحياة على هذه الأرض، ونتيجة انتمائه إلى هذا المجتمع، فهو يرغب في التعبير عن ذاته.

ييدي المراهق تمرداً وعنفاً إذا ما أعيقت هذه الرغبة من قبل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع.وما انضمامه إلى الشلة من الأصحاب التي تشكل له بديلاً للأسرة، إلا المنتفس الذي يجد فيه الراحة النفسية، فهي تفهمه أكثر من أسرته المنزلية، ومعها يشعر أنه لم يعد وحيداً في أية أزمة تعترضه . والنمو الاجتماعي يتعلق بالنمو الجسدي.

فالمراهق يأبى مرافقة إلا من يقاربه في السن وفي الجسم، والمعايير العلمية والثقافية قد لا تكون ذات أثر كبير بالنسبة للصحة في هذه المرحلة، والأولوية هي للسن، وللهاويات المشتركة¹.

عليه، يتميز الطابع الاجتماعي للمراهقة بانفتاح البالغ على عالم اجتماعي أكبر من عالم أسرته المحدود، ومدرسته الضيقة، بإقامة علاقات وثيقة إما سلبية وإما إيجابية.

يحتاج المراهق في مرحلة المراهقة المتوسطة إلى الترفيه والاسترخاء والتسلية ، ويتركز النشاط حول السينما والتلفزيون والاستماع للموسيقى...، وهذه النواحي كلها هامة لامتنعاص طاقات الشباب ولتنمية مهاراتهم وقضاء وقت فراغهم خاصة في نوادي الشباب.

قد وجد كولودني وآخرون (1960) أن المعسكرات الصيفية مفيدة في علاج المراهقين المضطربين سلوكياً بشرط تنظيم الجماعات والقيادة فيها وإتاحة الفرصة لنمو الاجتماعي والانفعالي السوي الموجه الهادف².

تاسعاً: الصراعات التي يواجهها المراهقون :

¹ محمد أيوب الشحيمي : دور علم النفس في الحياة المدرسية، بيروت، لبنان، دار الفكر اللبناني، 1994م، ط1، ص214.

² حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، مرجع سابق، ص356.

من الصراعات التي يواجهها المراهقون ما يلي :

-صراع بين مغريات الطفولة والرجولة أو الأنوثة: إذ يبقى المراهق متأرجحاً بين نزعة الطفولة المتسمة بالتنصل من المسؤولية وبين نزعة راشدة تحاول إجباره على القيام بما هو منطوق به.

-صراع بين شعوره الشديد بالذات وشعوره الشديد بالجماعة : فهو صراع البحث عن الذات أو تحديد الهوية الشخصية فيكون المراهق في صراع أن يكون لاشيء في الوقت نفسه يبحث عن المكانة الاجتماعية فهو يخاف أن يفقد وجوده في جماعة الأصدقاء.

-صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع ، أو بينه وبين ضميره : فالنضج الجنسي عند المراهق يفتح له عالماً جديداً فيه لذة وإثبات لرجولته إلا أن القيود الاجتماعية والأخلاقية التي تحول بينه وبين ملذاته الجنسية .

-صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد: فنجد المراهق يميل إلى التطرف الديني مرةً، ومرةً أخرى نجده عصرياً يسرف في التأنق وهذا يدل على عدم وقوفه على هوية محددة.

-صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة : وعادةً يكون صراع المراهق مع الأسرة حول الدراسة وكيفية ملئ وقت الفراغ والتقصير في أداء الواجبات المنزلية والمدرسية، وتشتد حدة هذا الصراع عند رغبة الفرد في الاستقلالية التامة عن الأسرة، والتمرد على سلطة الوالدين.

-صراع بين مثالية الشباب والواقع: فالمرهق في هذه المرحلة يتحدث عن المثاليات، وكيف يكون المجتمع مجتمعاً جيداً.

-صراع بين جيله وما يحمله من أفكار وآراء والجيل الماضي: حيث يظهر هنا ما يسمى بصراع الأجيال والإختلاف المتباين في وجهات النظر واضحاً حين يصر جيل الوالدين على تنشئة أبنائهم بالطرق والأساليب التي تربوا عليها¹.

عن أساليب تعامل المراهقين وسلوكياتهم إزاء الصراعات والضغوط التي يواجهونها في حياتهم، يشير العالم كومبس (Compas) أنهم يستمدونها غالباً من أربعة مصادر غالباً وهي:

1. الخبرة الشخصية في التعامل في مواقف مشابهة.
 2. الخبرة البديلة المرتبطة بالملاحظة، نجاح أو فشل الآخرين المهمين خاصة من أفراد العائلة أو الأقران.
 3. وجهات النظر عن قدرتهم على مواجهة ما يتعرضون له من ضغوط.
 4. الاقتران الاجتماعي خاصة من الأباء والأصدقاء والأشخاص المهمين بالنسبة لهم.
- كما ويختلف التغلب على المشاكل في الموقف الضاغط باختلاف الفروق الفردية².

عاشرًا: الخدمات التي يقدمها المرشد النفسي للمراهق:

تعتبر فئة المراهقين أكثر فئة عرضة للتقلبات المزاجية والاضطرابات النفسية نتيجة قلة خبرتهم بالحياة، فالعناية بالمراهقين تمثل جانباً مهماً من للحفاظ على صحتهم النفسية وتوافقهم في تلك الفترة الحرجة، وهنا نجد الأهمية القصوى للعاملين في مجالات الارشاد النفسي للمراهقين تتمثل في مساعدتهم على التعرف وتفسير هذه العلاقات سواء كان هذا لشدة الخجل أو نقص المهارات الاجتماعية أو التمرکز حول الذات وعدم أخذ الآخرين في الاعتبار أو السلوك العدواني، ويتمثل هذا في الآتي:

1. مساعدة المراهق في زيادة فهمه لنفسه وقبوله لها.
2. تنمية شعوره بالمسؤولية واستقلال لأحكامه و آرائه.

¹محمد عودة الريماوي: علم نفس النمو، الطفولة و المراهقة، عمان، الأردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2003م، ط1، ص15، 16.

²محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب و كيفية مواجهتها، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، 2010م، ط1، ص19.

3. قبوله لمظهره الجسمي ولقدراته واستعداداته وميوله.
4. تبين القدرات المتعلقة بأساليب الحياة المختلفة والتعرف على الاختبارات المتاحة وما يترتب على كلٍ منها، وفحص أولوياته والقيام باختبارات واعية.
5. تحديد أهدافه الخاصة والعامة ورسم الخطط لتحقيقها.
6. التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة أو المحبطة لذاته.
7. تعلم مهارات اجتماعية جديدة بدلاً من غير الفعالة وغير المرغوب فيها ولا تحقق أهدافه.
8. إصلاح ما يمكن قد أفسد من علاقات بالآخرين يعنون له الكثير.
9. تنمية إحساسه بحاجات الآخرين.. وزيادة فهمه لهم.
10. تنمية قدرتهم على مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بنجاح¹.

نستنتج مما سبق أن مرحلة المراهقة لاقت اهتماماً كبيراً من العلماء والباحثين النفسيين والاجتماعيين والتربويين، فهي مرحلة انتقال الفرد من عالم الطفولة إلى عالم الرشد، كما اهتم العلماء و الباحثين بمرحلة التعليم الثانوي كونها تقابل مرحلة المراهقة خاصة -المراهقة المتوسطة- والتي أجمع العلماء على أنها فترة حرجة فيها تغييرات نمائية متعددة يحتاج فيها المراهق للكثير من الحاجات وتورقه الكثير من المشاكل والاضغوطات والأزمات التي يضطر المراهق مواجهتها بخبراته القليلة، فبالتالي يكون عرضة للتقلبات المزاجية والاضطرابات الانفعالية، كما يكون عرضة للانحراف في هذه السن إذا لم يجد من يأخذ بيده ويعاونه في تخطي العقبات ويزوده بمهارات التعامل مع المواقف الضاغطة : (مهارات حل المشكلة ومهارات التعامل مع الآخرين والتقييم الايجابي للذات بالاضافة إلى وجود بيئة اجتماعية مساندة)

إن أكساب المراهق هذه المهارات تساعد على تحقيق التوازن بين انفعالاته الجارفة و النقص في قدراته الضابطة.

¹ محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب و كيفية مواجهتها، مرجع سابق، ص24-25.

وهذا ما تسعى إليه الباحثة في البحث الحالي تنمية لدى المراهق (طالب المرحلة الثانوية) من خلال تنمية الذكاء العاطفي لديه وبالتالي توفير ما يحتاجه من مهارات لتخطي هذه المرحلة بخطى ثابتة تؤهله للدخول إلى الحياة من بابها الواسع.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

تناولت الباحثة في هذا الفصل إجراءات البحث والتي تضمنت تحديد المنهج المستخدم فيه، ووصف المجتمع وعينة الدراسة التي طبقت عليها وطريقة اختيارها، كما تناولت توضيحاً لأدوات البحث والخطوات التي تم اتخاذها للتحقق من صدقها وثباتها وتحكيمها لتحديد مدى صلاحيتها ولتحقيق أهداف البحث.

ثم يلي ذلك عرض البرنامج العلاجي والإجراءات المتعلقة به، وأخيراً تحديد الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها من تحليل بيانات البحث لاستخلاص مدى تحقيقها للفروض المطروحة سعياً للوصول إلى أهداف البحث.

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي : ويعد هذا المنهج أكثر المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها . حيث تهدف الباحثة للتعرف على فاعلية برنامج علاجي -عقلاني انفعالي سلوكي- لتنمية الذكاء العاطفي والحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى عينة الدراسة، يستخدم هذا المنهج في دراسة الظواهر الإنسانية، حيث يسمح هذا المنهج بدراسة تأثير متغير مستقل على متغير تابع مع تحديد أثر المتغيرات الأخرى التي قد تتدخل في العلاقة بين المتغيرات الرئيسية، كالسن والمستوى الدراسي ..، وكلما اقترب الباحث من تحديد هذه المتغيرات كانت التجربة أكثر ضبطاً¹.

وقد قامت الباحثة باختيار أحد تصميمات المنهج شبه التجريبي والمتمثل في القياس قبل التجربة وبعدها، لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وفقاً للخطوات التالية:

¹ هيفاء بنت عبد المحسن الأشقر: أثر برنامج علاجي عقلاني-انفعالي-سلوكي جمعي في خفض قلق التحدث أمام الأخرى لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود، أطروحة ماجستير، بقسم علم النفس كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2004م، ص152.

- **المجموعة التجريبية:** هي المجموعة التي حصلت على درجات مرتفعة في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وحصلت على درجات منخفضة في مقياس الذكاء العاطفي، وتلقت البرنامج العلاجي الانفعالي العقلاني السلوكي.
- **المجموعة الضابطة:** هي المجموعة التي حصلت على درجات مرتفعة في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وحصلت على درجات منخفضة في مقياس الذكاء العاطفي، ولم تلحق البرنامج العلاجي الانفعالي العقلاني السلوكي.

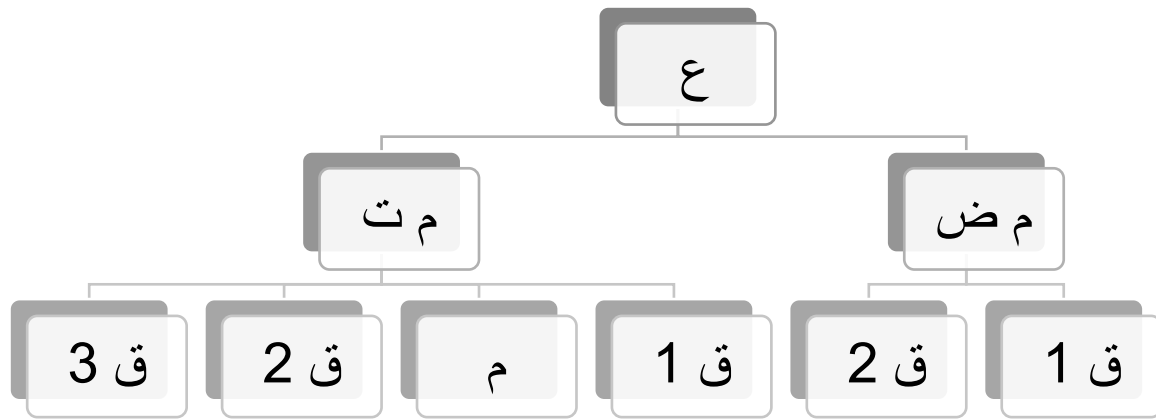
التصميم شبه التجريبي:

القياس القبلي: يكون لمجموعة الطلاب الذين يحملون الأفكار اللاعقلانية حيث ينتج عنه مستوى قاعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

القياس البعدي: ويكون لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج.

القياس التبعي: يكون لطلاب المجموعة التجريبية بعد شهر ونصف من انتهاء البرنامج.

الشكل (1:3) يوضح تصميم المنهج التجريبي



حيث أن:

ع = العينة العشوائية (طريقة اختيار العينة).

م ت = المجموعة التجريبية.

م ض = المجموعة الضابطة.

ق 1 = القياس القبلي.

م = البرنامج العلاجي (متغير مستقل)

ق 2 = القياس البعدي.

ق 3 = القياس التتبعي.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يعتبر مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها، ويشتمل مجتمع الدراسة جميع طلاب وطالبات المدارس الثانوية في مدينة الدوحة بدولة قطر ممن تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة والذين يحملون الأفكار اللاعقلانية ومستوى الذكاء العاطفي لديهم منخفض.

ثالثاً: حدود الدراسة:

• الحدود الموضوعية:

التعامل مع طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الدوحة.

يعتمد البحث على المدى العمري لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية يتراوح بين (15-17) سنة.

البحث يحدد متغيرين هما:

المتغير المستقل: هو البرنامج العلاجي الانفعالي العقلاي السلوكي لتنمية الذكاء العاطفي.

المتغير التابع: هو الأفكار اللاعقلانية عن الذات، والذكاء العاطفي.

• الحدود المكانية:

مدارس الأندلس الخاصة للبنات، مركز الاستشارات العائلية(وفاق).

• الحدود الزمانية:

تم البدء بإجراءات الدراسة الاستطلاعية والخاصة بثبات وصدق أدوات البحث، ثم البدء بإجراءات الدراسة التجريبية خلال شهر يناير/2019 إلى شهر مارس /2019.

تم تنفيذ البرنامج في ست مراحل وهي:

المرحلة الأولى:

الاتصال بالمسؤولين في مدرسة الأندلس ومركز الاستشارات العائلية (وفاق) اللذان تم التطبيق فيهما للتنسيق معهم وتقديم شرح مختصر عن البرنامج وأهدافه وعدد الجلسات وزمنها وأخذ موافقتهم على تطبيق البرنامج.

المرحلة الثانية:

تم مقابلة الطلاب والتعرف عليهم وتعريفهم بالباحثة وإعطائهم نبذة مختصرة عن المقياسين (الدكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية عن الذات)، وطلب منهم الإجابة على البنود بكل شفافية وصدق بذكر أول إجابة تخطر على البال، وبذلك تم استبعاد من كانت لديه الأفكار اللاعقلانية عن الذات منخفضة، وتم اختيار ذوي النتائج الأكثر ارتفاعاً على المقياس، ومن قبل الالتزام بالبرنامج.

وبالتالي شملت العينة 20 طالب وطالبة بمعدل 2 من الذكور و 8 من الإناث للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (1:3) يوضح العينة النهائية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الجنس	المجموع الكلي
----------	-------	---------------

	ذكور	إناث	
التجريبية	2	8	10
الضابطة	2	8	10

المرحلة الثالثة:

قامت الباحثة بمجانسة المجموعتين التجريبية و الضابطة و ذلك فيما يتعلق بالمتغيرات الأساسية من حيث السن والمستوى التعليمي.

المرحلة الرابعة:

تم استخدام البرنامج العلاجي للمجموعة التجريبية وخضعت أفراد العينة لـ 17 جلسة وفقاً للبرنامج.

المرحلة الخامسة:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار البعدي للمقياسين على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء المجموعة التجريبية من البرنامج.

المرحلة السادسة:

تطبيق الاختبار التبعي للمجموعة التجريبية بعد شهر من تطبيق الاختبار البعدي بدون تدخل علاجي من الباحثة خلال هذه الفترة و ملاحظة الأثر طويل المدى للتدخل العلاجي البعدي.

رابعاً: عينة الدراسة:

- عينة الدراسة الاستطلاعية:

وقد تكونت من 40 طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية والذين تتراوح اعمارهم بين 15-17، وذلك بهدف التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، ومناسبتها لأفراد العينة .

● عينة الدراسة الأساسية:

تكونت من 200 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة من مرحلة الثانوية الصفوف (العاشر والحادي عشر والثاني عشر)، وقد طبق عليهم المقاييس التالية:

- مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات / إعداد سليمان الريحاني.
- مقياس الذكاء العاطفي / إعداد الباحثة.

وتم اختيار الطلبة الذي حصلوا على أعلى نسب على مقياس الأفكار اللاعقلانية، و على أقل نسب على مقياس الذكاء العاطفي.

خامساً: أدوات الدراسة:

جمع البيانات عملية أساسية في الدراسة، وذلك فإن أدوات القياس ضرورة لازمة مهما كانت نوع الدراسة¹.

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

أولاً: استمارة البيانات الأولية / إعداد: الباحثة.

ثانياً: مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات / إعداد: الدكتور سليمان الريحاني (1985).

ثالثاً: مقياس الذكاء العاطفي للمراهقين / إعداد : الباحثة.

رابعاً: برنامج علاجي - عقلائي انفعالي سلوكي - لتنمية الذكاء العاطفي / إعداد الباحثة.

أولاً: استمارة البيانات الأولية

قامت الباحثة بإعداد استمارة في شكل أسئلة مباشرة تحتوي على البيانات الأولية للطلاب والطالبات واحتوت هذه الاستمارة على ثلاثة بنود وهي: الأول لتحديد الجنس، والثاني لتحديد العمر، والثالث تحديد المستوى التعليمي لأن من أهم شروط العينة أن يكونوا في المرحلة الثانوية.

¹ رجاء أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات القاهرة، مصر، 2007، ص465.

وفيما يلي الوصف الإحصائي للبيانات الأولية لأفراد العينة:

البيانات الأولية:

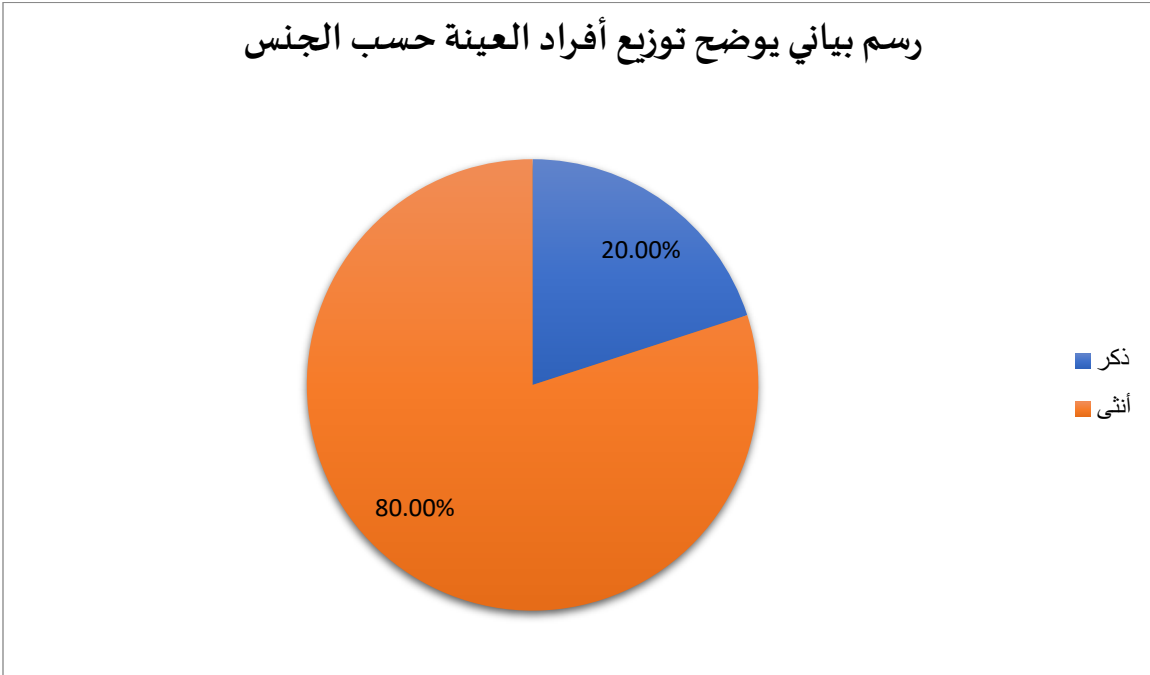
1. الجنس:

الجدول رقم: (2:3) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	4	20.0%
انثى	16	80.0%
الاجمالي	20	100.0%

الجدول أعلاه يبين توزيع افراد العينة حسب الجنس، حيث نجد أن نسبة الذكور بلغت 20.0% فيما كانت نسبة الإناث 80.0% .

الشكل رقم: (2:3)



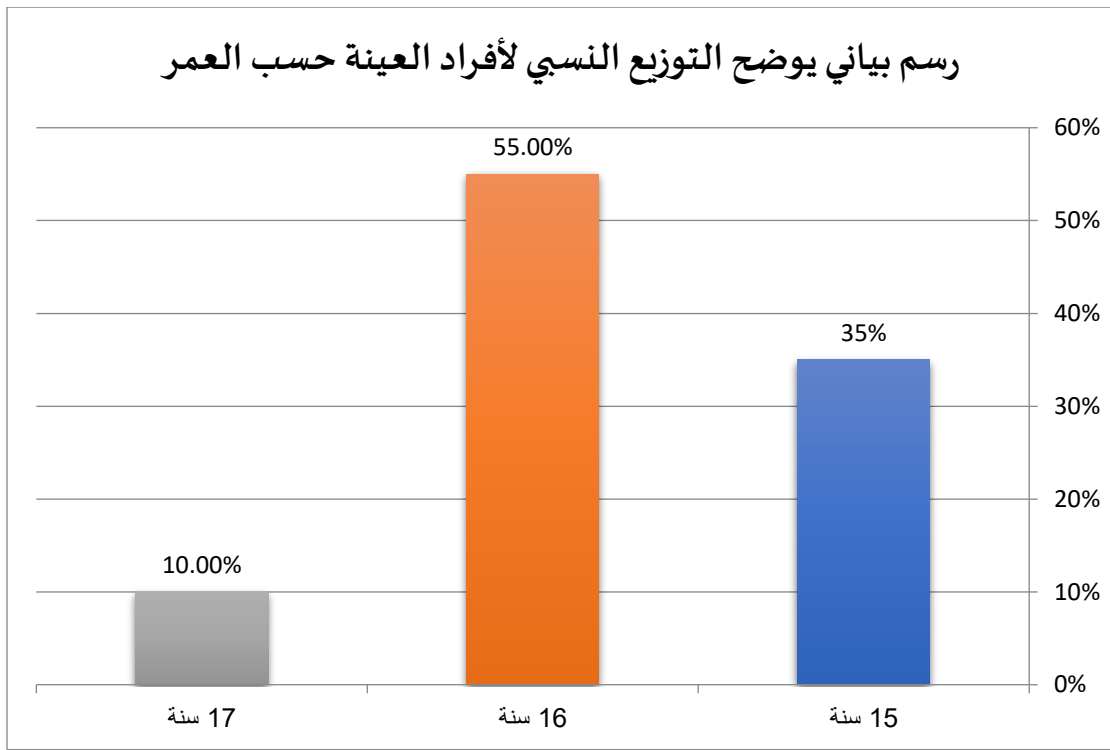
2. العمر:

الجدول رقم: (3:3) يبين توزيع أفراد العينة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
15	7	%35.0
16	11	%55.0
17	2	%10.0
الإجمالي	20	%100.0

الجدول أعلاه يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للعمر، حيث أظهرت النتائج أن 5.0% من المشاركين في الدراسة أعمارهم (14 سنة) والذين أعمارهم (15 سنة) بنسبة 27.5% ثم 52.5% من المشاركين أعمارهم (16 سنة) وأخيراً الذين أعمارهم (17 سنة) بنسبة 15.0%.

الشكل رقم: (3:3)



3. المستوى التعليمي:

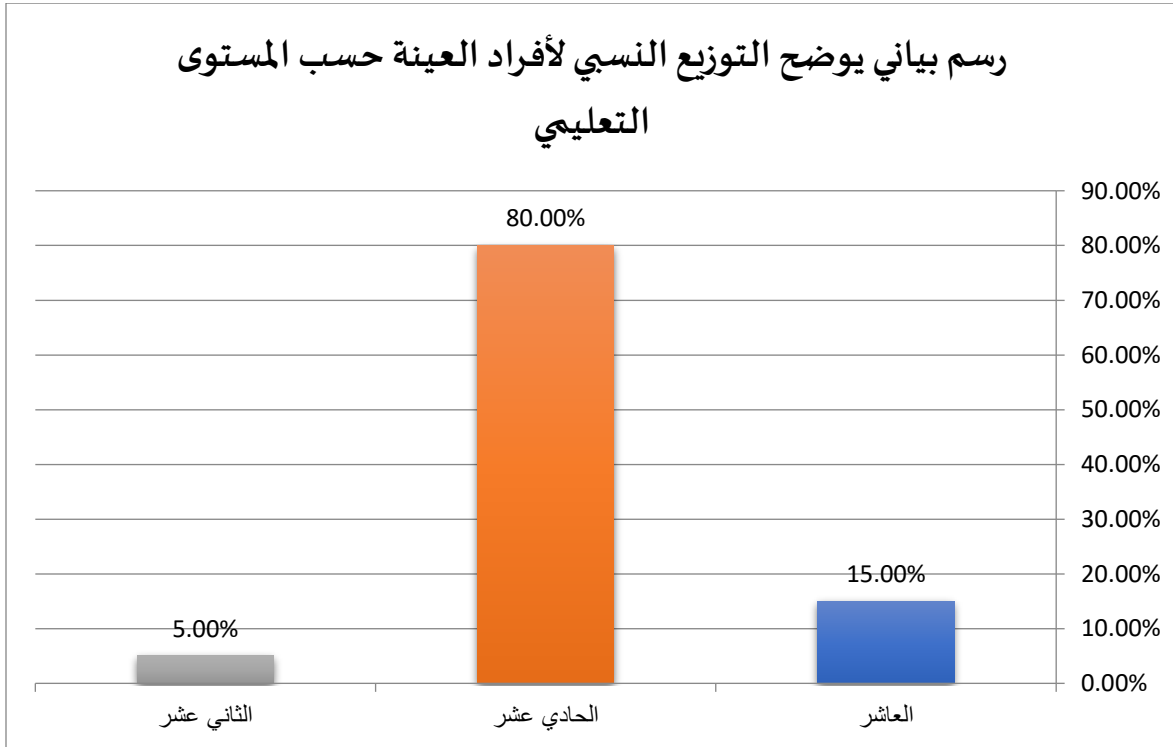
الجدول رقم: (4:3) يبين توزيع أفراد العينة تبعاً للمستوى التعليمي

الصف	التكرار	النسبة المئوية

العاشر	3	15.0%
الحادي عشر	16	80.0%
الثاني عشر	1	5.0%
الإجمالي	20	100.0%

الجدول أعلاه يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للصف حيث أظهرت النتائج أن 15.0% من المشاركين في الدراسة يدرسون في الصف العاشر بينما 80.0% من المشاركين في الحادي عشر و 5.0% في الصف الثاني عشر.

الشكل رقم: (4:3)

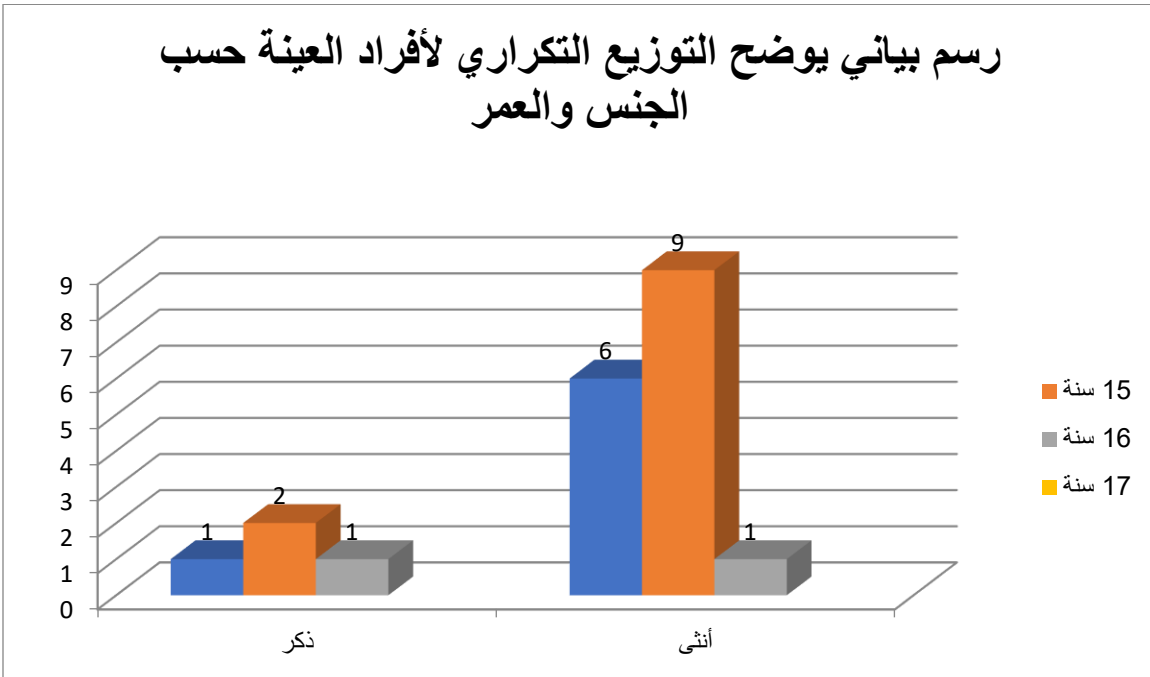


4. علاقة الجنس مع العمر:

الجدول رقم: (5:3) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس والعمر

الإجمالي	العمر			النوع
	17 سنة	16 سنة	15 سنة	
4	1	2	1	ذكر
16	1	9	6	أنثى
20	2	11	7	الإجمالي

الشكل رقم: (5:3)



ثانياً: مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس الدكتور سليمان الريحاني سنة (1985) بالأردن بهدف قياس الأفكار اللاعقلانية كما وضعها إيليس (Eilis) وهي إحدى عشر فكرة وأضاف الريحاني فكرتين ليتناسب هذا المقياس مع البيئة العربية، وكل فكرة من هذه الأفكار لها أربع عبارات على المقياس ليصبح عدد العبارات ككل 52 عبارة¹. والأفكار الثلاثة عشر هي:

● الفكرة الأولى: طلب الاستحسان

"من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به"

● الفكرة الثانية: ابتغاء الكمال الشخصي

"يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجح ما يمكن أن يعتبر نفسه مسبباً ذا قيمة وأهمية".

● الفكرة الثالثة: اللوم القاسي للآخرين

"بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة أو الأذى والجبن ولذلك فهم يستحقون أن نوجه لهم اللوم والعقاب"

● الفكرة الرابعة: توقع الكوارث

"إنه من المصائب أو النكبات المؤلمة أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو على غير ما يريد أو على غير ما يريد المرء لها"

● الفكرة الخامسة: التهور الانفعالي

"أن المصائب أو التعاسة تنتج عن ظروف خارجية (أسبابها خارجية) لا يستطيع الفرد التحكم فيها"

● الفكرة السادسة: القلق الزائد

¹هديل عبد الله: الدلالات النفسية للأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 352

" الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهةها والتعامل معها"

● الفكرة السابعة: تجنب المشكلات

"إنه من الأسهل للفرد أن يتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية وأن يتحاشى مواجهة الصعاب بدلا من مواجهتها"

● الفكرة الثامنة: الإعتماضية

"يجب على الفرد أن يكون مستندا أو معتمدا على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه أو يستند عليه"

● الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز

"الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها"

● الفكرة العاشرة: الانزعاج لمشاكل الآخرين

"ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات و مشكلات"

● الفكرة الحادية عشرة: ابتغاء الحلول الكاملة

"هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه أو نبحت عنه وإلا النتائج تصبح مؤلمة أو خطيرة"

● الفكرة الثانية عشرة:

ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية و الجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

● الفكرة الثالثة عشر:

لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة¹.

