

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف-المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:

الذكاء العاطفي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية

500 سرير بمدينة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في شعبة علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الدكتور :

بوترعة إبراهيم

إعداد الطالبان:

عقاب خولة

زروتي أيوب

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وتقدير

أول مشكور هو الله عز وجل، ثم والداي على كل جهوداتكم منذ ولادتي إلى هذه اللحظات، أنتم كل شيء أحبكم في الله أشد الحب. يسرني أن أوجه شكري لكل من نصحني أو أرشدني أو وجهني أو ساهم معي في إعداد هذا البحث بإيصالي للمراجع والمصادر المطلوبة في أي مرحلة من مراحلها، وأشكر على وجه الخصوص أستاذي الفاضل الدكتور بوترة إبراهيم على مساندتي وإرشادي بالنصح والتصحيح وعلى اختيار العنوان والموضوع، كما أن شكري موجه لطقم إدارة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة المسيلة وبالخصوص مسؤولي قسم علم النفس.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين متغيري الدراسة الذكاء العاطفي وتقدير الذات لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة، تكونت عينة الدراسة من 234 طالبة من مختلف التخصصات والمستويات، وتم استخدام المنهج الوصفي ذو الغرض الارتباطي للكشف عن العلاقة بين متغيري الدراسة. نعرض في هذا المشروع منهجية المعالجة، المعتمدة على استخدام الأدوات والأساليب الإحصائية: مقياس الذكاء العاطفي ومقياس تقدير الذات. المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسن، ومعامل الفا كرونباخ لحساب الثبات، واختبار (ت).

Résumé de l'étude

L'étude vise à révéler la relation entre les variables de l'intelligence émotionnelle et l'estime de soi chez les étudiantes vivant dans la résidence universitaire 500 lits dans la Wilaya de Msila. Nous avons utilisé dans notre projet la méthode descriptive analytique. L'échantillon d'étude est composé de 234 étudiantes, Les outils d'étude utilisés sont : les tests de l'intelligence émotionnelle et de l'estime de soi, La méthode descriptive analytique basée sur l'étude de la corrélation, l'emploi du coefficient de corrélation de Pearson, les moyennes arithmétiques, les écarts type, et le coefficient Alpha Chronbach, et T test.

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	/
ملخص الدراسة باللغة العربية	/
ملخص الدراسة باللغة الاجنبية	/
فهرس المحتويات	/
مقدمة	أ - ب
الفصل التمهيدي: موضوع الدراسة	
1. الإشكالية الدراسة	4
2. فرضيات الدراسة	6
3. أسباب اختيار الموضوع	7
4. أهمية الدراسة	7
5. أهداف الدراسة	8
6. تحديد مصطلحات الدراسة	8
7. الدراسات السابقة	9
الفصل الثاني: الذكاء العاطفي	
تمهيد	17
أولا الذكاء	
1. مفهوم الذكاء	18
2. تعريف الذكاء	18
3. تصنيفات الذكاء	19
4. أنواع الذكاء	19
ثانيا: الذكاء العاطفي	

20	1. الخط التاريخي لتطور المفهوم الذكاء العاطفي
26	2. تعريف الذكاء العاطفي
27	3. أهمية الذكاء العاطفي
29	4. الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي
30	5. مكونات الذكاء العاطفي
34	6. مجالات الذكاء العاطفي
35	7. الاتجاهات النظرية للذكاء العاطفي
40	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: تقدير الذات
41	تمهيد
	أولاً: الذات
42	1. تعريف الذات
43	2. بعض مفاهيم المرتبطة بالذات
43	3. مراحل تطور الذات
45	4. خصائص مفهوم الذات
	ثانياً: تقدير الذات
46	1. مفهوم تقدير الذات
48	2. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
48	3. أهمية تقدير الذات
49	4. النظريات المفسرة لتقدير الذات
51	5. أنواع تقدير الذات
52	6. مستويات تقدير الذات

53	7. العوامل المؤثرة في تقدير الذات
55	8. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع
56	9. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المنخفض
57	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الجانب التطبيقي	
منهجية وإجراءات الدراسة	
58	تمهيد
59	1. عينة الدراسة
60	2. المنهج المستخدم في الدراسة
60	3. حدود الدراسة
60	4. أدوات الدراسة
64	خلاصة الفصل
65	الخاتمة
/	قائمة المراجع
/	قائمة الملاحق

مقدمة

إن مفهوم الذكاء العاطفي حظي باهتمام كثير من الباحثين، والذي بدأ يظهر على أيديهم في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحالي وهم هاورد "جاردنر" سنة 1973 و"سالوفي" و"ماير" سنة 1990 و"جولمان" 1995 الذين كانت لهم جهودا كبيرة في مجال الجانب العاطفي للإنسان نظرا لتأثير الوجدان في حياة الإنسان، ولو نظرنا إلى كتاباتهم كونهما أجمعوا على أن الاختبارات التقليدية للذكاء لا تعطي صورة كاملة متكاملة عن سلوك الفرد، ولا تمكنا هذه الاختبارات من التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وفي حياة الفرد بصفة عامة. ولقد ظهر الكثير من الاستفسارات التي دعت إلى أهمية الربط بين الجانب المعرفي والجانب العاطفي. وكل هذا ما دفع علماء النفس إلى البحث عن عنصر أو مجال جديد لم تتم دراسته ألا وهو الذكاء العاطفي (فراج، 2005، ص93)

وأكد "جولمان" 1995 مفهوم امتلاكنا عقليين أحدهما عاطفي والآخر عقلي معرفي، وكيف أنهما يشكلان معا مصيرنا حيث يوضح الميكانيزم الدقيق لانفلات العاطفة وطغيانها على العقل، وكيف يتخذ من خلالها نجاحنا في إقامة علاقة جيدة، ويضيف "كاري جولمان" إن التميز في العلاقات الناجحة يرتبط بالذكاء العاطفي أكثر من ارتباطه بالذكاء المعرفي والخبرة، ونظرا لذلك تأتي في هذا السياق دراستنا هذه، واهتمت بتناول الذكاء العاطفي وعلاقته بتقدير الذات حيث يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة؛ فمنذ سنوات عديدة والباحثون في العلوم الإنسانية والاجتماعية مهتمون بدراسة نظرية مرتبطة بالذات، ويرجع الفضل لكل من "مارجريت ميد" و"كولي" في ادخال هذا المفهوم إلى مجال علم النفس (شعيب، 1988، ص135)

فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية، ويترتب عن ذلك قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها. ولقد أصبح مصطلح تقدير الذات منذ أواخر الستينات وأوائل السبعينات أكثر جوانب الذات تناولا بين الكتاب والباحثين. وذكر العديد منهم علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى، وطبقا لتلك المتغيرات فإن مفهوم تقدير الذات يعتبر مؤشرا للصحة النفسية؛ وعليه تم دراسة هذا

الموضوع في جانبين أولهما نظري والثاني تطبيقي حيث احتوى كل منهما على جملة من الفصول وهي كالآتي:

الفصل الأول: خصص هذا الفصل التمهيدي لتقديم موضوع البحث أي موضوع الدراسة، احتوى على اشكالية الدراسة وفرضياتها وأسباب اختيار الموضوع وأهدافها وأهميتها ومفاهيمها وأخيرا الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: خصص هذا الفصل للذكاء العاطفي احتوى على بحث مفهوم الذكاء وتصنيفاته ومفهوم الذكاء العاطفي والخط التاريخي لتطور المفهوم، وتعريفه وأهميته وإبعاده ومكوناته ومجالاته والاتجاهات النظرية المفسرة له.

الفصل الثالث: خصص هذا الفصل لبحث تقدير الذات. احتوى على تحليل مفهوم الذات والمفاهيم المرتبطة به ومراحل تطوره وخصائص مفهوم الذات، ومفهوم تقدير الذات والفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات وأهميته، وأنواعه والنظريات المفسرة له ومستوياته والعوامل المؤثرة في تقدير الذات والخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض.

وبالنسبة للجانب التطبيقي أو منهجية المعالجة، فاحتوى على فصل واحد وهو الفصل الرابع وقد خصص لعرض منهجية الدراسة الميدانية، حيث تم فيه تحديد منهج الدراسة وأدوات الدراسة وبعدها عينة الدراسة وكذلك الأساليب الإحصائية للدراسة لمعالجة هذا المشروع. ثم تم في نهاية الدراسة عرض قائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي

الفصل التمهيدي: موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أسباب اختيار الموضوع
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. تحديد المفاهيم الدراسة
7. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

يشكل الطلبة الجامعيين شريحة في المجتمع فهم يمثلون فئة الشباب الذين يقع على عاتقهم العبء الأكبر في تحقيق التطور والنجاح في المجتمع في شتى المجالات والبيئات وليس في الجانب الأكاديمي فحسب، بل حتى في الجانب المهني والاجتماعي، ويتحقق هذا الأخير عندما يكشف الطالب عن ذاته وشخصيته ويعمل على تطويرها واستغلال طاقته الكامنة إلى أقصى حد ممكن، وفي رحلة سعي الطالب الجامعي لتحقيق طموحاته يعترضه العديد من الصعوبات والعراقيل التي يمكن أن يرجع مصدرها للطلاب الجامعي نفسه؛ حيث تتميز المرحلة العمرية التي ينتمي إليها وهي "مرحلة الشباب" بنمو الانفعالات التي تتصف بالسيولة والعنف والتذبذب والتناقض والقوة والحماسة والحساسية، كما تتميز هذه المرحلة باتساع دائرة العلاقات الاجتماعية لدى الطالب الجامعي، لذا فهو يتعرض باستمرار إلى مواقف وأحداث كثيرة تثير فيه مشاعر متباينة فتتغير مشاعره وانفعالاته بين الحين والآخر؛ ففي بعض المواقف يشعر بالحزن أو الغضب وفي مواقف أخرى يشعر بالفرح والسرور، وسواء كان هذا الانفعال ايجابياً أم سلبياً، إذا زادت شدته فهو كما أكد العديد من علماء النفس يؤثر سلباً على العمليات العقلية للفرد سواء وسلوك الفرد وكل هذا يعرقل الطلاب الجامعيين للوصول إلى النجاح، فالقدرة على السيطرة والانفعالات وفهمها، والقدرة على التعبير عنها واستغلالها بطريقة ايجابية هي أساس الإرادة والشخصية الناجحة، وهذه مهارات تدخل ضمن مفهوم "الذكاء العاطفي" وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا النوع من الذكاء؛ فعرف أيضاً بالذكاء الانفعالي والذكاء الوجداني وهي تعبر عن نفس المفهوم فالذكاء العاطفي هو قدرة الفرد على فهم مشاعره والتحكم فيها وليس فقط مشاعره هو بل القدرة على فهم مشاعر الآخرين أيضاً فهذا النوع من الذكاء له جانب نفسي واجتماعي.

واتجه العديد من الباحثين نحو دراسة هذا المفهوم نظراً لأهميته التي يكتسبها في حياة الفرد، فالعواطف والانفعالات تعتبر جانباً أساسياً من جوانب السلوك الإنساني، ولها تأثير كبير على قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع أفراد مجتمعه وعلى القرارات التي يتخذها في حياته، فقد أكد العالم الأمريكي **دانيال جولمان** "أن الذكاء العاطفي لا يقل أهميته عن

الذكاء العام وأشار إلى أن الذكاء العام يساهم بنسبة 20 بالمائة فقط من نسبة النجاح في الحياة اليومية للأفراد، في حين أن نسبة 80 يشكلها باقي الأفراد الذين يتمتعون بالذكاء العاطفي، فالأفراد الذين يملكون الذكاء العاطفي يكونوا أكثر قربا للنجاح في أي قرار يتخذونه في مختلف جوانب حياتهم (نوفال، 2010، ص84)، وقد أكدت هذه الأهمية العديد من الدراسات التي بحثت في طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والعديد من المتغيرات الأخرى في المجال المهني والأكاديمي وكذلك الجانب الاجتماعي والصحة النفسية.

فمثلا في مجال العمل توصل كل من **لوستش وسيريكتس** " إلى أن المدراء الذين لديهم قدرة على إدارة مشاعرهم كانت نسبة مبيعاتهم وأرباحهم سنويا عالية مقارنة بنسبة مبيعات المدراء الذين يشعرون بالضغط وعدم قدرتهم على مقاومته، أما في الجانب الاجتماعي والأكاديمي فقد توصل الباحث **"باستين وآخرون"** إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني "العاطفي" وبعض مهارات الحياة والقدرات المعرفية خاصة القدرة على حل المشكلات والانجاز الأكاديمي، ونجد أيضا دراسة **"بتريديس وآخرون"** 2007 التي أظهرت سمة الذكاء الوجداني "العاطفي" كونها ذات تأثير قوي على الحالة المزاجية للفرد والاضطرابات الاكتئابية (عبدالله وآخرون، 2008، ص18) وهذا يبين أهمية الذكاء العاطفي في صحة الفرد النفسية، فامتلاكه لمهارات الذكاء العاطفي تساعده على خوض مجريات الحياة اليومية بطريقة سهلة وتمكنه من تحقيق طموحاته والقيام بالعديد من الانجازات وكذلك تصبح لديه القدرة على التكيف مع محيطه الاجتماعي، وكل هذا يزيد ثقة الفرد بنفسه ويزداد شعوره بقيمة ذاته وقدرته على تحقيق الإنجازات. وهنا يظهر لنا مفهوم آخر ألا وهو تقدير الذات الذي لا يقل أهمية عن الذكاء العاطفي فمن وظائفه الأساسية السعي نحو تكامل واتساق شخصية الفرد ليكون أكثر تكيفا مع البيئة التي يعيش فيها. والمقصود بتقدير الذات هو الفكرة التي يحملها الفرد عن ذاته وعن قدرته على كل مايقوم به من عمل وتصرفات، وتقدير الفرد لذاته ينشئ من خلال ردود الأفعال التي يصدرها أفراد جماعته نحو تصرفاته ومن خلال الانجازات التي يقوم بها الفرد حيث تشير نتائج دراسة كل من **تيسلر وشفارتز** ودراسة **كلدن** إلى إن الأفراد ذوي تقدير الذات العالي ينظرون

إليهم كونهم قادرين على مواجهة الصعوبات في الحياة بأنفسهم دون الحاجة إلى الاعتماد على مساعدة الآخرين ويتميزون بالتألق في الوسط الذين يعيشون فيه" (الألوسي، 2014، ص24).