¹ سليمان الريحاني: الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين دراسة غير ثقافية لنظرية أليس في العلاج العقلي العاطفي، مجلة دراسات، المجلد الرابع عشر، العدد الخامس، 1987م، ص35.

وفي استخدام المقياس في البحث الحالي حددت الباحثة الأفكار اللاعقلانية عن الذات، التي تكون هازمة للذات عند المراهقين بحيث أصبح عددها عشرة أفكار لا عقلانية عن الذات وتم استبعاد الفكرة الثالثة (اللوم القاسي للآخرين) والفكرة العاشرة (الانزعاج لمشاكل الآخرين) والفكرة الثالثة عشرة (تفضيل الرجل على المرأة) ، وذلك لعدم تأثيرها المباشر على الذات وبالتالي عدم ملائمتها مع البحث الحالي، وتقيس كل فكرة 4 عبارات، عبارتين منهما سليبتان.

وبالتالي تم اعتماد الأفكار اللاعقلانية التالية:

جدول (6:3) يوضح الأفكار اللاعقلانية عن الذات التي تم اعتمادها في الدراسة الحالية

الرقم	الفكرة	الفقرات
1	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من كل المحيطين به.	31،21،11،1
2	يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة.	32،22،12،2
3	إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد.	33،23،13،3
4	تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها.	34،24،14،4
5	الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهةها والتعامل معها.	35،25،15،5
6	إنه من الأسهل للفرد أن يتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية وأن يتحاشى مواجهة الصعاب بدلا من مواجهتها	36،26،16،6
7	يجب على الفرد أن يكون مستندا أو معتمدا على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه أو يستند عليه	37،27،17،7

38,28,18,8	الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها.	8
39,29,19,9	هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه أو نبحت عنه وإلا النتائج تصبح مؤلمة أو خطيرة.	9
40,30,20,10	ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.	10

طريقة تطبيق المقياس:

يطبق المقياس بطريقة فردية على الطلاب والطالبات على أن تتم الإجابة عليه بشكل منفصل مع الاهتمام بالإجابة على كل بند من بنود المقياس وفقاً لخبرتهم الذاتية وتقديرهم الشخصي لأنفسهم.

طريقة تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على فقرات المقياس في البحث الحالي بنعم أو لا وقد أعطيت القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على الاختبار ما بين (40) في حدها الأدنى وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية عن الذات التي يمثلها الاختبار أو درجة عالية من التفكير اللاعقلاني وهي (80) في حدها الأعلى، وهي درجة تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية عن الذات التي يمثلها الاختبار، أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني.

صدق وثبات المقياس:

صدق المقياس:

قام سليمان الريحاني باستخراج دلالة الصدق المنطقي للاختبار عن طريق استخدام صدق المحكمين وذلك باتفاق 90% من المتخصصين في علم النفس والارشاد، كما وجد أن الاختبار يتصف بدلالات صدق تجريبية تمثلت في قدرة الاختبار على التمييز بين الأسوياء و العصابيين، دلت نتائج

تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين متوسط الأسوياء و متوسط العصايين على الدرجة الكلية للاختبار، أما بالنسبة للصدق العملي فقد تمثل بنتائج التحايا العملي لأبعاد الاختبار، وقد أمكن استخلاص أربع عوامل فسرت معظم تباين أجزاء الاختبار(0,55).¹

ثبات المقياس:

قام الريحاني باستخراج معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة، حيث تراوحت قيمة معاملات الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة عشرما بين (0,40) و(0,83)، وبتوسط قدره (0,70)، كما حسب معامل الثبات على الدرجة الكلية على الدرجة الكلية على الاختبار(0,92) وهي قيمة تدل على ثبات الاختبار.²

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

صدق المقياس:

قامت الباحثة بعرض الصورة المبدئية لمقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات على (7) محكماً من المختصين في علم النفس والطب النفسي بغرض فحص ومراجعة عناصره وتحديد الآتي:

- مدى صلاحية المقياس لاستخدامه في البحث الحالي.
- مدى وضوح العبارات من حيث المعنى المتضمن في كل عبارة.
- مدى سلامة الصياغة اللغوية .
- أي ملاحظات أخرى يرونها مناسبة، من حذف أو إضافة أو تعديل.

وقد أجمع السادة المحكمين على صلاحية الفقرات ومناسبتها للبحث الحالي بنسبة 90% وهي

نسبة صدق عالية.

¹ عبد الحميد سعيد حسن وفوزية عبد الباقي جمالي: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، العدد الرابع، 2003، ص211-212

² عويشات سعدية: الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين، دراسة عيادية لخمس حالات بمدينة تفرت، رسالة ماجستير، الجزائر، مدينة تفرت، 2015، ص57.

الدراسة الاستطلاعية للمقياس:

لإجراء الدراسة الاستطلاعية قامت الباحثة باختيار (30) من طلبة المرحلة الثانوية (15) طالب و (15) طالبة من ثانويات مدينة الدوحة في دولة قطر. وقد اتضح للباحثة من خلال الدراسة الاستطلاعية أن جميع عبارات المقياس واضحة ولا غموض فيها لجميع أفراد العينة، وبعد ذلك قامت الباحثة بمراجعة الإجابات وتصحيحها، ثم تم إدخال البيانات في جهاز الحاسوب بغرض تحليلها ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (الإصدار 15).

هذه الخطوة توضح ما أسفرت عنه من نتائج:

قامت الباحثة للتأكد من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

1- صدق الاتساق الداخلي.

2- الصدق التمييزي.

1- صدق الاتساق الداخلي :

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه الفقرة وذلك باستخدام البرامج الإحصائية SPSS إصدار 23 , والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور.

جدول رقم (7:3) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور النهائي (مقياس

الأفكار الاعقلانية عن الذات):

قيمة الدلالة	معامل الارتباط	فقرة المحور
0.040	0.376*	1
0.469	0.138	2
0.406	0.158	3
0.576	-0.106	4
0.000	0.692**	5
0.807	-0.047	6
0.184	0.249	7
0.633	0.091	8
0.016	0.436*	9
0.092	0.313	10
0.191	0.246	11
0.016	0.436*	12
0.178	0.253	13
0.860	0.034	14
0.031	0.395*	15
0.871	0.031	16

0.295	0.198	17
0.627	0.093	18
0.001	0.556*	19
0.030	0.397*	20
0.103	0.303	21
0.040	0.377*	22
0.171	0.256	23
0.038	0.381*	24
0.703	-0.073	25
0.002	0.543**	26
0.013	0.449*	27
0.827	0.042	28
0.036	0.384*	29
0.666	0.082	30
0.442	0.146	31
0.171	0.256	32
0.567	0.109	33

0.038	0.381*	34
0.036	0.384*	35
0.781	0.053	36
0.010	0.465*	37
0.023	0.415*	38
0.146	0.272	39
0.266	0.210	40

** Correlation is significant at the 0.01 level (2- tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2- tailed).

من نتائج الجدول السابق نجد أن معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الثاني (16 فقرة) والدرجة الكلية للمحور الثاني ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 و 0.05, حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط 0.372 والحد الأعلى 0.724. وعليه فإن الفقرات أعلاه متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني. حيث أنه عدد الفقرات التي ليس لديها دلالة إحصائية هي (24 فقرة).

2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازلياً وتم اختيار 27 بالمائة من الفئة العليا و27 بالمائة من الفئة الدنيا، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار (ت).

الجدول رقم (3:8): يبين صدق المقارنة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس

الأفكار اللاعقلانية عن الذات.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	Sig F	ت	النحراف المعياري	المتوسط	عدد		
14	000.	0.550	-5.482	7.191	60.500	8	الفئة العليا	الذكاء العاطفي
				3.642	44.875	8	الفئة الدنيا	

من خلال الجدول نلاحظ النتائج المتحصلة والتي تمثل المتوسط الحسابي للفئة العليا على مقياس الذكاء العاطفي تساوي (60.500)، في حين كان المتوسط للفئة الدنيا يساوي (44.875). أما الانحراف المعياري للفئة العليا يساوي (7.191) وللجنة الدنيا يساوي (3.642)، وفيما يلي قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين بلغت (-5.482) ومنه نلاحظ أنه يوجد فروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وذلك لأن الدلالة المعنوية تساوي (0.00) وهي أقل من (0.05) ومنه فإن مقياس الافكار الاعقلانية يتمتع بدرجة من الصدق.

3- ثبات المقياس:

قام الباحث بالتأكد من ثبات المقياس من خلال:

3معامل ثبات ألفا كرونباخ

للتحقق من ثبات مقياس ردود الأفعال في مواقف معينة، قام الباحث بحساب معامل الثبات لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية (30) على عبارات المقياس - وذلك عن طريق معامل كرونباخ ألفا، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية: معامل ألفا كرونباخ لمقياس ثبات أداة الدراسة: معامل الثبات يأخذ قيمة تتراوح بين الصفر و الواحد الصحيح، فإذا لم يكن هناك ثبات في البيانات فإن قيمة المعامل تكون مساوية للصفر، وعلى العكس

إذا كان هناك ثبات تام تكون قيمة المعامل تساوي الواحد الصحيح . وكلما اقتربت قيمة المعامل من الواحد كان الثبات مرتفعاً وكلما اقتربت من الصفر كان الثبات منخفضاً.

جدول رقم (9:3): يبين نتيجة قيمة معامل ألفا كرونباخ لإجمالي مقياس الأفكار الالاعقلانية عن الذات:

المحور	عدد العبارات	ثبات المحور
مقياس الافكار الالاعقلانية	40	0.576

من الجدول أعلاه نجد أن معامل ألفا كرونباخ 0.576 وهو موجب الإشارة, وعدد العبارات 40.

الجدول رقم(10:3): يبين نتيجة قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل فقرة من فقرات مقياس الأفكار الالاعقلانية عن الذات:

رقم الفقرة	معامل ألفا كرونباخ
1	.559
2	.574
3	.574
4	.583
5	.738
6	.587
7	.569

.578	8
.557	9
.564	10
.568	11
.556	12
.568	13
.579	14
.558	15
.580	16
.571	17
.578	18
.548	19
.558	20
.565	21
.560	22
.568	23
.559	24

.581	25
.554	26
.554	27
.580	28
.560	29
.578	30
.574	31
.568	32
.577	33
.559	34
.559	35
.579	36
.554	37
.558	38
.568	39
.571	40

من الجدول السابق يتضح أن قيمة معامل ألفا كرونباخ يزداد عند حذف العبارات رقم (4 , 5 , 6 , 8 , 14 , 16 , 18 , 25 , 28 , 30 , 33 , 36) أي أن هذه العبارات تضعف المقياس , وأن حذفها يؤدي إلي زيادة الثبات , حيث عند حذفها يصبح معامل ألفا كرونباخ (0.782) بدلاً من (0.576) وهذا ثبات مرتفع.

ثالثاً: مقياس الذكاء العاطفي

خطوات إعداد المقياس:

5- اطلعت الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث(الذكاء العاطفي)، كما اطلعت على العديد من المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة التي تقيس الذكاء العاطفي لدى المراهقين من أهمها: مقياس بار-أون تعريب عجوة (2003)، ومقياس الذكاء العاطفي لسالوفي وماير(1990) لطلبة الجامعة وطلبة الثانوية من إعداد فاتن فاروق عبد الفتاح موسى، ومقياس دانيال جولمان (1995) ومقياس الذكاء العاطفي من إعداد فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق(2001).

6- تحديد الأبعاد الأساسية التي يشملها المقياس.

7- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

8- إعداد المقياس في صورته الأولية والتي شملت (62) فقرة موزعة على أربعة أبعاد (مكونات الذكاء العاطفي): البعد الأول الوعي بالذات (16عبارة)، البعد الثاني إدارة وتنظيم العواطف (18عبارة)، البعد الثالث التعاطف مع الآخرين (12عبارة)، البعد الرابع المهارات الاجتماعية (16عبارة) والملحق رقم (2) يوضح المقياس في صورته الأولية.

9- قامت الباحثة بعرض الصورة المبدئية لمقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات على (7) محكماً من المختصين في علم النفس والطب النفسي بغرض فحص ومراجعة عناصره وتحديد الآتي:

- مدى صلاحية المقياس لاستخدامه في البحث الحالي .

- مدى وضوح العبارات من حيث المعنى المتضمن في كل عبارة.

- مدى سلامة الصياغة اللغوية .

- أي ملاحظات أخرى يرونها مناسبة، من حذف أو إضافة أو تعديل.

والملاحق رقم (3) يبين أسماء المحكمين.

10- تم تثبيت الفقرات التي اتفق عليها المحكمين بنسبة 80%، وحذف الفقرات التي أجمع المحكمين على عدم مناسبتها بنسبة 80%، وبالتالي وصل عدد الفقرات إلى (50 فقرة)، كما تم إجراء التعديلات على الفقرات التي أوصى بها السادة المحكمين بتعديلها، والجدول التالي يبين التعديلات التي أجرتها الباحثة اعتماداً على آراء السادة المحكمين.

جدول رقم (3:11) يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بتعديل صياغتها في مقياس الذكاء العاطفي

الرقم	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
3	أستطيع التعبير عن عواظفي بوضوح.	أعبر عن عواظفي بوضوح للآخرين.
5	تعجبني شخصيتي كما هي.	أتقبل شخصيتي بمزاياها وعيوبها.
6	أتوقع دائماً حدوث أشياء جيدة.	أتوقع دائماً حدوث أشياء جيدة لي.
8	يغمري المزاج الجيد.	أشعر بالسعادة لتمنعي بمزاج جيد.
13		إضافة: لأشعر بالسعادة لأسباب لا أعرفها.
14	أعرف متى أتحدث عن مشكلاتي الشخصية للآخرين.	أختار الوقت المناسب للتحدث عن مشكلاتي الشخصية مع الآخرين.
23	يصعب علي السيطرة على غضبي.	يصعب علي السيطرة على غضبي وإيقافه.
30	من الصعب أن أفهم مشاعر الآخرين	يصعب علي فهم مشاعر الآخرين.

لدي أفكار طيبة عن الآخرين	لدي أفكار ايجابية عن الآخرين.	37
نادراً ما أغضب إذا ضايقتي الناس بألسنتهم.	نادراً ما أغضب إذا ضايقتي الناس بأي نوع من المضايقات.	40
أستطيع الاستجابة لرغبات الآخرين.	أستطيع الاستجابة لرغبات الآخرين التي لا تتعارض مع رغباتي الخاصة.	43
أعرف عندما يكون الآخرون متضايقين حتى لو لم يقولوا.	أعرف عندما يكون الآخرون في حالة ضيق حتى لو لم يخبروني بذلك.	46
عندما تواجهني عوائق أتذكر متى واجهتني عوائق مماثلة تغلبت عليها.	أستفيد من خبراتي السابقة في التغلب على المشكلات التي تواجهني.	49

وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (50 فقرة) تقيس الذكاء العاطفي لدى طلبة الثانوية، وذلك وفقاً لأربعة أبعاد، كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (3:12) يبين عدد فقرات وأرقام كل بعد من أبعاد الذكاء العاطفي

أبعاد المقياس	عدد الفقرات وأرقامها
البعد الأول: الوعي بالذات	13 عبارة (1-5-9-13-17-21-25-29-33-37-41-45) (48)

13 عبارة (2- 6-10-14-18- 22-26-30-34-38-42-46- (49)	البعد الثاني: إدارة وتنظيم العواطف
11 عبارة (3-7-11-15-19- 23-27-31-35-39-43- (43)	البعد الثالث: التعاطف مع الآخرين
13 عبارة (4-8-12-16-20- 24-28-32-36-40-44-47- (50)	البعد الرابع: المهارات الاجتماعية

طريقة تطبيق المقياس:

يطبق المقياس بطريقة فردية على الطلاب والطالبات على أن تتم الإجابة عليه بشكل منفصل مع الاهتمام بالإجابة على كل بند من بنود المقياس وفقاً لخبرتهم الذاتية وتقديرهم الشخصي لأنفسهم.

-طريقة تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على الفقرات وفقاً لتدرج خماسي البدائل على طريقة لكرت، وهي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتين، مطلقاً (1) درجة واحدة، باستثناء الفقرات السلبية تصحح بعكس هذا الاتجاه، وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه، وذلك بوضع علامة (X) أمام الفقرة تحت العمود الذي يتفق مع رأيه، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس في الفئات الخمس للمقياس وتتراوح الدرجات الكلية للمفحوص على المقياس ما بين (50-250) وبالتالي تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الذكاء العاطفي، كما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الذكاء العاطفي.

الجدول (13:3) يوضح الفقرات السلبية التابعة لكل بعد:

أبعاد المقياس	الفقرات السلبية
البعد الأول: الوعي بالذات	2 عبارات (41، 48)
البعد الثاني: إدارة وتنظيم العواطف	3 عبارات (6، 38، 46)
البعد الثالث: التعاطف مع الآخرين	1 عبارات (15)
البعد الرابع: المهارات الاجتماعية	-

صدق وثبات المقياس:

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على (8) محكم من المختصين في علم النفس والطب النفسي، لإبداء آرائهم حول مناسبة العبارات لما وضعت لقياسه، تم تثبيت الفقرات التي اتفق عليها المحكمين بنسبة 80%، وحذف الفقرات التي أجمع المحكمين على عدم مناسبتها بنسبة 80%، وبلغ عدد العبارات المحذوفة (12) عبارة، وبالتالي وصل عدد العبارات إلى (50) عبارة.

الجدول (14:3) التالي يوضح العبارات التي تم حذفها

الرقم	العبارات التي تم حذفها
1	أستخدم عواطفني في إدارة حياتي
2	استطيع إدراك عواطفني الصادقة في أغلب الأوقات بوضوح.
3	ترشدني مشاعر السلبية في كيفية التعامل مع الآخرين.
4	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.
5	أستفيد من خبرتي السابقة في تقييم ما هو مهم وما هو غير مهم.
6	تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي
7	أسعى للحصول على أفكار جديدة عندما أشعر بتغير في حالتي المزاجية.
8	أشعر بالود نحو جميع من أقابلهم
9	أمتلك تأثيراً قوياً على الآخرين في تحديد أهدافهم.
10	وجود الأصدقاء أمر مهم في حياتي.

ثانياً: الدراسة الاستطلاعية للمقياس:

لإجراء الدراسة الاستطلاعية قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (30) طالب وطالبة بمعدل (15) طالب و(15) طالبة، وقد اتضح للباحثة من هذه الدراسة الاستطلاعية أن جميع عبارات المقياس واضحة ولا غموض فيها باجماع أفراد العينة، وبعد ذلك قامت الباحثة بمراجعة الإجابات وتصحيحها، وتم ادخال البيانات في جهاز الحاسوب بغية تحليلها ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

للتحقق من صدق مقياس الاتجاهات، وأن جميع عباراته تقيس ردود الأفعال في مواقف معينة لطلبة المدارس الثانوية الحكومية و المستقلة في الدوحة. قامت الباحثة بعد الانتهاء من بنائه بعرضه على

مشرف الرسالة بهدف إبداء رأيه وملاحظاته وتوجيهاته على عبارات المقياس، ثم قام الباحث وفقها بتعديل المقياس وإعادة صياغة عباراته، فخرج المقياس وفق ذلك بصورة أولية مكوّن من (50) عبارة.

قامت الباحثة للتأكد من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

1- صدق الاتساق الداخلي.

2- الصدق التمييزي.

1- صدق الاتساق الداخلي :

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه الفقرة وذلك باستخدام البرامج الإحصائي spss إصدار 23 , والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور.

جدول رقم (3:15) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور النهائي (مقياس

الذكاء العاطفي):

فقرة المحور	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	0.189	0.317

0.006	0.491**	2
0.000	0.652**	3
0.014	0.442*	4
0.003	0.525**	5
0.221	0.230	6
0.009	0.471**	7
0.003	0.523**	8
0.001	0.583**	9
0.074	0.331	10
0.014	0.444*	11
0.026	0.405*	12
0.222	0.230	13
0.000	0.640**	14
0.592	0.102	15
0.265	0.210	16
0.109	0.299	17
0.008	0.475**	18
0.000	0.655**	19
0.000	0.659**	20

0.028	0.401*	21
0.164	0.261	22
0.000	0.611**	23
0.028	0.401*	24
0.017	0.432*	25
0.027	0.403*	26
0.010	0.461*	27
0.000	0.621**	28
0.002	0.539**	29
0.004	0.516**	30
0.009	0.472**	31
0.000	0.683**	32
0.000	0.724**	33
0.001	0.593**	34
0.002	0.553**	35
0.002	0.542**	36
0.011	0.456*	37
0.146	-0.272	38
0.007	0.479**	39

0.115	0.294	40
0.043	0.372*	41
0.010	0.463**	42
0.001	0.588**	43
0.107	0.300	44
0.001	0.571**	45
0.285	0.202	46
0.125	0.287	47
0.504	0.127	48
0.009	0.467**	49
0.076	0.329	50

** Correlation is significant at the 0.01 level (2- tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2- tailed).

من نتائج الجدول السابق نجد أن معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الأول (35 فقرة) والدرجة الكلية للمحور الأول دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 و 0.05, حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط 0.372 والحد الأعلى 0.724. وعليه فإن الفقرات أعلاه متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول. حيث أنه عدد الفقرات التي ليس لديها دلالة إحصائية هي (15 فقرة).

2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازلياً وتم اختيار 27 بالمائة من الفئة العليا و27 بالمائة من الفئة الدنيا، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار (ت).

الجدول رقم (3:16): يبين صدق المقارنة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس الذكاء العاطفي:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	Sig F	ت	النحراف المعياري	المتوسط	عدد		
14	000.	0.536	366.7-	0.323	4.355	8	الفئة العليا	الذكاء العاطفي
				0.269	3.260	8	الفئة الدنيا	

من خلال الجدول نلاحظ النتائج المتحصلة والتي تمثل المتوسط الحسابي للفئة العليا على مقياس الذكاء العاطفي تساوي (4.355)، في حين كان المتوسط للفئة الدنيا يساوي (3.260).

أما الانحراف المعياري للفئة العليا يساوي (0.323) وللجنة الدنيا يساوي (0.269)، وفيما يلي قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين بلغت (-7.366) ومنه نلاحظ أنه يوجد فروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وذلك لأن الدلالة المعنوية تساوي (0.00) وهي أقل من (0.05) ومنه فإن مقياس الذكاء العاطفي يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: ثبات المقياس:

قام الباحث بالتأكد من ثبات المقياس من خلال الاساليب التالية:

1- معامل ثبات ألفا كرونباخ

2- التجزئة النصفية.

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة: معامل الثبات يأخذ قيمةً تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح، فإذا لم يكن هناك ثبات في البيانات فإن قيمة المعامل تكون مساوية للصفر ، وعلى العكس إذا كان هناك ثبات تام تكون قيمة المعامل تساوي الواحد الصحيح . وكلما اقتربت قيمة المعامل من الواحد كان الثبات مرتفعاً وكلما اقتربت من الصفر كان الثبات منخفضاً.

للتحقق من ثبات مقياس ردود الأفعال في مواقف معينة، قام الباحث بحساب معامل الثبات لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية (30) على عبارات المقياس – وذلك عن طريق معامل كرونباخ ألفا، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية:
الجدول رقم (17:3): يبين نتيجة قيمة معامل ألفا كرونباخ لإجمالي مقياس الذكاء العاطفي:

المحور	عدد العبارات	ثبات المحور
مقياس الذكاء العاطفي	50	0.906

من الجدول أعلاه نجد أن معامل ألفا كرونباخ 0.906 وهو موجب الإشارة، وعدد العبارات 50.

الجدول رقم (18:3): يبين نتيجة قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل فقرة من فقرات مقياس الذكاء العاطفي:

رقم الفقرة	معامل ألفا كرونباخ
1	.906
2	.903
3	.902
4	.904
5	.903
6	.907

.903	7
.903	8
.902	9
.905	10
.904	11
.904	12
.906	13
.901	14
.908	15
.908	16
.905	17
.903	18
.901	19
.901	20
.904	21
.905	22
.901	23
.904	24
.904	25

.904	26
.904	27
.901	28
.903	29
.903	30
.904	31
.902	32
.900	33
.902	34
.903	35
.903	36
.904	37
.912	38
.903	39
.906	40
.905	41
.904	42
.902	43
.905	44

45	.902
46	.906
47	.905
48	.908
49	.903
50	.905

من الجدول السابق يتضح أن قيمة معامل ألفا كرونباخ يزداد عند حذف العبارات رقم (6, 15, 16, 38, 48) أي أن هذه العبارات تضعف المقياس , وأن حذفها يؤدي إلى زيادة الثبات , حيث عند حذفها يصبح معامل ألفا كرونباخ (0.920) بدلاً من (0.906).

التجزئة النصفية:

تم تجزئة الاختبار إلى نصفين وتعطي لكل فرد درجة في كل نصف, أي إننا بعد تطبيق الاختبار نقسمه إلى صورتين متكافئتين وهي أن يحتوي القسم الأول علي الفقرات الفردية (1, 3, 5,) والقسم الثاني الفقرات الزوجية (2, 4, 6,) حتي نقلل ما أمكن من العوامل المؤثرة في أداء الافراد .

الجدول رقم (3:19): يبين نتيجة اختبار التجزئة النصفية لمقياس الذكاء العاطفي:

المحور	عدد العبارات	الارتباط قبل التعديل	الارتباط بعد التعديل	معامل جوثمان للتجزئة النصفية
مقياس الافكار الاعقلانية	50	0.811	0.896	0.893

من الجدول نلاحظ قيمة الارتباط لنصف الاختبار يساوي (0.811) والذي تم تصحيحه بمعادلة سييرمان لكي يصبح للاختبار الكلي وليس لنصف الاختبار (0.896) , وقيمة الثبات لجوتمان (0.893) وهو ثبات عالي.

رابعاً: برنامج تنمية الذكاء العاطفي:

إعداد الباحثة

أولاً: خطوات إعداد البرنامج:

- 1- الإطلاع على الإطار النظري الخاص بمكونات الذكاء العاطفي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.
- 2- الإطلاع على البرامج السابقة التي أعدها الباحثون السابقون في مجال تنمية الذكاء العاطفي وفي مجال العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.
- 3- تحديد الموضوعات التي يتضمنها البرنامج.
- 4- تحديد الفنيات العلاجية المستخدمة في البرنامج.
- 5- إعداد تدريبات وأنشطة لكل فنية بكل جلسة من جلسات البرنامج.
- 6- إعداد الوسائل الإيضاحية المناسبة التي تستعين بها الباحثة في جلسات البرنامج.

ثانياً: أهداف البرنامج:

- الهدف العام البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة .

- الأهداف الخاصة:

- 1- أن يكون أفراد المجموعة على دراية كافية بالذكاء العاطفي ومكوناته.
 - 2- أن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية كل مكون من مكونات الذكاء العاطفي وضرورة تنميته عند الفرد.
 - 3- أن يكون أفراد المجموعة قادرين على التمييز بين الأفكار السلبية اللاعقلانية الهادمة للذات والإيجابية الأكثر عقلانية.
 - 4- أن يتبنى أفراد المجموعة الأفكار الأكثر ايجابية.
 - 5- أن يكونوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وأكثر قدرة على حل المشكلات التي تواجههم.
 - 6- أن يقوم أفراد المجموعة بتطبيق الاسترخاء التنفسي قبل بداية كل جلسة من جلسات البرنامج العلاجي.
- في سبيل إعداد البرنامج اطلعت الباحثة على بعض البرامج التي أعدها الباحثون السابقون في هذا المجال، وبعض المراجع التي استمدت منها المهارات التي سيقوم البرنامج بتنميتها والفنيات التي اعتمد عليها هذا البرنامج.
- ومنها:

البرنامج الذي أعدته نشوى كرم عمار أبو بكر دردير الارشادي العقلاني انفعالي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة 2010، وبرنامج أعده عبد المحسن سعد اسماعيل المغازي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة 2012 ، وبرنامج ارشادي عقلاني انفعالي أعدته رانيا الصاوي عبده عبدالقوي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، وبرنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في تحسين الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحلية

الخرطوم أعده د. على فرح أحمد فرح وهويدا عباس أبوزيد نورالدين، وبرنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية الذكاء الانفعالي وأثر ذلك في خفض حدة السلوك العدواني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية (1432) أعده د. صبحي بن سعيد الحارثي.

بالنسبة للمراجع: كتاب للدكتورة سعاد جبر سعيد بعنوان: سيكولوجية التفكير والوعي بالذات (2008)، وكتاب للدكتور محمد بن عبد الهادي بعنوان: تنمية الذكاء العاطفي مشاغل تدريبية (2006)، وكتاب للدكتورة سعاد جبر سعيد بعنوان: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة الالمحدودة (2008). وكتاب للدكتور دينيس جرينرجر والدكتورة كريستين إيه. بادسكي بعنوان: العقل قبل المزاج (2018).

ثالثاً: التعريف بالبرنامج:

هو برنامج علاجي، يستخدم في تنمية الذكاء العاطفي، لدى عينة الدراسة والتي طبق عليها مقياس الأفكار الالعقلانية، وقد كانت من الذين كانت نسبة الأفكار الالعقلانية التي ترد إلى أذهانهم مرتفعة، وقد اعتمد البرنامج على الدمج بين العلاج الانفعالي العقلاني والاستراتيجيات السلوكية والتطبيقات العملية التي تناولت كل مكون من مكونات الذكاء العاطفي بهدف التركيز على العاطفة وبالتالي إحداث تغير للفكرة الالعقلانية.

ويستند العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على عدة مبادئ بسيطة متضمنة معاني عميقة

وهي:

- أنت مسؤول عن انفعالاتك وأفعالك الخاصة .
- انفعالاتك الضارة وتصرفاتك غير الفعالة هي نتائج تفكيرك الالعقلاني .
- يمكنك ان تتعلم أشياء أكثر واقعية وبالممارسة تجعلها جزءاً منك .
- ستجرب قبولاً اعمق لنفسك ورضاً أكبر عن حياتك مستنداً على رؤية صحيحة¹.

¹(Edelstein , w.d, internet)

وقد عمل البرنامج استناداً على الفرضيات السابقة على تنمية مكونات الذكاء العاطفي بالاستعانة بفنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على المستويين التاليين:

1- الكفاية الشخصية: وتتضمن الأبعاد التالية:

• الوعي بالذات

• التنظيم العاطفي

2- الكفاية الاجتماعية: وتتضمن الأبعاد التالية:

• التعاطف

• المهارات الاجتماعية¹

رابعاً: الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج:

المجموعة الأولى: الوسائل الإدراكية المعرفية.

• مجادلة الأفكار اللاعقلانية.

• الإيحاء والإيحاء الذاتي.

• تقديم الخيارات البديلة والأفعال البديلة.

• الدقة اللفظية.

• استخدام المرح (النكات) والقصد المتناقض.

المجموعة الثانية : الوسائل العاطفية:

¹ أنعام هادي حسن: الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، ط1، ص50، 2012م.

- التخييلات العقلية والانفعالية.
- القبول غير المشروط للذات.
- التمارين المهاجمة للخجل.
- لعب الدور.
- تمثيل الأدوار المنعكسة.
- دور اللغة المشحونة عاطفياً (المنفصلة).
- استخدام القوة والشدة.

المجموعة الثالثة: الوسائل السلوكية وتسمى الوسائل السلوكية الفعالة الموجهة:

- الاسترخاء.
- وسائل التسلية (الإلهاء).
- الواجبات والوظائف المنزلية.
- تدريب المهارات.
- التحكم بالمتير .
- ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي.
- التأثير التوكيدي.
- إدارة الذات.
- وتتضمن هذه الفنية عددا من الأساليب التعليمية مثل:
- خلق الدافعية
- مكافأة النفس
- التدريب الذاتي

● الاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية

خامساً: خطوات تطبيق البرنامج:

بدأ تطبيق البرنامج في شهر يناير من سنة 2019 م، واستمر حتى شهر مارس/2019م، بواقع جلستين في الأسبوع، مدة الجلسة 90 دقيقة، انتهى تطبيق البرنامج في شهر مارس، ثم طبق المقياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وفي أول شهر إبريل من سنة 2019 م بعد مرور شهر ونصف تم تطبيق المقياس التتبعي على المجموعة التجريبية.

سادساً: الصعوبات أثناء تطبيق البرنامج:

1. واجهت الباحثة بعض الصعوبات أثناء تطبيق البرنامج منها:
2. انسحاب 3 بنات و ولدين من البرنامج بسبب خوفهم على ضياع بعض الدروس
3. حدوث بعض التغييرات لجدول الحصص المتفق عليها سابقاً، وهذا أدى إلى تأخير إنتهاء البرنامج عن وقته المحدد.
4. عدم إمكانية تطبيق البرنامج على البنين والبنات معاً بسبب طبيعة نظام المدارس في دولة قطر التي تفصل بين الذكور والإناث.
5. صعوبة دخول الباحثة على مداس البنين وتطبيق البرنامج داخل المدرسة مما اضطر الباحثة على تحديد مواعيد للأولاد (أفراد العينة) خارج أوقات الدوام داخل مركز الاستشارات العائلية*¹ في الدوحة.

سابعاً: محتويات البرنامج:

*هو مؤسسة خاصة ذات نفع عام متخصصة في حل الخلافات الأسرية والمشكلات التربوية والاضطرابات النفسية لدى أفراد الأسرة.

يحتوي البرنامج العلاجي على 17 جلسة علاجية قائمة على فنيات العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي، ويوضح الجدول مخطط البرنامج العلاجي الذي يتضمن: عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، الفنيات المستخدمة في الجلسة، الأدوات المستخدمة في الجلسة، زمن الجلسة. وهو كالتالي:

برنامج العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي لتنمية الذكاء العاطفي

الجلسة	الهدف	الفنيات المستخدمة	الزمن
الأولى	التعارف والتعريف بالبرنامج والذكاء العاطفي	معرفية: مناقشة، الحوار، التعليم، الإيحاء. انفعالية: التقبل غير المشروط، مهاجمة الخجل. سلوكية: إدارة الذات (خلق الدافعية)، التدريب على المهارات	90 دقيقة
من الثانية إلى الخامسة	تنمية مهارة الوعي بالذات	معرفية: تحليل منطقي، تعليم، مناقشة وحوار، تقديم الخيارات البديلة، مجادلة الأفكار اللاعقلانية، الدقة اللفظية. انفعالية: التقبل غير المشروط للذات، التخيلات العقلانية والانفعالية، مهاجمة الخجل.	540 دقيقة

	<p>سلوكية: الواجب المنزلي، تدريب المهارات، التدريب الذاتي، ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي.</p>		
<p>450 دقيقة</p>	<p>فنية معرفية: تعليم، مجادلة الأفكار اللاعقلانية، تقديم الخيارات والأفعال البديلة، الإيحاء والإيحاء الذاتي، ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي.</p> <p>فنية انفعالية:</p> <p>لعب الدور، تمثيل الأدوار المنعكسة، التخيلات العقلانية والانفعالية، التقبل غير المشروط للذات.</p> <p>فنية سلوكية:</p> <p>الاسترخاء، تدريب المهارات، واجب منزلي، التحكم بالمثير، التأثير التوكيدي وسائل التسلية.</p>	<p>تنمية مهارة إدارة العواطف</p>	<p>من السادسة إلى التاسعة</p>
<p>270 دقيقة</p>	<p>المعرفية: الدقة اللفظية، التعليم،</p>	<p>تنمية مهارة التعاطف مع الآخرين</p>	<p>من العاشرة إلى الثانية عشر</p>

	<p>العاطفية: لعب الدور، التخيلات العقلية والانفعالية، لعب الأدوار المنعكسة</p> <p>السلوكية: الاسترخاء، تدريب المهارات، الواجبات المنزلية، ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي</p>		
<p>270 دقيقة</p>	<p>الادراكية المعرفية: التعليم، تقديم الخيارات والأفعال البديلة، استخدام المرح و النكات والقصد المتناقض.</p> <p>الانفعالية: التقبل الغير مشروط، التخيلات العقلية والانفعالية، التمارن المهاجمة للخجل، لعب الدور، تمثيل ا لأدوار المنعكسة.</p> <p>السلوكية: الاسترخاء، تدريب المهارات، الوظائف والواجبات المنزلية، ممارسة و تعزيز الادراك العقلي، التأثير التوكيدي، إدارة الذات(خلق الدافعية، التدريب الذاتي).</p>	<p>تنمية المهارات الاجتماعية</p>	<p>من الثالثة عشر إلى السادسة عشر</p>

90 دقيقة	فنيات معرفية: التعليم، الحوار. فنيات انفعالية: التقبل غير المشروط. فنيات سلوكية: الاسترخاء، إدارة الذات (التدريب الذاتي)	إنهاء البرنامج و تطبيق القياس البعدي	السابعة عشر
-------------	--	--	-------------

هذا عرض للجلسات العلاجية للبرنامج بالتفصيل:

تفصيل جلسات البرنامج العلاجي:

الجلسة الأولى: (التعارف والتعريف بالبرنامج)

أهداف الجلسة:

- بناء علاقة إرشادية بين الباحثة أفراد المجموعة.
- إضفاء روح المودة بين الباحثة وأفراد المجموعة.
- تعرف أفراد المجموعة ببعضهم البعض.
- التعريف بأهداف البرنامج وشرح أهميته.
- تحديد النقاط التي يجب الالتزام بها أثناء الجلسات.
- تعريف أفراد المجموعة بالذكاء العاطفي ومكوناته أهميته بالنسبة للفرد .
- التعريف بالاسترخاء العضلي وأهميته والتدريب عليه.

الفنيات المستخدمة:

- معرفية: مناقشة، الحوار، التعليم، الإيجاء.
- انفعالية: التقبل غير المشروط، مهاجمة الخجل.
- سلوكية: إدارة الذات (خلق الدافعية)، التدريب على المهارات.

الأدوات المستخدمة:

- بطاقات ملونة
- أقلام
- كراسة المقياس
- سبورة
- شاشة عرض
- بوربوينت توضيحي
- موسيقى للاسترخاء

الزمن:

جلسة: ساعة ونصف: 90 دقيقة

المحتوى:

تفصيل الجلسة الأولى:

- التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة.
- كلمة ترحيبية تقدمها الباحثة للمجموعة تعبر فيها عن سعادتها بالتزام أفراد المجموعة بالحضور في المرة الأولى وتتوقع من الجميع الاستمرارية في الالتزام، وأنها حظيت بأشخاص في مثل هذه المرحلة العمرية، وعندهم الدافع والرغبة أن يكونوا الأفضل ، ويسعون إلى تطوير جانب مهم من شخصيتهم، وهو الذكاء العاطفي ، وأن الهدف الأساسي لهذا البرنامج هو تنمية الذكاء العاطفي عند أفراد المجموعة، وبالتالي يستطيع أفراد المجموعة

التعرف على أفكارهم السلبية ومواجهتها والتخلص منها وبالتالي سيكونون مؤهلين للتفكير
بإيجابية، وسيكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها بعيداً عن اليأس
والإحباط ...

- تعريف كل فرد من أفراد المجموعة بنفسه، ويتم ذلك عن طريق بطاقات ملونة يكتب عليها
كل فرد اسمه وفي أي صف ، اسم مدرسته، صفة تميزه (إيجابية).
- ويقوم كل فرد بقراءتها بصوت عالٍ يعرف نفسه من خلالها على الباحثة وباقي أفراد
المجموعة، ثم يثبتها على ملابسه بطريقة تكون واضحة للآخرين، وتقوم الباحثة بكتابة اسمها
على البطاقة وصفة تميزها لتشجيع أفراد المجموعة، وتكسر حاجز الخجل.
- تقدم الباحثة محاضرة مختصرة تشرح فيها الذكاء العاطفي من حيث التعريف والمكونات
والأهمية، وأن هذا الذكاء ليس ثابتاً كالذكاء العقلي إنما هو عبارة عن مهارات يكتسبها
الفرد في أي مرحلة عمرية.
- شرح الاسترخاء التنفسي وأهميته وتطبيقه على أفراد المجموعة مع الباحثة.

الشرح:

أغمضوا أعينكم واستمعوا إلى إيقاع تنفسكم... شهيق من الأنف عميق وزفير من الفم بطيء
استمر بالشهيق والزفير... كلما كان التنفس عميقاً كلما شعرت بالراحة... دعونا نحرر جميع عضلات
أجسامنا ونسمح لها بالاسترخاء... أرح قدميك... ورجليك، وراحة يديك، وكتفيك وعنقك... ووجهك.
تنفس ببطء شديد... ويمكنك إذا شئت أن تشد جميع عضلاتك ثم ترخها. أشدد جميع عضلاتك،
اقبض كفي يديك، قطب وجهك، واحكم كتفيك، ثم رجلك. توقف. توقف. والآن إرخها. وخذ نفساً
بطيئاً وعميقاً... تنفس بعمق، خذ شهيقاً من الأنف وزفيراً من الفم. تخيل بطنك مرتخية، فهذا
سيساعدك في تعميق التنفس وتحسين تبادل الأكسجين وفي الوقت ذاته سترتاح عضلاتك... قل عند
الشهيق "بطني" وعند الزفير "مسترخية" إذا راودتك الأفكار، اسمح لها بأن تأتي وأن تذهب... بهدوء عد
إلى إدراك مرة أخرى "بطني" (وقفة) "مسترخية" إذا كنت تشعر بالتوتر في أي مكان، تخيل أن الشهيق
ذهب إلى هناك وأن الزفير خرج مع التوتر بعيداً. برحيل التوتر أعد انتباهك مرة أخرى بهدوء إلى "بطني"
(وقفة) "مسترخية"

دقائق من الصمت استمروا بالشهيق والزفير باستخدام تخيل البطن المسترخية.

لإنهاء الاسترخاء التنفسي، يمكنك القول:

الآن خذ شهيقاً عميقاً من الأنف وزفيراً بطيئاً من الفم وعندما تكون مستعداً، ارسم ابتسامة على وجهك وافتح عينيك.

الواجب المنزلي:

ممارسة الاسترخاء التنفسي بالبيت مرة يومياً.

الجلسات: من (2-5)

هدف الجلسات:

- تنمية مهارة الوعي بالذات والمتضمنة:

- الوعي العاطفي

التقييم الدقيق للذات

- الثقة بالنفس

الفنيات المستخدمة:

- معرفية: تحليل منطقي، تعليم، مناقشة وحوار، تقديم الخيارات البديلة، مجادلة

الأفكار الالاعقلانية، الدقة اللفظية.

- انفعالية: التقبل غير المشروط للذات، التخيلات العقلانية والانفعالية، مهاجمة الخجل.

- سلوكية: الواجب المنزلي، تدريب المهارات، التدريب الذاتي، ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي.

الأدوات المستخدمة:

أنشطة من كراسة التدريبات ، أقلام، أوراق، ألوان، شاشة عرض، محاضرة ، موسيقى للاسترخاء.

الزمن:

9 ساعات = 540 دقيقة.

تفصيل الجلسة الثانية:

أهداف الجلسة:

- معرفة أهمية الاسترخاء العضلي
- التدرب على الاسترخاء العضلي
- شرح مكونات الذات
- توضيح أهمية وعي الفرد بذاته
- توضيح الآثار الايجابية لوعي الفرد بذاته على التوافق النفسي له
- إدراك حقيقة الوعي بالذات
- الزمن: 90 د = ساعة ونصف

المحتوى:

- ممارسة الاسترخاء مع افراد المجموعة.
- تقوم الباحثة بتقديم محاضرة مختصرة عن مهارة الوعي بالذات من حيث التعريف، الأهمية، والنماذج التي يتوزع فيها الأشخاص فيما يختص بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها:
- ثم تقوم الباحثة بمناقشة أفراد المجموعة عما تم شرحه وتطلب منهم ذكر مواقف ثم تحديد أي نموذج كان يسيطر عليه. يتم ذلك من خلال:

تمرين(1): اعرف نفسك

اقرأ القطعة الآتية، ثم ناقش:

يعد الوعي بالذات الركيزة الأساسية في الذكاء العاطفي، ويتمثل في القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية¹.

كما يقول (جون ماير وبيتر سالوفي) أن الوعي بالذات يمكن أن يكون دون استجابة أي أن لا يصاحبه قرار: هذا سيء، مقبول أو مرفوض ولكن هذا غير شائع ففي معظم الحالات يتضمن الوعي بالذات تقويم واستجابة "يجب ألا أشعر بهذا الشعور"....."علي أن أفكر في أشياء مبهجة لأخفف من الحزن".

وقد وجد (ماير) أن الناس تتوزع إلى نماذج متنوعة فيما يختص بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها:

- الوعي بالذات (selfaware) : أي الوعي بحالاتهم المزاجية كما تحدث، وهؤلاء لديهم حضور رؤية بالنسبة لانفعالاتهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية ايجابية للحياة.
- المنجرف (engulfed) : وهؤلاء تطغى عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتتملكهم حالاتهم المزاجية.
- المتقبل (accepting) : هذه الفئة لديها رؤية واضحة عن مشاعرهم وأفراد هذه الفئة متقبلون لهذه المشاعر لذلك لا يحاولون تغييرها.

المناقشة:

1. إذا كان الشخص يمتلك مهارة الوعي بالذات...

- كيف يظهر الوعي بالذات لدى الشخص؟
- ما مظاهر الوعي بالذات؟
- كيف يكون الشعور بالوعي بالذات؟

2. في ضوء قراءتك للقطعة السابقة:

- ما هو النموذج السائد لديك في معظم الأوقات؟

¹ فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق: الذكاء الانفعالي "مفهومه وقياسه"، المنصورة، مجلة كلية التربية، العدد (38)، 1998م، ص10.

- هل تجد أنك تستخدم نموذجاً آخر غير الذي ذكرت؟ وما الظروف التي يحدث فيها ذلك؟
- إذا وجدت نفسك منجرفاً، فما الاستراتيجيات التي قد تستخدمها حتى تتحول إلى الوعي بالذات؟

- أحياناً يتقبل الإنسان أشياء لا يرضى عنها ولا يتفق مع ما يريه أو يريد ما إذا تفعل كي تتحول عن هذه الحالة؟

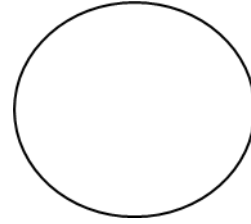
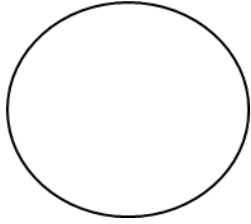
الواجب المنزلي:

تمرين (2): أوجه ومشاعر:

فكر في الكيفية التي تشعر بها عادة في المواقف التالية، ثم ارسم وجهاً في كل دائرة يعبر عن مشاعرك في ذلك الموقف المحدد:

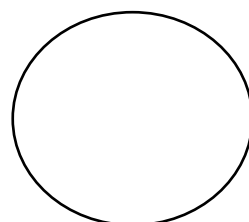
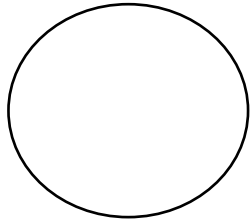
عندما أحضر إلى المدرسة

عندما أنهض من النوم في الصباح



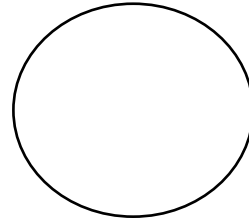
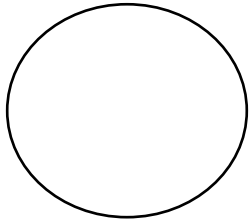
عندما لا يكون لدي نشاط منزلي لأسلمه

عندما أحضر إلى المدرسة متأخراً



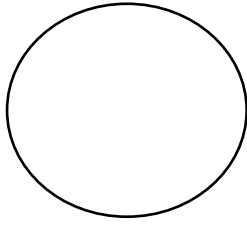
عندما لا أعرف إجابة ما

وقت الغداء

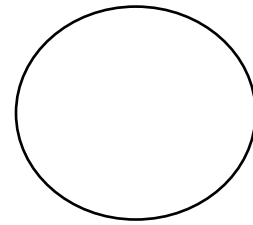


عندما يطلب مني المعلم أن أبقى بعد انتهاء

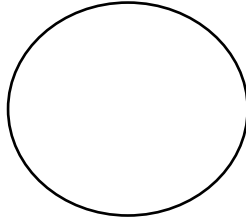
الحصة



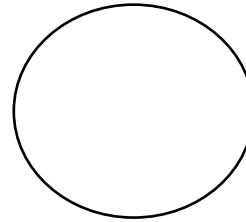
عندما أعرف الإجابة



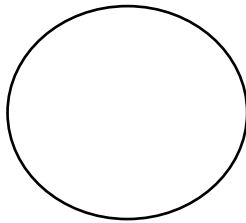
عندما أتلقى بطاقة استدعاء من الإدارة



عندما يرى والدي بطاقة تقريرتي

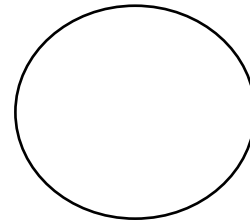


عندما ألتقي بشخص جديد



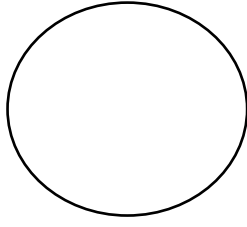
عندما يعلن المدرس علامتي الجيدة

لطلاب الفصل

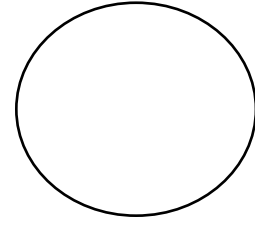


عندما أفكر في الإجازة الصيفية

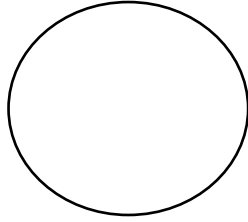
عندما أزور أماكن بدون موافقة والدي



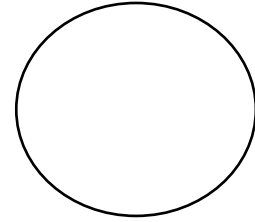
عندما أقرأ الأخبار العالمية



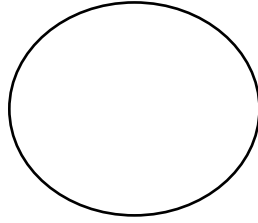
عندما يخونني صديق ما



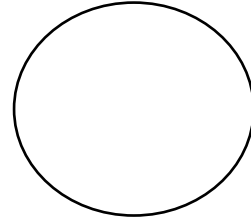
عندما أفكر في الجامعة



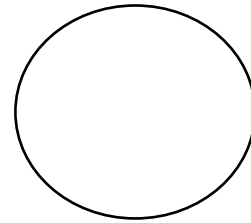
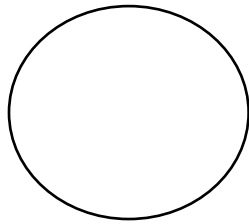
عندما أفكر في مرض الإيدز



عندما أفكر في أخذ اختبار ما



عندما أفكر في مهنتي المستقبلية



تفصيل الجلسة الثالثة:

أهداف الجلسة:

- زيادة قدرة المتدرب على إدراك مشاعره.

- توظيف مفردات المشاعر لديه في المواقف المتنوعة.

الزمن:

90 دقيقة

المحتوى:

- مناقشة الواجب المنزلي مع أفراد المجموعة، ثم تطلب الباحثة من أفراد المجموعة تبادل ورقة الواجب فيما بينهم ، وتسمح الباحثة بتبادل الآراء من خلال نقاش مفتوح مع التأكيد على التقبل غير المشروط بين الأفراد.
- ممارسة الاسترخاء مع أفراد المجموعة.

- تمرين (3) :أنا شخص:

بعد قراءة الصفات في قائمة أنا شخص اختر ثلاث صفات تتمنى أن يصفك الآخرون بها، ثم قم بالأنشطة الآتية:

- اكتب ما يفسر اختيارك لهذه الصفات وما علاقتها بحياتك؟
- صمم لوحة تعرض فيها وتعبر من خلالها عن الصفات التالية؟

أنا شخص

- أمين
- أتحمّل المسؤولية
- متسامح
- عاطفي
- أعفو عن الآخرين
- ملهم
- متدفق التفكير

- سريع التعلم
- متجدد التفكير
- كريم
- محب
- هادئ
- محترم
- مفكر
- حذر
- مجامل
- عادل
- شريف
- أراعي شعور الآخرين
- أصمم على رأي
- ودود
- أسعد الآخرين
- عطوف
- صبور
- نبيل الخلق
- أرحم الآخرين
- شجاع

تمرين (4): الرسم التجريدي:

المواد المستخدمة:

- أوراق
- فرشاة رسم
- كرتون أبيض
- اسفنج

الاجراءات:

- يقوم أفراد المجموعة برسم لوحته كما يحلو له
- تقوم الباحثة بسؤال أفراد المجموعة بعد ذلك:
- كيف أثر الرسم في شعورك
- فكر في وقت ما في حياتك كان لديك هذا الشعور، أين كنت آنذاك؟ وماذا كنت تفعل؟

الواجب المنزلي:

كتابة مواقف تؤيد الصفات الثلاثة التي اختارها أفراد المجموعة من قائمة التمرين (3) أنا شخص .

تفصيل الجلسة الرابعة:

أهداف الجلسة:

- القدرة على رصد الأفكار السلبية المدمرة للذات والمشاعر السلبية .
- تصميم مخططات تعبر عن مشاعره الذاتية تجاه مواقف متنوعة .
- أن يكون المتدرب على وعي أكبر بمشكلاته التي يمر بها .
- التدريب على المواقف الواقعية من خلال رصد الفكرة السلبية عن الذات والمشاعر السلبية.

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- مناقشة واجب الجلسة السابقة، ومناقشة الإجابات مع أفراد المجموعة وإتاحة المجال لأفراد المجموعة للتحدث عن مشاعرهم بجرية والفائدة التي حصلوا عليها.
- ثم تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (5): تخطيط لحياتي (جغرافيا حياتي) مع أفراد المجموعة.

المواد المستخدمة:

- أوراق.
- أقلام متنوعة.

الخطوات:

- تأمل في خبراتك في فترة زمنية سابقة قبل (6) أشهر إلى (10) سنوات، ثم ارسم تخطيطاً بيانياً في الخبرات الارتفاعات والانخفاضات في هذه الفترة بحيث يمثل المحور الرأسي الزمن الذي استغرقه الحدث، ويمثل المحور الأفقي مشاعرك وعواطفك من حيث إيجابياتها وسلبياتها. واكتب تعليقاً لما تراه مهماً بشكل خاص في هذا التخطيط البياني.
- فكر فيما إذا كان هناك تطابق وجداني معين يميز لحياتك بشكل عام (معظم مراحل حياتك).
- ناقش مع أفراد المجموعة مشاعرك التي أثارها تأملك للتخطيط الذي رسمته وناقش كذلك كيف تمكنت من الخروج من الانخفاضات للارتفاعات.

ثم تطبق الباحثة:

تمرين (6): فهم مشكلاتي:

البيئة / مشكلات حياتية / مواقف:

.....
.....
استجابات بدنية:

.....
.....
حالات مزاجية:

.....
.....
سلوكيات:

.....
.....
أفكار:

.....
.....
تشرح الباحثة لأفراد المجموعة الهدف من هذا التمرين وهو أن يكونوا على وعي أكبر ودراية كافية بالمشكلات التي يمروا بها بكل تفاصيلها وبطريقة جديدة تساعدك على إحداث تغيرات إيجابية في حياتك، وذلك من خلال ما تلقاه في هذه المجالات الخمسة من حياتك: البيئة/ التغيرات الحياتية/ المواقف، والاستجابات البدنية، و الحالات المزاجية، والسلوكيات، والأفكار. وان كل جزء من هذه الأجزاء يتفاعل مع الأجزاء الأخرى، ومن المفيد هنا أن أي تغير في أي مجال يؤدي إلى حدوث تغيرات في المجالات الأخرى

تطلب الباحثة من أفراد المجموعة وصف أي تغيرات حديثة أو مشكلات طويلة الأمد في كل مجال من هذه المجالات.

ثم تطرح الباحثة على أفراد المجموعة بعض الأسئلة الإيجابية المساعدة ليقوم كل فرد بتوجيه هذه الأسئلة لنفسه:

البيئة / مشكلات حياتية/ مواقف:

- ما التغيرات الحديثة التي وقعت في حياتي (الإيجابية والسلبية)؟
- ما الأحداث الأكثر إجهاداً بالنسبة لي في العام الماضي - في السنوات الثلاث الماضية - في الخمس سنوات الماضية - في الطفولة؟
- هل ألقى تحديات طويلة الأمد أو مستمرة مثل: (التمييز، الإزعاج من الآخرين، تحديات بدنية /صحية تخصني أو تخص أحد أفراد عائلتي، مشكلات مالية مستمرة)؟

استجابات بدنية:

ما الأعراض البدنية التي أعانيها؟ (فكر في تغيرات عامة في مستوى الطاقة، والشهية، ومستويات الألم، والنوم، إلى جانب الأعراض العرضية الشد العضلي، والتعب، ودقات القلب السريعة، وآلام المعدة، القيء، التعرق، برودة الأطراف، الدوار، صعوبات التنفس)؟

حالات مزاجية:

ما الكلمات الفردية التي تصف الحالات المزاجية الأكثر تكراراً أو الأكثر إزعاجاً (حزن، انفعال، غضب، شعور بالذنب، خجل)؟

سلوكيات:

ما السلوكيات المرتبطة بحالات المزاجية في المنزل - في المدرسة - مع الأصدقاء - بمفردي؟ (السلوكيات: هي الأمور التي نفعلها أو نتجنب فعلها)

أفكار:

- متى تكون لدي حالات مزاجية قوية؟
- ما الأفكار التي تراودني عن نفسي - عن الأشخاص الاخرين - عن مستقبلي؟
- ما الأفكار التي تتداخل مع القيام بأمور أود القيام بها أو أعتقد أنني يجب أن أفعلها؟
- ما الصور أو الذكريات التي تطرا في ذهني؟

الواجب المنزلي:

ثم تقوم الباحثة بشرح الواجب المنزلي وتوزيع قائمة تسجيل المواقف التي يمر بها الفرد وبالتالي رصد المشاعر والأفكار السلبية عن الذات وتسجيل السلوك الذي قام به مستعيناً بالأسئلة السابقة.

تفصيل الجلسة الخامسة:

أهداف الجلسة:

- أن يستخدم مفردات المشاعر المتنوعة
- أن يكتسب المتدرب مهارة الطلاقة في التعبير عن مشاعره
- أن يكتسب مهارة الطلاقة في المراجعة الذاتية لمواقفه في الحياة
- أن يقدر المتدرب قيمة تحديد أهدافه في حياته
- أن يعبر عن مشاعره تجاه الأهداف

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- مراجعة واجب الجلسة السابقة
- تطبيق تمرين الاسترخاء

- تعريف أفراد المجموعة بأهداف الجلسة.
- تقوم الباحثة تطبيق تمرين رقم (7): قبعات التفكير مع أفراد المجموعة وذلك بعرض الجدول الآتي عليهم:

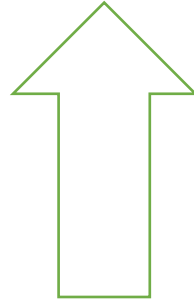
	<p>اللغة العاطفية (لغة المشاعر) مثل: الحب، الكارهيّة، الغضب، القلق، الارتياح، الخوف، الإحساس بالأمان.</p>	<p>القبعة الحمراء</p>
	<p>التفكير السلبي مثل: التشاؤم، التركيز على السلبيات، لوم الذات، الحتمية (ينبغي، يجب أن)، تضخيم الأمور، التفكير الأبيض والأسود، إطلاق الأحكام مثلاً؛ (هذا عديم الفائدة)، التقليل من قدراتك.</p>	<p>القبعة السوداء</p>
	<p>التفكير الإيجابي: التفاؤل، التركيز على الإيجابيات، المرونة (أتمنى، ممكن أن)، مواجهة الصعوبات وزيادة القدرة على التحمل، التفكير بالمنطقة الرمادية، التركيز على الإنجازات.</p>	<p>القبعة الصفراء</p>

المطلوب:

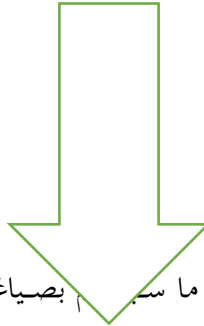
- 1- اكتب في العمود الثالث تقييمك لذاتك من خلال المعنى المستفاد من كل قبعة.
- 2- استخدم مفردات إضافية لقائمة معاني القبعات في العمود الثاني.
- 3- عبر عن مشاعرك تجاه المعنى الذي تفيده كل قبعة في الجدول .
- 4- استرجع (5) أعوام مضت في حياتك واستخلص منها خمسة مواقف تعبر عن مضمون كل قبعة.

- ثم تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (8): **أحدد هدفي**، وذلك بتوزيع ورقة العمل الموجودة في الكراسة والمتضمنة التالي:

الحياة خلق كريم يدفع صاحبه إلى الإلتزام بالفضائل ويمنعه من القيام بما هو قبيح



البذاء هو فحش القول والفعل ووقاحة الكلام ومجاهرة في المعاصي



المطلوب:

- 1- بناءً على ما سبق بصياغة أربعة أهداف لك في الحياة من خلال مشاعرك تجاه مفهوم الحياة؟

2- ارسم دائرة تحدد عالمك وحدد بالألوان النسبة المئوية التي تطمح لها بتوافر تلك الأهداف الأربعة في حياتك؟

3- عبر عن مشاعرك تجاه الأسهم المجاورة للعبارتين واربطها بأهدافك في الحياة؟

4- حدد في الجدول الآتي أهدافاً ترتبها لمجتمعك من خلال النصين السابقين؟

-1
-2
-3
-4

5- صف مشاعرك تجاه تلك الأهداف التي ارتأيتها لمجتمعك؟

6- استخدم مفردات المشاعر الآتية لصياغة ست عبارات مناسبة مستفيداً من مجمل ما قمت بصياغته من أهداف؟

--	--	--

الفرح	الحزن	الأمل
النفور	القلق	الغضب

- أشعر بالحزن....
- أشعر بالفرح....
- تتتابني مشاعر النفور عند.....
- أمل أن.....
- أشعر بالقلق من.....
- تدفني مشاعر الغضب عند.....

الواجب المنزلي:

تقوم الباحثة بتوزيع ورقة الواجب على أفراد المجموعة ثم تشرح لهم المطلوب منهم فعلة:

ورقة الواجب المنزلي:

- تحقق من المواقف التالية في ضوء فهمك عن الحياء، ثم صف مشاعرك تجاهها:
- 1- الحياء لايعني التقصير بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، فإذا رأى أمراً مخالفاً للشرع أنكره دون تهيب أو تردد.
- 2- الحياء يعني السكوت خجلاً من الناس لأنه من الحياء المشروع.
- 3- الخجل هو عجز وجبن، والحياء أدب ومواجهة في الوقت ذاته، فالنبي صلى الله عليه وسلم ما ترك الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر مع أنه أشد الناس حياءً.
- 4- الخجل

5- من محادثة الكبار.

6- عدم استفسار أحمد من معلميه عن مسألة لا يعرفها، واعتبر هذا من الحياء.