إن سعي الطالبات المقيّمات نحو تحقيق النجاحات يتدخل في متغيرين أساسيين هما الذكاء العاطفي وتقدير الذات، فعندما تقوم الطالبات بتقييم ذاتهم بطريقة ايجابية ويدركن أنهن قادرات على فعل أي شيء وكذلك يكن قادرات على معرفة مشاعرهن والتحكم فيها وإقامة علاقات ايجابية مع الآخرين، فهذا يساعدهن على مواجهة الصعوبات التي تعترض طريقهن في سبيل تحقيق النجاحات. ولكن هل من الممكن أن توجد علاقة تربط بين هذين المتغيرين؟ وهذا ماجعلنا نبادر بدراسة العلاقة بينهما انطلاقاً من التساؤل الرئيسي التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية احصائية بين الذكاء العاطفي وتقدير الذات لدى الطالبات المقيّمات بالإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة؟
وتتفرع عن السؤال الرئيسي الأسئلة الجزئية التالية:
- ما مستوى الذكاء العاطفي لدى الطالبات المقيّمات بالإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المقيّمات بالإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية بين الطالبات المقيّمات في كل من الذكاء العاطفي وتقدير الذات تبعا لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات المقيّمات في كل من الذكاء العاطفي وتقدير الذات تبعا لمتغير المستوى الجامعي؟
- هل هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الذكاء العاطفي؟

2. فرضيات الدراسة:

- الفرضية الرئيسية: توجد علاقة ارتباطيه بين الذكاء العاطفي وتقدير الذات لدى الطالبات المقيمت بالاقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة.

- الفرضيات الجزئية:

- مستوى الذكاء العاطفي لدى الطالبات المقيمت بالاقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة متوسط.

- مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المقيمت بالاقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة متوسط.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين الطالبات المقيمت في كل من الذكاء العاطفي وتقدير الذات تبعا لمتغير التخصص.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين الطالبات المقيمت في كل من الذكاء العاطفي وتقدير الذات تبعا لمتغير المستوى الجامعي.

- توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الذكاء العاطفي.

3. أسباب اختيار الموضوع:

يعتبر هذا الموضوع من المواضيع المتداولة في بحوث علم النفس وعلوم التربية، وقد أولينا اهتمامًا بهذا الموضوع لنقص الدراسات الميدانية في حدود اطلاع الطالبان-التي تعالج الذكاء العاطفي وعلاقته بتقدير الذات، وذلك بتسليط الضوء على فئة من الطالبات المقيمت بالاقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة وعلى كشف تقدير ذواتهم وتأثير الذكاء العاطفي عليهم.

4. أهداف الدراسة:

- الكشف على العلاقة بين الذكاء العاطفي وتقدير الذات لدى بعض الطالبات المقيمت بالاقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة.

- الكشف على مؤشرات الذكاء العاطفي وتقدير الذات لدى الطالبات المقيّمات.
- الكشف عن مؤشرات الذكاء العاطفي وتقدير الذات تبعا للمستوى الجامعي.
- الكشف عن مؤشرات الذكاء العاطفي وتقدير الذات لدى الطالبات المقيّمات تبعا لمتغير التخصص.

5. أهمية الدراسة:

نلاحظ أن الذكاء العاطفي له أهمية كبيرة لأنه يعكس القدرة على فهم المشاعر والإحساسات الداخلية أو الحالات العاطفية أو الوجدانية للأشخاص الآخرين، ويتحقق هذا من خلال تغيرات الوجه أو نبرات الصوت أو السلوك التعبيري. وأهمية هذه الدراسة تكمن في الموضوع الذي تتناوله وهو الكشف عن الذكاء العاطفي وعلاقته بتقدير الذات لدى بعض الطالبات المقيّمات في الإقامة الجامعية بالمسيلة، وفي ضوء بعض المتغيرات (المستوى، التخصص) في الإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة، ونظرا لأهمية الذكاء العاطفي في تنمية قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته ومشاعره، كما يلعب دورا هاما في تنمية العلاقات الناجحة مع الآخرين وهذا ما دفعنا لإجراء هذه الدراسة.

6. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.6: الذكاء العاطفي:

1.1.6: التعريف الاصطلاحي:

هو مجموعة من عناصر الذكاء الاجتماعي تتضمن قدرة الفرد على التحكم بعواطفه وأحاسيسه تجاه الآخرين، ويتميز بالقدرة على استخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكيره وأعماله أو تصرفاته، القدرة على فهم الآخر ونسج علاقات ناجحة مع الوسط الاجتماعي. (الهادي، 2006، ص 17).

2.1.6: التعريف الإجرائي:

نقصد به في دراستنا الحالية قدرة الإنسان على التعرف على العواطف وإدارتها والذي يتم قياسه بمقياس الذكاء العاطفي ودرجاته.

2.6 تقدير الذات:

1.2.6 التعريف الاصطلاحي:

هو القيمة التي يعطيها الفرد نفسه على القيمة الإجمالية لشخصه، ويرجع ذلك من الأساس إلى ثقة الكائن البشري المطلقة بفاعليته وقيمتها الحالية (مترينتر، 2018، ص 13).

ويعرفه فرج عبد القادر كما يلي: هو نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته، ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالنور والمركز الأسري والمهني والجنس، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع، وتشكل توصيفا أو تعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته (طه أبو نيل وآخرون، ص:138)

2.2.6 التعريف الإجرائي:

نقصد به في دراستنا الحالية تلك القيمة المعنوية التي يعطيها الفرد لذاته، والتي يتم قياسها بمقياس تقرير الذات ودرجاته.

3.6 الطالبات المقيّمات:

هي كل طالبة مسجلة مقيمة بالإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة خلال السنة الجامعية 2020/2019.

7. الدراسات السابقة:

1.7 الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الذكاء العاطفي:

- دراسة نعمات علوان و زهير النواجحة (2013)

جاءت الدراسة تحت عنوان: الذكاء الوجداني وعلاقتها بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. هدفت الدراسة إلى: التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. تكونت عينة الدراسة من 247 طالبا وطالبة. تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الذكاء الوجداني للباحثان فاروق عثمان، ومحمد عبد السميع 1998 ومقياس الإيجابية من إعداد نعمات علوان وزهير النواجحة. تم إتباع المنهج الوصفي. أما الأساليب الإحصائية فقد تم إتباع: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (t- test).

توصلت النتائج إلى وجود ارتفاع في درجات الذكاء الوجداني ودرجات الإيجابية لدى الطلبة، كما بينت وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني والإيجابية، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني والإيجابية.

- دراسة أمحمد يحي (2015):

جاءت الدراسة تحت عنوان: مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، المشاركة في الأنشطة اللامنهجية) ونقشت بجامعة غرداية، الجزائر. هدفت الدراسة إلى: الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، حسب متغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، المشاركة في الأنشطة اللامنهجية).

تكونت عينة الدراسة من 536 طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية. تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الذكاء الانفعالي المطور من قبل العلوان 2011. تم إتباع المنهج الوصفي. أما الأساليب الإحصائية فقد تم إتباع الأساليب التالية: النسب المئوية، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، تحليل التباين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة كان مرتفعا. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس في مجالي المعرفة الانفعالية والتعاطف، وكانت الفروق لصالح

الإناث، وعدم وجود فروق في باقي المجالات، بينما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيري التخصص والمستوى الدراسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير المشاركة في الأنشطة في جميع مجالات الذكاء الانفعالي، باستثناء مجال التواصل الاجتماعي، وكانت الفروق لصالح المشاركين.

2.7 الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير تقدير الذات:

- دراسة د. إبراهيم سليمان المصري 2014:

جاءت الدراسة تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة. هدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقته ذلك بعدد من المتغيرات (الجنس، العمر، المستوى الدراسي).

تكونت عينة الدراسة من 80 طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة. تمثلت أدوات الدراسة في استبانة لقياس مستوى تقدير الذات والصحة النفسية. تم إتباع المنهج الوصفي. والاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، ألفا كرونباخ، اختبار t-test.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: درجة كل من تقدير الذات والصحة النفسية لدى عينة الدراسة مرتفعة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والصحة النفسية، وأشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي.

- دراسة أ. زينب أولادهدار، ود. جميلة سليمان 2015.

- جاءت هذه الدراسة تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة غرداية في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة القائمة بين تقدير الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، والكشف عن الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية. تمثلت أدوات الدراسة في مقياس تقدير الذات من إعداد كل من "هيلمرينتش، ستاب وايفرين" 1974، ومقياس مستوى الطموح من إعداد معوض وعبد العظيم 2005. تم إتباع المنهج الوصفي، والاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار: t-test

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين تقدير الذات ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة، كما بينت عدم وجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في تقدير الذات ومستوى الطموح تعزى لمتغير الجنس، بينما توجد فروق تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة التخصص العلمي وفروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الثالثة.

3.7 الدراسات السابقة التي ربطت بين الذكاء العاطفي وتقدير الذات:

- دراسة منال عبد الخالق جاب الله 2004:

جاءت الدراسة تحت عنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات وتقبل الأقران لدى عينة من المراهقين. هدفت الدراسة إلى ربط المتغيرات الدالة على التوافق والصحة النفسية وهي الذكاء الانفعالي، تقدير الذات، تقبل الأقران، وذلك للتعرف على العلاقة التبادلية التفاعلية بين هذه المتغيرات. بلغت عينة الدراسة 140 طالب وطالبة، 70 ذكورا-70 إناثا من طلاب المدرسة الثانوية بمدينة بنيا.

أدوات الدراسة: تم الاعتماد على مقياس الذكاء الانفعالي، مقياس لتقدير الذات ومقياس لتقبل الأقران. وظفت الطالبة المنهج الوصفي. الأساليب الإحصائية: معامل الارتباط بيرسون واختبار t-test لمعرفة الفروق.

توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات. وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وتقبل الأقران. وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الذكاء الانفعالي لصالح الإناث.

- دراسة الدكتور عبد العظيم سليمان المصدر 2007:

جاءت الدراسة تحت عنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لطلبة الجامعة بغزة. هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومجموعة من المتغيرات الانفعالية والتي تمثلت في وجهة الضبط، تقدير الذات، الخجل.

تكونت عينة الدراسة من 219 طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة. تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الذكاء الانفعالي، مقياس وجهة الضبط، مقياس تقدير الذات ومقياس الخجل. تم إتباع المنهج الوصفي. أما الأساليب الإحصائية المتبعة تمثلت في: النسبة المئوية، اختبار t-test، تحليل الانحدار المتعدد.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي لصالح الذكور، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في وجهة الضبط والخجل.

- دراسة فاروق محمد سلمان الحجوج 2010.

- جاءت الدراسة تحت عنوان الذكاء العاطفي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المتسربين في منطقة بئر السبع. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى الطلبة المتسربين في منطقة بئر السبع. بلغت عينة الدراسة 280 طالب وطالبة، 140 من الذكور-140 من الإناث.

أدوات الدراسة: تطبيق مقياسين تم تطويرهما، مقياس خاص بالذكاء العاطفي ومقياس خاص بتقدير الذات. وظف الباحث المنهج الوصفي. الأساليب الإحصائية: معامل الارتباط بيرسون، اختبار t-test للفروق، معامل ألفا كرونباخ.

توصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة المتسربين متوسط ووجود فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. وجود فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لأثر المرحلة التعليمية. وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس و متغير المرحلة التعليمية. وجود علاقة إيجابية بين مستوى الذكاء العاطفي ككل وجميع أبعاده ومستوى تقدير الذات ككل وجميع أبعاده لدى الطلبة المتسربين.

- دراسة رشا محمد عثمان الحسن 2014:

- جاءت الدراسة تحت عنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بالخرطوم. هدفت الدراسة إلى: التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بالخرطوم، ومعرفة الفروق في الذكاء الوجداني حسب متغير الجنس، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وسنوات الخبرة للمعلمين وبين تقدير الذات والحالة الاجتماعية للمعلمين.

تكونت عينة الدراسة من 180 معلما ومعلمة من بعض المدارس الثانوية بالخرطوم، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. تمثلت أدوات الدراسة في: استمارة البيانات الأساسية من إعداد الباحث ومقياس الذكاء الانفعالي من إعداد الباحث صلاح الدين عبد الرحمن ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث. وظف الباحث المنهج الوصفي. تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، اختبار t-test للفروق، لعينتين مستقلتين، ولعينة واحدة، معامل ألفا كرونباخ.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات لدى عينة الدراسة. عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المعلمين والمعلمات في الذكاء

الانفعالي. عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الذكاء الانفعالي وسنوات الخبرة لدى عينة الدراسة. عدم وجود علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات والحالة الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

- التعليق على أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

ساعدتنا الدراسات السابقة على الاطلاع على مختلف المنهجيات وأدوات وأساليب الدراسة الموظفة التي تناولت الإشكالية المطروحة. وعلى هذا الأساس تم تبني منهجية المعالجة الملائمة، وكيفية اختيار العينة، واختيار الأساليب الإحصائية وأدوات البحث التي تخدم أهداف دراستنا والإشكالية المطروحة. كما ساعدتنا الدراسات السابقة بأدبياتها ونتائج الأبحاث على اختيار الفرضيات وصياغتها. والجدير بالذكر أن النتائج المحصلة توسع مداركنا وتوجهنا للمعالجة المنهجية الناجعة.

الفصل الثاني

الذكاء العاطفي

تمهيد:

أولاً: الذكاء

1. مفهوم الذكاء

2. تعريف الذكاء

4. أنواع الذكاء

3. تصنيفات الذكاء

ثانياً: الذكاء العاطفي

1. الخط التاريخي لتطور المفهوم الذكاء العاطفي

2. تعريف الذكاء العاطفي

3. أهمية الذكاء العاطفي

4. الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي

5. مكونات الذكاء العاطفي

6. مجالات الذكاء العاطفي

7. الاتجاهات النظرية للذكاء العاطفي

خلاصة الفصل



تمهيد:

الذكاء العاطفي عامل مؤثر في علاقات الإنسان المختلفة سواء كانت علاقته بنفسه "معرفة وإدراك لمشاعره داخلية" أو علاقته بغيره "إدراك وفهم مشاعر الآخرين"، كعلاقات الصداقة أو علاقات العمل أو غيرها كما أن تعلم مهارات الذكاء العاطفي يجعل الفرد منا أكثر قدرة على تفهم نفسه أولاً وعلى التعاطف والتعامل وتقبل مختلف الشخصيات بجميلها وقبحها ثانياً ومن خلال هذا الفصل سنحاول استعراض مفهوم الذكاء وتعريفه وتصنيفاته، ونخص بالذكر الذكاء العاطفي من حيث الخط التاريخي لتطور مفهومه وتعريف الذكاء العاطفي وأهميته وأبعاده ومكوناته ومجالاته ومن ثم الاتجاهات النظرية لذكاء العاطفي وفي الأخير خلاصة الفصل.

وسنحاول تداول هذه العناصر بشيء من التوسع لكن مع التركيز على النقاط المهمة من غير إخلال، أو تجاوز لما له أهمية في إثراء الدراسة خاصة في بعدها النظري ونحسب أن ذلك له أهمية خاصة لما للذكاء العاطفي من موقع محوري كمتغير في الدراسة الحالية فالذكاء العاطفي عامل مؤثر في العلاقات الإنسانية المختلفة.

أولا الذكاء

1. مفهوم الذكاء:

إن الاهتمام بموضوع الذكاء ليس حديث العهد فقد حظي باهتمام العديد من الفلاسفة القدماء من خلال كتاباتهم الأولى المتعلقة بتفسير طبيعة المعرفة والتعلم لدى الكائنات البشرية حيث يرى (أرسطو) أن الأفراد يختلفون في خصائصهم بما فيها الذكاء تبعا إلى اختلاف البيئات التي ينشئون فيها ويتفاعلون معها، في حين يرى (أفلاطون) أن الذكاء قدرة فطرية تتجلى في قدرة الأفراد على التعلم واكتساب الخبرات والتكيف مع الأوضاع المختلفة.

وحديثا يعد موضوع الذكاء من المواضيع الحيوية التي يهتم بها علماء النفس نظرا إلى ارتباطها الحيوي في كافة ميادين الحياة المختلفة، الأكاديمية والمهنية والفنية والاجتماعية وغيرها، وبالرغم من الاتفاق بين جميع علماء النفس على حيوية هذا الموضوع وأهميته في الميادين المختلفة إلى أنه لا زال هناك جدل فيما بينهم حول طبيعة وتعريف الذكاء (الزغلول، الهنداوي، 2013 ص 313-314).

2. تعريف الذكاء:

الذكاء مفهوم مجرد، يشير إلى أي شيء مادي أو ملموس يمتلكه الشخص الذكي ولكنه مفهوم نصف به السلوك والتصرفات التي تصدر عن الفرد.

تعريف بينيه: هو القدرة على الابتكار والفهم والتحكم الصحيح والتوجيه الهادف للسلوك والنقد الذاتي.

تعريف تيرمان: هو القدرة على التفكير المجرد.

تعريف وكسلر: هو القدرة الكلية للفرد على العمل الهادف والتفكير المنطقي والتفاعل الناجح في البيئة.

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

تعريف سبيرمان: هو القدرة على إدراك العلاقات الخاصة وخاصة العلاقات الصعبة الخفية.(عليوات , 2007 , ص13).

3. تصنيفات الذكاء:

تم تصنيف الذكاء إلى ثلاث تصنيفات أساسية نذكر منها:

الذكاء البيولوجي البنائي: هو الذكاء الناتج عن إمكانية أداء نمط معين من السلوك حسب الاستعداد الفطري الموجود لدي الكائن الحي وقدرته على التكيف مع المواقف الفيزيائية وقسم الذكاء البيولوجي قسمين:

- نشاط الذكاء
- مستوى الذكاء

الذكاء السيكلولوجي: وهو يتناول القدرة على إدراك العلاقات والاستدلال على الحكم السليم **الذكاء الإجرائي:** المفهوم الإجرائي يعطي أهمية للطرق والوسائل التجريبية في تحديد معنى الذكاء الموضوعي.

كما انه توجد العديد من الخصائص لذكاء نذكر منها أن الذكاء تكوين فرضي، الذكاء عامل، الذكاء نمو، الذكاء استعداد، وثبات بنية الذكاء وتوزيع نسب الذكاء(مرجع سابق عليوات, ص 14).

4. أنواع الذكاء:

- **الذكاء المنطقي:** هو القدرة على حساب وتحديد الكميات الرقمية.
- **الذكاء الطبيعي:** هو يعبر عن قدرة الإنسان على التعامل مع الطبيعة والمخلوقات.
- **الذكاء السمعي:** هو القدرة على التمييز بين الأصوات ونغماتها.
- **الذكاء الوجودي:** عادة هم من يقومون بطرح الأسئلة الغريبة التي تصدم أي من يتهمون بالكفر والإلحاد.
- **الذكاء التعاملي أو الاجتماعي:** هو القدرة على التعامل مع الناس بشكل فعال.
- **الذكاء البدني:** هو القدرة على التعامل مع المهارات البدنية والمادية

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

- الذكاء اللفظي: هي القدرة على استخدام الألفاظ والكلمات.
- الذكاء الذاتي: القدرة على تفهم نفسك.
- الذكاء البصري: هو القدرة على التفكير في جميع الاتجاهات (كران, 2015, ص15-17)

ثانيا: الذكاء العاطفي

1. الخط التاريخي لتطور المفهوم الذكاء العاطفي .

يمثل تحديد مفهوم الذكاء العاطفي مشكلة من نوع خاص ويتعلق الأمر بتضمن أدبيات البحث في هذا المجال العديد من المصطلحات مثل الأمية العاطفية والنسبة الانفعالية العاطفية، والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي وغيرها من المصطلحات التي لها علاقة بتعريف الذكاء العاطفي (السداوي . 2007. ص 41)

ونعرض فيما يلي لمجموعة من التعريفات التي نسوقها كعينة من التعريفات التي تطورت في سياق البحث ذي الصلة بهذا المفهوم وما يرتبط به، بما في ذلك التعريفات التي قدمت للذكاء العاطفي كجزء من الذكاء الاجتماعي.

في سنة 1937 قدم ثورندايك وستاين Stein ,Thorndike تعريفا للذكاء العاطفي كجزء من الذكاء الاجتماعي "بأنه القدرة على فهم المشاعر والإحساسات الداخلية أو الحالات العاطفية أو الوجدانية للأشخاص الآخرين ويتحقق هذا من خلال تعبيرات الوجه أو نبرات الصوت أو السلوك التعبيري ويلاحظ أن هذا التعريف على قدمه فإنه يتقاطع مع التعريفات التي جاءت بعد ذلك بكثير وفي سنة 1968 عرف الذكاء الاجتماعي من قبل هوفنر وأوسوليفان "بأنه القدرة على فهم المشاعر والإحساسات الداخلية والحالات العاطفية أو الوجدانية للأشخاص الآخرين " ويلاحظ أن تعريفا كهذا يركز على العلائق مع الأشخاص مع وضع النقاط على فهم المشاعر والإحساسات الداخلية والحالات العاطفية. (خرف الله. 2014. ص 94-95)

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

في سنة 1984 حدد حامد عبد السلام زهران مفهوم الذكاء الاجتماعي: "إنه حسن التصرف في المواقف الاجتماعية، والقدرة على التعرف على الحالة النفسية للمتكلم، والقدرة على فهم النكتة والاشتراك مع الآخرين في مرحهم".

في سنة 1986 عرف مارلو الذكاء الاجتماعي بأنه "القدرة على فهم المشاعر وأفكار وسلوكيات الآخرين بما فيهم الشخص نفسه، وذلك في المواقف الاجتماعية المختلفة، وأيضا الاستجابة بطريقة ملائمة بناء على هذا الفهم، وهو يتكون في مجموعه من حل المشكلات الاجتماعية التي تمكن الفرد من الوصول إلى حل المشكلات ويكون نتيجتها مواقف اجتماعية ناجحة ويلاحظ من خلال التعريفات التي قدمت للذكاء الاجتماعي أنها مثلت منطلقا تأسس عليه مفهوم الذكاء العاطفي وفي ما يلي عرض بعض التعريفات التي قدمت للذكاء العاطفي:

وعرفه جولمان سنة 1998 "بأنه قدرة الفرد على القراءة الوجدانية أو قراءة مشاعر الآخرين يتمكن من تكوين علاقات اجتماعية طيبة كذلك يتضمن الذكاء الوجداني ضبط النفس على التحكم في نزعاتنا الداخلية ونزواتنا وهو قابل للتعلم والتحكم. كما عرفه " بأنه مجموعة القدرات أو المهارات التي يسميها البعض صفات أو سمات شخصية لها أهميتها البالغة في مصيرنا كأفراد" (جولمان، 2000، ص 58)

وتأسيسا على أعمال سالوفي وماير قدم جولمان الأوصاف التالية للذكاء العاطفي:

- القدرة على معرفة المشاعر التي نشعر بها والتعامل معها دون أن نعرض أنفسنا للخطر، والقدرة على معرفة كيف يشعر الآخرون.
- قدرة الفرد على التمييز بين الشعور السيئ، وقدرته على التحول من الحزن والكآبة إلى السعادة والمرح.
- الوعي بالذات والمهارة في الإدارة الذاتية التي تساعد الفرد للوصول إلى أقصى درجة من السعادة.
- القدرة على تحفيز الذات لإنجاز المهام وأدائها على نحو خلاق.

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية والتعامل معها بفاعلية.

وذهب أبراهام (Abraham 1999) إلى تعريف الذكاء العاطفي بأنه القدرة على تنظيم الانفعالات الذات والآخريين والفصل بينهما واستخدام تلك المعلومات في التحكم تفكير الفرد وردود أفعاله.

أما بارون و باركر (Baron and parker 2000) فقدما تعريفا للذكاء بأنه عبارة عن القدرات المرتبطة بفهم كل من الذات والآخريين وارتباط الأفراد بعضهم ببعض، والتكيف مع احتياجات البيئية و إدارة الانفعالات (حسونة, ابو ناشي, 2006, ص50)

ويبدو من خلال استعراض كل التعريفات ما هنالك من تداخل بين مفاهيم الذكاء العاطفي، والذكاء الإجتماعي، وهذا منذ أن بدأ الحديث عن الذكاء الاجتماعي في بدايات القرن العشرين، ثم منذ أن طور جاردنر نظريته في الذكاءات المتعددة ويشمل معرفة الفرد لعواطف ومشاعره، والقدرة على ضبط الانفعالات والتحكم فيها وإدارة علاقات ناجحة إيجابية مع الآخريين أهم متضمنات مفهوم الذكاء العاطفي.

1.1. المسار التاريخي لتطور الاهتمام بالذكاء العاطفي:

دراسة الذكاء من حيث طبيعته وقياسه من قبل العلماء لم يكن يتجاوز في البدايات التاريخية له العمليات المعرفية العقلية مثل الانتباه والذاكرة والتفكير وحل المشكلات والتحليل والتركييب، والاستنتاج وما سواها. إلى أنه ابتداء من النصف الثاني من القرن العشرين أصبح ما يسمى بالذكاء العاطفي أو الذكاء الوجداني emotional intelligence من المواضيع المهمة في التراث السيكلوجي، وأصبح الاهتمام به واضحا بغض النظر عن كيفية تناوله، على أننا سنحاول في هذا العنصر تطور وتبلور مفهوم الذكاء العاطفي قبل هذه الفترة الزمنية أي ما قبل النصف الثاني من القرن العشرين.

المرحلة الأولى: البداية التاريخية

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

كان تشارلز داروين Charles Darwin أول من تعرض لموضوع التعبير الوجداني منذ عام 1837، والذي يلعب دورا هاما في السلوك التوافقي الذي يعتبر من أهم بديهيات الذكاء العاطفي على أن وضع بذور الذكاء العاطفي في الثلث الأول من القرن العشرين هو ثورندايك Thorndike عندما تحدث عن مفهوم الذكاء الاجتماعي (مبيض، دت، ص 11)

وقد تمثل التغيير الذي طرأ بعد ذلك في انتقال الباحثين من الاهتمام بقياس وتقويم القدرات العقلية والجوانب المعرفية إلى تحليل وفهم السلوك البينشخصي والدور الذي يلعبه في تحقيق التوافق الفعال داخل المحيط الاجتماعي، وفي هذا السياق نجد أن وكسلر D.Wechsler من خلال تعريفه للذكاء العام بأنه "القدرة على التصرف وفقا لهدف معين" قد وضع الذكاء الاجتماعي كجزء مهم من الذكاء العام، وقد أشار وكسلر دائما إلى أن هناك عناصر ذهنية ولا ذهنية للذكاء والتي قصد بها العواطف والعوامل الشخصية والاجتماعية وأكد في سنة 1943 أن القدرات الذهنية أساسية في التنبؤ بقدرة الفرد على النجاح في الحياة (مرجع نفسه، ص 18)

ومن المهم الإشارة هنا إلى أن وكسلر D.Wechsler قرر أننا لا نستطيع أن نقيس الذكاء الكلي من خلال الاختبارات العقلية إلا إذا اشتملت على اختبار يقيس تلك الجوانب غير العقلية، على أن الاهتمام من قبل وكسلر D.Wechsler ضل منصبا على الجوانب العقلية وكان مقياسه موجها على قياس ما يتصل بها من فهم عام، واستدلال ومتشابهات.