7- السكوت عن الزملاء في مجلس غيبية مجاملةً واعتبار ذلك من الحياء.

- استخدم ثلاث صور فوتوغرافية لمراحل سابقة في حياتك ثم قم بالآتي:

1. صف مشاعرك تجاهها.

2. استرجع اللحظة التي كنت فيها والمكان الذي كنت فيه.

3. عبر عن مشاعرك آنذاك.

الجلسات من: 6 إلى 9

هدف الجلسات:

تنمية مهارة إدارة وتنظيم العواطف والمتضمنة:

- الضبط الذاتي.
- الثقة والاعتماد على النفس.
- المرونة والقدرة على التكيف.
- التجديد والابتكار في إدارة الانفعالات.

الفنيات المستخدمة:

فنية معرفية:

تعليم، مجادلة الأفكار اللاعقلانية، تقديم الخيارات والأفعال البديلة، الإيجاء والإيجاء الذاتي، ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي.

فنية انفعالية:

لعب الدور، تمثيل الأدوار المنعكسة، التخيلات العقلانية والانفعالية، التقبل غير المشروط للذات.

فنية سلوكية:

الاسترخاء، تدريب المهارات، واجب منزلي، التحكم بالمتير، التأثير التوكيدي وسائل التسلية.

الزمن:

3 جلسات: 360 د = 6 ساعات

تفصيل الجلسة السادسة:

أهداف الجلسة:

- شرح مفهوم إدارة العواطف وأهميتها في الوصول الى التوازن النفسي والأضرار التي تسببها للفرد في حال عدم القدرة على تنظيمها.
- زيادة قدرة المدرب على التحكم بلامح وجهه لوصف العاطفة المطلوبة .
- أن يكون المدرب قادراً على تحديد العاطفة السلبية و تحويلها إلى إيجابية أو التخلص منها.

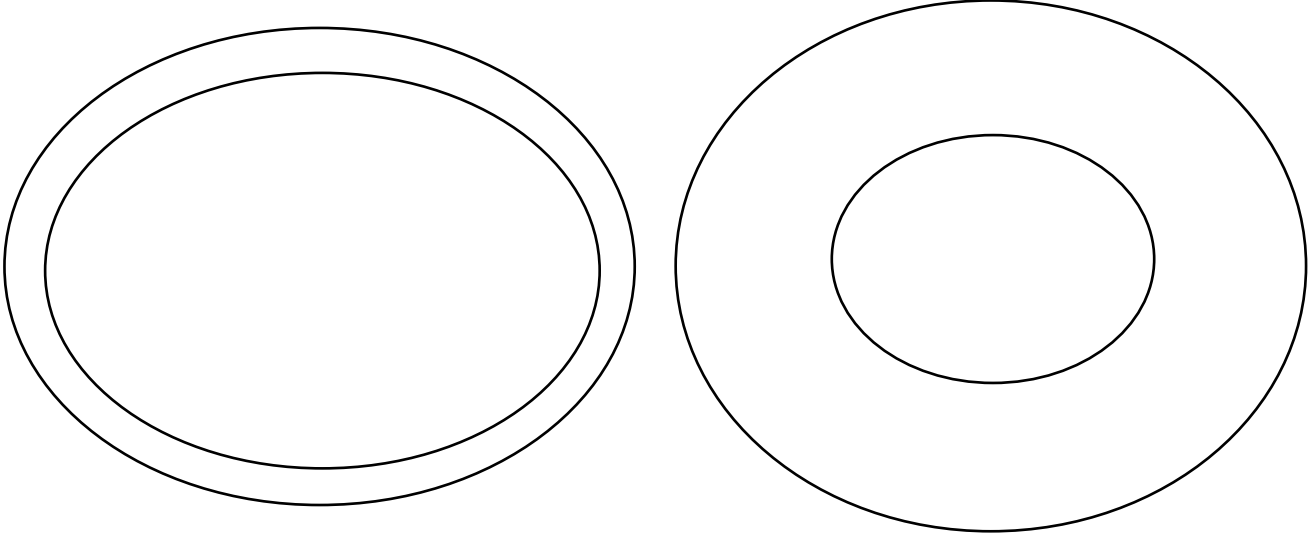
الزمن:

90 دقيقة.

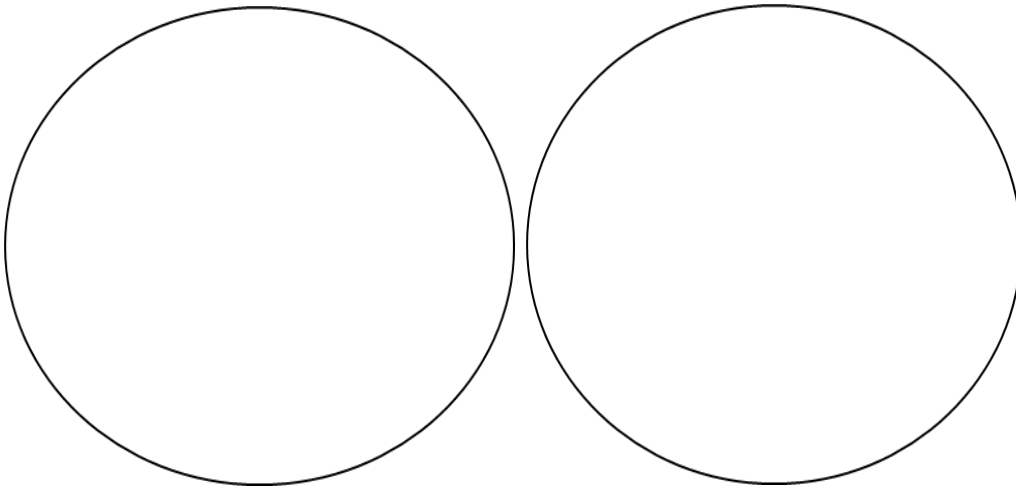
المحتوى:

- تقوم الباحثة بتطبيق تمرين الاسترخاء مع أفراد المجموعة.
 - تقدم الباحثة محاضرة مختصرة تشرح فيها شرح مفهوم إدارة العواطف وأهميتها في الوصول إلى التوازن النفسي والأضرار التي تسببها للفرد في حال عدم القدرة على تنظيمها.
 - تقوم الباحثة بتنفيذ التمرين: (1): (دائرتا القلق والتحكم) مع أفراد المجموعة
- التمرين عبارة عن دائرتان الأولى تمثل دائرة القلق وتضم الأمور غير المهمة والخارجة عن نطاق التحكم (الطقس، الكوارث الطبيعية، الناس الآخرون، الحروب، الاقتصاد، الارهاب،...) والثانية تمثل

دائرة التحكم وتضم الأمور التي يمكنك التحكم بها (وظيفتك، ما تأكله، ما تقرأه، أماكن تذهب إليها، مهارات تتعلمها، توجهك الذهني،...).



أصحاب هذا النموذج يقلقون حيال أمور غير مهمة وخارج نطاق تحكمهم، ويهدرون الكثير من الطاقة على أمور لا يمكنهم فعل شيء حيالها. أصحاب هذا النموذج يركزون وقتهم وطاقاتهم حيال أمور داخل نطاق تحكمهم، ويكون قلقهم أقل حيال الأمور الأخرى.



ما الشكل الذي عيه دائرتا القلق والتحكم لديك؟ ما الشكل المثالي برأيك الذي يمكن
تكونا عليه؟

تمرين(2): (لعبة بدون كلام):

تقوم الباحثة بتحضير 20 بطاقة يكتب على كل منها شعور مختلف عن البطاقة الأخرى، و
توضع على طاولة مستديرة على وضع مقلوب بحيث لا يستطيع أحد قراءة ما هو مكتوب عليها،
ويلتف حولها أفراد المجموعة، ثم يطلب من أحدهم سحب بطاقة وقراءة ما هو مكتوب ثم تمثيل الشعور
المكتوب دون تحدث، و يحدد له فترة من الوقت (3 دقائق)، والفرد الذي يستطيع تخمين الشعور يحتفظ
بتلك البطاقة، ثم يقوم بسحب بطاقة أخرى وتمثيلها وهكذا ..

ثم تقوم الباحثة بتوزيع الواجب المنزلي على أفراد المجموعة وهو تمرين (3): (ماذا تفعل)

وهو عبارة عن مجموعة من المواقف يطلب من أفراد المجموعة تحديد العاطفة السلبية، ثم اقتراح طريقة
لتحويلها من سلبية إلى ايجابية أو التخلص منها.

المواقف:

- 1- جاءك الطفل (س) يبكي، وعندما سألته عن السبب أخبرك أن أحدهم مزق رسوماته .
 - أ- ما العاطفة التي يشعر بها هذا الطفل؟
 - ب- ماذا يمكن أن تفعل لتخلصه من هذه العاطفة؟
- 2- جاءك الطفل (س) يبكي، وعندما سألته عن السبب أخبرك بأنه تشاجر مع الطفل (ص)
وأنه قد مزق قميصه.
 - أ- ما العاطفة التي يشعر بها هذا الطفل الان؟
 - ب- ماذا يمكن أن تفعل لتخلصه من هذه العاطفة السلبية؟
- 3- وجدت الطالبة (س) عابسة وترفض المشاركة في النشاط الصفّي، وعندما سألتها عن
الاسباب أخبرتك بأن مربية الصف قد حرمتها من الأشتراك بالرحلة المدرسية.
 - أ- ما العاطفة السلبية التي تشعر بها هذهاطفلة الان؟

- ب- ماذا يمكن أن تفعل لتخليص هذه الطفلة من هذه العاطفة؟
- 4- وجدت الطالبة (س) تجلس وحيدة وعندما سألتها أخبرتك أن ليس لها أصدقاء.
- أ- ما العاطفة السلبية التي تشعر بها هذه الطفلة؟
- ب- ماذا يمكن أن تفعل لتخليص هذه الطفلة من هذه العاطفة؟
- 5- كلما حاولت اشراك الطالبة (س) في العمل الجماعي مع بقية الطلبة كلما قامت المجموعة بأخراجها خارج المجموعة.
- أ- ما العاطفة السلبية التي تشعر بها هذه الطفلة؟
- ب- ماذا يمكن أن تفعل لتخليص هذه الطالبة من هذه العاطفة؟
- 6- جميع الطلبة يتناولون افطارهم إلا الطالبة (س) وعندما سألتها قالت لك أنها أضاعت مصروفها اليومي.
- أ- ما العاطفة التي تشعر بها هذه الطالبة الآن؟
- ب- كيف يمكن أن تخلصي هذه الطالبة من هذه العاطفة؟
- 7- جاءك الطالب (س) وهو يبكي ويحاول فتح الباب وابعاد الكل عن طريقه بالرغم من أنك تمسكين به ويحاول الهرب متوعدا بضرب الطالب.
- أ- ما العاطفة التي يشعر بها هذا الطالب؟
- ب- ماذا يمكن أن تفعلي لتخليص هذا الطالب من هذه العاطفة؟

تفصيل الجلسة السابعة:

أهداف الجلسة:

- زيادة قدرة المتدرب على التحكم بنبرة صوته لوصف العاطفة المطلوبة.
- زيادة قدرة المتدرب على استقراء المواقف الذاتية في لحظة معينة ومكان معين.
- تمكين المتدرب من تحديد العواطف المناسبة للموقف .

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي السابق مع أفراد المجموعة ومناقشتهم بالحلول التي اقترحوها
 - تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (4): (تخمين الشعور) مع أفراد المجموعة التمرين عبارة عن قيام كل فرد من أفراد المجموعة باختيار جملة واحدة بسيطة لكن عليه تكرارها خمس مرات كل مرة بنبرة مختلفة تصف شعور معين (حزن، غضب، فرح، حماس، قلق) وعلى أفراد المجموعة معرفة هذا الشعور من نبرة الصوت ويطلب من الشخص الوقوف خلف ستار حتى يستطيع ايصال شعوره فقط من خلال نبرة صوته.
 - وبعدها تطبق الباحثة التمرين (5): (التأمل الذاتي) حيث تقوم الباحثة بتوزيع أوراق العمل المتضمنة :
 - ارسم دائرة تمثل عالمك قبل عامين، استخدم اللون الأحمر كرمز لتصعيد الصراع مع الآخرين، واللون الأخضر كرمز للسلام و التوافق مع الآخرين.
 - ما حجم كلا اللونين في الدائرة؟
 - عبر عن مشاعرك تجاه استخلاصاتك الذاتية حول إدارتك لانفعالاتك مع الآخرين؟
- ثم تقوم الباحثة بتوزيع الواجب منزلي (تفكيري المنطقي) على أفراد المجموعة وهو عبارة عن الإجابة عن التالي:
- اذكر بعض الأحداث الأكاديمية، التي تعرضت لها، وصف مدى شعورك بالضيق، ثم حدد الفكرة اللاعقلانية التي كانت مسيطرة عليك .
 - قم بإجراء تخيل عقلائي، افترض أنك في ذات الموقف كنت تبني فكرة أخرى عقلانية غير تلك الفكرة اللاعقلانية؛ والآن اذكر الفكرة العقلانية، ودون مدى شعورك بالارتياح. صف حالتك النفسية.

تفصيل الجلسة الثامنة:

أهداف الجلسة:

- زيادة قدرة المدرب على التحكم بلغة الجسد وقراءتها بسهولة أكبر .
- تدريب المدرب على تحويل العواطف من سلبية الى ايجابية.
- زيادة قدرة المدرب على ايجاد خيارات متعددة لإدارة انفعالاته.
- اكتساب مهارة مواجهة المواقف الصعبة .
- أن يقدر المدرب قيمة معاني الحديث الشريف في إدارة الانفعالات.
- أن يستطيع المدرب النظر إلى الأمور الحياتية الاعتيادية بطريقة مختلفة.

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- تقوم الباحثة بمناقشة الواجب السابق مع أفراد المجموعة ابتداءً بالأحداث والفكرة الالاعقلانية وتحديد الشعور المسيطر، ثم تبديل الفكرة ووصف الشعور الأكثر راحة وفتح المناقشة الجماعية مع الجميع.
 - بعدها تقوم الباحثة بتطبيق التمرين (6) : (كيف أراهم) حيث تكتب عدداً من العواطف السلبية (الخوف - الخجل - القلق - الحزن...) التي يكونوا قد مروا بها، ثم تطلب منهم اختيار كل فرد عاطفة حتى يقوم بتمثيلها أمام الباقي.
- ثم يطلب من المتدربين تعبئة الجدول التالي:

م	العاطفة	أسبابها	علاقات قولية/فعلية	طريقة التخلص من العاطفة السلبية	طريقة الوصول إلى العاطفة الإيجابية

				الإحباط	1
				العزلة	2
				الحزن	3
				الدونية	4
				القلق	5
				الخوف	6

ثم تقوم الباحثة بتوزيع أوراق العمل الخاصة بالتمرين(7): (استراتيجية التخيل) وهو على النحو التالي:

- تخيل نفسك في مجلس علم مع أبي موسى الأشعري رضي الله عنه وهو يتلو على مسامعك قول رسول الله صلى عليه وسلم: يسرا ولا تعسرا، بشرا ولا تنفرا وتطاوعا ولا تختلفا.
- صف مشاعرك عند هذه اللحظة، وعبر عن أثر تلك الكلمات على مسامعك؟
- اربط تلك المؤثرات للكلمات على مسامعك بالمفردات الآتية من خلال عبارات مناسبة:

● التناعم	● تصعيد الصراع
● الجاذبية	● العناد

- استخلص أثر المعاني المتضمنة في الحديث الشريف ومبدأ التوافق والمحبة بين الناس؟
- قيم ذاتك في ضوء مبدأ التوافق والمحبة.
- تخيل نفسك وقد واجهتك مشكلة استفزاز الناس لك:
1- حدد موقفك من ذلك.
- 2- ما هي بدائل التفكير المناسبة لحل المشكلة؟
- 3- حدد الحل المناسب لك.
- حدد الأساليب التي تجعلك محبوباً وجذاباً في أعين من حولك مستعيناً بما تضمنه الحديث الشريف.
- افترض أن الحزن غلب على مشاعرك، كيف ستواجهه؟ حدد ذلك من خلال الحلول الآتية:
1- تهدئة النفس من خلال التفكير في بدائل لرؤية الموقف بعيداً عن الحزن.
- 2- الحوار الداخلي مع الذات حزناً بلوغاً نحو الإكتئاب.
- 3- التعامل مع الآخرين بغضب وعصبية انتقاماً من الحزن الساكن في أعماقك.
- عبر عن مشاعرك تجاه كل حل.
- حدد وجهة نظرك تجاه الهروب من المشكلة وتركها للزمن، هل يوجد حلاً مناسباً لها أم حل مؤقت عابر.
- الاستماع إلى خلاصة نتائج أوراق عمل الطلبة وتدوينها على السبورة.

يتم بعد ذلك توزيع أوراق الواجب المنزلي على أفراد المجموعة وهو تمرين (8) (يومي مختلف)

اقض هذا اليوم كما لو أنك شخص جديد وصلت إلى هذا الكوكب.

انظر إلى كل شيء بفضول جديد، بطريقة جديدة.

اسأل نفسك لماذا؟

مثلا:

لماذا قهوتي بنية؟

لماذا؟ علي الأستيقاظ مبكراً؟

لماذا مذاق الطعام غير الصحي لذيذ؟

ثم أجب عن الأسئلة التالية:

➤ ما الأمر العادي الذي أصبح الآن أكثر غرابة؟

➤ مالذي ينبغي على البشر القيام به على نحو مختلف؟

➤ ارسم شكلا يعكس الحالة المزاجية للمجتمع من حولك؟

تفصيل الجلسة التاسعة:

أهداف الجلسة:

- اكتساب المتدرب مهارة الطلاقة في معالجة انفعالاته أمام الآخرين.
- اكتساب المتدرب مهارة الثقة في التعبير عن انفعالاته أمام الآخرين.
- يختبر تحكمه في ذاته ومقاومة محاولات التبرير والدفاع عن النفس و كل المحاولات الدفاعية.
- زيادة قدرة المتدرب على الانصات الجيد.
- زيادة قدرة المتدرب على ضبط مشاعره والتحكم باستجابته الانفعالية في المواقف المختلفة.

الزمن:

المحتوى:

- تبدأ الباحثة بمناقشة الواجب السابق مع أفراد المجموعة، ثم الاستماع لآرائهم وتشجيعهم على التعبير على مشاعرهم.
- ثم تقوم الباحثة بتطبيق الاسترخاء مع أفراد المجموعة.
- بعدها تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (8): (الإنسان والفن): يساعد هذا التمرين أفراد المجموعة على إيجاد الصلة بين مشاعر الشخص والمشاعر الشبيهة المعبر عنها من خلال بعض الصور والأعمال الفنية وهو كالتالي:
 - تقوم الباحثة بنثر هذه الصور والأعمال الفنية (رسومات، باقات بريدية ، أجنادات، كتب، تحف وتمائيل...)
 - يختار كل فرد من أفراد المجموعة قطعة من شأنها أن تثير مشاعر الاهتمام بالطريقة نفسها التي يشعر بها إزاء أي شخص أو موضوع أو فكرة.
 - تطلب الباحثة من كل شخص أن يصف ما يراه في العمل الفني الذي اختاره، كيف يثير الاهتمام لديه؟ كيف تكون المشاعر المثارة بالعمل الفني عند الفرد مشابهة لمشاعر الاهتمام التي خبرها.
 - تقوم الباحثة بفتح نقاش عام بسؤال الأفراد عن الاستبصار الذي نتج من هذا التمرين.
- ثم تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (9): (الأحداث الجارية) :

توزع الباحثة أوراق التمرين وهي كالتالي:

 - بناءً على الأحداث الجارية في المنطقة قرارات مجلس الأمن، ما يحدث للاجئين، اتهام المسلمون بالإرهاب... ناقش انطباعاتك تجاه هذه القرارات و الأحداث في ضوء (العدالة، التحيز، المصادقية، احترام الآخر، الرحمة، المساواة).
 - عبر عن مشاعرك تجاه تلك القرارات والأحداث.
 - قم توجيه عواطفك بطريقة تدافع فيها عن فكرتك.

- تخيل نفسك قائد للعالم أو رئيس مجلس الأمن و بيدك اتخاذ القرارات، كيف تتصرف في ظل المفردات السابقة؟
- تدوين خلاصة أفكار أفراد المجموعة على السبورة.

- ثم تشرح الباحثة لأفراد المجموعة الواجب المنزلي تمرين (10) بيان مشاعري:

وهو كالتالي:

كلنا نواجه مواقف نشعر فيها بعدم الارتياح، أو الإثارة، أو الغضب، ومع ذلك فمن المهم أن نعبر عن مشاعرنا بدون أن نهاجم الشخص الآخر، فمثلاً، انظر إلى الموقف التالي:

مثال: أحد الأشخاص في بيتك يطلع على أشياءك الخاصة. قد يكون رد الفعل المناسب على هذا الموقف كما يلي:

سالي: أريدك أن تعرفي أنه لا يروق لي أن تطلعي على أشياءي فأنا أشعر أن خصوصيتي انتهكت. من فضلك، أطلبي مني مرة أخرى قبل أن تطلعي على أشياءي.

والآن اختر ستة مواقف من القائمة التالية واكتب استجابتك أو ردة فعلك بطريقة ايجابية بحيث تبين مشاعرك دون أن تهاجم الشخص الآخر.

- 1- شخص ما أشعل سيجارة بالقرب منك مما جعلك تشعر بالحرقة في عينيك.
- 2- معلم أخرجك أمام طلاب الصف.
- 3- أحد والديك انتقدك أمام صديقك.
- 4- سائق السيارة التي تركب فيها يسوق بسرعة مما يجعلك تشعر بالتوتر أو بعدم الأمان.
- 5- ترك أخوك القطة تهرب عندما غادر في المساء.
- 6- شخص ما وضعت ثقتك به أفشى سره.
- 7- يتحدث عنك جارك بشكل متكرر بطريقة تقلل من شأنك.
- 8- صديق تثق به يخذلك بشكل متكرر.

9- فقد زميلك في المختبر دفتر الملاحظات الذي أعرضته إياه.

10- انتقد معلمك الطريقة التي تتحدث بها.

اذكر مواقف أخرى يمكن أن تغضبك أو تؤذي مشاعرك، وبالتالي تستثير رد فعل سلبي، ثم اكتب استجابة ايجابية لكل منها.

الجلسات من 10 إلى 12

الهدف العام: تنمية مهارة التعاطف مع الآخرين

- فهم مشاعر الآخرين.
- قراءة مشاعر الآخرين.
- التفاعل العاطفي مع الآخرين.

الفنيات المستخدمة:

المعرفية: الدقة اللفظية، التعليم،

العاطفية: لعب الدور، التخيلات العقلية والانفعالية، لعب الأدوار المنعكسة

السلوكية: الاسترخاء، تدريب المهارات، الواجبات المنزلية، ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي

الأدوات المستخدمة:

أنشطة من كراسة التدريبات ، أقلام، أوراق، ألوان، شاشة عرض، محاضرة ، موسيقى للاسترخاء.

الزمن:

3 جلسات = 4 ساعات ونصف = 210 دقائق

تفصيل الجلسة العاشرة:

أهداف الجلسة:

- تقديم معلومات نظرية للمتدرب عن مهارة التعاطف من حيث التعريف و الأهمية وكيفية اكتساب هذه المهارة .
- أن نمي لدى المتدرب مهارة قراءة مشاعر الآخرين.
- التطبيق العملي لقدرة المتدرب على قراءة مشاعر الآخرين وتسجيل الملاحظات العقلية

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي السابق مع أفراد المجموعة، وتكتب الاجابات الأكثر ايجابية على السبورة باتفاق المجموعة عليها.
- تطبق الباحثة خطوات الاسترخاء مع أفراد المجموعة.
- تلقي الباحثة محاضرة مختصرة تتحدث فيها عن مهارة التعاطف من حيث التعريف وأهمية اكتسابها، ومميزات الشخص الذي يمتاز بهذه المهارة.
- تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (1): (استراتيجية الحوار والمناقشة) ، ويتم ذلك بالخطوات التالية:
- الاستماع الى الآيات من (27-31) من سورة المائدة يتلوها قارئ عذب الصوت بالاستعانة بأحد الأجهزة الذكية.
- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التعبير عن مشاعرهم عند الاستماع إلى تلاوة السورة.
- محاوره أفراد المجموعة في طبيعة الصراع بين قاييل وهاييل.
- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة تخيل صورة هاييل (المؤمن) وصورة قاييل (الكافر)، الاستماع إلى صوت المؤمن وصوت الكافر، ثم تطلب الباحثة وصف مشاعر كل واحد منهما.

- ثم تطلب تحليل النهاية الأخروية لكل من المؤمن والكافر، ومحاولة وصف مشاعر كل فريق في تلك اللحظة، ثم وصف مشاعر كل فرد من أفراد المجموعة تجاههم.

- تشكر الباحثة أفراد المجموعة على تعاونهم، ثم تقوم بتوزيع الواجب المنزلي

تمرين (2) (توصيف تفاعلات الآخرين لدى حل مشكلة ما)

بينما تجلس مع الآخرين (الأهل، الأصدقاء...) لحل مشكلة ما، ركز على التفاعلات المختلفة بينهم، واكتب سلسلة من الملاحظات العقلية عن هذه التفاعلات ورأيك في انفعالات كل فرد.

تفصيل الجلسة الحادية عشر:

أهداف الجلسة:

- تدريب المدرب على تمييز نقاط القوة والسلوكيات المحببة لدى الآخرين.
- زيادة تقبل المدرب للآخرين .
- التمكن من مهارة لغة المشاعر غير اللفظية.
- أن ينمي المدرب مهارة الاستماع الجيد والذي يزيد من مهارة التعاطف مع مشاعر الآخرين.

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- مراجعة واجب الجلسة السابقة مع أفراد المجموعة والاستماع لملاحظاتهم العقلية، ورأيهم عن انفعالات الآخرين.
- تطبق الباحثة خطوات الاسترخاء مع أفراد المجموعة.
- تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (3) (دائرة الشاء)

تطلب الباحثة من أفراد المجموعة تشكيل دائرة ثم تطلب من كل فرد أن يصف زميله الذي يجاوره صفة إيجابية يراها موجودة فيه ، وهكذا إلى أن يصلوا الى آخر فرد، ثم نقوم بعكس الدور ، وبهذه الطريقة يكون كل فرد من أفراد المجموعة وصف شخصاً وصفاً إيجابياً و استمع إلى من يصفه بصفة إيجابية و بالتالي يقوم جميع الأفراد بتقديم الثناء و تقبله من الآخرين.

- تطبق الباحثة مع أفراد المجموعة تمرين (4): (التواصل أبلغ من الكلام) وهو كالتالي:

تقوم الباحثة بتقسيم أفراد المجموعة إلى ثنائيات بحيث يطلب منهما تخيل أن كل فرد يتحدث بلغة مختلفة لا يفهما الشخص الآخر وعليهما التواصل من غير استخدام الكلام، و تشرح الباحثة الهدف من التمرين وهو استخدام لغة المشاعر غير اللفظية حيث يطلب من الجميع التركيز على التالي:

- نبرة الصوت
- المسافة بين الأشخاص
- الإيماءات وتغيير أوضاع الجسم
- التواصل بالعين
- المظهر الخارجي

بعد الانتهاء تناقش الباحثة أفراد المجموعة عن مشاعرهم بعد التمرين ويشرح كل فرد الرسالة غير اللفظية التي وصلته من الشخص الآخر.

- وفي نهاية الجلسة تقوم الباحثة بشرح الواجب المنزلي وهو تمرين(5) (الاستماع الفعال) وهو كالتالي:

تطلب الباحثة من كل فرد من أفراد المجموعة التحدث إلى شخص من عائلته أو أحد أصدقائه، ويطلب منه ذكر شيء ما ضايقه أو حدث ما يهمه، والمطلوب من المتدرب الاستماع الفعال لهذا الشخص وذلك بالاستعانة بمهارات الاستماع الفعال التالية:

1. اكتب ما قاله الشخص الآخر(إذا فإن ما تخبرني به هو.....).
2. وضح ما قاله الشخص الآخر (هل يمكن أن تخبرني بالمزيد عن.....؟).
3. أظهر الاهتمام لما يقوله الشخص الآخر (بالإيماء، نبرة الصوت، نظرة العين، وهكذا....).

4. علق تعليقاً بسيطاً أو صف ما يبدو أن الشخص الآخر يشعر به (يبدو لي أنك غاضب بسبب...)

5. تكتب هذه المهارات على بطاقة تبقى مع المدرب أثناء جلسة الاستماع للتذكير .

تفصيل الجلسة الثانية عشر:

أهداف الجلسة:

- أن يكون المدرب قادر على وصف عواطف الآخرين تجاه متابعهم .
- أن يستطيع المدرب وصف عواطفه تجاه ما يشعر به الآخرون.
- أن يستطيع المدرب وصف عواطفه تجاه العون والمساعدة المقدمة من الآخرين.
- أن ننمي لدى المدرب مهارة الطلاقة في قراءة مشاعر الآخرين.
- أن يقترح المدرب أساليب لتهدئة الغضب عند الآخرين.
- أن يقدر المدرب أهمية اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

الزمن:

90 دقيقة

المحتوى:

- تناقش الباحثة الواجب السابق مع أفراد المجموعة و تركز على ما اكتسبوه من مهارة الاستماع الفعال.

- تطبق تمرين الاسترخاء مع أفراد المجموعة.

- ثم تطبق تمرين (6) (احتجت إليهم):

يمر الفرد منا بالكثير من المتاعب في حياته التي يشعر عندها بحاجة إلى الآخرين، ليقدموا له يد العون والمساعدة ويشعر بالدعم من خلالها.

اذكري بعض المواقف الصعبة التي مررت بها. ووصف عواطف الآخرين تجاه عواطفك، والطريقة التي قدمت لك يد العون والمساعدة والدعم ووصف عواطفك تجاه من قدم لك يد الدعم والعون.

عواطفني تجاه الدعم والعون	طريقة تقديم الدعم والعون	عواطف الآخرين تجاهي	عاطفتي تجاهها	متاعب في حياتي

يعطى أفراد المجموعة الوقت الكافي لتذكر المواقف وملاً بنود الجدول، ثم يطلب من كل فرد قراءة ما كتبه أمام المجموعة، وتقوم الباحثة بمناقشة الإجابات مع أفراد المجموعة.

- تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (7): (استراتيجية لعب الدور) وهو كالتالي:

الوديعة: هو اتفاق طرفين على قيام أحدهما بحفظ مال الآخر، ورده حين طلبه، وتتم بالإيجاب والقبول ولها ثلاثة أطراف:

1. المودع: صاحب المال

2. المودع عنده: الشخص الذي يقبل الوديعة.

3. الوديعة: المال المودع.

المطلوب:

المشهد التمثيلي الأول:

يعبر عن الأطراف الثلاثة، حيث يقوم اثنين من أفراد المجموعة في موقف شخص مضطر للسفر وشيخ أمين وصندوق ذهب، عبرا عن مشاعر المضطر للسفر وملامح وجه الشيخ الأمين، ثم يطلب منهما تبادل الأدوار، وتطلب منهما الباحثة وصف مشاعرهما عند تبادل الأدوار.

المشهد التمثيلي الثاني:

تطلب الباحثة من اثنين من أفراد المجموعة تمثيل موقف شاب خائف على أمتعته في سوق ما ويضطر لحفظها عند حارس العمارة ريثما يرجع، ليعبر كلا الطرفين عن مشاعرهما في هذا الموقف. ثم تطلب الباحثة من كلا الطرفين تبادل الأدوار بينهما، ثم التعبير عن مشاعرهما بعد تبادل الأدوار.

تطلب الباحثة من متدرب آخر تمثيل دور ذلك الشاب الخائف المضطر لوضع أمتعته عند حارس العمارة مع وجود مجموعة من الناس تثير الخوف والريب تقف بجانب حارس العمارة، عبر عن مشاعر الشاب عند وضع أمتعته.

المشهد التمثيلي الثالث:

المودع هو الطرف (أ) والمودع عنده الطرف (ب) وكان عنصر الثقة السائد بينهما، يطلب من اثنين من أفراد المجموعة بتمثيل تعبيرات وجه كل من (أ) و (ب) من وجهة نظرهما، ثم يطلب تمثيل تعبيرات وجه كل من (أ) و (ب) في حال عدم وجود عنصر الثقة بينهما.