المرحلة الثانية: ظهور نظرية الذكاءات المتعددة

تمتد هذه المرحلة من بداية السبعينات إلى نهاية الثمانينات من القرن العشرين وهي تعتبر مرحلة التمهيد لظهور مصطلح الذكاء العاطفي إذ اهتم الباحثون بالمجال الذي يهتم بدراسة لتفكير والوجدان معا لغرض معرفة كيف أن الانفعالات تتفاعل مع التفكير، وقد تم الاهتمام في هذه المرحلة بإعداد المقاييس الخاصة بالاتصال غير اللفظي Non verbal communication لإدراك المعلومات غير اللفظية التي تشتمل بعضها على معلومات انفعالية ومن ذلك: تعبيرات الوجه وأوضاع الجسم والإيماءات ونبرات الصوت وهي كلها علامات يستدل منها على الحالات الانفعالية ومن بين العلماء الذين أشاروا إليها جيلفورد

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

Guilford في نمودجه عن بنية العقل، فيما سماه المحتوى السلوكي Behavioralcontent وهو يمثل معلومات توصف في جوهرها بأنها غير لفظية، وتشمل التفاعل الاجتماعي الذي يتطلب الوعي بمدركات وانفعالات ومقاصد وأفعال الآخرين، أي أنها نوع من المعلومات يتمثل فيه سلوك الذات وسلوك الآخرين: (Guilford and Hoepfner 1971) وكان جيلفورد Guilford قد ركز على الجزء الذي يتعلق بإدراك الآخرين وهو في جوهره الذكاء الاجتماعي ولم يحظ الجزء الخاص بإدراك الذات باهتمام يذكر، وفي هذا السياق كان أبو حطب قد عرض النموذج المعروف "بالنموذج المعرفي المعلوماتي" سنة 1973 وقام تصوره على أن الذكاء هو حالة لنشاط الشخصية، إذ المعرفة والوجدان طرفان لمتصل واحد، ويقع الذكاء الشخصي بينهما ويتكون تصنيف أبو حطب لأنواع الذكاء من ثلاث فئات هي الذكاء الاجتماعي والذكاء المعرفي والذكاء الشخصي أو الذكاء العاطفي وهذا التصنيف لم يستمر فقد اقترح أبو حطب تصنيفا للذكاء يمتد من الذكاء الحسي إلى الذكاء الاجتماعي وكان للذكاء الشخصي وجود صريح وواضح (أبو حطب، 1996، ص291-292).

ومن نافلة القول أن المعلم البارز في هذه المرحلة هو ظهور نظرية الذكاءات المتعددة لصاحبها. هاوارد جاردنر H.Gardner والذي ظهر في كتبه (أطر العقل) Framesof mind، وقد حاول فيها إثبات صحة التعددية في الذكاء (حسونة، أبوناشي، مرجع سابق، ص18)، محاولا تحديد مقومات الذكاء البشري أو لبنات البناء الذي يتكون منها كل نوع من أنواع الذكاء الذي يستخدمه البحارة والجراحون ومصممو الرقصات والرياضيون ورؤساء العشائر والمشعوذون والتي تعتمد أنواعا مختلفة من الذكاء (حسونة، أبوناشي، مرجع سابق، ص18).

لقد حاول هـ. جاردنر H.Gardner نتيجة اختلافات كثيرة في قوة كل نوع من الذكاءات وفي طريقة تجميع وتداخل وتحريك هذه الذكاءات عند حل مشكلة ما أو القيام بعمل من الأعمال (سالم، 2001، ص29) وفي نظرية الذكاءات المتعددة نجد تركيزا على جانب من جوانب الحياة النفسية، وهي ما يسمى بالذات الداخلية بما تشمله من عمليات تقييم لمشاعره ودوافعه وانفعالاته وقدرته، وقد أطلق عليها الذكاء الشخصي Personal intelligence والذي عبر عنه بالذكاء داخل الشخص Intrapersonal intelligence وهو يدل على

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

علاقة الفرد بنفسه وفهمه لذاته ومشاعره، مضاف إليه ذكاء التعامل مع الأشخاص Interpersonal intelligence، إن تنظيم كافة المعلومات الداخل في سياق تحليل عوامل الذكاء المختلفة وتعددتها وتكاملها مكن جاردنر H.Gardner من تحديد قائمة تتضمن سبعة أنواع من الذكاء هي:

الذكاء المنطقي الرياضي - الذكاء اللغوي - الذكاء الموسيقي - الذكاء المكاني - الذكاء الجسمي - الذكاء بين الأشخاص - الذكاء داخل الشخص.

تجب الإشارة إلى أن مشروع الذكاء المتعدد هو مشروع مستمر ومتجدد، ذلك أنه مع مرور السنين ظهرت أفكار جديدة عن هذه النظرية وأشكال من الفهم وسوء الفهم، وما قدمته نظرية الذكاء المتعدد أساسا هو انه من المهم التعرف على أنواع الذكاء البشري المختلفة والعمل على تمتيتها، والاختلاف بين الناس يدفع في المقام الأول إلى أن لدى كل منهم مجموعة من أنواع الذكاء المختلفة عن الآخر، ومعرفة ذلك من شأنه أن يتيح فرصة أفضل لمعالجة المشاكل المتعددة التي يواجهها الناس بالطرق المناسبة هذا من غير أن نهمل الدور الكبير الذي لعبته نظرية الذكاءات المتعدد والجهود التي بذلها جاردنر H.Gardner في إبراز الدور الذي تلعبه العواطف والمشاعر والقدرة على التعامل معها من خلال عامل الذكاء الشخصي.

المرحلة الثالثة: مرحلة الظهور الفعلي لمفهوم الذكاء العاطفي

يمكن أن نعتبر فترة التسعينات وما بعدها هي مرحلة الانبثاق الفعلي لمفهوم الذكاء لعاطفي Emotional Intelligence ويعتبر كل من ماير وسالوفي Mayer & Salovey من أكثر الباحثين تركيزا على الجوانب غير المعرفية للذكاء وتقديرا لأهميتها ويعتبر هذان الباحثان أول من ابتكر مصطلح الذكاء العاطفي سنة 1990 فلقد لفتت اهتمامهما بصفة خاصة أعمال الباحثين الذين ركزوا في دراساتهم على الجوانب غير المعرفية للذكاء ومن بينهم جاردنر H.Gardner، وهكذا اتسعت رؤية سالوفي وماير Mayer & Salovey للذكاء فحاول وضع تعريف جديد للذكاء يصف القدرات غير المعرفية التي يكون لها دور مهم للنجاح في الحياة عامة، ووصفا الذكاء العاطفي على أنه شكل من أشكال الذكاء الاجتماعي

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

مع ما هنالك من انفصال بين المفهومين هذا وقد أشارا كل من ماير وسالوفي & Mayer إلى أن الذكاء العاطفي له جذوره التاريخية المتصلة بالذكاء الاجتماعي، ويمكن اعتباره فرعاً منه، فهناك تداخل بينهما خاصة في مفهومي الإدراك والتعاطف وهذا ويعتبر ظهور كتاب جولمن (Goleman) عام 1995 نقلة كبيرة في توسيع استعمال مفهوم الذكاء العاطفي وتسارع نشاط الباحثين فيما يتعلق بإجراء دراسات حول المفهوم وكيفية قياسه للتعرف على دوره في النجاح في الحياة عامة.

2. تعريف الذكاء العاطفي:

- هو القدرة على فهم مشاعرك و مشاعر الآخرين.
- هو القدرة على التعامل مع الآخرين.
- هو القدرة على تكوين علاقات.
- هو القدرة على التعبير عن العواطف (الفرح-الغضب-الحزن-الخوف).
- هو القدرة على الانضباط الذاتي والسيطرة على العواطف.
- هو الاستقلالية، أي القدرة على اتخاذ القرارات. (حسين،الصافي وآخرون،2006، ص280)

ويعرف كذلك على أنه:منظومة ذاتية متعددة للعواطف والشخصية والقدرات الاجتماعية المترابطة التي تساعدنا في التعامل مع المتطلبات اليومية (مرجع نفسه , ص 290)

ويعرفه ماير و سالو يعرفه على أنه: القدرة على مراقبة مشاعرنا وانفعالاتنا ومشاعر وانفعالات الآخرين، والتمييز بينهما، واستخدام هذه المعرفة الإرشاد وتوجيه تفكير الشخص وأفعاله.

يعرفه ماير و آخرون: القدرة على إدراك المعاني والانفعالات والاستنتاج وحل المشكلات على أساس ذلك، والقدرة على قراءة المشاعر المرتبطة بالعواطف وفهم المعلومات الخاصة بها والتحكم في ضبط هذه الانفعالات .

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

كما يعرفه جوملان (1995): بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد و هذه المهارات تؤدي لنجاحه في الحياة المهنية.

ويرى روبينز (2001) أن الذكاء العاطفي يشير إلى معرفة الفرد لعواطفه الخاصة، وقدرته على قراءة الآخرين، كما يشير إلى مجموعة من القدرات والكفاءات والمهارات غير المعرفية التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في التكيف مع متطلبات البيئة وضغوطاتها.

كما اقترح واتفق مايروكا ر وسو و سالو في تعريف للذكاء العاطفي على أن الذكاء العاطفي يشير إلى القدرة على التعرف على معاني الأنماط العاطفية والمحاكمة العقلية وحل المشكلات على أساسها وأشاروا إلى أن الذكاء العاطفي عبارة عن منظومة من القدرات العقلية التي تضم أربعة مكونات هي:

1. القدرة على إدراك الانفعالات بدقة وتقييمها والتعبير عنها.
2. القدرة على توليد الانفعالات أو الوصول إليها لتسهيل عملية التفكير.
3. القدرة على فهم الانفعال والمعرفة الانفعالية.
4. القدرة على تنظيم الانفعالات لتسهيل النمو العقلي والعاطفي...

وقد عرف الذكاء العاطفي من خلال استعراض الباحثان عثمان وزرق (2001) على النحو التالي:

"الذكاء العاطفي هو القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمنهي وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة. (جروان, 2012, ص 80)

3. أهمية الذكاء العاطفي

-الذكاء العاطفي ينمي قدرة الإنسان على السيطرة على انفعالاته ومشاعره التي تقوده إلى التصرفات السلوكية، أو كيف يطور انفعالاتها الإيجابية ويسخرها في سبيل نجاحه.

- يلعب دورا هاما في تنمية علاقات ناجحة مع الآخرين على كافة المستويات.(جمال عرفات, 2015, ص76)

ما من شك أن العواطف والانفعالات تمثل جانبا أساسيا من الجوانب المشكلة للسلوك الإنساني، كما تعد قوة على قدر كبير من الأهمية في رسم ملامح الشخصية الإنسانية منذ المراحل المبكرة من حياة الإنسان، مروراً بمختلف مراحل العمر، هذا وتختلف العواطف باختلاف شخصية الفرد وسلوكه، ولذلك يميز بين الناضج عاطفياً ومن هو دون ذلك، وبين من يملك القدرة على التكيف مع المجتمع ومقتضياته ومع الأفراد ومن يفترق تلك القدرة، ومن يحسن إدارة عواطفه وانفعالاته ومن تخونه مهاراته في هذا المجال وتمثل العلاقات الإنسانية في هذا الإطار المجال وإدارتها وقد ابرز دانييل جولمان أهمية العواطف وتوظيفها بذكاء في حياتنا قائلًا: "إن أي نظرة للطبيعة الإنسانية تتجاهل قوة تأثير العواطف، هي نظرة ضعيفة الأفق بشكل مؤسف لقد غالينا كثيرا في التأكيد على قيمة وأهمية العقلانية البحتة التي يقيسها الذكاء الموضوعي في حياة الإنسان سواء كان هذا المقياس إلى الأفضل أو الأسوأ فلن يحقق الذكاء شيء لو كبح جماح العواطف"(جولمان 1995ص19)

الذكاء العاطفي وراء النجاح في العمل والحياة، فالأكثر ذكاء وجدانيا أي عاطفياً محبوبون ومثابرون ومتألقون وقادرون على التواصل والقدرة ومصرون على النجاح، كما ثبتت أن هناك علاقة وثيقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية فالأذكاء عاطفياً أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ومشكلاتها بشكل أكثر تقاؤلاً وأكثر إصراراً واقل تعرضاً للقلق والاكتئاب.(عرفات، 2015، ص77)، كذلك هناك علاقة وطيدة بين الذكاء العاطفي والصحة الجسدية فالأذكاء عاطفياً اقل عرضة لأمراض الضغط والقلب وأمراض المناعة وسائر الأمراض الجسدية التي تنتج عن التوتر والقلق والضغط النفسية والاكتئاب وقد تلخصت أهمية الذكاء العاطفي في مجال علم النفس الإكلينيكي والعلاج النفسي هناك عدد من المفاهيم العلمية والإكلينيكية المرتبطة بقوة بالذكاء العاطفي، ومن أكثرها أهمية متلازمة الجمود اللفظي العاطفي أو عدم القدرة على التعبير عن المشاعر بالكلمات وفي مجال التربية الخاصة تلعب رعاية الجوانب العاطفية دوراً حيوياً في نجاح البرامج التربوية أو العلاجية لدى معظم فئات ذوي الاحتياجات الخاصة سواء أكان ذلك بالنسبة للأطفال

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

الموهوبين (خاصة من تبلغ نسبة ذكائهم 190 فأكثر) أو ذوي صعوبات التعلم أو الأطفال المتوحدين وغيرهم من الفئات وذلك لان جميع هذه الفئات بحاجة إلى الدعم والمساندة العاطفية بصورة أو بأخرى من اجل مساعدتهم على التواصل والتفاعل مع الآخرين في الروضة والمدرسة والأسرة و المجتمع، أما على مستوى الفرد فان الذكاء العاطفي يلعب دورا أساسيا في تحقيقه لكامل طاقته وذاته في الحياة، وذلك استناد إلى نتائج بحوث ودراسات عديدة أوردها (بار-أون)، كما انه يرتبط مع عدة أبعاد للشخصية من بينها احترام الذات واحتمال الضغوط وإدراك الحقيقة أو الواقع، وفي الإرشاد المدرسي على وجه الخصوص، قامت الجمعية الأمريكية للإرشاد المدرسي بنشر المعايير الوطنية لبرامج الإرشاد المدرسي عام 2003 National Standards for school consulting والتي اعتبرت الذكاء العاطفي أساسا للبرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية والتطويرية بحيث يكون الهدف الأساسي لبرامج الإرشاد المدرسي تطوير الكفاءات العاطفية والاجتماعية..(جروان، 2012، ص64-67) ، وفي مجال العمل والإدارة، أشارت عدة دراسات إلى وجود علاقة ايجابية بين الذكاء العاطفي والنجاح في العمل على جميع المستويات ولاسيما على مستوى الإدارات القيادية العليا، وذلك لان الذكاء العاطفي يلعب دورا أساسيا في مدى نجاعة تعامل هذه القيادات مع العاملين وحسن اختيارهم، ويتحدث بعض الباحثين عن قيمة الذكاء العاطفي في المهن كذلك من مفهوم التفاؤل المتعلم (Learned Optimism) وهو يتعلق بالعوامل التي يرجع الناس إليها أسباب الفشل والإخفاقات حيث يميل المتشائم إلى رد الفشل لأسباب عامة ودائمة وداخلية وقد وجدت الدراسات أن البائعين الجدد المتفائلين كانوا أكثر مبيعا بنسبة 37% من زملائهم المتشائمين ومن جوانب الذكاء العاطفي التي وجد لها علاقة كبيرة بالنجاح في التجارة والأعمال هي قدرة الإنسان على التعامل مع المشاعر والعواطف والقدرة على التكيف مع الشدة والتوترات.(مبيض ،دت، ص22).

4. الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي:

وبما انجولمان لم يجد تعريف لغويا أو اصطلاحيا محددًا وموجزا للذكاء العاطفي، لذلك تحدث عن أبعاد خمسة لذلك النوع من الذكاء نوردها بإيجاز فيما يلي:

1.4. الوعي بالذات: الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس وحسن إدارتها فنحن في حاجة دائمة لمعرفة مواطن القوة ومواطن الضعف لدينا بشكل موضوعي، ونتخذ من هذه المعرفة أساساً لقدراتنا، كما إننا بحاجة لأن نتعلم منذ الصغر التعرف على مشاعرنا وتسميها التسمية الصحيحة فلا نخلط بين القلق والاكتئاب والغضب والشعور بالوحدة والشعور بالجوع... الخ فهذا الوعي الموضوعي بالذات يجعلنا أكثر كفاءة في إدارتها ويجعل قراراتنا أقرب للصواب.

2.4. التعاطي مع الجوانب العاطفية بشكل عام: نحن نحتاج أن نعرف كيف نعالج ونتناول المشاعر التي تؤذيها وتزعجنا وتلك التي تسعدنا وهذا المران المستمر في المعرفة والمعالجة والتناول يزيدنا خبرة يوماً بعد يوم في إدارة جهازنا الوجداني لنستفيد من مميزاته الهائلة ونتجنب مخاطره الضارة.

3.4. الدافعية: إن وجود دوافع قوية تحثنا على التقدم والسعي نحو أهدافنا هو العنصر الثالث العاطفي، ويعتبر الأمل مكون أساسي في الدافعية أن يكون لدينا هدف وأن نعرف خطواتنا خطوة خطوة نحو تحقيقه، أن يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعي.

4.4. التعاطف العقلي (التفهم): التعاطف العقلي (التفهم) هو المكون الرابع في الذكاء العاطفي ويعني: قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجههم وليس بالضرورة مما يقولون. إن معرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية أساسية نراها حتى لدى الأطفال يقول جوملان "أن الطفل في الثالثة من عمره والذي يعيش في أسرة محبة يسعى لتهدئة غيره من الأطفال أو التعاطف معهم إذا بكوا، على حين أن الأطفال الذين يسيء أبائهم معاملتهم أو يهملونهم فإنهم يصرخون في وجه الطفل الذي يبكي وأحياناً يضربونه".

5.4. المهارات الاجتماعية: كلما كان الإنسان مزوداً بمهارات اجتماعية مناسبة وكافية كلما كانت قدرته على التعامل مع المواقف والأزمات أفضل، أما أولئك الذين يفتقرون للمهارات الاجتماعية فإنهم يتخبطون ويعانون من اضطرابات سوء التوافق. (مرجع سابق، عرفات، 70-)

(71)

5. مكونات الذكاء العاطفي:

1.5. العواطف الأخلاقية:

إنها تعني توافر العواطف والسلوكيات التي تتعلق بالاهتمام بالآخرين والمشاركة وتقديم المساعدة وتغذية الآخرين بالأفكار السليمة وتكوين السلوكيات المطلوبة للأعمال الخيرية والتسامح والرغبة في إتباع النظام والقوانين الاجتماعية.

- فهم ما يميز الخبيث من الطيب في السلوك.
- تنمية الاهتمام بالآخرين واحترامهم والإحساس بالمسؤولية.
- ممارسة دور الطفل العاطفي السلبي كالجمل والإحساس بالذنب والخوف.

2.5. المهارات الفكرية الخاصة بالذكاء العاطفي "مهارات التفكير":

- **التفكير الواقعي:** التفكير الواقعي الخداع الذاتي « خداع النفس » وتعد هنا القصص التجسيدية من أحسن طرق تعليم الأطفال مهارات خاصة سواء من خلال قراءة كتاب أو التأليف، وكذلك لتعليم الأطفال التفكير بشكل واقعي بالنسبة لمشكلاتهم وهمومهم إذا ما قام الوالدان أنفسهم بالتفكير المماثل وانه تعين على الوالدين ألا يخفيان الحقيقة على أطفالهم حتى وان كانت مؤلمة.
- **التفاؤل:** يسهم التفاؤل في تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار ايجابية ومن الممكن تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار ايجابية فمثال يمكن أن تكون المشكلة هي: أنني أفضل على اقل درجات في مادة العلوم.
- **تعليق سلبي:** إنك لن تتحسن في مادة العلوم فلماذا تتعب نفسك بالمحاولة.
- **تعليق ايجابي:** إذا ذاكرت أكثر أو قمت بعمل المزيد من الواجبات فان بإمكانك أن يرفع مستوى درجاتك.

-تغير طريقة التصرف بتغيير طريقة التفكير:

هناك اعتقاد خاطئ لدى البعض بان حل المشكلات يتعلق بنسبة الذكاء IQ أكثر من تعلقه بمهارات الذكاء العاطفي EQ (عبد الهادي، 2003، ص394-397).

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

فقد أكد « جيت بالجرف » أن المنطق المحسوس أولاً ثم المجرد ثانياً ويعد العنصر العام والرئيس في حل المشكلات، كما أن العديد من الشواهد تؤكد على أن الخبرة الاجتماعية والتآلف مع المشكلة يمكن أن يكون من العوامل الأكثر أهمية في حلها.

3.5. حل المشكلات:

وكذلك يستطيع الأطفال حل المسائل المعقدة إلى حد ما عندما تصاغ في عبارات مألوفة مادية. إن حل المشكلات يعتمد على:

- وجود سلبيات واستراتيجيات عديدة.
- تحديد المشكلة بوضوح.
- محاولات التوصل إلى حلول.
- الجهود التي يبذلها الآخرون من أجل الحلول.
- إعداد خطة احتياطية لاستخدامها في الحل في حالة فشل الحلول المقترحة.

4.5. المهارات الاجتماعية :

يوجد العديد من الأطفال الذين يعانون من مشكلات التفاهم مع الآخرين وتفهمهم مهارات التخاطب التي تتلاءم مع أعمارهم منهم من يعانون من مشكلات في توصيل رغباتهم إلى الآخرين وكذلك في فهم احتياجات الآخرين ورغباتهم، وقد وجد جويفر مونت و آخرون أن مهارات التخاطب ممكن تحديدها وتعليمها وهي تشمل الآتي(مرجع سابق، عبد الهادي، 395):

- التعبير عن الاحتياجات والرغبات بوضوح.
- المشاركة في المعلومات الخاصة بالشخص.
- تعديل استجابات الشخص بما يتناسب مع تلميحات وكلمات الآخرين.
- الاستفسار من الآخرين عن شخصياتهم.
- تقديم المساعدة والمقترحات
- توجيه الدعوة.

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

- توفير المعلومات الاسترجاعية أو الايجابية.
- عدم قطع المحادثة.
- إظهار حسن الاستماع.
- إظهار فهم المشاعر الشخص الآخر.
- التعبير عن الاهتمام بالشخص الآخر.
- التعبير عن الموافقة والقبول.
- التعبير عن المحبة والود.
- إظهار التعاطف.
- عرض المساعدة والاقتراحات عندما يكون ذلك مناسب.

5.5. النجاح العلمي والأكاديمي أو مهارة الانجاز:

يختلف الباحثون حاليا ويهتمون بأسباب كون بعض الناس يتمتعون بالدافع الذاتي وينجزون بصورة عالية في حين أن هناك آخرون يفتقدون إلى ذلك حيث توصلوا حتى الآن إلى المبادئ الآتية:

- علم طفلك أن يتوقع النجاح.
- قدم لطفلك الفرص التي تمكنه من السيطرة على عالم يتحكم في بيئته.
- اعمل على أن تولد عالقة بين التعليم وبين اهتمامات طفلك وأسلوبه في التعليم.
- علم طفلك قيمة الإصرار والمثابرة.
- علم طفلك أهمية مواجهة الفشل والتغلب عليه.

6.5. العواطف:

تظهر العواطف ويتم التحكم فيها بواسطة جهاز إيصال سريع الإضاءة بداخل المخ يسيطر عليه المهاد واللوزة وخصوصا الجبهة في لحاء المخ وتساندها في ذلك مجموعة من تراكيب وعقد في المخ التي ترسل المعلومات في صورة لمستويات عضوية إلى باقي أجزاء الجسم. (عبد الهادي، 2003، ص396-397).

6. مجالات الذكاء العاطفي:

ويصنف سالوفي - Salovey - أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها جاردنر Gardner في تحديد الأساس للذكاء العاطفي الذي اتسع ليشمل خمسة مجالات أساسية هي:

1.6. أن يعرف كل إنسان عواطفه:

الوعي النفسي الذي هو الحجر الأساسي في الذكاء العاطفي فالأشخاص الذين يتقنون في أنفسهم هم من نعتبرهم أفضل من يعيشون حياتهم، لأنهم يمتلكون حاسة واثقة في كل ما يتخذونه من قرارات مثل اختيار زوجاتهم أو الوظيفة التي يشغلونها.

2.6. إدارة العواطف

إن التعامل مع المشاعر لتكون مشاعر ملائمة قدرة تبني على الوعي بالذات وهي القدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق الجامح والتهجم وسرعة الاستثارة، أما نتائج الفشل مع هذه المهارات العاطفية الأساسية والذين يفقدون هذه المقدرة فيظل كل منهم في حالة عراك مستمر مع الشعور بالكآبة.

3.6. تحفيز النفس

إن توجيه العواطف في خدمة هدف ما يعمل على تحفيز النفس وانتباهها وعلى التفوق والإبداع أيضا ذلك، أن التحكم في الانفعالات بمعنى تأجيل الإشباع ووقف الدوافع المكبوتة التي لا تقاوم أساس مهم لكل انجاز وكذلك القدرة على الانغماس في تدفق العواطف حين يستلزم ذلك التوصل إلى أعلى أداء.

4.6. التعرف على عواطف الآخرين أو التقمص الوجداني EMPATHY:

هو مقدرة أخرى تتأسس على الوعي بالاتصالات أي انه مهارة إنسانية جوهرية بحق الأشخاص الذين يتمتعون بملكة التقمص الوجداني يكونون أكثر قدرة على التقاط الإشارات الاجتماعية التي تدل على أن هناك من يحتاج إليهم وهذا يجعلهم أكثر استعدادا أن يتولوا المهمة التي تتطلب رعاية مثل مهمة التعليم والتجارة والإدارة.

5.6. توجيه العلاقات الإنسانية:

إن فن العلاقات بين البشر هو في معظمه مهارة في تطويع عواطف الآخرين وهذه هي القدرات التي تكمن وراء التمتع بالشعبية والقيادة والفاعلية في عقد الصلات مع الآخرين ولا شك أن المتفوقين في هذه المهارات يجدون التأثير بمرونة في كل شيء يعتمد على التفاعل مع الناس الذين هم نجوم المجتمع.

7. الاتجاهات النظرية للذكاء العاطفي:

1.7. اتجاه ماير و سالوفي MayeretSalovey:

لقد لخص الباحثان نموذجهما في الذكاء العاطفي بطريقة عملية وميسرة على النحو التالي:

- التنظيم التأملي الانفعالات لتحفيز النمو العاطفي والعقلي.

- فهم وتحليل الانفعالات وتوظيف المعرفة الوجدانية.

- التسيير الانفعالي للتفكير.