• عبر عن مشاعر (أ) عند إنكار (ب) لوديعة.

• عبر عن مشاعر كل من (أ) و (ب) عند ضياع الوديعة بتقصير من الطرف (ب).

- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة تحيل صورة الغضب بينهما.
- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة اقتراح أسلوباً لتهدئة الموقف بينهما.
- تطلب الباحثة من أحد أفراد المجموعة تمثيل دور القاضي لحل الخلاف بين الطرفين.
- ثم تقوم الباحثة بشرح الواجب المنزلي وتوزيعه على أفراد المجموعة وهو تمرين (8): (ماذا تفعل)

أمامك مجموعة من المشاهد التي قد تحدث أحياناً في المدرسة:

المطلوب:

1. وصف عواطف الأشخاص في المشهد.
2. وصف عواطفك تجاههم.
3. اقتراح الحلول المناسب للموقف.

المشهد الأول:

دخلت الى غرفة الصف واذا بالطالب (س) والطالب (ص) يتشاجران ويشتمان بعضهما البعض ويمسك كل واحد منهما بخرق الاخر.

- أ. ما عواطف كلا الطالبين س، ص؟
- ب. ما عواطفك تجاههما؟
- ت. كيف يمكن ان تدير مثل هذا الصراع؟

المشهد الثاني:

بدأت الطالبة (س) المتميزة بانجازها بالتراجع التدريجي في علاماتها وعلاقاتها مع زميلاتها اذ بدأت تميل الى الانطواء وعندما أخذت تسألينها عن الأسباب أخبرتك بأن أمها مريضة وهي ترعى أخوتها الصغار؟

- أ. ما عواطف هذه الطالبة الآن؟
- ب. ما عواطفك تجاهها؟

ت. كيف يمكن أن تقدمي لها يد العون والمساعدة؟

المشهد الثالث:

دخلت إلى غرفة الصف وإذا بمجموعة من الطالبات تسخر من أحد الطالبات بينما الأخيرة تجلس وحيدة محرجة مطأطئة رأسها إلى الأسفل.

أ. ما العاطفة التي تشعر بها الفتاة؟

ب. ما عاطفتك تجاه الفتاة؟

ت. كيف يمكن أن تساعدي مثل هذه الفتاة؟

المشهد الرابع:

دخلت إلى غرفة المعلمات وإذا بزميلتك حزينة تكاد الدموع تنهمر من عينيها ، وعندما سألتها عن الأسباب أخبرتك أن طفلها يرقد في المستشفى ولا يوجد أحد يراعه وعندما طلبت من إدارة المدرسة الانصراف رفضت.

أ. ماهي العاطفة التي تشعر بها على هذه المعلمة؟

ب. ما هي العاطفة التي تشعرين بها تجاه زميلتك؟

ت. ما المساعدة التي يمكن أن تقدميها لزميلتك هذه؟

المشهد الخامس:

في أثناء تبادل الحديث بين بعض الزميلات حاولت المعلمة (س) أن تتدخل إلا أن بقية الزميلات انسحبن بطريقة جماعية علماً بأنها لم تكمل ما أرادت قوله وبقيت أنت معها فقط.

أ. ما هي العاطفة التي تشعر بها هذه المعلمة الآن؟

ب. ما العاطفة التي تشعرين بها تجاه زميلتك؟

ت. ما المساعدة التي يمكن أن تقدميها لزميلتك هذه؟

الجلسات من 13 - 16:

هدف الجلسات:

تنمية المهارات الاجتماعية من خلال:

- التواصل مع الآخرين.
- التأثير في الآخرين.
- إدارة الصراع.

الفنيات المستخدمة:

الادراكية المعرفية: التعليم، تقديم الخيارات والأفعال البديلة، استخدام المرح والنكات والقصد المتناقض.

الانفعالية: التقبل الغير مشروط، التخيلات العقلية والانفعالية، التمارين المهاجمة للخجل، لعب الدور، تمثيل الأدوار المنعكسة.

السلوكية: الاسترخاء، تدريب المهارات، الوظائف والواجبات المنزلية، ممارسة و تعزيز الادراك العقلي، التأثير التوكيدي، إدارة الذات (خلق الدافعية، التدريب الذاتي).

الزمن:

3 جلسات: 300 دقيقة : 6 ساعات.

تفصيل الجلسة الثالثة عشر:

أهداف الجلسة:

- أن يكون المتدرب على معرفة بمجموعة المهارات الاجتماعية التي تمكنه من التواصل مع الآخرين.

- أن يمتلك المتدرب الجرأة الكافية التي تساعد على إيجاد نقاط مشتركة يتواصل من خلالها مع الآخرين.
- أن يصف المتدرب مشاعره تجاه العناصر السلبية في المجتمع.
- أن يقترح حلولاً لمعالجة المواقف السلبية في المجتمع.
- أن يستطيع تقييم الآخرين من خلال صفاتهم الإيجابية.

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- تناقش الباحثة مع أفراد المجموعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة.
- تطبق الباحثة مع أفراد المجموعة خطوات الاسترخاء، والتأكد من مشاعرهم في هذه اللحظة.
- تقدم الباحثة محاضرة مختصرة تشرح فيها مهارة التواصل مع الآخرين وأهميتها بالنسبة لكل فرد، وصفات الشخص المتمتع بهذه المهارة.

تقوم الباحثة بتطبيق التمرين(1): (النقاط المشتركة)

تقسم الباحثة المجموعة إلى ثنائيات، ثم توزع على كل ثنائية ورقة مرسوم عليها دائرتين كبيرتين متقاطعتين، وتطلب من فرد أن يكتب في الجزء الغير متقاطع ما يعتقد أنه يمثل تفضيلاته الشخصية، وفي الجزء المتقاطع يكتب الأشياء المشتركة مع زميله.

- ثم تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (2): (الإرسال والاستقبال)

هو عبارة عن مواقف تقوم الباحثة بعرضها على أفراد المجموعة، و تطلب منهم قراءتها بتأمل:
المواقف:

- أ. وجود عصابة تمارس السرقة ليلاً ونهاراً تحترم أمن المجتمع.
 - ب. وجود محطة فضائية خاصة بالجريمة، وتناقش الجريمة وكيفية معالجتها من خلال المنهج الإسلامي.
 - ت. الدعوة إلى تعميق التربية الوقائية من خلال القضاء على أسباب الجريمة لحفظ أمن المجتمع.
- المطلوب:

- حدد استجابتك الانفعالية تجاه كل رسالة منها.
- اقترح أساليب لمعالجة الانحراف السلوكي لدى عصابة السرقة في العبارة (1) في ثلاث نقاط.

تسجل الباحثة النقاط المقترحة على السبورة.

- ثم تقوم الباحثة بشرح الواجب المنزلي وهو عبارة عن تمرين (3) : (الثقة)

حيث تطلب الباحثة من أفراد المجموعة كتابة أسماء خمسة أشخاص تثق بهم ، ووضح السبب الذي جعلك تثق بكل واحد منهم، وادعم اجابتك بأمثلة محددة.

تفصيل الجلسة الرابعة عشر:

أهداف الجلسة:

- زيادة قدرة المتدرب على الاستماع الفعال وطرح الأسئلة الاستيضاحية أثناء التواصل مع الآخرين.
- أن يكون المتدرب على وعي تام بما له و ما للآخرين من حقوق.

- أن يكون لدى المدرب الشجاعة الكافية للتحدث مع الغرباء و إجراء لقاء معهم.

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب السابق مع أفراد المجموعة.

- تطبق الباحثة مع أفراد المجموعة تمارينات الاسترخاء وفحص المشاعر.

- ثم تطبق الباحثة مع أفراد المجموعة تمرين (4) : (مثلث الاستماع)

تقسم الباحثة افراد المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من 3 أفراد (مستمع ومتحدث ومراقب) حيث يقوم المتحدث بطرح موضوع ما أو فكرة ما، ويقوم المستمع بطرح أسئلة على المتحدث ليستوضح عن مزيد من التفاصيل، والمراقب يراقب سير الحديث بين زميليه، ويقدم لهما التغذية الراجعة، فهو يكتب ما يدور بين الزميلين ويكون أشبه بالمرجع لهما، بحيث يذكر ما قاله طرف للطرف الآخر وهكذا...، ويتم تبديل الأدوار بين الأطراف.

- ثم تطبق الباحثة تمرين(5): (الحقوق الشخصية)

بصفتكم طلاب في مدارسكم، فقد كفل لكم القانون حقوقكم المدنية كمواطنين في المجتمع...

اكتب في يلي قوانين مهمة لك في المدرسة:

حقوق:

1-

....

2-

.....

3-

.....

- -4
.....
..... -5
.....
..... -6
.....

كما كفل القانون أيضاً للطلاب الآخرين حقوق معينة. اكتب تلك الحقوق التي تحتاج أن تحترمها:
حقوق الآخرين:

- -1
.....
..... -2
.....
..... -3
.....
..... -4
.....
..... -5
.....
..... -6
.....

وأيضاً هناك قوانين معينة تحمي المعلمين والمدرسة لضمان وجود بيئة تعليمية فاعلة.
اكتب تلك القوانين التي أعدت لضمان بيئة مدرسية فاعلة وآمنة:

حقوق المعلم والمدرسة:

- -1
.....
..... -2
.....

- -3
 ...
 -4
 ...
 -5
 ...
 -6
 ...

- ثم تشرح الباحثة لأفراد المجموعة الواجب المنزلي **تمرين (6): (حوار لائق)**

الآن مطلوب منكم أن تجروا حوارًا مع شخص لا تعرفوه، أو لم يسبق وأن تحدثوا معه قبل ذلك، وهنا محاولة من أفراد المجموعة للتخلص من الخجل، وإيجاد طريقة للبدء بالحوار مع شخص لا يعرفونه، وتطلب الباحثة من أفراد العينة القيام بهذا التمرين في الفترة من الجلسة الحالية وحتى الجلسة القادمة.

تفصيل الجلسة الخامسة عشر:

أهداف الجلسة:

- أن يكون المتدرب قادراً على إنتاج أفكار جديدة حول : التسامح مع الآخرين وضبط الانفعالات مع الآخرين و إرسال رسائل ايجابية للآخرين من مجموعة من الأفكار العشوائية وغير المترابطة.
- أن تنمي لدى المتدرب مهارة التحليل الاجتماعي للمواقف المتنوعة.
- أن يقدر المتدرب قيمة الانتماء لوطنه.
- أن يصف المتدرب مشاعره تجاه الإحساس القيادي في مجموعة ما.
- أن يكن المتدرب قادراً على توكيد ذاته أثناء تعامله مع الآخرين.

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب السابق مع أفراد المجموعة، ومناقشة المصعاب التي واجهتهم، والتركيز على نقاط القوة عند كل فرد و المهارات التي استخدموها لانجاح الحوار المطلوب.
- بعدها تطبق الباحثة مع أفراد المجموعة تمارينات الاسترخاء وفحص المشاعر في تلك اللحظة.
- تشرح الباحثة مع أفراد المجموعة تمرين (7): (استراتيجية المدخلات العشوائية)

وهو كالتالي:

أمامك المفردات الآتية الواردة في الجدول الآتي:

قبر	عيادة طبيب	أسنان	نظارة	برق	فراشة
تلفون	غروب الشمس	مصعد كهربائي	مئذنة	نار	فأس
فرشاة أسنان	بطاقة بنكية	قلعة أثرية	كهف	طفل	قطار
سلة مهملات	الليمون	سرب حمام	شريط كاسيت	قارورة	مصباح
كرة سلة	أسد	مكتبة	سيارة اسعف	حوتي	ساعة
ميدالية	قلم	ملعقة	تفاحة	سرير	دفتر مذكرات

- استخلص من خلال المفردات في الجدول (5) عبارات تفيد معنى التسامح في التعامل مع الآخرين.

● استخلص من خلال المفردات في الجدول (5) عبارات تفيد معنى ضبط الانفعالات في التعامل مع الآخرين.

● استخلص من خلال المفردات في الجدول (5) عبارات تتضمن خمسة رسائل ايجابية يمكن توجيهها للآخرين.

ثم تناقش الباحثة مع أفراد المجموعة الإجابات وتزودهم بالتغذية الراجعة المناسبة.

- تطبق الباحثة مع أفراد المجموعة تمرين (8) (الاتصال الاجتماعي):

حيث تقوم بتوزيع أوراق التدريب على النحو الآتي:

● خلال عشر دقائق قم بتأليف رسالة توجهها لخائن على وطنه، ثم تطلب من كل فرد قراءتها بصوت عال أمام أفراد المجموعة.

● حدد من خلال الرسالة مشاعرك تجاه الانتماء لدينك ووطنك.

● تخيل أنك قاض في محكمة قضائية كيف ستعامل مع هذا الخائن.

● صف مشاعرك عند تلك اللحظة.

تتهي الباحثة التمرين بتزويد أفراد المجموعة بالتغذية الراجعة و تشرح لهم الواجب المنزلي:

التمرين(9): (تأكيد الذات) وهو كالتالي:

إليك عدد من المواقف التي قد تتعرض لها، دون ما ستفعله في مثل هذه المواقف

باختيار أحد البدائل (نعم / لا)

١ - بينما أنت واقفاً في طابور ماء، وإذا بشخص يدفعك لكي يسبقك في الطابور.

فهل تحتج على ذلك؟

نعم () لا ()

٢ - ذهبت لتناول وجبة الغداء في إحدى المطاعم، وكانت الخدمة سيئة، ولم

تعجبك.

فهل تتجنب الشكوى؟

نعم () لا ()

٣- عندما تصل إلى المحاضرة متأخراً، ولم تجد مكان إلا في المقدمة، هل تفضل الوقوف عن الجلوس في كرسي من الصفوف الأمامية؟

نعم () لا ()

٤- بينما أنت تتجول في احد الأسواق، وإذ ببائع لحوح يعرض عليك سلعة لا تريدها، فهل تجد صعوبة في رفضها؟؟

نعم () لا ()

تفصيل الجلسة السادسة عشر:

أهداف الجلسة:

- أن يكتسب المتدرب مهارة حل المشكلات.
- أن تنمو لدى المتدرب القدرة على ادارة الصراع
- أن يستفيد المتدربين من تجارب بعضهم البعض.
- أن يمتلك المتدرب القدرة على التأثير في الآخرين.

الزمن:

90 دقيقة.

المحتوى:

- تناقش الباحثة مع أفراد المجموعة إجابات الواجب السابق وتوضح لهم من كانت إجاباته موكد لذاته وتضح لهم أن توكيد الذات أن تحافظ على ذاتك في علاقاتك مع الآخرين، فلا تكون عدواني قاسياً، ولا تكون خاضعاً منقاداً لهم.
- تطبق الباحثة مع أفراد المجموعة تدريبات الاسترخاء.

- تشرح الباحثة مهارة حل المشكلات من خلال تطبيق تمرين: (إشارة المرور الضوئية)، حيث يستخدم ملصقاً لضوء المرور وإشاراته، ويعرض التتابع الآتي وهي عملية ذات خطوات ست:

1. قف، اهدأ، وفكر قبل أت تتصرف.

2. قل ماهي المشكلة وكيف تشعر إزاءها.

3. ضع هدفاً إيجابياً.

4. فكر في أكبر عدد من الحلول.

5. فكر مسبقاً في العواقب.

6. امض وجرب أفضل خطة.

الإشارة الضوئية للمرور تصور ثلاث مراحل أساسية متتالية لحل المشكلة:

الضوء الأحمر - مرحلة التوقف - : ترمز إلى التوقف للتهديئة استعداداً للتفكير في حل المشكلة والفعل (الخطوة الأولى).

الضوء الأصفر - مرحلة التفكير - : تقدم عملية لتحديد المشكلات وتمييزها وتقويم بدائل التنفيذ (الخطوات من 2-5).

الضوء الأخضر - مرحلة التقدم - : تمثل التصرف لحل المشكلة (الخطوة 6).

- تقوم الباحثة بتطبيق تمرين (9) (إدارة الصراع) وهو كالتالي:

إقرأ فقرات الجدول التالي واكتب المطلوب:

الخبرات	العواطف التي أشعر بها	أمثلة من الواقع
---------	-----------------------	-----------------

	<ul style="list-style-type: none"> ● أشعر بأن لدي استعداداً تلقائياً لحله. ● أشعر بأن علي أن لا أتدخل لكي لا أتحمّل أية مسؤولية. ● الأمر لا يعنيني من قريب ولا من بعيد. ● أنا قادر على الاستفادة من طرائق الآخرين في حل هذا الصراع. 	<p>عندما يقع صراع بين اثنين من زملائي</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● أحاول أن يجعلون يتبادلون أقصى ما يمكن من العواطف الإيجابية. ● أحاول أن أجعلهم يتبادلون أقصى ما يمكنك من العواطف السلبية. ● أحاول أن أجعلهم يقطعون أي علاقة ببعضهم البعض لكي لا يعودوا إلى الشجار. 	<p>زملائي تشاجروا</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● تقريب وجهات النظر بين المتصارعين. 	<p>أشعر دائماً بأني قادر على احتواء أسباب الصراعات</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● البحث عن العواطف التي أدت إلى ذلك الصراع. ● إيجاد الحلول التي ترضي الطرفين المتخاصمين. ● بيان سلبيات الصراع وإقامة علاقات مع الآخرين والعمل. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● تأثير الآخرين السلبي في الأهداف المتصارعة. ● تخفيف منابع إذكاء الصراع بين الآخرين. ● الابتعاد عن طرح الأسئلة أو المواضيع التي قد تؤدي إلى استثارة الصراع. ● تفاهم الصراع وتعقده أو الانتقال إلى أطراف أخرى. 	<p>أشعر بأني قادر على منع</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● أشعر بأني أتقبل الآخرين بسهولة. ● أشعر بأني أستطيع أن أمد جسور التواصل مع الآخرين بسهولة. ● أشعر بأني أتواصل مع الآخرين دون صعوبة مهما اختلفت أعمارهم أو مستوياتهم. 	<p>أتواصل مع الآخرين</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● أشعر بأني قادر على الدفاع عن علاقاتي الشخصية مع الآخرين. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● أشعر أنني أستطيع بناء علاقات متميزة مع الآخرين. ● لدي علاقات اجتماعية واسعة. ● أشعر بالمتعة عندما أكون مع زملائي. ● أشعر بأني أتفاعل مع الآخرين بانسجام. 	أنا اجتماعي
	<ul style="list-style-type: none"> ● حسن الاستماع إليهم. ● فهم الإشارات اللفظية وغير اللفظية والاستجابة لها. ● معرفة متى يحتاج الآخر إلى الدعم. ● الشعور بإحباطات الآخرين ومشكلاتهم ومخاوفهم. ● حسن النقاش معهم ومشاركتهم الحلول. ● مشاركتهم أوقات الفرح. ● مواساتهم في أوقات الحزن. 	التواصل مع الآخرين يعني لي استجابة للمثيرات المفرحة والمخزنة
	<ul style="list-style-type: none"> ● أعبر عن عواطفني الايجابية. ● أعزز أعمالهم الناجحة. 	لدي وسائل كثيرة للتواصل

	<ul style="list-style-type: none"> ● أؤكد أفكارهم الإيجابية. ● أدمم اقتراحاتهم الإيجابية. ● المؤازرة عندما يحتاجون إليها. 	
--	--	--

تناقش الباحثة مع أفراد المجموعة المواقف التي ذكروها.

- تشرح الباحثة الواجب المنزلي لأفراد المجموعة تمرين(10) (رسالة إلى أصدقائي) حيث تطلب الباحثة من أفراد المجموعة كتابة رسالة موجهة إلى زملائه من أفراد المجموعة تدعوهم فيها لرفع لرفع الهمة والتفاؤل في الحياة والنظرة المستقبلية للتفاؤل ومحاولة تحقيق الأهداف رغم كل العقبات.

تفصيل الجلسة السابعة عشرة:

أهداف الجلسة:

- تثبيت الأفكار والمشاعر الإيجابية.
- إلزام المتدربين بممارسة ما اكتسبوه من مهارات في مواقفهم الحياتية.
- تطبيق المقياس البعدي للأفكار الالاعقلانية والذكاء العاطفي.

الفنيات المستخدمة:

- فنيات معرفية: التعليم، الحوار.
- فنيات انفعالية: التقبل غير المشروط
- فنيات سلوكية: الاسترخاء، إدارة الذات (التدريب الذاتي)

الأدوات المستخدمة:

- كمبيوتر
- ورقة التعهد.

- كراسة المقاييس.

محتوى الجلسة:

- تقوم الباحثة بتطبيق تمرين الاسترخاء التنفسي مع أفراد المجموعة وفحص مشاعر اللحظة.
- تطلب الباحثة من كل فرد من أفراد المجموعة قراءة رسالته الموجهة إلى زملائه، ثم تطلب منهم إبداء رأيهم في أهمية الرسائل الإيجابية تجاه الآخرين.
- تحتم الباحثة البرنامج بآيات من القرآن الكريم تبث روح الأمل والتفاؤل والتغيير الإيجابي.
- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التعهد بالالتزام بالتمارين الإيجابية التي تعلمتها من خلال البرنامج وأن أحافظ على ما اكتسبته من مهارات الذكاء العاطفي ساعدني على التخلص من أفكار السلبية الهادمة للذات والتمتع بصحتي النفسية الكاملة.
- تقوم الباحثة بتوزيع كراسة مقياس الذكاء العاطفي وبعدها مقياس الأفكار اللاعقلانية.
- تشكر الباحثة أفراد المجموعة على تعاونهم خلال فترة تنفيذ البرنامج، وتتمنى لهم حياة مليئة باليجابية والتفاؤل.

سادساً: الأساليب الإحصائية:

- لإجراء المعالجات الإحصائية اعتمدت الباحثة في المعالجات الإحصائية على استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS, V25 , و تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية.
 - مقياس ليكرت.
 - صدق الاتساق الداخلي

- الصدق التمييزي.
- معامل ثبات ألفا كرو نباخ.
- أسلوب التجزئة النصفية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار " ت " للعينات المرتبطة (2-dependent Paired Samples T Test sample)
- اختبار " ت " للمجموعات المستقلة (المختلفة) – Two Independent sample T Test

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

في هذا الفصل تعرض الباحثة في المبحث الأول النتائج التي توصلت إليها لاختبار صحة الفروض المتعلقة بهذا البحث، وفي المبحث الثاني تقوم بمناقشة وتفسير تلك النتائج.

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض على: برنامج تنمية الذكاء العاطفي العلاجي يتسم بفاعلية إيجابية في الحد من مستوى الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

فرض العدم: البرنامج لا يتسم بفاعلية إيجابية للحد من الأفكار اللاعقلانية

الفرض البديل: البرنامج يتسم بفاعلية إيجابية للحد من الأفكار اللاعقلانية

لاختبار صحة الفرض تم استخدام اختبار " ت " للعينات المرتبطة (2- Paired Samples T Test dependent sample)، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل:

جدول (1:4) اختبار العينات المرتبطة Paired Samples T Test للمجموعتين

التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
القبلي	20	3.439	0.527	19	4.391	0.000
البعدي	20	3.977	0.420			

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = 4.391)، وقيمة درجة الحرية (19)، وقيمة الاحتمال (0.000)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط في الاختبار البعدي يساوي (3.977) وهو أكبر من قيمة المتوسط في الاختبار القبلي (3.349)، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (البرنامج يتسم بفاعلية إيجابية للحد من الأفكار اللاعقلانية)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

عرض نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياسي الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية عن الذات.

فرض العدم: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في مقياسي الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية عن الذات.

الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في مقياسي الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية عن الذات.

لاختبار صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (المختلفة) Two Independent – sample T Test، بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول التالي يوضح نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (2:4) قيمة " ت " للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج.

البعدي				القبلي				العدد	المجموعة
مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط		
0. 521	. 659	0. 289	4. 040	0. 003	- 3.66	0. 066	3. 103	10	التجريبية
		0. 529	3. 914			2	0. 541		3. 774

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار " ت " للتطبيق القبلي لمقياس الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث نلاحظ ان قيمة اختبار ت تساوي (- 3.662).

لما بالنسبة للاختبار البعدي نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتطبيق البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق مقياس الذكاء العاطفي.

أي أن برنامج الذكاء العاطفي أدى إلى تغيير أو انخفاض في الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.003) وهي أقل من 0.05، وتشير هذه النتيجة إلى صحة الفرض الثاني.

عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة.

فرض العدم: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة.

الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة.

لاختبار صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار " ت " للعينات المرتبطة Paired Samples (2-dependent sample) T Test، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل:

جدول (3:4) قيمة " ت " للعينات المرتبطة في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التحصيل للمجموعة التجريبية

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكر	8	3.332	607.	38	-	0.027
انثى	32	3.802	493.			

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = -2.302)، وقيمة درجة الحرية (38)، وقيمة الاحتمال (0.027)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط للإناث يساوي (3.802) وهو أكبر من قيمة متوسط الذكور (3.349)، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة.)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار " ت " لدى المجموعة التجريبية وفقاً لمتغير النوع، أي أن البرنامج يتسم بفاعلية إيجابية لصالح الإناث.

عرض نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

فرض العدم: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة

الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة

لاختبار صحة الفرض الرابع تم استخدام اختبار " ت " للعينات المرتبطة Paired Samples (2-dependent sample) T Test، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل:

جدول (4:4) قيمة " ت " للعينات المرتبطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة

التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القبلي	20	3.434	0.527	-	0.000
البعدي	20	3.977	0.420	4.391	دالة

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = -4.391)، وقيمة الاحتمال (0.000)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط للاختبار البعدي يساوي (3.977) وهو أكبر من قيمة المتوسط للاختبار القبلي (3.434)، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

عرض نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

فرض العدم: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

لاختبار صحة الفرض الخامس تم استخدام اختبار " ت " للعينات المرتبطة Paired Samples T Test (2-dependent sample)، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل:

جدول (5:4) قيمة " ت " للعينات المرتبطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة

التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القبلي	20	20.100	2.292	37.270	0.000
البعدي	20	19.60	2.088		دالة

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = 37.270)، وقيمة الاحتمال (0.000)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط للاختبار البعدي يساوي (19.60) وهو اصغر من قيمة المتوسط للاختبار القبلي (20.10)، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس

الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار " ت " لمقياس الأفكار اللاعقلانية بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، حيث انخفض متوسط الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج.

عرض نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

فرض العدم: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

لاختبار صحة الفرض السادس تم استخدام اختبار " ت " للعينات المرتبطة Paired Samples (2-dependent sample) T Test، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل:

جدول (6:4) قيمة " ت " للعينات المرتبطة في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار
اللاعقلانية لدى أفراد العينة

التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعدي	20	3.674	0.279	3.962	0.000
التتبعي	10	3.800	0.422		دالة

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = 3.962) ، وقيمة الاحتمال (0.000)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط للاختبار التتبعي يساوي (3.800) وهو أكبر من قيمة المتوسط للاختبار البعدي (3.674) ، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار " ت " لمقياس الذكاء العاطفي بين التطبيق البعدي والتتبعي لصالح التطبيق التتبعي.

ثانياً: مناقشة النتائج:

تتناول الباحثة في هذا المبحث مناقشة وتفسير النتائج التي تم عرضها في المبحث السابق من هذا الفصل، وسيتم مناقشة نتيجة كل فرض على حدا وتفسيره تفسيراً منطقياً علمياً، إلا أن الباحثة سوف تشير من حين إلى آخر نتائج فرض آخر عند مناقشة و تفسير فرض معين، وذلك حتى تكتمل صورة التفسير والمناقشة بالربط بين النتائج المختلفة.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

حيث ينص الفرض الأول على أن : "برنامج تنمية الذكاء العاطفي العلاجي يتسم بفاعلية إيجابية في الحد من مستوى الأفكار الالاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية".

نلاحظ من الجدول (1:4) نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = 4.391)، وقيمة درجة الحرية (19)، وقيمة الاحتمال (0.000)، ونلاحظ ايضاً قيمة المتوسط في الاختبار البعدي يساوي (3.977) وهو اكبر من قيمة المتوسط في الاختبار القبلي (3.349)، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (البرنامج يتسم بفاعلية إيجابية للحد من الأفكار الالاعقلانية)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

من هذه النتيجة يتبين أن برنامج تنمية الذكاء العاطفي العلاجي قد أثبت فاعليته في الحد من الأفكار الالاعقلانية لدى أفراد العينة (طلبة المرحلة الثانوية)، حيث استطاع البرنامج أن يزيد من قدرتهم على اكتشاف الأفكار الخاطئة والاعتقادات غير العقلانية التي يربطونها بالمواقف التي يمرون بها، وبتجاهاتهم حول الأشخاص الذين يتعاملون معهم في حياتهم اليومية، وذلك من خلال اكسابهم مهارات الذكاء العاطفي وأولها مهارة الوعي بالذات والتي تعد من أهم المهارات التي تساهم بتعريف المراهق على قدراته وامكانياته وتمكنه من التفكير وإتخاذ القرارات الخاصة به بنفسه واتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل¹.

¹ حامد زهران : علم نفس النمو ، القاهرة، مصر، دار المعارف ، 1981، ط4، ص290.

كما تعد حاجة ملحة من حاجات المراهق في هذه المرحلة العمرية، ففي مرحلة المراهقة المتوسطة يكون المراهق فكرة واضحة إلى حد كبير عن قدراته العقلية، وهذه الفكرة قد تكون قريبة من الواقع أو بعيدة عنه بالزيادة أو النقصان أو تقترب من الموضوعية.

هذا ما أكده أحمد أزوي: " أن المراهق أكثر من غيره إظهاراً للنوبات والصراخ الانفعالي المتميز بالفجاجة. وهذا أمر طبيعي في هذه الفترة التي يكون فيها موزع النفس بين ذاتين يبحث عنهما : الذات الحقيقية والذات المثلى. الأولى تمثل نفسه كما يراها سواه. والثانية تمثل الذات التي يتطلع إليها. وكلما كانت الهوية كبيرة بين الذاتين، اشتد التوتر النفسي عليه، وكان تكيفه مستعصياً. وعن هذا التضارب بين اتجاهين مختلفين صادرين عن ذات واحدة وهي ذات المراهق، ينشأ ما يتعرض له المراهق من قلق وحساسية نفسية مفرطة وكآبة وشروذ ذهني وتوتر عقلي يصرفه أحياناً عن التفكير السوي".¹

ترى الباحثة أن البرنامج توافق مع حاجة المراهق في هذه المرحلة العمرية إلى مهارة تنظيم عواطفه، حيث تعتبر فئة المراهقين أكثر فئة عرضة للتقلبات المزاجية والاضطرابات النفسية نتيجة قلة خبرتهم بالحياة. كما تم في هذا البرنامج إكساب أفراد العينة مهاراتي التعاطف والتعامل مع الآخرين واللذان تعدان مهارات اجتماعية مهمة في حياة المراهق ومن أهم مميزات مرحلة المراهقة وهذا ما أكده أحمد زهران: " أن من أهم مميزات مرحلة المراهقة هي: التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية والاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج وتحمل مسؤولية توجيه الذات".²

كما ساهم أيضاً في إنجاح البرنامج قدرة المراهق العالية على الاستجابة للأنشطة والتدريبات والتفاعل معها، وخاصةً احتوائه على العديد من الفنيات العقلية والانفعالية والسلوكية التي تساعد المراهق على مواجهة أفكاره غير المنطقية، واعتقاداته غير العقلانية وتحديدتها و التغلب عليها من أجل تحقيق الاتزان النفسي والثبات الانفعالي مثل: (الادراك العقلي، التعليم الموجه، التخيلات العقلية والانفعالية، إدارة الذات...) والتي تتضمن إشباع حاجة المراهق إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك كما تتضمن الحاجة إلى اكتساب الخبرات الجديدة والتنوع، وإشباع الذات عن طريق العمل،

¹ أحمد أزوي: سيكولوجية المراهقة، مرجع سابق، ص 24.

² حامد زهران : علم نفس النمو، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1981، ط4، ص290.

الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.¹

توافقت رؤية الباحثة بحاجة المراهق إلى برنامج تدريبية توفر له المعلومات وتنمي قدراته و مهاراته، وتكسبه الخبرات الجديدة مع ما وجدته كولودني وآخرون (1960) أن المعسكرات الصيفية مفيدة في علاج المراهقين المضطربين سلوكيا بشرط تنظيم الجماعات والقيادة فيها وإتاحة الفرصة للنمو الاجتماعي والانفعالي السوي الموجه الهادف.²

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية بتمتع البرنامج بفاعلية ايجابية في تنمية مهارات الذكاء العاطفي لدى أفراد المجموعة مع دراسة كل من أحمد حسين الشوابكة (2015) ونجلاء خلف (2015) ودراسة ستيدج وتيروجت (2001) Stegge,H. ; Terwogt,M. حيث توصلت هذه الدراسات إلى فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة المختارة لكل دراسة، في حين اتفقت دراسة محمد محييمر الجمل (2014) مع الدراسة الحالية في إثبات فاعلية البرنامج العلاجي في تنمية مهارات الذكاء العاطفي من جهة والحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات من جهة أخرى على المقياس القبلي والبعدى والتبعي.

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياسي الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية عن الذات".

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار " ت " للتطبيق القبلي لمقياس الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث نلاحظ ان قيمة اختبار ت تساوي (- 3.662).

لما بالنسبة للاختبار البعدى نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتطبيق البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق مقياس الذكاء العاطفي.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطفولة و المراهقة، مصر، القاهرة، 1972، ط1، ص403.
² حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، مرجع سابق، ص356.

أي أن برنامج الذكاء العاطفي أدى إلى تغيير أو انخفاض في الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.003) وهي أقل من 0.05، وتشير هذه النتيجة إلى صحة الفرض الثاني.

هذه النتيجة تؤكد فاعلية البرنامج العلاجي - الانفعالي العقلاني السلوكي - في الحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، فقد أثبتت التجربة أن المجموعة التي تلقت البرنامج العلاجي اكتسبت مهارات الذكاء العاطفي والمتضمنة مهارة الوعي بالذات حيث ازداد لديها في الوعي بعواطفها وانفعالاتها، وارتفع لديها التقييم الدقيق للذات و بالتالي أصبحت أكثر ثقة بنفسها، كما تبين من التجربة أن هذه المجموعة أصبح من السهل لديها اكتشاف أفكار اللاعقلانية عن الذات، كما أن اكتساب المجموعة التجريبية لمهارة إدارة وتنظيم العواطف وما تضمنته من تنامي الضبط الذاتي والثقة والقدرة على الاعتماد على النفس والمرونة والقدرة على التكيف إضافة إلى التجديد والابتكار في إدارة الانفعالات، كل هذا ساهم في اكتسابه الأسلوب العلمي في التحكم أفكاره اللاعقلانية عن الذات بمواجهة المشاعر السلبية التي تحطم النفس وتدمر السلوك ومحاولة التغلب عليها وإزالتها نهائياً.

كما تلقى أفراد المجموعة التجريبية مهارة التعاطف مع الآخرين والتي تتضمن فهم مشاعر الآخرين والقدرة على قراءة مشاعر الآخرين وبالتالي تحقيق التفاعل العاطفي مع الآخرين، إن اكتساب هذه المهارة أثبت بالتجربة زيادة قدرة أفراد المجموعة على التحكم بأفكارهم السلبية التي يعتقدون أن الآخرين يعتقدونها وبالتالي تكون مشاعر القلق و التوتر هي السائدة على الموقف، فتحكم المراهق بمشاعره تزيد من ادراكه العقلي و قدرته على التفكير بالآخر بأكثر من طريقة، كما تم رفع القدرة على التفكير بإيجابية تجاه الآخرين وتقديم الفكرة الإيجابية على السلبية وساهم الإسهاب بالجانب الديني بهذه الناحية على تثبيت الفكرة الإيجابية لدى أفراد المجموعة، فمراعاة مشاعر الآخرين وقيام روح المودة و الألفة بين الناس من ثوابت العقيدة الإسلامية ومنهجية الإسلام وأحكامه، فالإسلام يدعو ألا ننسى الفضل بيننا، وأن أهدنا لا يؤمن حتى يجب لأخيه ما يجب لنفسه، وأن المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه، ولا يحقره. وأيضاً يدعونا الإسلام إلى السعي في قضاء الحوائج، وتنفيذ الكربات، عيادة المرضى، وتشجيع الجنائز. وأيضاً يدعونا الإسلام إلى بر الوالدين و الإحسان إليهما ، قال تعالى : (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) (الاسراء: 23)

كما يأمرنا الإسلام بحسن المعاملة وإفشاء السلام، والرحمة بالخلق والعطف عليهم ، وحسن رعايتهم ومداراتهم، والصبر على آذاهم، كل هذا دعوة للتعاطف، وفي صحيح بخاري قال صلى الله عليه وسلم: " ترى المؤمنين في تراحمهم و توادهم و تعاطفهم ، كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى "1.

واتفقت النتيجة التي توصلت إليها الباحثة مع دراسة علي سعيد العمري (2010) بوجود علاقة إيجابية قوية بين نمو التفكير الأخلاقي ومهارة التعاطف.

كانت المهارة الأخيرة من مهارات الذكاء العاطفي التي تم اكتسابها لأفراد المجموعة هي المهارات الاجتماعية والمتضمنة التواصل مع الآخرين والتأثير في الآخرين والقدرة على إدارة الصراع وحل المشكلات، حيث تم تزويد أفراد المجموعة التجريبية بالعديد من الأمثلة و المواقف المتوقع أن يمر بها كل شخص أو مر بها فعلاً وإعادة السيناريو باستخدام الأساليب العلمية الناتجة عن التفكير المنطقي والعواطف المتوازنة ، والتي تم تطبيقها عملياً باستخدام فنيات العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي (التخييل ولعب الأدوار)، وهذا يتفق مع دراسة صلاح عبدالسميع باشا (2013) حيث توصل الباحث إلى وجود ارتباط بين الذكاء الوجداني وأساليب التفكير. أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الذكاء الوجداني لدى الطلاب من خلال تقديم برامج إرشادية، ومساعدة الطلاب على استخدام الأسلوب الصحيح في التفكير لحل المشكلات.

هنا يكون أفراد المجموعة قد وصلو إلى قدرات النضج العاطفي والتي تمثل أعلى درجات الذكاء العاطفي، فهذه القدرات تجعل الفرد قادراً على التأثير الجيد على الآخرين، ولديه المهارة العالية لكسب الآخرين، ومساعدتهم على التغيير لتحقيق أهدافهم، مع القدرة على القيادة و إثارة الحماس والتوجه إلى أهداف عامة تخص جماعتهم ومجتمعهم.²

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة سونجا (2004) Sonja,P. من وجود علاقة دالة موجبة بين الذكاء العاطفي والكفاءة الاجتماعية للتلاميذ داخل الفصل الدراسي وعلاقتها بمفهوم الذات و إدراك التلاميذ لزملائهم وانعكاس ذلك علي سلوكهم.

وقد تم شرح تجانس أفراد العينة بالفصل الثالث (التجريبية والضابطة) من حيث الجنس والعمر والصف، وقد أكدت التجربة أن البرنامج العلاجي هو المتغير المستقل الوحيد الذي حصل لأفراد

¹ موسى البهدل: قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص144.

² فيصل منصور الدوسري: الذكاء الوجداني اصنع نفسك وغير حياتك، مرجع سابق ، ص61.

المجموعة التجريبية دون الضابطة وهو الوحيد الذي ساهم في زيادة الذكاء العاطفي وانخفاض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث:

حيث نص الفرض الثالث على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة".

نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = -2.302)، وقيمة درجة الحرية (38)، وقيمة الاحتمال (0.027)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط للإناث يساوي (3.802) وهو أكبر من قيمة متوسط الذكور (3.349)، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار "ت" لدى المجموعة التجريبية وفقاً لمتغير النوع، أي أن البرنامج يتسم بفاعلية إيجابية لصالح الإناث.

هذه النتيجة تشير إلى أن الإناث حصلن على إستفادة أكبر من البرنامج العلاجي في تنمية الذكاء العاطفي والحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات مقارنة بالذكور، وهذا أيضاً ما تبين للباحثة من خلال الجلسات من حيث التفاعل مع الباحثة والالتزام بالواجبات المنزلية والحرص على أخذ المعلومة وتطبيقها، إضافة إلى الالتزام بحضور جلسات البرنامج حيث لاحظت الباحثة حرص الإناث على التزام أكثر من حرص الذكور وهذا كان من الصعوبات التي واجهتها الباحثة أثناء تطبيق البرنامج مع الذكور.

كما أن إختلاف أسلوب التربية بين الذكور والإناث في مجتمعاتنا العربية حيث أن الآباء لا يسمحون لأولادهم الذكور التعبير عن مشاعرهم كالإناث تحت بند (هذا عيب، أنت رجل، الرجل لا يبكي، أنت لست بنتاً حتى تزعل على أتفه الأسباب....)، من هذا المنطلق اعتاد الصبي كبت مشاعره وعدم الإفصاح عنها، خلاف البنت فهي تستطيع الإفصاح بسهولة عن مشاعرها، وهذا ساهم في حصول الإناث على استفادة أكبر من البرنامج.

إن الفنيات المستخدمة في البرنامج و التي من شأنها تنمية الذكاء العاطفي (لعب الدور، التخيل...) توافقت مع قدرات الأنثى في هذه المرحلة العمرية فكما ذكر الدكتور حامد عبد السلام زهران أن: "المراهقة فترة معروفة بانفعالاتها الهائجة، وتشنجه العصبي، وتوترها المقلق، واضطرابها

العنيف، تكون البنات فيها أكثر من البنين اندماجاً في الخيال والمهرب إلى عالم الخيال وأحلام اليقظة كـمخرج من القلق.

يميل البنون أكثر من البنات إلى تغطية مشاعر القلق بسلوك خارجي مثل العنف ويكونون أكثر رغبة من البنات في معرفة كيفية ضبط الغضب والعدوان¹

هذا ما تأكدت منه الباحثة بالتجربة حيث لاحظت استمتاع الإناث بتطبيق تدريبات وأنشطة البرنامج التي تساعدهن على التعرف على عواطفهم بعمق والتعبير عنها وقد ساهم في ذلك تفوق القدرة اللغوية عند الإناث، إلا أن الذكور تحفظوا على بعض الأنشطة التي احتوت على لعب الدور والتخيل أو التعمق بالتعبير عن المشاعر، في حين انسجموا أكثر للتدريبات التي تحتوي على مخاطبة العقل والمنطق والتدريبات التي استخدمت فيها الباحثة فنية (التوجيه المباشر).

فالإناث أقدر على أداء المهمات اللفظية من الذكور الذين يتفوقون عليهن في مهمات تقوم على الإدراك المكاني والفهم الميكانيكي، إذ تؤكد الدراسات عن وجود فروق كبيرة في النمو اللغوي، فالبنات يبقين متفوقات على البنين حتى السنة الثالثة من العمر، حيث يلحق الذكور بهن وتستعيد الإناث تفوقهن حوالي السنة الحادية عشرة، وفي دراسة أخرى أبدى الإناث ومنذ سن مبكرة تفوقاً واضحاً في القدرة اللغوية واستمر هذا التفوق مدى الحياة، وقد أوضحت الملاحظات على الأطفال جميعهم سواء في ذلك العاديين والنوابغ وضعاف العقول أن البنات يبدأن في الكلام قبل الأولاد، كذلك وجد أنه في الأعمار جميعها تكون نسبة الإصابات باضطرابات الكلام أو التأخر في القراءة أقل كثيراً عند البنات منها عند البنين، وقد أظهرت البنات تفوقاً مستمراً في اختبارات سرعة القراءة والألفاظ المتشابهة والمتضادة وتكميل الجمل وإعادة ترتيبها، وربما يعزى تفوق البنات في العديد من اختبارات الذكاء اللفظية إلى القدر الكبير الذي تتضمنه في النواحي اللغوية واللفظية².

كما توصل مجموعة من الباحثين في (كلية الطب بيرلمان في جامعة بنسلفانيا Perelman_

School of Medicine at the University of Pennsylvania) إلى بعض

الاختلافات الجوهرية، في الوصلات العصبية بين الرجال والنساء. لقد استخدمت هذه الدراسة

(التصوير الاشعاعي بالانتشار للعضلة الشاذة - diffusion tensor imaging) وهو استخدام

التصوير بالرنين المغناطيسي، ببرمجيات معينة، لتوليد صور من البيانات التي نتجت. وهو يستخدم

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، مرجع سابق، ص 349.

² عماد حسين عبيد المرشدي، الفروق بين الجنسين في الصفات الشخصية والعقلية: جامعة بابل، كلية التربية الاساسية <http://repository.uobabylon.edu.iq/papers/publication.aspx?pubid=1716>

انتشار الماء لتوليد تباين يرسم صور من بيانات الرنين المغناطيسي - من (949) شخصاً تتراوح أعمارهم من (8) إلى (22) عاماً. توصلت هذه الدراسة إلى أنه: في جميع مناطق فوق الحَيمة (supratentorial) كان الاتصال في منطقة النصف المخيخي في النساء كبيراً في النساء والأطفال، لكنه كان أكبر في الرجال والصبيان. الفروق التي تم التوصل إليها في التوصيلات العصبية تلك يمكن إهمالها حتى سن (13) عاماً، لكنها تظهر جلية في الأفراد من سن (14) إلى (17) عاماً (13). إذا نظرنا للقضية من منظور التأثير على السلوكيات، يقول مؤلفي الدراسة: "تشير النتائج إلى أن الأدمغة في الذكور منظمة أصلاً لتسهيل الاتصال بين الإدراك، والتصرفات المنظمة، في حين أن عقول السيدات منظمة أكثر لتسهيل الاتصال بين أساليب المعالجة التحليلية والبدئية."¹

وأيضاً من مميزات مرحلة المراهقة مقاومة السلطة والميل إلى التخلص من سلطة الوالدين وجميع الراشدين بشكل عام، وقد درس توما وليفسون (Tuma & Livson 1960) اتجاه المراهقين والمراهقات نحو السلطة (في المنزل والمدرسة والصحة) ابتداءً من القبول إلى التمرد، ووجدوا أن البنات يملن إلى قبول السلطة بدرجة أكثر من البنين.²

إن نتاج المرحلة العمرية التي يمر بها الذكر والأنثى هي مرحلة مضطربة، لم يصل فيها الاثنان إلى درجة كاملة من النضج الفكري و الانفعالي و الجسمي وهي إحدى مؤشرات مرحلة المراهقة التي يتميز فيها الذكور بالعناد والعصبية وحدة التعامل والتمرد وفردية الرأي حتى يحققوا ما يريدون دون الاكتراث مشاعر الآخرين أو طريقة تحقيق مطالبه وإثبات ذاته، في حين تميل الإناث إلى الحجل والإنطواء فتمر بمرحلة الصراع الداخلي والتفكير العميق وطرح الأسئلة العميقة "ماذا لو"³، هذه الحاجة النفسية لدى الأنثى لوجود شخص راشد يمتلك العلم وأهل للثقة ليخفف عنها هذا الصراع و يجيب على تساؤلاتها ويزيد من وعيها بذاتها وبمشاعرها العميقة، تحققت أثناء جلسات البرنامج وحققت الاستفادة المرجوة.

وهذا ما وضعه عماد حسين عبيد المرشدي "إن التباين في صفات الشخصيتين الذكورية والأنثوية يتجلى أيضاً في مجال التفاعل الاجتماعي ، ففي مواقف المواجهة مع الوالدين أو أي شخص آخر يسلك الصبيان والبنات بصورة جداً مختلفة، فتبدو البنات خائفات مترددات وتبدن حركات في

¹ Ingahlalikar M, Smith A, Parker D, et al. (January 2014). "Sex differences in the structural connectome of the human brain". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 111 (2): 823–8. doi:10.1073/pnas.1316909110. PMC 3896179 Freely accessible. PMID 24297904. Lay summary – ScienceDaily (December 2, 2013).

² حامد عبد السلام زهران: المرجع نفسه، ص353.

³ إسلام أسامة محمود العصار: التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، دراسة مقارنة، غزة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، 2015، ص80

الوجه تم عن التوجس في حين لا يبدي الصبيان خوفاً ملحوظاً في مثل تلك المواقف ويديرون رؤوسهم ووجوههم بعيداً عن مشهد المواجهة ، إن التفاعل الاجتماعي لكل من الصبيان والبنات في غاية الاختلاف والتعقيد ويرجع هذا الاختلاف إلى الإشراف الاجتماعي والقبولية الفكرية الاجتماعية وإلى فروق البنية الجسمية لدى الجنسين التي قد تؤدي إلى الاستعداد العضوي للاستجابة لواحدة من الصيغ الاجتماعية دون الأخرى"¹ .

هذا يتفق مع النتيجة التي توصلت لها الباحثة باستجابة الإناث لتدريبات البرنامج والاستفادة منه أكثر من الذكور، نتيجة ميل الإناث للاستماع للتعليمات والاستجابة للتوجيهات بدرجة أكثر من الذكور.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة خيرى أحمد حسين (2014) ودراسة أسماء علي محمد علي (2013) حيث أكدت الدراستان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الذكاء العاطفي بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على انه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة".

من الجدول (4:4) نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = -4.391) ، وقيمة الاحتمال (0.000)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط للاختبار البعدي يساوي (3.977) وهو أكبر من قيمة المتوسط للاختبار القبلي (3.434) ، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

¹ عماد حسين عبيد المرشدي، الفروق بين الجنسين في الصفات الشخصية والعقلية، مرجع سابق.

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار " ت " لمقياس الذكاء العاطفي بين التطبيق القبلي والبعدى لصالح التطبيق البعدى.

هذه النتيجة تتوافق مع نتيجة الفرض الأول بإثبات فاعلية البرنامج العلاجي - الانفعالي العقلاني السلوكي - في تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

حيث ارتفعت نسبة الذكاء العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وهذا يؤكد فاعلية تدريبات وأنشطة البرنامج والتي استخدمت فيها فنيات العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي، والتي كان هدفها الأساسي تنمية الذكاء العاطفي بأبعاده الأربعة وبشكل منظم من القاعدة إلى رأس الهرم، أي ابتداءً من بعد الوعي بالذات وما يتضمنه من زيادة معرفة الشخص بعواطفه سواء كانت ايجابية أو سلبية، وبالتالي يكون قادر على تقييم ذاته بشكل دقيق، وهذا بالتالي يزيد من ثقته بنفسه، وكان من أهم الفنيات التي أتقنها أفراد المجموعة الإسترخاء التنفسي وقياس المشاعر بعد الاسترخاء، كما تدرب أفراد المجموعة على التركيز على كبر من الأعمال اليومية وإدراك مشاعرهم الحقيقية، وبهذا أصبحوا قادرين على التمييز بين العاطفية والفكرة والسلوك، وبهذا تحقق هذا بعد الوعي بالذات لدى أفراد العينة بنسبة ممتازة كما هو موضح من النتيجة في الجدول السابق.

هذا يؤكد ما أوضحه جولمان (Golman) في نموذجه الذي قدمه (1995) حيث شرح فيه

البعد الأول وهو: الوعي بالذات (Self-Awareness)

يعني به مستوى وعي الفرد بحالاته المزاجية و تميزه بين انفعالاته المختلفة و نوعية استجابته لدى تعرضه لمواقف مختلفة.

في مراجعته لهذا البعد حدد جولمان 1995 مكونات هذا البعد بالآتي:

- معرفة الفرد بانفعالاته.
- اكتشاف الفرد لانفعالاته.
- قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته.
- قدرة الفرد على ربط مشاعره بما يفكر فيه والثقة في ذاته¹.

¹ أنعام هاد حسن: الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص46.

اهتم المنهج الإسلامي بوعي المسلم بانفعالاته و مشاعره وإدراكها وإدراك الأسباب الكامنة وراءها، وتوظيف مبادئ الشريعة السمحة في حراكها الذاتي والاجتماعي، ومن الشواهد الشرعية لذلك: قوله تعالى: (قَدْ نَعَلِمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ ۗ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ ﴿٣٣﴾ وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأَوْدُوا حَتَّىٰ أَنَاهُمْ نَصْرُنَا ۗ وَلَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ۗ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبِيِّ الْمُرْسَلِينَ) (الأنعام: 33-34).

إذ يشير الله تبارك و تعالى إلى ماهية الحزن الذي وقع في قلبه صلى الله عليه و سلم ، تسرية الله تعالى له، بأن تكذيب الأنبياء سنة الدعوات في الأرض.¹

كما ارتفع البعد الثاني وهو تنظيم العواطف لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وهذا يعني أن أفراد المجموعة أصبحوا أكثر قدرة على تنظيم عواطفهم والتحكم بها، وهذا يأتي بعد اتقانهم التعرف على عواطفهم واكتشافها والتعبير عنها وربط المشاعر بأفكارهم والثقة بذاتهم. ففي المرحلة الثانية من البرنامج تلقى أفراد المجموعة حزمة من الأنشطة و التدريبات والتي كان هدفها تدريب أفراد المجموعة على الضبط الذاتي من خلال التحكم بملامح الوجه ونبرة الصوت للوصول إلى العاطفة المطلوبة اكسابه مهارة استقراء المواقف الذاتية في لحظة معينة ومكان معين، والثقة بالتعبير عن انفعالاته أمام الآخرين وزيادة قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم، واكسابهم المرونة والقدرة على التكيف من خلال القدرة على تحويل عواطفهم السلبية إلى ايجابية أو التخلص من بشكل نهائي وتحديد العاطفة المطلوبة للموقف الذي يمر به، والتجديد والابتكار في إدارة عواطفهم وانفعالاتهم من خلال إيجاد خيارات متعددة لإدارة انفعالاته في مواجهة المواقف الصعبة، واستطاعته النظر إلى الأمور الحياتية الاعتيادية بطريقة مختلفة.

وقد استطاع أفراد المجموعة اجتياز هذه المرحلة بنجاح باهر وهذا ما دلت عليه النتائج في الجدول السابق.

وهذا ما أكده جولمان في أنموذجه حيث كان البعد الثاني هو **معالجة العواطف (Managing Emotion)** و يقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلائم مع مهاراته واتجاهاته والتي تعزز من قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها.

وقد حدد جولمان مكونات هذا البعد بالآتي:

¹ سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة ، 2007م، مرجع سابق، ص168.

- قدرة الفرد على ضبط انفعالاته و التحكم فيها.
- قدرة الفرد على تغيير حالاته المزاجية عندما تتغير الظروف.
- قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته و توليد أفكار جديدة.
- قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الجارية¹.

كما أن تربية الفرد على ضبط انفعالاته أمام الآخرين، من أهم الأولويات التي جاء بها الدين الحنيف وقام المعلم الأول رسول الله صلى الله عليه و سلم بتدريب أصحابه رضوان الله عليهم على التحكم بعواطفهم أثناء المواقف الحياتية، ومن الشواهد على ذلك ما يرويه أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه و سلم قال: " ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب"² يشير النص إلى أن من أعظم الأدلة على قوة الشخصية الحلم و ضبط النفس عند الغضب³.

في المرحلة الثالثة من البرنامج تأتي مهارات البعد الثالث وهو التعاطف مع الآخرين، وهذه الجزئية تأتي بعد إتقان أفراد المجموعة مهاراتي الوعي بالذات وإدارة و تنظيم العواطف، فمن المستحيل أن يؤثر شخص ما في الآخرين ولا يمتلك القدرة على التأثير على نفسه وضبط مشاعره و أفكاره وبالتالي يكون متحكم بسلوكه، وهذا ما أمرنا الإسلام به: من حسن المعاملة وإفشاء السلام، والرحمة بالخلق والعطف عليهم ، وحسن رعايتهم ومداراتهم، والصبر على آذاهم، كل هذا دعوة للتعاطف، وفي صحيح بخاري قال صلى الله عليه وسلم: " ترى المؤمنين في تراحمهم و توادهم و تعاطفهم ، كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى"⁴.

عرف جولمان التعاطف في أنموذجه ب"مستوى امكانية الفرد على قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجوههم، وليس بالضرورة مما يقولون، ويضيف أن الأفراد الذين يتميزون بسممة التعاطف يكونون أكثر قدرة على:

- الحساسية للموقف.

¹ أنعام هاد حسن: الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص47.

² مسلم، د، ت، كتاب البر و الصلة، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، 2014/4.

³ سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة ، مرجع سابق، ص171.

⁴ موسى البيهدل: قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص144.

- فهم انفعالات الآخرين.

- مساعدة الآخرين.

- الوعي بالقوانين المنظمة في المجتمع¹.

إن الهدف الأساسي من المرحلة الثالثة من البرنامج تنمية بعد التعاطف لدى أفراد المجموعة وذلك بتلقيهم الأنشطة و التدريبات باستخدام مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تحقق هذا الهدف وذلك من خلال فهم مشاعر الآخرين وقراءة مشاعر الآخرين ووصفها ووصف مشاعره تجاه مشاعر الآخرين، والتفاعل العاطفي مع الآخرين والتأثير الإيجابي في التحكم بمشاعرهم السلبية.

وقد تحقق هذا البعد واستطاع أفراد المجموعة اكتساب مهارات التعاطف مع الآخرين وهذا ما أكدته النتيجة المذكورة في الجدول السابق.

في المرحلة الرابعة والأخيرة من البرنامج تلقى أفراد المجموعة البعد الرابع والأخير وهو المهارات الاجتماعية، وهذا البعد يعتبر رأس الهرم وهو تمام النضج العاطفي وهذا ما أكدت عليه سامية قطان في أتمودجها للذكاء العاطفي وهو ما يسمى بالتأثير العاطفي (Emotional Effectiveness)

بمثل قمة الصرح النظري للذكاء العاطفي، فلن يصل التأثير العاطفي إلا بتملكه قدرًا مناسباً من قدرات النضج العاطفي ، فقدرات النضج العاطفي تمثل أعلى درجات الذكاء العاطفي، فهذه القدرات تجعل الفرد قادراً على التأثير الجيد على الآخرين، ولديه المهارة العالية لكسب الآخرين، ومساعدتهم على التغيير لتحقيق أهدافهم، مع القدرة على القيادة و إثارة الحماس والتوجه إلى أهداف عامة تخص جماعتهم ومجتمعهم.²

وهذا البعد يعتبر البعد الخامس في أتمودج جولمان وهو: **المهارات الاجتماعية social**

skills و يعني بها مستوى ما يتمتع به الفرد من حيث التأثير في المواقف الاجتماعية المختلفة والتي تتناول جميع المهارات التي يستخدمها الفرد في المواقف المتعددة، يرى جولمان أن هذه المهارات تتضمن:

- المهارة في تكوين علاقات اجتماعية.

¹ أنعام هاد حسن: الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص48.

² فيصل منصور الدوسري: قوة الذكاء الوجداني، مرجع سابق، ص61.

- القدرة على أداء الأدوار القيادية.
- القدرة على العمل مع الفريق.
- القدرة على إدارة الصراعات و الأزمات.
- القدرة على تقبل التغييرات الحادثة في المجتمعات¹.

وهذا ما قدمته الباحثة في المرحلة الرابعة والأخيرة من البرنامج فبعد أن أصبح أفراد المجموعة لديهم المعرفة الدقيقة لذاتهم و القدرة على التحكم بعواطفهم ومهارة التعاطف مع الآخرين وصلوا للبعد الأخير من أبعاد الذكاء العاطفي وهو المهارات الاجتماعية وما يتضمنه من التواصل مع الآخرين من خلال قدرته على إيجاد نقاط مشتركة بينه و بين الآخرين والتقييم الدقيق والصحيح للآخرين ويكون على معي تام بما له من حقوق وما للآخرين من حقوق، والتأثير في الآخرين من خلال الاستماع الفعال والتحدث معهم و انتاج أفكار جديدة حول : التسامح مع الآخرين وضبط الانفعالات مع الآخرين وإرسال رسائل ايجابية للآخرين ، ويمتلك مهارة حل المشكلات وإدارة الصراع والاستفادة من تجارب الآخرين.

وقد تبين من خلال الجدول السابق تنمية هذا البعد لدى أفراد المجموعة وهذا يعني ارتفاع نسبة الذكاء العاطفي لدى أفراد المجموعة وهذا يتفق مع دراسة كل من أحمد حسين الشوابكة (2015) ونجلاء خلف (2015) ودراسة محمد مخيمر الجمل (2014) ودراسة ستيدج وتيروجت (2001) Stegge,H. ; Terwogt,M. حيث توصلت هذه الدراسات إلى فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة المختارة لكل دراسة.

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة".

¹ أنعام هادي حسن: الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مرجع سابق ، ص49.

من الجدول (5:4) نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = 37.270) ، وقيمة الاحتمال (0.000)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط للاختبار البعدي يساوي (19.60) وهو اصغر من قيمة المتوسط للاختبار القبلي (20.10) ، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار " ت " لمقياس الأفكار اللاعقلانية بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، حيث انخفض متوسط الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج.

وهذه النتيجة أيضاً تؤكد نتيجة الفرض الأول بإثبات فاعلية البرنامج العلاجي -الانفعالي العقلائي السلوكي- في تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

وهذا يثبت فاعلية البرنامج في الحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى أفراد العينة التجريبية حيث انخفضت الأفكار اللاعقلانية عن الذات على المقياس البعدي.

حيث تبين للباحثة أن المراهقين في هذه المرحلة عرضة للعديد من الأفكار اللاعقلانية المدمرة للذات وكان من أبرزها (الحلول المثالية وطلب الاستحسان وتوقع الكوارث، القلق الزائد، التهور الانفعالي، الكمال الشخصي)

حيث يرى المعرفيون من العلماء مثل "أورن بيك وإليس" أن التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار الأعراض العصائية، حيث يلجأ المراهق إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات و تعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات والمبالغة في المعايير وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للمراهق وكيفية إدراكه وتفسيره¹.

¹ إيمان بنت عبد الرحمن بن مسفر الغامدي: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب ووجهة الضبط لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، مرجع سابق ص2.

وبما أنه تم إثبات صحة الفرض الرابع في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

فإن هذا الفرض يؤكد أن تنمية الذكاء العاطفي بأبعاده الأربعة (الوعي بالذات وتنظيم العواطف والتعاطف والمهارات الاجتماعية) لدى أفراد العينة التجريبية أدى إلى إنخفاض الأفكار اللاعقلانية عن الذات لديهم، كما تم ذكره سابقاً في تحليل الفرض الرابع حيث تلقى أفراد المجموعة التجريبية الأنشطة والتدريبات التي استخدمت فيها فنيات العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي لتنمية أبعاد الذكاء العاطفي وهذا ساهم بشكل فعال في انخفاض الأفكار اللاعقلانية عن الذات على المقياس البعدي لصالح أفراد العينة التجريبية، فقد أثبتت التجربة التي قامت بها الباحثة أن البعد من أبعاد الذكاء العاطفي الوعي بالذات ساهم بشكل كبير في إدراك الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى أفراد المجموعة، فالوعي العميق بالذات يتضمن القدرة على إدراك المشاعر والتعبير عنها والتمييز بين العاطفة والفكرة والسلوك بالإضافة إلى اكتساب مهارة رصد الأفكار السلبية المدمرة للذات التي أحدثت والعواطف السلبية المرافقة لها، والوعي الأكبر بمشكلاته التي يتعرض لها في المواقف المختلفة. "يعد الوعي بالذات الركيزة الأساسية في الذكاء العاطفي، ويتمثل في القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للأنفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية"¹.