- إدراك الانفعالات وتقييمها والتعبير. (جروان , مرجع سابق 'ص 99)

2.7. اتجاه جوملان:

عرض جوملان في كتابه الاول "الذكاء العاطفي" نظريته في الذكاء العاطفي، ودوره في النجاح المهني للفرد في حياته العملية مقارنة مع دور الذكاء الأكاديمي أو الذكاء العام بالمفهوم التقليدي للذكاء، وعرف جوملان الذكاء العاطفي بأنه مجموعة من المهارات والكفاءات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح في التفاعلات المهنية وفي مواقف الحياة المختلفة، وأشار جوملان إلى أن الذكاء العاطفي يمثل خليطاً من السمات الشخصية والدافعية والكفايات والمهارات العاطفية التي تتوزع ضمن خمسة مجالات هي الوعي الذاتي، وإدارة العواطف وتحفيز الذات والتعاطف، والعلاقات الاجتماعية وصنف هذه المجالات في بعدين رئيسيين للكفاءات العاطفية على النحو التالي:

أ- الكفاءات الشخصية:

تحدد هذه الكفاءات الكيفية التي ندير بها أنفسنا وتضم المجالات الثلاث الآتية:

• الوعي الذاتي:

- الوعي العاطفي

- الوعي الدقيق للذات

- الثقة بالنفس

• تنظيم الذات: يقصد به إدارة الحالات الداخلية للفرد ودوافعه وإمكاناته

- ضبط الذات

- الموثوقية

- الوعي

- التكيفية

- الابتكار

• الدافعية: يقصد بها النزعات العاطفية الموجهة أو المسهلة لبلوغ الأهداف

- الدافع للتحصيل

- الالتزام

- المبادرة

- التفاؤل (جروان , مرجع سابق ,ص100)

ب- الكفاءات الاجتماعية: تحدد هذه الكفاءات الكيفية التي تتناول بها العلاقات مع

الآخرين:

• / **التعاطف:** ويقصد به الوعي بمشاعر الآخرين وحاجاتهم واهتماماتهم

- فهم الآخرين

- تطوير الآخرين

- تكييف الخدمة

- فعالية التنوع

- الوعي السياسي

• **المهارات الاجتماعية:** الخبرة والمهارة وإحداث الاستجابات المرغوبة عند الآخرين.

- التأثير

- الاتصال

- إدارة الصراع

- القيادة

- التعاون

- تغيير المحفز

- قدرات الفريق

- بناء روابط

3.7. اتجاه بار أون

يتضمن نموذج بار أون للذكاء العاطفي خمسة أبعاد رئيسية تتضمن خمس عشرة مهارة فرعية، وقد بنى مقياسه على أساس هذا النموذج، وفيما يلي نعرض الأبعاد الرئيسية والمهارات التي تتطوي على كل منهما:

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

أ-المهارات الذاتية **Interpersonnel**: وتضم المكونات التالية:

- الوعي بالذات

- التوكيدية

- تقدير الذات

- تحقيق الذات

- الاستقلالية

ب-المهارة الاجتماعية أو البينشخصية **Interpersonne**: وتضم المكونات التالية:

- التعاطف

- العلاقات بين الأفراد

- المسؤولية الاجتماعية

ج- المهارات التكيفية **Adaptability**: وتضم المكونات التالية:

- حل المشكلات

- المرونة

- اختبار الواقع والمسؤولية الاجتماعية.

د-مهارات إدارة الضغوط **Stress Mangement**: وتضم المكونات التالية:

- تحمل التوتر والضغط النفسي

- التحكم بالانفعالات وضبط الاندفاع

هـ-مهارات المزاج العام **General Mood**: وتضم المكونين التاليين:

- السعادة: وتعني القدرة على الشعور بالرضا والاستمتاع بالوقت والانبساط قدر الإمكان.

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي

- التفاوض: ويعني القدرة على إدراك الجانب المشرق في الحياة والمحافظة على موقف ايجابي تجاهها حتى في الظروف الصعبة ويمكن إهمال هذه المكونات والتعبير عنها بطريقة أخرى ضمن أربعة مجالات هي:

-القدرة على الوعي الذاتي والفهم والتعبير عن الذات.

- القدرة على إدراك وفهم الآخرين والتواصل معهم.

- القدرة على التعامل مع العواطف القوية وضبط التهور والاندفاع.

- القدرة على التكيف مع التغير وحل المشكلات ذات الطابع الشخصي (مبارك، باديس، 2017، ص 30)

خلاصة الفصل

من خلال ما سبق تم التوصل إلى أن الذكاء العاطفي هو قدرة الانسان على التعامل الإيجابي مع ذاته و مع الآخرين، حيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه وللمن حوله، حيث تبين لنا جوانب أخرى مرتبطة بالذكاء العاطفي كالذكاء الاجتماعي والمهارات وإجادة ذلك. من خلال تطرقنا إلى أنواع الذكاء العاطفي ومجالاته وأهميته والتي من بينها استقرار الحياة والتفكير بشكل ناضج وإقامة علاقات اجتماعية قوية.

الفصل الثالث

تقدير الذات

تمهيد

أولاً: الذات

1. مفهوم الذات

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالذات

3. مراحل تطور الذات

4. خصائص مفهوم الذات

ثانياً: تقدير الذات

1. مفهوم تقدير الذات

2. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

3. أهمية تقدير الذات

4. النظريات المفسرة لتقدير الذات

5. أنواع تقدير الذات

6. مستويات تقدير الذات

7. العوامل المؤثر في تقدير الذات

8. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع

9. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المنخفض

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر دراسة تقدير الذات من الدراسات المهمة للباحثين والمفكرين النفسانيين والعديد من المهتمين بدراسة مختلف جوانب الشخصية، وذلك لأهميتها ودورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ولقد وجد مختلف الباحثين في دراسة تقدير الذات صعوبات كثيرة تتعلق بتعدد المصطلحات الخاصة بالذات، وقد لا يزال الجدل قائماً بين مختلف الباحثين حول تحديد هذا المفهوم، ولذلك تناولنا في هذا الفصل تحديد بعض هذه المفاهيم كي لا يكون تداخل فيما بينها خاصة بين مفهوم الذات وتقدير الذات، وأهم النظريات المفسرة لتقدير الذات، كذلك قمنا بعرض بعض التعريفات لتقدير الذات، وكذلك مختلف التفسيرات في ضوء بعض النظريات ومستويات تقدير الذات والعوامل المؤثرة في تقدير الذات وأقسامها.

أولاً: الذات

1. تعريف الذات:

هي الجانب الشعوري من الشخصية في مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية، والذات هي الجزء الذي يواجه العالم الخارجي ويتأثر به، ويلعب في تكوين الذات عدة عوامل مثل الذكاء ودرجة الاتزان الانفعالي للفرد. والذات تشعر بضغط الهو، كما تدرك الظروف التي يعيش فيها الفرد وتعمل كهزمة وصل بين الاثنين وتحاول التوفيق بينهما على أساس إشباع رغبات الهو التي تتفق مع تقاليد المجتمع، وتتجنب مالا يتفق مع تقاليد ونظم هذا المجتمع. (أبو النصر، 2008، ص 123).

الذات عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات لخاصة الذات، يبلوره العناصر المختلفة التي تكشف عن قدراته الداخلية والخارجية وتشتمل هذه العناصر التصورات والمدركات (سليم، 2003، ص 45)، أو هي تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره نفسياً لذاته. (الناظور، 2011، ص 16)

فصل الثالث تقدير الذات

عرف وليام جيمس الذات من أكثر ثمانين عاما في كتابه "مبادئ علم النفس" كما يلي: أنه بالمعنى الممكن الواسع فإن نفس أو ذات الرجل هي ذلك المجموع الإجمالي لكل ما يمكن أن يطلق عليه، ليس فقط جسده وقواه النفسية وإنما ملابسه وبيته، وزوجته وأطفاله، أسلافه وأصدقائه، شهرته وأعماله، وتحدث روجرز عن بناء الذات أو مفهوم الذات وهو عبارة عن أسلوب الفرد في النظر إلى نفسه، فالذات عند روجرز شعور الفرد بكيانه وبوجوده وبوظيفته، أي هي فكرة الشخص عن نفسه كمصدر للفعل وكما فرد في التقرير اللفظي له عنها (أبو زير، 1987، ص 85-87)

تتمثل الذات عند فرويد في: الأساليب التي يستجيب بها الفرد لنفسه وتتكون من أربعة جوانب متضمنة في المسائل التالية: كيف يدرك الشخص نفسه، ما يعتقد أنه نفسه، كيف يقيم نفسه، كيف يحاول من خلال مختلف الانفعالات، تعزيز نفسه أو الدفاع عنها. (الحربي، 2003، ص 13) كما يذهب جلال الشرقاوي إلى القول "أن مفهوم الذات هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد من نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي مصدرا للتأثير بالنسبة الآخرين" (عبد العلي، 2003، ص 12). وهكذا يتضح بأن الذات عبارة عن تمثيلات الشخص عن نفسه، وجملة آليات سيكولوجية التعامل الاجتماعي ومنها تقديره لذاته وكيفية الدفاع عنها.

2. بعض مفاهيم المرتبطة بالذات:

2.1. تقبل الذات وتقبل الآخرين:

إذا كنا نتأثر بمدى تقبل الآخرين أو رفضهم لنا، فإن اتجاه فرد نحونا غالبا ما يكون مشروطا باتجاهه نحو ذاته، وفي هذا الصدد أظهرت العديد من الدراسات العلائقية ارتباطا من تقبل الذات وتقبل الآخرين، ومع ذلك يصعب التنبؤ من هذين الجانبين بدرجة مطلقة من الثقة والدقة، وإذا كنا نعلم درجة تقبل الفرد لذاته فلا يمكننا أن نتنبأ بدقة بدرجة تقبل الآخرين.

2.2. ثبات مفهوم الذات:

يحاول معظمنا الاحتفاظ بمفهوم لذاته أو تحسينه له، وقد ننجح في ذلك أحيانا وقد لا يحدث ذلك في أحيان أخرى، ففي حالة الاضطراب الانفعالي قد يحدث إعادة نظر جذرية في مفهوم الشخص المضطرب عن ذاته، أو قد يحتفظ بمفهومه عن ذاته، بينما تتغير اتجاهاته بصورة ذات دلالة تجاه الآخرين، وفي الظروف العادية لم يتحدد بوجه الدقة العمر الزمني الذي يصبح فيه مفهوم الذات واضحاً. (جبير، 2008، ص 54).

3. مراحل تطور الذات:

تقسيم مفهوم الذات عند الشخص إلى (06) مراحل وهي حسب المراحل العمرية إذ نجد مايلي:

3.1. مرحلة انبثاق الذات وبروزها (من الميلاد إلى سنتين: 0-2):

تتميز هذه المرحلة بتباين الذات واللذات، وأول ما يبدأ على مستوى الصورة الجسدية، ثم يزداد التفاعل مع الأم، ثم مع الآخرين، وهنا تبدو فردية الطفل، ثم من خلال العامين يزداد تميز الطفل لذاته، وهذا عن طريق الاتصالات الحسية والمتعددة، فيتعرف تدريجياً على الحدود الخارجية لجسمه. ويصبح يميز بينه وبين الأجسام الأخرى.

3.2. مرحلة تأكيد الذات (من سنتين إلى خمس سنوات):

بعد مرحلة انبثاق الذات تظهر هنا مرحلة تأكيد الذات وتدعيم الذات وترسيخها وتعزيزها، فيكون إثبات الذات عن طريق التحدي والمعارضة مما يجعله يحس بقيمة الذاتية. فاستعمال الضمائر: لي، أنا... دليل على التباين أو التمايز بين الذات واللذات، وهو دليل على وعي خالص للذات فيدعو الطفل وعيه بذاته على المستوى السلوكي من خلال الاعتراض والرفض.

3.3. مرحلة توسع وتشعب الذات (من 6-12 سنة):

ينتج هذا التوسع والتشعب من تعدد التجارب وتتنوعها: الجسمية، العقلية، الاجتماعية، والتي يعيشها الطفل في هذه المرحلة. وكذلك من خلال الأدوار الناتجة عن ردود فعل المحيط، فتشكل صورة الذات الأولى التي تدعو ثقة الفرد بنفسه، هذه الثقة تسمح له بالاندماج في مجتمعات أخرى غير عائلية كالمدرسة مثلا، وهكذا يتسع مفهوم الذات ليشمل التجارب الجديدة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، لأن المفهوم الذي يكونه من قبل كان ناقصًا. (الدسوقي، 1979، ص 293)

4.3. مرحلة تميز الذات (12-18 سنة):

إن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الفرد، فهي تتميز بتميز الذات وتكوين مفهوم شخصي ومحدد للذات وفي هذه المرحلة يكون المراهق هويته ويؤكد ذاته، ويبرز التمايز الأول بين الذات واللذات. ويكون متبوعا بتمايز ثان، وهو الذات ومع الآخرين. وكل هذه التغيرات والتطورات توضح معنى الذات، فحسب "إريكسون" العوامل تحدث ما تسميه أزمة الهوية. كما تسمح هذه المرحلة بوصول المراهق إلى الإحساس بالذات المدمجة وبهوية مستقرة.

5.3. مرحلة النضج والرشد (20-60):

في هذه المرحلة مفهوم الذات لا يتطور فقط على أعلى مستوى من التنظيم والتكوين، وإنما بتغير نتيجة لعدة متغيرات وأحداث في حياة الشخص. ويكون هناك تركيز كبير على خارج الذات أي على الجانب الاجتماعي. فدرجة النجاح والفشل في الجانب الاجتماعي (مهنة، زواج، عزوبية، التغيرات الاقتصادية للعائلة) كل هذه العوامل تؤثر على نمو مفهوم الذات. وعلى مستوى تطور الذات نجد في سنين الأربعين والخمسين سنة يحدث تغير داخل الشخصية بحيث أنه في عمر الراشد مفهوم الذات يتمركز إلى أقصى خارج الذات، أي حول المجتمع. (بن كريمة، ص 30) ويمكن القول أن نمو مفهوم الذات مرتبط بتطور نمو الفرد، ويتم ذلك عبر الخبرات الشخصية التي يمر بها وبعملية التفاعل مع أفراد المجتمع.

4. خصائص مفهوم الذات

لمفهوم الذات عدة خصائص تتمثل فيما يلي:

1.4. مفهوم الذات منظم: إن خبرات الفرد تشكل بكل أنواعها مجموعة من المعلومات التي يؤسس عليها الفرد مفهومه لذاته، ومن أجل استيعاب هذه الخبرات يقوم الفرد بوضعها في زمر وفئات ذات صيغ أبسط، إنه منظم الفئات التي يتبناها حيث تكون إلى حد ما انعكاسا لثقافته الخاصة، فعلى سبيل المثال فقد تتشكل اهتمامات طفل في محور عائلته وأصدقائه ومدرسته، وهنا يبرر وجود الفئات في أحاديث الأطفال عن أنفسهم، لأن هذه الفئات تمثل طريقة تنظيم الخبرات وجعلها ذات معنى. (علام، 2000، ص: 86-87)

2.4. مفهوم الذات متعدد الجوانب: هذه الجوانب تعكس التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشارك فيه الآخرون، ونظام التصنيف هذا قد يتضمن مجالات: كالمدرسة والتقبل الاجتماعي، والقابلية الجسمية، والقدرة. (عبد العلي، 2003، 39).