كما أن البعد الثاني من أبعاد الذكاء العاطفي: تنظيم العواطف وما يتضمنه من زيادة قدرة أفراد المجموعة على الضبط الذاتي - كما ورد في مناقشة الفرض الرابع - فإن اكتساب أفراد المجموعة لهذه المهارة من خلال الأنشطة والتدريبات التي احتوت على فنيات معرفية مثل (تعليم، مجادلة الأفكار اللاعقلانية، تقديم الخيارات والأفعال البديلة، الإيحاء والإيحاء الذاتي، ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي) أدى إلى زيادة قدرة أفراد المجموعة التحكم بأفكاره السلبية بصورة عقلانية من خلال قدرته على تحويل عواطفه السلبية إلى عواطف إيجابية، كما أن قدرته على تحديد العاطفة المناسبة للموقف الذي يمر به، تعني تحديد الفكرة العقلانية المناسبة للموقف، وهذا ما أكدته النتيجة التي توصلت إليها الباحثة من خلال التجربة من أن تنمية بعد تنظيم العواطف ساهم في زيادة قدرة أفراد المجموعة على التحكم بأفكارهم اللاعقلانية السلبية عن الذات من جهة وتبني إلى الفكرة العقلانية الإيجابية من جهة أخرى.

¹ فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق: الذكاء الانفعالي "مفهومه وقياسه"، مرجع سابق، ص 10.

وهذا يوافق ما تم ذكره في الإطار النظري سابقاً بأن مهارة التنظيم العاطفي لها أثر فعال على الأفكار وطريقة التفكير:

" يتطلب تنظيم العواطف القدرة على قراءتها ومعرفة تأثيرها على الأفكار والتصرفات، وتحدد تأثيرها السلبي، من خلال تغيير الانفعال عن طريق تغيير طريقة النظر إلى الموضوع، أو بالقيام بسلوك ما لتحديد الأثر السلبي لهذا الانفعال"¹.

" إن مرحلة التنظيم الذاتي تشير إلى حالة النضج العاطفي للفرد، والقدرة على الانفتاح على المشاعر والأحاسيس وتعديلها من أجل تطوير النمو الشخصي للذات انفعالياً، وتعطي هذا المرحلة مؤشراً لما يعرف بما وراء الخبرة الانفعالية (Meta-Emotion) لذلك فإن الانفعال ما وراء المعرفي يمكن اعتباره نموذجاً من التفكير في القضايا العاطفية"².

بالنسبة لبعد التعاطف مع الآخرين وهو البعد الثالث من أبعاد الذكاء العاطفي وما يتضمنه هذا البعد من القدرة على قراءة مشاعر الآخرين وملامح وجوههم ونبرات أصواتهم، فهذا يعني المعرفة بالآخرين وبالطريقة التي يفكرون بها، وقد استطاع أفراد المجموعة الذين تلقوا البرنامج العلاجي اكتساب هذه المهارة من خلال الأنشطة والتدريبات التي وضعتها الباحثة للوصول إل هذا الهدف وباستخدام الفنيات المعرفية والعاطفية والسلوكية التي أدت إلى زيادة قدرتهم على قراءة مشاعر الآخرين وتحليلها منطقياً، وقد كان استخدام الأمثلة على ذلك من القرآن الكريم أثر بالغ في زيادة هذه المهارة، وهنا يتجلى الإعجاز القرآني في تفصيل الحالة العاطفية التي يمر بها الموصوف، وبالتالي نستطيع فهم الطريقة التي كان يفكر بها، وورد في ذلك أمثلة كثيرة في القرآن الكريم، لكن استخدمت الباحثة قصة قابيل وهابيل واستخدمت فنية التخيل الانفعالي والعقلاني لقراءة مشاعر كل واحد منهما وربط المشاعر بملامح الوجه ونبرة الصوت وبالتالي طريقة التفكير والتركيز على الأفكار اللاعقلانية التي تبناها قابيل، والأفكار العقلانية التي تبناها هابيل وذلك من خلال الحوار الإعجازي الذي ورد في القرآن الكريم.

هنا نلاحظ أن التعاطف مهارة تساعدنا على التواصل مع الآخرين من خلال زيادة قدرتنا على فهم عواطفهم والطريقة التي يفكرون بها، وهذه المعرفة بالآخرين والمعالجة الانفعالية والعقلانية السليمة تساعد على خفض الأفكار اللاعقلانية التي نحملها تجاههم.

¹ سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص47،
² عدنان يوسف العتوم: علم النفس المعرفي "النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص211.

حيث أشار جولمان (Goleman, 1998) إلى أن التعاطف هو عبارة عن مهارة يتم اكتسابها عن طريق التفاعل مع الآخرين، ويعد أداة لتطوير الشخصية، وتعديل الذات، حيث يساهم في إيجاد علاقة ألفة مع الآخرين، والحفاظ على هذه العلاقة، ويعرف على أنه القدرة على إدراك انفعالات الآخرين، والتوحد معهم انفعالياً، وفهم مشاعرهم، والتناغم والاتصال معهم دون أن يكون السلوك محملاً بالانفعالات الشخصية¹.

كما أشار شيخاني إلى أن التعاطف يتطلب الوعي بلغة الجسد، وأشار أيضاً إلى أهمية تعلم واستخدام إيماءات صريحة إيجابية للاتصال بالآخرين، وحذف الإيماءات التي تعطي إشارات سلبية، لأن ذلك يجعلنا أكثر قبولاً عند الآخرين، ويسهل عملية تفهمهم لنا، وبالتالي تعاطفهم معنا، ولا يخفى أهمية ذلك تربوياً في المواقف التعليمية الصفية، وانعكاسه في تحقيق الدفاء والمحبة في الغرفة الصفية².

والبعد الرابع والأخير من أبعاد الذكاء العاطفي هو: المهارات الاجتماعية وهو يعد رأس الهرم وتتم النضج العاطفي - كما أشرنا سابقاً في مناقشة الفرض الرابع- إن اكتساب أفراد المجموعة هذه المهارة وما تضمنته من زيادة قدرتهم على التواصل مع الآخرين والتأثير فيهم والقدرة على التعامل في المواقف المختلفة واستخدام البدائل والأساليب المختلفة في حل المشكلات وإدارة الأزمات أدى إلى انخفاض ملحوظ للأفكار اللاعقلانية عن الذات، حيث استخدمت الباحثة في سبيل الوصول إلى هذا مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية مثل (التعليم، تقديم الخيارات والأفعال البديلة، استخدام المرح والتقبل الغير مشروط، التخيلات العقلية والانفعالية، التمارين المهاجمة للخجل، لعب الدور، الاسترخاء، تدريب المهارات، الوظائف والواجبات المنزلية، ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي، التأثير التوكيدي، إدارة الذات (خلق الدافعية، التدريب الذاتي).

من الملاحظ أن هذه الفنيات أدت إلى الوصول إلى الشخصية المتوازنة الواثقة القادرة على التحكم بانفعالاتها وأفكارها، والتي تمتلك الوعي التام بنفسها وبالآخرين، وتمتلك أيضاً أساليب تهادئة الصراع وحل المشكلات في المواقف المختلفة.

¹ سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص79.
² سمير شيخاني: لغة الجسد "كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال إيماءاتهم"، مرجع سابق، ص18.

وقد أدرج ياسر العتيبي في كتابه ما فوق الذكاء العاطفي حلاوة الإيمان¹ أن التعامل الايجابي مع الآخرين يعني:

- التعاطف: هي قدرتك على تفهم مشاعر الآخرين.
- التعبير عن المشاعر: هي قدرتك على إظهار مشاعرك للآخرين.
- التواصل مع الآخرين: هي قدرتك على إنشاء شبكة علاقات مع الآخرين.
- الاختلاف البناء: هي قدرتك على أن تظل هادئا و ثابتا عاطفيا أثناء مواقف الخلاف.
- الثقة بالآخرين: تحدد هذه المهارة إلى أي مدى تثق بالآخرين إلى أن تجد سببا لسحب الثقة.

إن تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد المجموعة أدى إلى اكتسابهم هذه المهارات السابق ذكرها بالتالي استطاع وبالتجربة اكتشاف أفكارهم اللاعقلانية المدمرة للذات والحد منها وهذا ما ظهرت نتيجته واضحة بالجدول أعلاه وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة واحدة فقط -على حد علم الباحثة- دراسة محمد مخيمر الجمل (2014) التي أثبتت فاعلية البرنامج العلاجي لتنمية الذكاء العاطفي في خفض الأفكار اللاعقلانية وبعض أعراض الاكلينيكية لدى مرضى الاكتئاب. لكن هذه الدراسة تعتبر الأولى التي أثبتت فاعلية البرنامج العلاجي - الانفعالي العقلائي السلوكي- لتنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية ، وهذا يعبر عن أصالة هذه الدراسة وأهميتها في إضافة معلومة جديدة إلى علم النفس.

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة".

من الجدول (6:4) نلاحظ أن قيمة اختبار (ت = 3.962) ، وقيمة الاحتمال (0.000)، ونلاحظ أيضاً قيمة المتوسط للاختبار التبعي يساوي (3.800) وهو أكبر من قيمة المتوسط للاختبار

¹ ياسر العتيبي: ما فوق الذكاء العاطفي حلاوة الإيمان، مرجع سابق.

البعدي (3.674) ، وبما أن قيمة احتمال المعنوية أقل من 0.05 أذن نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.)، وهذا يؤكد صحة الفرض.

تشير نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار " ت " لمقياس الذكاء العاطفي بين التطبيق البعدي التتبعي لصالح التطبيق التتبعي .

هذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج العلاجي في تنمية الذكاء العاطفي والحد من الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية على المقياس التتبعي أي بعد شهر ونصف من انتهاء البرنامج وهذا يؤكد أن البرنامج أثر في بناء الشخصية لدى أفراد العينة في المرحلة الأولى والثانية من البرنامج من حيث زيادة الوعي بالذات والمعرفة العاطفة والتقييم الدقيق للذات والثقة بالنفس والقدرة على إدارة وتنظيم العواطف من حيث القدرة على الضبط الذاتي وتحديد العواطف المناسبة للموقف بعد القدرة على تحديد واستبعاد العاطفة السلبية والذي ساهم بزيادة القدرة على تحديد الفكرة السلبية المدمرة للذات واستبدالها بفكرة متوازنة وهذا وما يسمى ب(إعادة البناء المعرفي) واهتمت الباحثة في المرحلة الثالثة والرابعة من البرنامج بإعادة بناء علاقات أفراد العينة الاجتماعية على أسس علمية واضحة وملموسة النتائج الايجابية من خلال اكسابها مهاراتي التعاطف والمهارات الاجتماعية، وما تضمنته من قدرة على قراءة مشاعر الآخرين من ملامح وجوههم ونبرات أصواتهم، وزيادة المعرفة بالآخرين وبعواطفهم وطريقة تفكيرهم والقدرة على التعامل معهم في المواقف المختلفة وزيادة القدرة على التأثير بالآخرين من جهة والقدرة على حل المشكلات وإدارة الصراعات والأزمات التي تواجههم من جهة أخرى، إضافة إلى القدرات العقلية العالية التي يتمتع بها أفراد المجموعة في هذه المرحلة العمرية التي رفعت من استجابة أفراد المجموعة للأنشطة والتدريبات والتفاعل معها، بالإضافة إلى حاجته إلى التفكير والحاجة إلى اكتساب الخبرات الجديدة والتنوع، وإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري - كما ذكر في مناقشة الفرض الأول - وقد ساهم هذا

في استمرار التأثير الايجابي للبرنامج العلاجي على أفراد المجموعة بعد مرور شهر ونصف من البرنامج قد اثبت على القياس التتبعي لمقياس الذكاء العاطفي ومقياس الأفكار الالاعقلانية عن الذات، ارتفاع الذكاء العاطفي وانخفاض الأفكار الالاعقلانية عن الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية عن القياس البعدي لصالح التتبعي. وهذا يعني أن البرنامج قد أضاف إلى شخصياتهم الثقة والمرونة بالتفكير والتكيف مع الظروف والمواقف الجديدة والاقتناع بما تسببه الأفكار الالاعقلانية المدمرة للذات واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية إيجابية، كما أنهم استخدموا المهارات التي اكتسبوها في المواقف الجديدة التي واجهتهم خلال الشهر والنصف قبل تطبيق المقياس التتبعي، وهذا يؤكد نجاح البرنامج وفاعليته في تأثيره الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية

وهذا يؤكد ما ذكرته سعاد جبر من أن تنمية مهارات الذكاء العاطفي من حيث: زيادة الوعي الانفعالي بالذات و بالآخرين وإدارة الانفعالات وزيادة الدافعية الذاتية، تساعد المراهق (طالب المرحلة الثانوية) على وضع علاقة بين انفعالاته وتفكيره من ناحية، وانفعالات الآخرين وتفكيرهم من ناحية أخرى، بحيث يجعل تلك العلاقة بمثابة الجسر الذي يؤدي به إلى الوصول إلى النجاح في المجالات المختلفة في الحياة ، ويؤدي من ناحية أخرى إلى تقوية الذكاء العاطفي لديه.¹

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من أحمد حسين الشوابكة (2015) ونجلاء خلف (2015) بفاعلية البرنامج في تنمية الذكاء العاطفي بين القياس البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي، هذا يعني أن اكتساب المهارات استمرت نتائجها الايجابية حتى مع مرور الوقت مما يدعم نجاح البرنامج .

خلاصة البحث:

¹ سعاد جبر: الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة، مرجع سابق، ص23.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي صحة فروض البحث وهذا يشير إلى كفاءة البرنامج في تحقيق أهدافه، وأدى إلى اكتساب الطلبة مهارات تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات.

إن نتيجة هذه الدراسة تؤكد أن الباحثة عملت بمنظومة متكاملة مستخدمة فنيات العلاج الانفعالي العقلاني السلوكي، لتنمية جانب مهم في الشخصية وهو الذكاء العاطفي لدى طلبة المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة المتوسطة) ممن يحملن الأفكار اللاعقلانية عن الذات، حيث هدفت الباحثة إلى تنمية الوعي بالذات من خلال: المعرفة العاطفية العميقة، والتقييم الدقيق، والثقة بالنفس، ثم أكسابهم مهارة تنظيم العواطف لتحقيق الثبات الانفعالي والضبط الذاتي لديهم وخاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بالاضطراب الانفعالي، ثم مهارة التعاطف وهي القدرة على التعرف على الآخرين وقراءة مشاعرهم وأفكارهم وهذه المهارة تأتي بعد المعرفة العميقة للذات وتحقيق الثبات الانفعالي، ثم تأتي المهارات الاجتماعية وهي القدرة على التعامل مع الآخرين وحل المشكلات في المواقف المختلفة، وقد اتضح للباحثة أن أغلب المراهقين في هذه المرحلة يعانون من الأفكار اللاعقلانية نتيجة خبراتهم القليلة وسلوكهم المندفع بانفعالاتهم غير المدروسة، حيث أن أغلب الأفكار اللاعقلانية مدمرة لذاتهم (الحلول المثالية وطلب الاستحسان وتوقع الكوارث، القلق الزائد، التهور الانفعالي، الكمال الشخصي)، وأن أفراد العينة الذين تلقوا البرنامج العلاجي استطاعوا التخلص من نسبة كبيرة من هذا الأفكار بعد اكتساب مهارات الذكاء العاطفي من هنا نستنتج التالي:

- إن الأنشطة والتدريبات وما تضمنته من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي كانت فعالة بصورة كبيرة، وهذا أيضاً يتطابق مع نتائج دراسات اخرى استخدمت العلاج العقلاني الانفعالي في برامجها العلاجية وكانت النتيجة نجاح البرامج كدراسة نشوى دردير (2010) فاعلية برنامج عقلاي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة.
- إن تنمية مهارات الذكاء العاطفي (الوعي بالذات، تنظيم العواطف، التعاطف مع الآخرين، المهارات الاجتماعية) أثرت بشكل فعال في بناء شخصية المتدربين من جهة وفي تنمية قدراتهم على التعامل مع المحيط الاجتماعي من جهة أخرى.
- إن وصول المتدربين إلى هذا النضج العاطفي والثقة بالنفس والوعي العميق للذات والمرونة في التفكير وفهم الآخرين والتأثير عليهم وإدارة المواقف وحل المشكلات، أدى إلى قدرتهم

على إدراك أفكارهم اللاعقلانية المدمرة للذات ومقاومتها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وإيجابية تحقق لهم الاستقرار والتوازن النفسي.

الفصل الخامس

الخاتمة

تعرض الباحثة في هذا الفصل تلخيصاً لجميع النتائج التي توصلت إليها أثناء إجرائها لهذا البحث، كذلك تقدم ضمن هذا الفصل بعض التوصيات التي ترى أنها تساعد كثيراً في مشكلة البحث. وتقدم الباحثة بعض المقترحات لبحوث ودراسات مستقبلية لزيادة المعرفة النظرية والعملية على الجوانب المتعددة ذات الصلة الوثيقة بمشكلة البحث.

أولاً: تلخيص نتائج البحث:

تتلخص النتائج في الآتي:

1. برنامج تنمية الذكاء العاطفي العلاجي يتسم بفاعلية إيجابية في الحد من مستوى الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياسي الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية عن الذات.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى المجموعة التجريبية فقط وفقاً لمتغير النوع للطلبة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء العاطفي بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس والبعدي والتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق برنامج تنمية الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

ثانياً: التوصيات:

بعد النتائج التي توصل إليها هذا البحث والتي أثبتت فاعلية البرنامج في تنمية مستوى الذكاء العاطفي عند أفراد العينة وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة على التعرف على أفكارهم اللاعقلانية باكتسابهم مهارات الذكاء العاطفي وبالتالي التحكم بتلك الأفكار وتخفيضها والخروج بأفكار أكثر إيجابية وأكثر توازناً وعلى ضوء هذه النتائج أتقدم بالمقترحات التالية:

2. تدريب الأخصائين النفسيين بالمدراس الثانوية على البرنامج، حتى يتمكنوا من تطبيقه على الطلاب والطالبات أثناء الدوام الرسمي، لمساعدة الطلاب في هذه السن الحرجة على اكتساب مهارات الذكاء العاطفي حتى يصبح الطلاب أكثر ثقة بذواتهم، أكثر هدوءاً والابتعاد عن المشاعر السلبية وبالتالي يصبحوا أكثر قدرة على التفكير بعقلانية و الابتعاد عن الأفكار المدمرة لذواتهم.

3. ضرورة مساعدة الطلاب مرحلة الثانوية على التعرف على أفكارهم اللاعقلانية، لأنها سبب مباشر في زيادة الضغط النفسي لديهم مما يجعلهم غير قادرين على حل مشاكلهم بطريقة صحيحة.

4. استخدام العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي بصورة أوسع في المدارس الثانوية لما أثبت من فاعلية فنياته المستخدمة في تعقيل العاطفة وانضاجها عند فئة المراهقين بشكل خاص وما لذلك من أثر في زيادة التفكير الايجابي لديهم وتوظيف ذلك في توجيههم للسلوك الهادف.

5. تدريب و تثقيف الوالدين عن طريق المراكز التي تهتم بالأسرة على بعض الأساليب التربوية التي تشجع الأبناء عن التعبير عن مشاعرهم بحرية وعمق وخاصة الذكور.
6. تدريب الأخصائيين النفسيين العاملين في المراكز التي تعنى بالأسرة على برنامج تنمية الذكاء العاطفي لإكساب فئة المراهقين المرتادين عليها مهارات الذكاء العاطفي لما لها من أثر بالغ في الحد من أفكارهم اللاعقلانية عن الذات، وبالتالي يصبحون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها وحل مشكلاتهم بصورة عقلانية وأكثر إيجابية.
7. اهتمام وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمكتوبة على التركيز على محور الأمية العاطفية وذلك بتسليط الضوء على مهارات الذكاء العاطفي وفوائده المتعددة على الشخصية، أخص بالذكر البرامج الدينية لنقل اهتمام القرآن الكريم والسنة المطهرة على التركيز على المشاعر واستخدامها وتنظيمها وتدعيم ذلك بالآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي تحث على إظهار المشاعر وعدم كبتها.

ثالثاً: الدراسات المقترحة

1. دراسة فاعلية برامج علاجية أخرى في تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2. دراسة فاعلية برنامج علاجي من منظور ديني في تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.
3. دراسة فاعلية برنامج -انفعالي عقلائي سلوكي- في تنمية الذكاء العاطفي وأثره على متغيرات أخرى (الاضطرابات النفسية) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
4. عمل دراسات مماثلة، تتناول دراسة فاعلية برامج علاجية أخرى في تنمية الذكاء العاطفي للحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لمراحل تعليمية أخرى كالمرحلة الإعدادية (المراهقة المبكرة) و طلاب المرحلة الجامعية (المراهقة المتأخرة).
5. دراسة مقارنة على شريحة واسعة من طلاب المدارس الثانوية للتأكد من أثر الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات.

6. إجراء المزيد من الدراسات على الأفكار اللاعقلانية عن الذات كمتغير مستقل لدى طلاب المرحلة الثانوية وأثرها على المتغيرات الأخرى كالسلوك واتخاذ القرارات ومواجهة الأزمات.
7. دراسات فاعلية تنمية مهارات أخرى للشخصية (كالثقة بالنفس، تقدير الذات المرتفع، التوافق النفسي) وأثرها على التخفيض من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
8. دراسة فاعلية برنامج علاجي - انفعالي عقلائي سلوكي - في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره على الحد من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

الكتب:

1. ابن كثير، عماد الدين أبو الفداء إسماعيل، 1996، تفسير القرآن العظيم ، بيروت، مؤسسة الكتب الثقافية، ص315.
2. أبي القاسم جار الله محمود بن عمر بن أحمد الزمخشري: أساس البلاغة ، بيروت ، لبنان، دار الكتب العلمية، 1998م، ط1.
3. أحمد أوزي: المراهق والعلاقات المدرسية، الدار البيضاء، المغرب، مطبعة النجاح الجديدة، 2011م، ط3.
4. أحمد أوزي: سيكولوجية المراهقة، منشورات مجلة الدراسات النفسية والتربوية، الرباط المغرب، 1986م، ط1.
5. أحمد سعد جلال: الاختبارات والمقاييس النفسية، الاسكندرية، مصر، الدار الدولية للنشر، 2008، ط1.
6. أحمد محمد الزعبي: سيكولوجية المراهقة، صنعاء، اليمن، دار الآفاق للنشر والتوزيع، 1996م، ط1.
7. أحمد محمد الزعبي: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عمان، الأردن ، دار زهران للنشر والتوزيع، 2001م.
8. إسلام أسامة محمود العصار: التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، دراسة مقارنة، غزة، الجامعة الإسلامية ، كلية التربية، 2015، ص80
9. أنعام هاد حسن: الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، الأردن، دار صفاء للنشر و التوزيع، 2012م، ط1.
10. إيهاب كامل : الذكاء الاجتماعي و فن الاختلاط بالناس ، القاهرة ، مصر، دار الحرم للتراث ، 2014م، ط1.
11. البخاري، محمد بن إسماعيل: صحيح البخاري ، بيروت، دار ابن كثير، 1987م، 2253/5.
12. بنها. كلية التربية. قسم العلوم التربوية والنفسية 1912.
13. جمال الدين بن مكرم ابن منظور: لسان العرب، دار الفكر للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 1994م.
14. جودت عطوي: أساليب البحث العلمي، عمان الأردن، دار الثقافة للنشر، 2000م، ط2.

15. حامد زهران : علم نفس النمو ، القاهرة، مصر، دار المعارف ، 1981، ط4.
16. حامد زهران: علم النفس النمو والطفولة و المراهقة، القاهرة، عالم الكتب، 1995، ط5.
17. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الإجتماعي، القاهرة، مصر، عالم الكتب، 1984م، ط5.
18. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطفولة و المراهقة، مصر، القاهرة، 1972، ط1.
19. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، القاهرة، مصر ، دار المعارف، 1986م، ط4.
20. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو ، القاهرة، مصر، عالم الكتب للنشر، 1995، ط5.
21. حصة المنيف: أيقظ قواك الخفية "كيف تتحكم بمستقبلك الذهني والعاطفي والجسماني والمالي" ، الرياض، مكتبة جرير، 2005م.
22. دانيال جولمان : الذكاء العاطفي، الكويت، عالم المعرفة، 1998م، ط1.
23. دانيال جولمان/ترجمة ليلي الجبالي: الذكاء العاطفي ، الكويت، عالم المعرفة، 2000، ط1.
24. رمضان القذافي : التوجيه والارشاد النفسي، بيروت، دار الجيل، 2002م، ط1.
25. روبرت واطسون وهنري كلاي ليندجرين: سيكولوجية الطفل و المراهق ، ترجمة: داليا عزت مؤمن،مراجعة محمدعزت مؤمن، مصر،مكتبة المدبوي، الرياض، السعودية، دار الفكر الجامعي،2004م.
26. سامي محمد ملحم: ، 2004م، ص345.
27. سامية القطان : تصور جديد للذكاء الوجداني، الدقهلية، دار المغربي للطباعة، 2006، ط1، ص4-33.
28. سعاد جبر سعيد: الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، إربد، الأردن، عالم الكتب الحديث، 2008، ط1.
29. سعدية بهادر: في سيكولوجية المراهقة، الكويت: دار البحوث العلمية، 1980، ط1.
30. سمير شيخاني: لغة الجسد"كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال إيماءاتهم"، بيروت، الدار العربية للعلوم، 1997م، ص18.
31. السيد ابراهيم الساموندي:الذكاء الوجداني: أسسه وتطبيقاته، و تنميته، عمان الأردن، دارالفكر ، 2007م، ط1.
32. سيد الطواب: سيكولوجية النمو الإنساني، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، 1993م، ط1.

33. سيغموند فرويد: خمسة دروس في التحليل النفسي، ترجمة: جورج طرابيشي، دار الطليعة، بيروت، لبنان، الطبعة الثالثة، 1091 م.
34. صفاء الأعسر و علاء الدين كفاي : الذكاء الوجداني ، القاهرة ، دار قباء للنشر و التوزيع ، 2000 ، ط1.
35. عادل الأشول: علم نفس النمو، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، 1989م، ط2، ص42.
36. عباس محمد عوض: علم النفس العام ، بيروت، لبنان، الدار الجامعية، 2001م.
37. عبد الرحمن العيسوي: علم نفس النمو، مصر، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة، 1995م، ص44.
38. عبد الرحمن عيسوي: علم النفس بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية، بيروت لبنان، 1984، ط1.
39. عبد الرحمن عيسوي: علم النفس الأسري، القاهرة، دار النهضة العربية، 1993.
40. عبد العلي الجسماني: سيكولوجية المراهقة، مكتبة النهضة، 1970 م، ص 84.
41. عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، لبنان ، بيروت، دار الفكر اللبناني، 1995م، ط1.
42. عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، عمان، الأردن، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، 2014، ط1.
43. عبد المنعم أحمد الدريد: دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، مصر، عالم الكتب، ج1، 2004م، ط1.
44. عدنان يوسف العتوم: علم النفس المعرفي "النظرية والتطبيق"، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2004م.
45. علاء الدين كفاي : الارشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م، ط1.
46. علاء الدين كفاي: الارشاد والعلاج النفسي الأسري، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م، ط1.
47. علاء عبد الرحمن محمد: الذكاء الوجداني والتفكير الابتكاري عند الأطفال، عمان الأردن، دارالفكر، 2009م، ط1.
48. عواطف أبو العلاء: التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية، القاهرة، مصر، دار نضرة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1.
49. فاخر عقل: علم النفس التربوي، بيروت، لبنان، دار العلم الملايين ، 1972م، ط1.

50. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو (من الطفولة إلى الشيخوخة)، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3.
51. فيروز مامي زراقة، فوزية زاقة: السلوك العدواني لدى المراهق بين التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية (المنظور والمعالجة)، عمان ، الأردن، دار الأيام للنشر والتوزيع، 2015، ط1.
52. فيصل منصور الدوسري: الذكاء الوجداني :اصنع نفسك وغير حياتك ، مرجع سابق، ص135-136.
53. فيصل منصور الدوسري: الذكاء الوجداني اصنع نفسك وغير حياتك، الكويت، دار المسيلة للنشر و التوزيع، 2013م، ط1، ص59.
54. كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، القاهرة مصر، عالم الكتب، 1981م، ط1.
55. مأمون المبيض: الذكاء العاطفي و الصحة العاطفية، بلفاست، المملكة المتحدة ، المكتب الاسلامي ، 2003 ، ط1.
56. ماهر محمود عمر: العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني(رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الارشادية)، الاسكندرية، مصر، مركز الدلتا للطباعة ، 2003م، ط1.
57. مجمع اللغة العربية، المعجم الوجيز 1996، 370.
58. محمد المشاقبة : مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، 1428هـ -2008م .
59. محمد المشاقبة :مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين، عمان ، دار المناهج ، 2007، ط1.
60. محمد أيوب الشحيمي : دور علم النفس في الحياة المدرسية، بيروت، لبنان، دار الفكر اللبناني، 1994م، ط1.
61. محمد عبد الرحيم عدس :دور العاطفة في حياة الإنسان ،دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 1997م، ط1.
62. محمد عبد الهادي حسين :قياس وتقييم قدرات الذكاء المتعددة، عمان ، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1.
63. محمد عبد الهادي: تنمية الذكاء العاطفي مشاغل تدريبية، العين، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 2006م، ط1.
64. محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، الكويت، دار القلم، 1982م.
65. محمد عودة الريمائي:علم نفس النمو،الطفولة و المراهقة، عمان، الأردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2003م، ط1، ص15، 16.

66. محمد عودة الريماني: علم نفس النمو، الطفولة و المراهقة، عمان، الأردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2003م، ط1.
67. محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن: العلاج السلوكي الحديث أسسه و تطبيقاته، القاهرة، دار قباء، 1998م، ط1.
68. محمد محروس الشناوي: 1996م، العملية الارشادية، دار غريب، القاهرة، ط1، ص390.
69. محمد نجيب نيني: علم نفس النمو، كراسة مخبر التحليل المؤسساتية LAPSI، جامعة منتوري، قسطينة، الجزائر، 2004م.
70. محمود عبد الله خوالدة: الذكاء العاطفي "الذكاء الانفعالي"، عمان، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004م، ص51.
71. محمود عطية: ضغوط المراهقين والشباب و كيفية مواجهتها، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، 2010م، ط1.
72. مدحت محمد أبو النصر: تنمية الذكاء العاطفي / الوجداني مدخل للتميز في العمل و النجاح في الحياة، القاهرة، دارالفجر للنشر والتوزيع، 2008م، ط1.
73. مريم سليم: علم نفس النمو، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية، 2002م، ط1، ص293-392.
74. مسلم، د.ت، كتاب البر والصلة، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، 2014/4.
75. مصطفى فهمي: الصحة النفسية في المدرسة والمجتمع والأسرة، القاهرة، مصر، دار الثقافة، 1967م، ط2.
76. المعجم الوسيط: 1961م، ص389.
77. مفتاح عبد العزيز: علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، 2001م، ط1.
78. موسى البهدل: قوة الذكاء الوجداني، الرياض، المملكة العربية السعودية، دار وجوه للنشر والتوزيع، 2013م، ط1.
79. نادر فهمي الزبيد: نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998م، ط1.
80. نزهة الخوري: أثر التلفزيون في تربية المراهقين، دار الفكر، لبنان، 1997م.
81. نوري الحافظ: المراهقة دراسة سيكولوجية، بيروت، لبنان، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1990م، ط2.

82. هشام ابراهيم عبد الله : العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي،أسس و تطبيقات، القاهرة، دار الكتاب الحديث ، 2008م، ط1.
83. وليم كرامز : محاور الذكاء السبع، سوق الكتاب الجديد بالعتبة، دارالخلود للتراث، 2011م، ط1.
84. وهيب مجيد الكبيسي، صالح أحمد حسن أحمد الداھري،:علم النفس العام ، الأردن ، دار الكندي، 1999م، ط1.
85. ياسر العيتي : الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء و العاطفة ، دمشق ، دار الفكر ، 2003، ط1.
86. ياسر العيتي: ما فوق الذكاء العاطفي حلاوة الإيمان، دار الفكر، دمشق، ط2، 2006.