3.4. مفهوم الذات هرمي: يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرمًا قبته مفهوم الذات العام، ويقسم مفهوم الذات العام إلى مكونين: مفهوم الذات الأكاديمية: الذي يتفرع إلى مجالات وفقا للمواد المدرسية المرتبة، ثم إلى مجالات أضيق ضمن المواد المدرسية. ومفهوم الذات غير الأكاديمية: الذي يتفرع إلى مفاهيم اجتماعية ونفسية وجسمية للذات، الذي بدورها تقسم إلى جوانب أكثر تحديدا بطريقة متشابهة لمفهوم الذات الأكاديمية. (الحموي، 2010، ص177)

4.4. مفهوم الذات ثابت: إن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي، وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة، إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى، وذلك تبعا للمواقف والأحداث التي يمر بها الفرد، كما أنه كلما اتجهنا نحو الأسفل في هرم مفهوم الذات وجدنا أن المفهوم يعتمد على الحالة المحددة، وبالتالي يصبح أقل ثباتا، وعند قاعدة الهرم نجد أن مفهوم الذات يختلف بشكل واضح حسب اختلاف الحالات.

فصل الثالث تقدير الذات

4-5- مفهوم الذات نمائي: حيث تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحا لدى الفرد مع تطوره من مرحلة نهائية أخرى إلى فالأطفال يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم، وهم غير قادرين على التنسيقين الأجزاء الفرعية للخبرات التي يمرون بها وكلما نما الطفل زادت خبراته ومفاهيمه، ويصبح قادرا على إيجاد التكامل فيما بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل إطارا مفاهيمي واحد. (علام، 2000، ص 87)

4.6. مفهوم الذات تقييمي: أي أنه ذو طبيعة تقييمية، وهذا لا يفيد فقط في أن الفرد يطور وصفه لذاته في موقف معين من المواقف، وإنما يكون كذلك تقييمات لذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تصدر تلك التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة، كالمقارنة بالذات المثالية، أو يمكنه أن يحدد تقييمات بالإشارة إلى معايير نسبية، مثل المقارنة مع الزملاء، إذا تختلف الأهمية والدرجة بعد التقييم باختلاف الأفراد والمواقف أيضا.

4.7. مفهوم الذات المتمايز: هذه السمة لمفهوم الذات تدل على أنه متميز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظرية، فمفهوم الذات للقدرة العقلية يفترض أنه يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية، أي يمكن تميز مفهوم الذات عن البناءات الأخرى مثل التحصيل الأكاديمي. (عبد العلي، 2003، ص 39).

ثانيا: تقدير الذات

1. مفهوم تقدير الذات:

يرى "هامشك" أن تقدير الذات يشير إلى حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون إنهم ذوو قيمة وأهمية، وإنهم جديرون بالاحترام والتقدير، كما أنهم يثقون بصحة أفكارهم، أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض، فلا يرون قيمة أو أهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم ويشعرون بالعجز. (أبو جادو، 1998، ص 152)، ويعرفه كل من جابر عبد الحميد وعلاء كفاقي تقدير الذات تعريفا معجميا بأنه: "اتجاه نحو تقبل الذات والرضى عنها واحترامها، وأن مشاعر استحقاق الذات وجدارتها مقوم أساسي في الصحة النفسية. كما أن نقص تقدير الذات يؤدي إلى مشاعر عدم الجدارة، وبالتالي إلى تشكيل أعراض مرضية" (فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون.

فصل الثالث تقدير الذات

1998، ص 193)، ولقد تعددت التعريفات الخاصة بتقدير الذات إلا أنها تعبر في مجموعها عن مدى اعتزاز الفرد بنفسه أو مستوى تقييمه لها. ويتضمن أيضا معتقداته وآراءه وأفكاره نحو ذاته والحكم على صلاحيتها، فيظهر إذن مفهوم تقدير الذات في الاتجاه الإيجابي أو السلبي نحو الذات. أما "كوبر سميث" فيرى أن تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لنفسه وب نفسه، ويعمل على الحفاظ عليه. ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية. (ذيب، 2010، ص 75)، أما "بيكارد" يرى أن "مفهوم تقدير الذات هو مفهوم تقييمي يعتمد أساسا على كيفية تقدير الفرد لنفسه، ويمكن أن تكون هذه التقديرات ايجابية وسلبية، حيث يتأثر تقدير الذات بدرجة بلوغ المعايير والأهداف الشخصية، وتصنيف انجازه أنه مرتفع أو منخفض من الأهل والأقران وعقد المقارنات بين الفرد والآخرين" (جبير سعيد، 2008، ص 153) أما "ديمو" فيرى: "إن تقدير الذات يشير إلى وجود مشاعر ايجابية نحو الذات وإلى الشعور بالنجاح والقدرة، وإلى قبول الذات وإلى أن الذات مقبولة من الآخرين"، أما "جاردار" فيذهب إلى أن تقدير الذات يشير إلى نظرة الفرد الايجابية إلى نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، لما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة (أبوجادو، 1998، ص 153)، تقدير الذات عبارة عن أحكام ذاتية عن الأهمية الذاتية معبرا عنها باتجاهات الفرد نحو نفسه، فهي الأحكام الواعية أو الشعورية المتعلقة بأهمية الفرد وتميزه. (شريم، 2009، ص: 243). وهكذا يتضح ما لتقدير الذات من أهمية في حياة الفرد وتطور شخصيته، بحيث يتأثر بحد بعيد بالوسط الاجتماعي، جماعة الرفاق والتنشئة الاجتماعية، في تقدير ذاته والارتقاء بها.

2. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

قدم كوبر سميث تعريفا للفرقة بين الذات وتقدير الذات تم إيجازه فيما يلي:

- مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآرائه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يتماسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته، ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته. (عبد الحميد، 2006، ص7).

- مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات. وإن مفهوم الذات تتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس. (الفحل، 2004، ص51).

3. أهمية تقدير الذات:

يتمثل تقدير الفرد من طرف الآخرين في مدحه أو الثناء عليه، ونجده كذلك عند البالغين، حيث يميل الفرد إلى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به، للحصول على علاوة من رئيسته أو على درجة أو على تشجيع، فحصوله ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى هذا الفرد. فعندما يبدأ الفرد بإحداث التغييرات في البيئة المحيطة به، فإن أصابه الفشل عاود المحاولة فيما هو أكثر تعقيدا أو مخاطرة، فنتيجة ما يصل إليه الفرد من موازنة بين ما أصاب في محاولته من نجاح وفشل في معالجة أمور البيئة والتحكم فيها، فإنه يكتسب الإقدام عن مثل هذه المحاولات.

ويرى "Plamar" أنه: "إذا كانت الحاجات النرجسية، مثل التشبع، فإن تقدير الذات ينقص وأغلب الباحثين يؤكدون على أن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف والإحساس بالأمان، ويسمح له بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة، إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية، وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري، وهذا يعني شيئا كبيرا من سلوكنا مدفوعا بنظرتنا إلى أنفسنا، ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الاعتبار نواتنا، فمن الممكن أخيرا التأكيد على أن الفرد يدرك ذاته على أنها جديرة بالتقدير والاهتمام لديه، أقوى مما لدى الشخص ذي المشاعر الدونية. (دوسقي، 1973، ص87).

4. النظريات المفسرة لتقدير الذات:

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث: نشأته، نموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف تلك النظريات باتجاهات صاحبها ومنهجيته في إثبات المتغير الذي يقوم على دراسته ومن هذه النظريات نذكر:

1.4. نظرية: "Rosenberg" (1965)

"تدور أعمال "روزنبرج" حول محاولته دراسة النمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات ونحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها. (عبد الرحمان سيد سليمان، 1992، ص: 89). لذا نجد أعمال "روزنبرج" قد دارت حول دراسة نمو ارتقاء سلوك تقييم الفرد، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم "روزنبرج" بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك، بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة. واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، والمنهج الذي استخدمه "روزنبرج" هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، وأعتبر "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها بخصوص الموضوعات الأخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من ناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (الشناوي، 2001، ص 126-127). معنى ذلك ان "روزنبرج" يؤكد على أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض." (منشورات الموقع، أنظر ص: 57-58: dspace.univ- /8080:djelfa.dz. بتصرف طفيف).

2.4. نظرية "Ziller" (1969)

"يفترض "زيلر" أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، فتقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي، أي أن ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش

فيه الفرد، لذا ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي. ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي. (محمد ضيدانالضيدان، 2003). وعلى أساس ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العالم الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته، تبعاً لذلك. وتقدير الذات طبقاً لـ"زيلر" مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثبرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه." (الحميدي محمد ضيدانالضيدان، 2003، 21-23)

إن تأكيد "زيلر" على العامل الاجتماعي جعله يسم مفهومه بأنه "تقدير الذات الاجتماعي". وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات. (كفاي، 1989، ص 104-105).

3.4. نظرية "كوبر سميث" "Cooper Smith" (1976)

تمثلت أعمال "كوبر سميث" في: "دراسة تقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات، وعلى عكس "روزنبرج" لم يحاول "كوبر سميث" أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا ألا نعتمد على منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل أن علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم. ويؤكد "كوبر سميث" بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: الأول هو تعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والثاني هو التعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب التي تفصح

فصل الثالث تقدير الذات

عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية." (الحميدي محمد ضيدانالضيدان، 2003، 21-23، وارد في: ص: 58)

"ويميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات: تقدير ذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل الشعور، وقد افترض أربع (4) مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات، والقيم والطموحات، والدفاعات، وهناك ثلاثة (3) من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي: تقبل الأطفال من جانب الآباء، وتدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء، واحترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء" (منشورات الموقع السالف الذكر نفسه، ص: 58-59).

5. أنواع تقدير الذات:

يقسم علماء النفس تقدير الذات إلى ما يلي:

1.5. تقدير الذات المكتسب: هو التقدير الذي يكتسبه الشخص من خلال انجازاته، فيحصل على ما يحصله من الرضا بقدر ما أدى من نجاحات وانجازات. (بلكيالين: 2008، ص 33).

2.5. تقدير الذات الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، وليس مبنيا أساسا على مهارات محددة أو انجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بالدفء، وتقدير الذات للعامل فهو يأتي أولا ثم يتبعه التحصيل والإنجاز، وهو ذو أثر سلبي يؤدي إلى الثقة الزائدة ثم يؤدي إلى الشك الذاتي (بطرس: 2008، ص 486).

كما ميز "كوبر سميث بين نوعين هما:

3.5. تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة.

4.5. تقدير الذات الدفاعي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور، وعليه فتقدير الذات يظهر بأنواع مختلفة، وذلك حسب مصدر هذا النقد وحسب مدى صدق الفرد في التعبير عن ذاته وموضوعيته في تقييمها، وأنه يتأثر بالنواحي الاجتماعية.

6. مستويات تقدير الذات:

يشمل تقدير الذات ثلاثة مستويات حسب كوبر سميث:

-المستوى (أ): وهو أفراد أكثر نجاحا اجتماعيا وأكاديميا.

- المستوى (ب): ويشمل أفراد متوسطين، تكون إنجازاتهم متوسطة.

-المستوى (ج): يشمل الأفراد ذوي الصفاف أكاديميا واجتماعيا، وغالبا ما يعانون من سقوط نفسي وعصبية واضطرابات سلوكية. (الذيب، 1994، ص 223).

أما دراسات "روزنبرج" حول الانسجام والعلاقات الاجتماعية، فقد أسفرت على وجود مستويين لتقدير الذات: المستوى المنخفض والمستوى المرتفع.

1.6. تقدير الذات المنخفض:

يرتبط تقدير الذات المنخفض بمشاعر النقص والدونية والإحساس بالعجز في مواجهة الآخرين والتفاعل معهم، وهذا ما يعكس شخصية غير سوية، (سليمان عبد الحميد، 1994، ص 56). وعليه الأفراد الذين ينتمون إلى مجموعة أو مستوى تقدير الذات المنخفض يتميزون بشعور شديد بالدونية وعدم القدرة على مواجهة المواقف الجديدة والوصفات الحياتية العادية، وعدم القدرة على الاندماج في الأنشطة التي تتطلب تفاعلا اجتماعيا مع الأقران، والافتقار إلى قدرات اجتماعية.

2.6. تقدير الذات المرتفع:

نجد الفرد المنتمي إلى مستوى تقدير الذات الحسن يرتبط ارتباطا واضحا بالخصائص المرغوبة كنقص القلق والتكيف الجيد بوجهه العام، والعلاقات الحسنة مع الجماعة. ونجد بها

فصل الثالث تقدير الذات

الفرد المنتمي إلى مستوى تقدير الذات المرتفع فردًا اجتماعيًا متميزًا بالمبادرة الفردية والاستقلالية، محبا للمشاركة في النشاطات والمناقشات الجماعية، وأقل تأثرًا بالمؤثرات الخارجية، فهو يتمتع بشخصية قوية ويتميز بقوة الإرادة والثقة بالنفس والمبادرة إلى التعبير عن آرائه والابتكار وأداء الأفعال الجريئة.