الرسائل الجامعية

1. إيمان دليل: الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بأعراض الوسواس القهري لدى عينة من طلبة الجامعة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ، الجزائر، 2015م.
2. ايمان عبد الله على دحان (2014). برنامج تدريبي لمهارات الذكاء الوجداني وأثره في تنمية الكفاءة الأكاديمية وتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الأساسية المتأخرين دراسيا في الجمهورية اليمنية. رسالة دكتوراه جامعة القاهرة. معهد الدراسات التربوية. قسم علم النفس التربوي.
3. زليخة جديدي:الأفكار اللاعقلانية والاعترا ب لدى عينة من التلاميذ العنيفة وغير العنيفة ببعض ثانويات ولايتي الوادي وورقلة دراسة ميدانية مقارنة، رسالة مقدمة لنيل دكتوراه العلوم في علم النفس المدرسي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، 2015م.
4. أحمد حسن محمد عاشور (2012): الإسهام النسبي للذكاء الوجداني وتفضيل المخاطرة في التنبؤ بأساليب اتخاذ القرار الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع. 3 (2012).
5. اسماء علي محمدعلي (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالوحدة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية الآداب، قسم علم النفس.
6. حسام محمود زكي علي (2013): قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بالذكاء الوجداني وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية ببها، مج. 24، ع. 94، ج. 2 (ابريل 2013).

7. رشا محمد علي عبد الاله ، (2012). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات وأثر برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تعديلها لدي عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة سوهاج - قسم الصحة النفسية .
8. صلاح عبدالسميع باشا (2013).: الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التفكير في ضوء التخصص والجنس لطلاب كلية التربية النوعية جامعة المنصورة. مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة، ع. 30 (أبريل 2013).
9. عبد الحميد حسن و فوزية الجمالي (2003):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، العدد الرابع.
10. عبد القادر، محمد عبد الرحمن سيد. (2016). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من أبناء الأزواج المطلقين وغير المطلقين. أطروحة (ماجستير) - جامعة بنى سويف. كلية الآداب. قسم علم النفس.
11. على سعيد العمري (2010): الذكاء العاطفي وعلاقته بنمو التفكير الأخلاقي في مرحلتي المراهقة والرشد المبكر. دورية كلية الآداب، ع. 46، مج. 1 (يناير 2010).
12. محمد بن راشد بن سعيد الحجري: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى (2013م).
13. محمد مخيمر الجمل: فعالية برنامج علاجي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض الأفكار اللاعقلانية وبعض الأعراض الإكلينيكية لمرضى الاكتئاب الرئيسي. رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، كلية الآداب، قسم علم النفس (2014).
14. دراسة صفية بنت سراج بن عبدالسلام شافعي (2013): الذكاء الوجداني وعلاقته بمركز التحكم لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة من ذوات صعوبات التعلم والعيادات بمدينة مكة المكرمة. مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة. ع. 32، ج. 2 (أكتوبر 2013).
15. سهير سليمان الصباح ، وعايد محمد الحموز (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (49)، ديسمبر 2007 م.
16. عبد الله مجلي شايح (2011): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران، مجلة جامعة دمشق -المجلد 27 - ملحق -

17. مي ممدوح أحمد حافظ (2013). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من العدوانية والدوجماتيقية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير، رسالة تخصص علم النفس، جامعة المنصورة - كلية الآداب - قسم علم النفس.
18. نجلاء محمد على ابراهيم (2015): الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات قسم رياض الأطفال بكلية التربية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج : ع. 41 (يوليو 2015).
19. إبراهيم علي ابراهيم (1991): الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات : دراسة أميريقية في ضوء نظرية أليس للعلاج العقلائي الانفعالي لدى عينة من البنين والبنات بجامعة قطر. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج. 5، ع. 1 (يوليو 1991).
20. إيمان بنت عبد الرحمن بن مسفر الغامدي: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب ووجهة الضبط لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، علم النفس، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.
21. بلال نجمة: الذكاء الوجداني و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة ،جامعة مولود معمري-تيزي وزو- ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس ، 2014م.
22. خيري أحمد حسين (2014): اضطراب الهوية الجنسية وأبعاد الذكاء العاطفي لدى مضطربي الهوية الجنسية بالمعاهد الحكومية الخاصة، مجلة كلية التربية بينها، مج. 25، ع. 99، ج. 1 (يوليو 2014).
23. رشا رجب السيد إبراهيم عيد. (2016): الابتكار الانفعالي وعلاقته بالذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة: أطروحة (ماجستير) - جامعة المنصورة. كلية الآداب. قسم علم نفس.
24. زكريا أحمد الشريبي: الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد(55)، العدد (04) ، 2008.
25. سامية الأنصاري ولطفي مرسي : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في بعض أساليب المعاملة الوالدية ، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، 2007.
26. سليمان الرجاني: الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين دراسة غير ثقافية لنظرية أليس في العلاج العقلي العاطفي، مجلة دراسات، المجلد الرابع عشر، العدد الخامس، 1987م.
27. سمح شحاته: الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية ، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر، 2006م.

28. سهام طي: أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق، باتنة، 2005م.
29. شايع عبد الله مجلي: الأفكار الالعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة - جامعة عمران، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق، 2011م.
30. عائشة نايل: الأفكار الالعقلانية و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر، 2017م.
31. عبد الرحمن محمود السيد ، عبد الله معتز سيد :الأفكار الالعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من سمة القلق ومركز التحكم، دراسات نفسية، المجلد الرابع، العدد الثالث، القاهرة، كلية التربية، جامعة الأزهر، 1994.
32. عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر: الأفكار الالعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، 2007م.
33. عصام عبد اللطيف عبد الهادي : أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب جامعة الزقازيق، 1997م.
34. علي أحمد حسين الشوابكة. (2015). فاعلية برنامج تدريبي مبني على الدراما التعليمية لتنمية مهارات الذكاء الوجداني و التخفيف من حدة المشكلات السلوكية لدى الطلبة المتفوقين بمرحلة التعليم الأساسي في الأردن. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة. معهد الدراسات و البحوث التربوية. قسم التربية الخاصة.
35. علي بن رزق الله الزهراني: إدراك القبول الرفض الوالدي و علاقته بمستوى الطموح لدى الطالب في المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جدة، 2010م.
36. عمار محمد الناعمة: العلاقة بين المناخ الأسري والأفكار الالعقلانية دراسة على طلاب المرحلة الاعدادية، معهد الدراسات و البحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2004م.
37. فريد بن علي الغامدي:مدى ممارسة معلم التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية لمهارات تنمية التفكير الابتكاري، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية م1، ع1، 2009م.
38. فطوم بنت محمد السيف محمد البراق: التفكير الالعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طيبة ، 2008م.
39. كمال حسن مصطفى تنيره: أنماط السلوك السلبي الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية و علاجها في ضوء المعايير الاسلامية، رسالة ماجستير، غزة ، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، 2010م.

40. محمد عبد السميع رزق: مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب والطالبات بكلية التربية بالطائف، مجلة أم القرى، المجلد (15)، العدد(2)، 2003.
41. مروان المحمدي: الأفكار العقلانية وغير العقلانية و علاقتها بوجهتي الضبط الداخلي و الخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة ، كلية التربية، جامعة أم القرى ، 1424هـ.
42. مروة محمود كامل سالم:الذكاء الوجداني و علاقته بالتعايش الاجتماعي لدى عينة من المراهقين المتفوقين عقليا ، اطروحة (ماجستير)
43. مصطفى رشاد مصطفى الأسطل:الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية التربية بجامعة غزة،رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية-غزة، كلية التربية، قسم علم النفس، 2010م.
44. منال عبد الخالق جاب الله و علي عبد النبي حنفي: الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات وتقبل الأقران لدى عينة من المراهقين، كلية التربية، قسم الصحة النفسية ، جامعة بنها، 2004¹
45. منصور دخيل موسى العصيمي:تقييم السلوك الخطر لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2010م.
46. نانسي محمد على ،الذكاء الوجداني لدي المراهقين وعلاقته بالتوافق الأسري. اطروحة (دكتوراه)- جامعة بنها. كلية الآداب. قسم علم النفس(2014).
47. نجلاء خلاف (2015):فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من المتفوقين دراسياً. اطروحة (دكتوراه)- جامعة عين شمس. كلية التربية. قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
48. هديل داهي عبد الله:الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية و اللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 19، العدد (60) ، 2013م.
49. هيفاء بنت عبد المحسن الأشقر:أثر برنامج علاجي عقلائي-انفعالي-سلوكي جمعي في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود، أطروحة ماجستير، بقسم علم النفس كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2004م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Albert Ellis:(2003) Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)<http://www.pathfinder-one.com/Pages/articles/0302rebt.htm>
2. Bar-on,R.The Impact of Emotional Intelligence on Subjective Well-Being.Perspectives in Education.23(2),.
3. Colowell, M. (2006): Emotion Framing: Does It Relate To Children's Emotion Knowledge And Social Behavior? Early Child Development And Care. V. 176, No. 6,p.
4. Ellis 1979
5. Ford&Beach.**International Encyclopedia of the social science,volume I**.Editor:David L.Still,Macmillan company and free press,New York.
6. Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York. Bantam.
7. Goleman,D.**Emotional Intelligence**.Bantam Books,1995.
8. Mayer, J.D.; Salovey,P: **What Is Emotional Intelligence?** In P Salovey And D.Sluyter (Ed, s).Emotional development And Emotional Intelligence. (1997) New York, Basic Book.
9. Mayer,Garouso,&Selovey(1999).
- 10.Ingalhalikar M, Smith A, Parker D, et al. (January 2014). "Sex differences in the structural connectome of the human brain". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 111 (2): 823–8. doi:10.1073/pnas.1316909110.

PMC 3896179 Freely accessible. PMID 24297904. Lay summary – ScienceDaily (December 2, 2013).

11. Mayer, J.D. & Salovey, P., & Caruso, D.: **Competing models of emotional intelligence in: Sternberg, R.J. (Ed):** Hand Book of Human Intelligence, New York, 2000, P.231.
12. Montemayor, E.F. & Spee, J. (2004). **The Dimensions Of Emotional Intelligence Construct Validation Using Manager And Self-rating.** Academy Of Management Best Conference Paper.
13. Jon, A. (2004): The Wisdom In Feeling: Psychological Processes In Emotional Intelligence, Bulletin Of Menninger Clinic Summer 2004, Vol. 68(3),
14. Khaledian, Mohamad; Babae, Hasan, Morteza Amani. (2016). The relationship of psychological hardiness with irrational beliefs, emotional intelligence and work holism. World Scientific News, 28 (2016) 86–100.
15. Lorcher, P, (2003). Worry and Irrational Beliefs: a preliminary Investigation, Individual difference research, Vol. 1(1).
16. Menie, T. (2005): Emotional Intelligence And Social And Academic Competence In Middle School Youth, Rutgers–The State University Of New Jersey Graduate School Of Applied And Professional Psychology.
17. Neil, Hmphrey (2012) emotional intelligence and education: A critical review. Educational psychology, 27 (2), 254.
18. Sonja, P. (2004): Connection Between Emotional Intelligence And Some Aspects Of Psychosocial Functioning In Elementary And Secondary School Pupils, Empirical Study Journal Article.

19. Stegge H. & Terwoget, M. (2001): The Development Of Emotional Intelligence, US: Cambridge University Press.
20. Ulutas, I & omeroglu, E. (2011) The effects of an emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. Social Behavior and personality, 35 (10), 1365- 1372.
21. Murat Balkis, Erdinc Duru, Mustafa Bulus (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model, Journal of Psychology of Education, 28:825-839
22. Weisinger, H. (2004). **Emotional Intelligent Broker Can Close Deal**. Broker Magazine. 6(4)

ثالثاً: المراجع الالكترونية:

1. جميل حمداوي: المراهقة: خصائصها، ومشاكلها، وحلولها، شبكة الألوكة، <http://www.alukah.net/social/0/81916/>، ص 48-49، 2015.
2. عماد حسين عبيد المرشدي: تطور فهم الهوية لدى المراهقين و علاقته بالتفاعل الاجتماعي، كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، موقع الكتروني [http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/service_showarti.cle.aspx?fid=11&pubid=1668:](http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/service_showarti.cle.aspx?fid=11&pubid=1668)
3. عماد حسين عبيد المرشدي، الفروق بين الجنسين في الصفات الشخصية والعقلية : جامعة بابل، كلية التربية الأساسية <http://repository.uobabylon.edu.iq/papers/publication.aspx?pubid=1716>

قائمة الملاحق

ملحق (1)

نموذج استمارة البيانات الأولية

استمارة البيانات الأولية

الجنس:	ذكر	أنثى	
العمر:			
الصف:	أول ثانوي	ثاني ثانوي	ثالث ثانوي

ملحق (2)

مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات بصورته الأولية قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى المراهقين في صورته الأولية

إعداد الدكتور: سليمان الريجاني

الدكتور/ة.....

تحية طيبة وبعد ..

الموضوع: تحكيم مقياس بمدف البحث العلمي

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول (فاعلية برنامج علاجي - عقلائي انفعالي سلوكي - لتنمية الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلاب الثانوية في مدينة الدوحة بدولة قطر) للحصول على درجة دكتورا في علم النفس.

وعليه قامت الباحثة بطرح مجموعة من الفقرات التي تقيس الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى المراهقين، وعليه فإننا نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي حول مدى ملائمة هذه الفقرات مع موضوع البحث.

تم تحديد الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى المراهقين وإدراج الفقرات التي تقيس الفكرة تحت كل فكرة لاعقلانية، برجاء وضع علامة (/) أمام الفقرة في خانة (تنطبق) في حال ملائمتها لموضوع البحث، ووضع علامة (/) أمام الفقرة في خانة (لا تنطبق) في حال عدم ملائمتها لموضوع البحث.

التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية عن الذات:

أفكار خاطئة سلبية ينتج عنها معتقدات غير منطقية تتسم بالذاتية شديدة الصلابة والتعسفية وتحتوي على الكثير من المبالغة والتهويل ، وما يميز هذه الأفكار أيضا أنها متعارضة يعارض بعضها بعضا، لا تتناسب مع إمكانيات الفرد فتؤثر سلباً على نظرة الفرد لذاته وتحديد رغباته وأهدافه الأساسية كما تؤثر سلباً على علاقة بالآخرين.

شاكرين لكم حسن تعاونكم
الباحثة: رنا محمد بطرني

الفكرة الأولى: من الضروري أن يكون الإنسان محبوباً من كل المحيطين به.

(طلب الاستحسان)

الرقم	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق

		1 لا أتردد أبداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.
		2 يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين .
		3 أو من بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك .
		4 أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي.

الفكرة الثانية: يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة.

(ابتغاء الكمال الشخصي)

		5 أو من بان كل شخص يجب أن يسعى دائماً إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال .
		6 أو من بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال .
		7 أشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.
		8 أو من أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته .

الفكرة الثالثة: إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد.

		9	لا يستطيع أن يقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع .
		10	أتخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد .
		11	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره .
		12	أؤمن بأن كل ما يتمنى المرء يدركه .

الفكرة الرابعة: تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها. (التهور الانفعالي)

		13	أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه .
		14	أؤمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دوراً كبيراً في شعوره بالسعادة أو التعاسة .
		15	أؤمن بان الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم .
		16	أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته .

الفكرة الخامسة: الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم.

(توقع الكوارث)

		يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.	17
		أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه .	18
		يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.	19
		ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث .	20

الفكرة السادسة: من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها.(تجنب

المشكلات)

		أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها .	21
		أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات .	22
		أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها .	23
		يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.	24

الفكرة السابعة: يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه.

(الاعتمادية)

الرقم	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
25	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعاً للآخرين ومعتمداً عليهم.		
26	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها .		
27	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
28	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.		

الفكرة الثامنة: إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه.

29	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
----	--	--	--

		لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك .	30
		أرفض بأن أكون خاضعاً لتأثير الماضي.	31
		أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.	32

الفكرة التاسعة: هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده وإلا فالنتيجة تكون مؤلمة وخطيرة.

(ابتغاء الحلول الكاملة)

		أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه .	33
		أشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.	34
		من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.	35
		من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلاً من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.	36

الفكرة العاشرة: ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية و الجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

الرقم	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
37	إن الشخص الذي لا يكون جدياً ورسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم .		
38	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح .		
39	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.		
40	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يفيد نفسه بالرسمية والجدية.		

ملحق (3)
مقياس الذكاء العاطفي
بصورته الأولى قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس الذكاء العاطفي بصورته الأولية

إعداد الباحثة: رنا محمد بطرني

استبانة التحكيم

الدكتور/ة.....

تحية طيبة وبعد ..

الموضوع: تحكيم مقياس بهدف البحث العلمي

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول (فاعلية برنامج علاجي - عقلائي انفعالي سلوكي - لتنمية الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار اللاعقلانية عن الذات لدى طلاب الثانوية في مدينة الدوحة بدولة قطر) للحصول على درجة دكتورا في علم النفس.

وعليه قامت الباحثة بطرح مجموعة من الفقرات التي تقيس الذكاء العاطفي لدى المراهقين، و نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء رأيكم السديد حول مدى ملائمة هذه الفقرات مع موضوع البحث.

تم تحديد مكونات الذكاء العاطفي لدى المراهقين وإدراج الفقرات التي تقيس كل مكون من مكونات الذكاء العاطفي، برجاء وضع علامة (/) أمام الفقرة في خانة (تنطبق) في حال رؤيتكم انتمائها للمجال المحدد لها، ووضع علامة (/) أمام الفقرة في خانة (لا تنطبق) في حال عدم رؤيتكم انتمائها للمجال المحدد لها، وحذف ما ترونه غير مناسبة مع التكرم بإعطاء البديل.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

المجموعة الأولى: تقيس مكون الوعي بالذات (المعرفة الانفعالية): وتتضمن

- الوعي العاطفي.

- التقييم الدقيق للذات.
- الثقة بالنفس .

الرقم	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
1	أتوقع أن أنجز المهام التي أؤديها بصورة جيدة.		
2	أشعر بالرضى عن نفسي.		
3	أستخدم عواطفني في إدارة حياتي		
4	استطيع إدراك عواطفني الصادقة في أغلب الأوقات بوضوح.		
5	أستطيع التعبير عن عواطفني بوضوح.		
6	أعتبر نفسي مسؤولاً عن مشاعري.		
7	تعجني شخصيتي كما هي.		
8	أتوقع دائماً حدوث أشياء جيدة.		
9	لأعطي إنفعالاتي السلبية أي اهتمام.		
10	يغمرنني المزاج الجيد.		
11	عندما يجبرني شخص عن حدث مهم في حياته أشعر كما لو كنت أعيش الحدث نفسه.		
12	أدرك أن لدي مشاعر رقيقة.		
13	يصعب علي التحدث عن مشاعري العميقة.		

		من الأشياء التي تجعل حياتي قيمة ماأشعر به من عواطف.	14
		ترشدني مشاعر السلبية في كيفية التعامل مع الآخرين.	15
		أحب أن ابتسم.	16

المجموعة الثانية: تقيس مكون إدارة وتنظيم العواطف وتتضمن:

- الضبط الذاتي.
- الثقة والاعتماد على النفس.
- المرونة والقدرة على التكيف.
- التجديد والابتكار في إدارة الانفعالات.

الرقم	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
17	أعرف متى أتحدث عن مشكلاتي الشخصية للآخرين.		
18	أتوقف عندما أواجه تحد ما لإعتقادي بأني سأفشل.		
19	أستطيع التحكم في مشاعري.		
20	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي.		
21	أحافظ على هدوئي تحت أي ضغط أتعرض له.		
22	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.		

		أستفيد من خبرتي السابقة في تقييم ما هو مهم وما هو غير مهم.	23
		أستطيع تكوين أفكار جديدة عندما أكون في حالة مزاجية جيدة.	24
		عندما أكون في حالة مزاجية جيدة أستطيع أن أجعلها تستمر.	25
		أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى إيجابية بسهولة.	26
		أثير دافعتي بتخيل نتائج جيدة للمهام التي أقوم بها.	27
		يصعب علي السيطرة على غضبي.	28
		عندما أغضب من أحد أبقى غاضباً لمدة طويلة.	29
		أستطيع معرفة أسباب تغير عواطفي.	30
		تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي	31
		أسعى للحصول على أفكار جديدة عندما أشعر بتغير في حالتي المزاجية.	32
		أزعج بشكل مبالغ فيه في بعض الأمور.	33
		أبحث عن الأنشطة التي تجعلني سعيداً.	34

المجموعة الثالثة: تقيس مكون التعاطف مع الآخرين وتتضمن:

- فهم مشاعر الآخرين.
- قراءة مشاعر الآخرين.
- التفاعل العاطفي مع الآخرين.

الرقم	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
35	أجيد فهم مشاعر الآخرين.		
36	أنا قادر على قراءة مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم.		
37	أفعل أي شيء يسعد الآخرين.		
38	من الصعب أن أفهم مشاعر الآخرين.		
39	أتفاعل مع مشاكل الآخرين عند الاستماع إليهم.		
40	أنا حساس لإحتياجات الآخرين العاطفية.		
41	أهتم لما يحصل للآخرين.		
42	أستطيع أن أظن عندما يكون أحد أصدقائي حزيناً.		
43	أستطيع أن أعرف ما يشعر به الآخرون من نبرات أصواتهم.		
44	أشعر بالاستياء عند إيذاء مشاعر الآخرين		
45	لدي افكار طيبة عن الآخرين		
46	أشعر بالود نحو جميع من أقابلهم		

المجموعة الرابعة: تقيس المهارات الاجتماعية وتتضمن:

- التواصل مع الآخرين.
- التأثير في الآخرين.

• إدارة الصراع.

الرقم	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
47	من السهل علي كسب ثقة الآخرين.		
48	أنا على دراية بالإشارات الحركية التي تصدر من الآخرين.		
49	أساعد الآخرين على التخلص من حالتهم المزاجية السيئة.		
50	نادراً ما أغضب إذا ضايقي الآخرون بألستهم.		
51	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.		
52	عندي قدرة على التأثير في الآخرين.		
53	أستطيع الاستجابة لرغبات الآخرين.		
54	أمتلك تأثيراً قوياً على الآخرين في تحديد أهدافهم.		
55	يرى الآخرون أنني قادر على فهم أحاسيسهم.		
56	أنا قادر على احترام الآخرين.		
57	أعرف عندما يكون الآخرون متضايقين حتى لو لم يقولوا		
58	أستطيع أن أكون الصداقات بسهولة.		
59	أستطيع إستخدام طرق متعددة لحل المشكلات.		
60	عندما تواجهني عوائق أتذكر متى واجهتني عوائق مماثلة وتغلبت عليها.		

		أستطيع مواجهة العقبات عندما تكون حالي المزاجية جيدة.	61
		وجود الأصدقاء أمر مهم في حياتي.	62

ملحق (4)

أسماء السادة المحكمين الذين قاموا بتحكيم المقياس

الاسم	الدرجة والتخصص
أشرف صالح العريان	دكتورا/ علم النفس
عبد القادر مصطفى	دكتورا/ علم النفس العلاجي
عايدة هاشم	دكتورا/ علم النفس

علي مرزوق	دكتورا/ علم النفس
محمد شاهين	دكتورا/ أستاذ الخدمة الاجتماعية
مرفت سعيد صادق	دكتورا/ علم النفس
هدى تركي السبيعي	دكتورا/ أستاذ علم النفس

ملحق (5)

مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات
بصورته النهائية بعد التحكيم

مقياس الأفكار اللاعقلانية عن الذات
إعداد الدكتور سليمان الريحاني

الجنس:

.....

الصف:

.....

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها البعض الآخر بشكل مطلق . أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (/) في المكان المناسب في ورقة الإجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها. راجية التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين.

أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء , ولك / لكي خالص الشكر والتقدير

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصاحبي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		
2	أؤمن بان كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال .		
3	لا أستطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع .		
4	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم.		
5	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه .		
6	إن الشخص الذي لا يكون جدياً ورسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم .		
7	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين .		

		أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال .	8
		أتخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد .	9
		أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه .	10
		أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها .	11
		أشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.	12
		يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح .	13
		أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك .	14
		أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.	15
		يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره.	16
		أؤمن بان الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم .	17
		أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها.	18
		لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.	19

		من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.	20
		أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي.	21
		أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته .	22
		أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته .	23
		يتتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث .	24
		أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي.	25
		أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.	26
		من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي ويمكن بدلاً من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.	27
		أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بال رسمية والجدية.	28

ملحق (6)

مقياس الذكاء العاطفي
بصورته النهائية بعد التحكيم

مقياس الذكاء العاطفي لطلبة الثانوية

إعداد الباحثة

عزيزي الطالب إليك بعض العبارات التي تقيس ردود أفعالك في مواقف معينة، برجاء تحديد مدى انطباق العبارة عليك بوضع علامة (/) في الخانة التي تعبر عن رأيك.

الجنس:

.....

العمر:

.....

الصف:

.....

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
1	أتوقع أن أنجز المهام التي أؤديها بصورة جيدة					
2	أختار الوقت المناسب للتحديث عن مشكلاتي الشخصية للآخرين.					
3	أجيد فهم مشاعر الآخرين.					

					4	من السهل كسب ثقة الآخرين
					5	أشعر بالرضى عن نفسي.
					6	أتوقف عندما أواجه تحد ما لإعتقادي بأني سأفشل.
					7	أنا قادر على قراءة مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم.
					8	أساعد الآخرين على التخلص من حالتهم المزاجية.
					9	أستطيع التحكم في مشاعري.
					10	أفعل أي شيء يسعد الآخرين.
					11	نادراً ما أغضب إذا ضايقني الآخرون بأي نوع من أنواع المضايقات.
					12	أعتبر نفسي مسؤولاً عن مشاعري.
					13	أستطيع التحكم في تفكيري السلي.

					يصعب علي فهم مشاعر الآخرين.	14
					لأجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.	15
					أقبل نفسي بميزاتها وعيوبها.	16
					عندي القدرة على التأثير في الآخرين.	17
					أتوقع دائماً حدوث أشياء جيدة لي.	18
					أستطيع تكوين أفكار جديدة عندما أكون في حالة مزاجية جيدة.	19
					أنا حساس لاحتياجات الآخرين العاطفية.	20
					أستطيع الاستجابة لرغبات الآخرين التي لا تتعارض مع رغباتي الخاصة.	21
					لأعطي انفعالاتي السلبية أي اهتمام.	22

				عندما أكون في حالة مزاجية جيدة أستطيع أن اجعلها تستمر.	23
				اهتم لما يحصل للآخرين.	24
				يرى الآخرون أنني قادر على فهم أحاسيسهم.	25
				أشعر بالسعادة لتمتعي بمزاج جيد.	26
				أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى إيجابية بسهولة.	27
				أستطيع أن أخمن عندما يكون أحد أصدقائي حزينا.	28
				أنا قادر على احترام الآخرين.	29
				عندما يخبرني شخص عن حدث مهم في حياته أشعر كما لو كنت أعيش الحدث نفسه.	30
				أثير دافعتي بتخيل نتائج جيدة للمهام التي أقوم بها.	31
				أستطيع أن أعرف ما يشعر به الآخرون من نبرات أصواتهم.	32

					أعرف عندما يكون الآخرون في حالة ضيق حتى لو لم يخبروني بذلك.	33
					أدرك أن لدي مشاعر رقيقة.	34
					يصعب علي السيطرة علي غضبي أو إيقافه.	35
					أشعر بالاستياء عند إيذاء مشاعر الآخرين.	36
					أستطيع أن أكون الصداقات بسهولة.	37
					أستطيع معرفة أسباب تغير عواطفني.	38
					لدي أفكار إيجابية عن الآخرين.	39
					أستطيع استخدام طرق متعددة لحل المشكلات.	40
					من الأشياء التي تجعل حياتي قيمة، ما أشعر به من عواطف.	41
					أنزعج بشكل مبالغ فيه في بعض الأمور.	42

					أستفيد من خبراتي السابقة في التغلب على المشكلات التي تواجهني.	43
					لا أشعر بالسعادة لأسباب لا أعرفها.	44
					أبحث عن الأنشطة التي تجعلني سعيداً.	45
					أستطيع مواجهة العقبات عندما تكون حالي المزاجية جيدة.	46

ملحق (7)
تسهيل مهمة الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

السيدة الفاضلة : مديرة مدارس الأندلس الخاصة للبنات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

مقدمة لسيادتكم / الباحثة رنا محمد بطرني المسجلة في درجة الدكتوراه بعلم النفس / كلية التربية – جامعة كيريزما البريطانية برجاء التكرم بالموافقة على إجراء دراسة ميدانية بعنوان (فاعلية برنامج علاجي – عقلائي انفعالي سلوكي – لتنمية الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الدوحة) وذلك على عينة حجمها 60 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية البالغ أعمارهم (16-18) سنة ، ومرفق لسيادتكم أدوات الدراسة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

مقدمة الطلب: الباحثة

رنا محمد بطرني



بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الفاضل : مدير مجمع الفرقان التربوي للبنين...

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته:

الموضوع : تسهيل مهمة باحث

مقدمة لسيادتكم / الباحثة رنا محمد بطرني المسجلة في درجة الدكتوراه بعلم النفس / كلية التربية - جامعة كيريزما البريطانية برجااء التكرم بالموافقة تطبيق مقاييس دراسة ميدانية بعنوان (فاعلية برنامج علاجي - عقلاني انفعالي سلوكي - لتنمية الذكاء العاطفي في الحد من الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الدوحة) وذلك على عينة حجمها ٣٠ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية البالغ أعمارهم (١٥-١٧) سنة ، ومرفق لسيادتكم أدوات الدراسة.

شاكرة لكم حسن تعاونكم

مقدمة الطلب: الباحثة

رنا محمد بطرني

الذي سماه لفاضل اوصفي اشواه
أهـ جونسكم نرسيل أهـ هذه لذهن بتوزيع هذه لاسبانه
كنوع مـ شراكة لجمعية

مع دانر لشر ولتقدير

مدير لجمع
عززة لجمعية

٢٥٠١٩١١١٩

مدير مجمع الفرقان التربوي
ذ / عززة الحميري

السيد/ راشد الدوسري
المحترم
المدير التنفيذي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: رد على كتاب أ/ رنا بطرني لتطبيق الجانب الميداني من رسالة الدكتوراه

مَهديكم مكتب التخطيط والتطوير أطيب التحيات، وبعد...
بناء على الكتاب المحول إلينا من سيادتكم بتاريخ 29 يناير 2019 فيما يخص دراسة مدى إمكانية تسهيل التطبيق الميداني لرسالة الدكتوراه الخاصة بالموظفة رنا محمد بطرني، وبعد الرجوع إلى مدير إدارة الاستشارات أفاد بأن الطلب المقدم من الموظفة هو طلب استئذان دائم من الفترة 15 يناير 2019 إلى 15 مارس 2019 بواقع يومين في الأسبوع (الاثنين والأربعاء) من الساعة 7:00 صباحاً وحتى الساعة 9:00 صباحاً لتطبيق الجانب الميداني لرسالة الدكتوراه في مدارس البنين والبنات.
وعليه، ترى الأمر يرجع إلى رأي الإدارة التي تعمل بها الموظفة من ناحية الأعباء الوظيفية ومدى إمكانية تفريقها من عدمه مع الأخذ بعين الاعتبار عدم تحميل المركز أي تبعات مالية أو أعباء أو مهام وظيفية تترتب بسبب هذا الطلب والأمر متروك لما ترونه مناسباً.

وقضوا بقبول فائق الاحترام والتقدير


أ. سليم العنبري
مدير مكتب التخطيط والتطوير

الاستاذة/ عتي القليل
خديجة دارة
الرجاء انكارم بالافاد
مشموع العنبري