فحسب العالمان "سيلغمان ووايز" فالفرد ذو تقدير الذات المرتفع لا يتأثر بوضعيات الفشل، حيث ينسب فشله إلى عوامل داخلية الجهد، تحميه وتساعد على إبقاء مستواه في الأداء الجيد. (قحطان، 2004، ص 134)

7. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

1.7. العوامل الذاتية:

العوامل الذاتية تتمثل في مختلف الخصائص الشخصية، والمعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العضوية والذهنية والحالة الصحية والنقائص الملاحظة، وكذا المعارف والتصورات والمدرجات والخبرات والمهارات والمنظومات، وأنماط السلوك التوافقي وطرق إشباع الحاجات إلى غير ذلك من الخصائص الشخصية المؤثرة في نظرة الفرد لنفسه وتقديره لذاته.

2.7. العوامل الاجتماعية:

أما العوامل الاجتماعية فتتمثل خصوصا في مواقف أفراد المحيط الاجتماعي تجاه الفرد، وكيفية معاملتهم له وتقديرهم لشخصيته، حيث يقيم الفرد نفسه من تقييم الآخرين له، لكن الملاحظات والانتقادات ومظاهر الإشادة والتتويه التي تصدر عن الآخرين ليست كلها متساوية في تأثيرها على الفرد في تقديره لذاته، حيث يقوم الفرد عادة بتفسير ما يصله من تنبيهات تتضمن آراء الآخرين وملاحظاتهم نحوه، وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرد يستعين بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، ومع ذلك، الفرد بصفة عامة يتأثر خصوصا بالمظاهر العميقة والمشاركة بين معظم الناس، التي يتميز بها معظم الناس.

3.7. العوامل الوضعية الشخصية:

أما العوامل الوضعية فتتمثل خصوصا في الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقديره لذاته، فقد تتضمن هذه الظروف مثلا تنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه ويتفحص تصوراتهِ، ويقوم بتعديل، اتجاهاته وتقديرته تجاه الآخرين، فقد يكون الفرد مثلا في حالة مرضية أو تحت ضغوط مخيفة أو في ضائقة اقتصادية واجتماعية وكل هذه الحالات والأوضاع الشخصية تؤثر على نفسية الفرد وتوجه تقديرته سواء بالنسبة للآخرين، أما درجات تأثيره هذه الحالات والأوضاع الشخصية على تقديرات الفرد، فتحدد حسب مدى تأثر الفرد بمظاهرها ومدى إمكانية تكيفه معها. (صولة، 2009، ص 65)

4.7. العوامل المتصلة بالجسم:

أ. صورة المرء عن جسده: مما يؤثر ويعتبر عاملا في تكوين الذات عند الطفل ما يتميز به من بنية للجسم وإدراكه لها ولخصائص البدنية، ويؤكد بعض الباحثين مثل والكر (Walker) على نظرة الطفل لجسمه (صورة الذات الجسمية) ترتبط ارتباطا كبيرا بنمو شخصيته، بخصائص متميزة، بحيث يعد مظهر المرء عنصرا مهما في تحديد مستوى تقدير الذات وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات وأراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرها، تنمو وتتبلور فكرة المرء عن نفسه منذ الطفولة وتزداد في فترة المراهقة، حيث تشكل صورته عن جسد جزءا هاما من مفهومه المتكامل عن ذاته، فيعطي الفرد تقويما خالصا لجسمه، وحيث يكون قد نضج إلى حد بعيد بقوته، وتلعب صورته عن جسده مكانة هامة في سلوكه الشخصي والاجتماعي، ويستمد الفرد من الثقافة السائدة معلوماته، من النموذج الجيد للجسم، الصفات الجسدية مثل الطول الوزن، لون الجلد، وتناسق الجسد، وما إلى ذلك من أمور لها قيم جمالية، والذي لا تتناسب أوصافه مع معايير الثقافة قد يشعر بالنقص، وقد يسعى للوصول إلى أهداف معينة وذلك من قبل التعويض، ويقارن تلك المعلومات بما هو عليه، وينعكس ذلك في مدى رضاه عن صفاته الجسدية، وأكثر ما يظهر هذا في سن المراهقة، فالمراهق الذي يرى صفاته الجسدية منحرفة عن معايير الثقافة غالبا ما يكون لديه مفهوم سلبي عن الذات.

ب . **المظهر الخارجي:** يعد مظهر المرء عنصرا مهما في تحديد مستوى تقدير الذات، وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات وأراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرها، ويعد الأشخاص الجذابون أكثر قابلية لأن يحبوا مقارنة بالأشخاص غير الجذابين، يعملون بقدر كبير من حب الآخرين، ومعاملتهم الحسنة والتفضيلية، وبوجه عام فإن الأشخاص الذين لديهم مشاعر وأحاسيس ايجابية عن مظهرهم الخارجي، يكون لديهم في الغالب مستوى عالي من تقدير الذات.

5.7. مستوى الطموح:الطموح مصدران أولهما الشخص نفسه ومستويات تطلعاته الشخصية، والثاني الثقافة التي يعيش في إطارها، ويؤثر مستوى طموح الفرد في تقديره لذاته فما يمثل نجاحا لشخص معين، يمكن أن يكون فشلا لآخر، والطموح يأخذ شكلا آخر عند المراهق، فهو جزء من حياته الخيالية أو أحلامه، وما تتطوي عليه من رغبات، وهي تقدم استمرارا طبيعيا لحياة المراهق الواقعية وصعوباته في التكيف، ويحدث أن يوضع لحياة المراهقين الذكور هدفا أعلى من قدراتهم، وهنا يحدث التعارض بين أهدافهم وانجازاتهم، وفي حالة فشلهم تضعف ثقتهم بأنفسهم، يؤدي ذلك إلى تقويم منخفض للذات ويمكن أن يخفض المراهق من طموحاته لتجنب الفشل، إذ يؤدي ذلك إلى مفهوم متواضع، فيعبر عن الذات. وإذا أدى المرء انجازه أو فاق التطلعات الشخصية فإن مستوى تقدير الذات لديه يرتفع. (جعفر، 2009، ص 86-87)

8. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع:

أظهرت الدراسات العديدة التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة.(سالمة، 1991، ص769) كذلك هم أكثر ثقة بآرائهم وأحكامهم وأكثر تقبلا للنقد، ويتأثرون بالمعلومات المشجعة المتقائلة والمطمئنة أكثر من تأثرهم بالمعلومات المتشائمة والمهددة. (لقسوس، 1985، ص 15) ومن مميزاتهم ما يلي:
-لديهم سرعة اندماج، والانتماء في أي مكان كانوا.

- يتميزون بالكفاية الذاتية.

- لديهم الشعور بالقيمة الذاتية. (بكيالين: مرجع سابق، ص 36).

كما يوضح "برنز" Burns أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الأحداث الخارجية، كما أنهم قادرون على صد المشاعر السلبية الداخلية، ولديهم تاريخ سابق للتعامل مع الضغوط البيئية. (الماضي، 1993، ص 59).

9. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المنخفض:

أصحاب التقدير المنخفض للذات يتميزون بما يلي:

- لديهم صفات غير جيدة، يركزون على عيوبهم ونقائصهم،

- هم أكثر ميلا للتأثر بالضغوط الاجتماعية والانصياع لآرائها وأحكامها، ويضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع، حيث يسجلون درجات أعلى على مقياس الذاتية، وهي ذات تأثير سلبي على الأداء، حيث تقلل من الانتباه الموجه نحو المهمة. (القسوس: مرجع سابق، ص 15).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل، يمكننا أن نستخلص أن تقدير الذات هو التقييم الذي يمنحه الفرد لنفسه سواء كان سلبيا أو إيجابيا. وينعكس هذا التقييم على ثقة الفرد بنفسه وشعوره بجدارته وأهميته. وتقبل الفرد لذاته ورضاه عنها يعتبر من إحدى العوامل المهمة التي تجعل الفرد أكثر قوة على مواجهة مختلف الأبعاد السلبية للحياة. بينما رفض الذات يجعل الفرد أقل ثقة بنفسه، يشك في قدراته ولا يعطي أهمية لما يحققه من انتصارات. وتقدير الذات مرتبط بمفهوم الذات الذي يعتبر جانبا مهما من جوانب الشخصية، كما أن تقدير الذات يتأثر بعدة عوامل وينمو تدريجيا بنمو الفرد. مما يستدعي الاهتمام بتقدير الذات في المناهج التربوية باعتباره من محددات الشخصية الناجحة.

الخاتمة

يعد كل من موضوع الذكاء العاطفي وتقدير الذات من الموضوعات التي اهتمت بها العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية وهذا يعود إلى أن هذين المفهومين يساعدان في تنمية الجانب الإيجابي من شخصية الفرد، وقد تعددت الدراسات التي حاولت معالجة طبيعة العلاقة مابين الذكاء العاطفي وتقدير الذات، نظرا لأهمية كل مفهوم في حياة الفرد والدور الفعال الذي يقومان به، ودراسة طبيعة العلاقة كانت على عينات مختلفة، ولكن أهم عينة اهتمت الدراسات بالتطبيق عليها هي فئة الطلبة الجامعيين الذين يكون هدفهم الأساسي هو تحقيق التفوق والنجاح وبناء مستقبل مشرق، ونظرا لما تتميز به هذه المرحلة التي ينتمي إليها الطالب الجامعي، مرحلة الشباب من زيادة الانفعالات وتهيجها، يساعد الذكاء العاطفي الطالب الجامعي من معرفة وفهم انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها، أما تقدير الذات فهو الآخر مرتبط بالناحية الوجدانية الخاصة بمشاعر الطالب نفسه وهو مرتبط بمشاعر الآخرين، وتحتاج هذه المحددات للشخصية للرعاية والعناية؛ وهذا ما يساعده، أي الطالب، على تحقيق طموحاته وأهدافه وتقديمه نحو الأفضل، تنمية تعلماته وتطوير شخصيته؛ فتقدير الذات والذكاء العاطفي يعتبران الطاقة المحركة لسلوك الطالب الجامعي نود في مخطط أو مشروع هذه الدراسة أن نعرف العلاقة بين الذكاء العاطفي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة، باختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم، وذلك كنموذج عن شرائح الطالبات، تعمل الدراسات المستقبلية الميدانية على التعمق في الفهم ومعالجة هذه العلاقات ومن ثم العمل على تنمية شريحة الطلبة، وتخريج شرائح نشطة وفعالة ومنتزعة الشخصية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أبو جادو، صالح محمد (1998). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر، عمان.
- 2- أبو حطب فؤاد (1996). الذكاء الشخصي: النموذج والبرنامج. بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 15-32.
- 3- أبو رياش حسين الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شرين (2006). الدافعية والذكاء العاطفي، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 4- أبو زيد، إبراهيم أحمد (1987). سيكولوجية الذات والتوقعات. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية.
- 5- أبو نصر، مدحت (2008). تنمية الذكاء العاطفي (الوجداني). ط 1. دار الفجر للنشر والتوزيع. القاهرة.
- 6- أحمد سعد عبد الله (2008). الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الدولية للاستشارات مصر.
- 7- أحمد محمد حسن صالح علام، وآخرون (2000). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية النفسية، مركز الكتاب الإسكندرية.
- 8- أبوعلام. (2004). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات
- 9- بطرس حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. المسيرة للنشر، عمان.
- 10- الكيلاني إبراهيم بن محمد (2008) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل. مذكرة ماجستير: الأكاديمية العربية المفتوحة الدانمرك.

-
- 11- بن كريمة، مريم (2014) علاقة تقدير الذات لمستوى الطموح والتحصیل الدراسي لدى طلبة معيدين بشهادة البكالوريا. مذكرة مكملة لشهادة لنيل الماجستير. علم النفس التربوي جامعة قاصدي مرياح. ورقلة.
- 12- جابر عبد الحميد عبد العلي (2003). الذكاءات المتعددة والفهم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- جروان فتحي عبد الرحمان (2012). الذكاء العاطفي والتعلم الاجتماعي العاطفي، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 14- جولمان دانيال (1995). الذكاء العاطفي (ترجمة ليلي الجبالي)، عالم المعرفة، العدد: 262، الكويت.
- 15- جولمان، د (2000). ذكاء المشاعر (ترجمة هشام الجناوي)، هلا للنشر والتوزيع القاهرة.
- 16- حسونة، أمل محمد وأبو ناشي، منى سعيد (2006). الذكاء الوجداني. الأزارطية: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 17- حسين عبد الهادي محمد (2003) قياس وتقييم قدرات الذكاء المتعددة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط1، الأردن
- 18- الحميدي محمد ضييدان الضييدان، 2003، 21-23، وارد في: منشورات الموقع ص: 59، في: (-dSPACE.univ-djelfa.dz/8080 بتصرف طفيف
- 19- خرف الله علي (2014). نوعية العلاقة الزوجية وعلاقتها بمهارات الذكاء العاطفي دراسة مطبقة على عينة من الأزواج بولايات (باتنة، الوادي، مسيلة)، أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه العلوم في علم النفس، جامعة الحاج لخضر باتنة.

-
- 20- دسوقي كمال (1973). علم النفس ودراسة التوافق. دار النهضة العربية، بيروت
- 21- دسوقي كمال. (1979). النمو التربوي للطفل والمراهق. دار النهضة العربية، بيروت.
- 22- الذيب علي محمد (1994). بحوث في علم النفس على عينات مصرية، سعودية وعمانية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 23- ذيب، عبد الله محمد عايذة (2010). الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة. ط 1. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- 24- رحالي، ياسمينه، مترتر امال (2017). نمط الاختيار المهني وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلاب المتربصين بمركز التكوين المهني. دراسة ميدانية في مركز التكوين المهني. خميس مليانة.
- 25- سعيد سعاد جابر (2008) الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة بلا حدود. عالم الكتب الحديث، جدار للكتاب العالمي للنشر والتوزيع الأردن.
- 26- سليم مريم (2003). تقدير الذات والثقة بالنفس. دار النهضة العربية ببيروت.
- 27- السمدوني، السيد إبراهيم (2007). الذكاء الوجداني. دار الفكر ناشرون وموزعون عمان.
- 28- شريم عائشة بن علي بن محمد. (2009). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق المهني دراسة على معلمات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مكة المكرمة السعودية.

-
- 29- شعيب علي محمود(1988). نمذجة العلاقة السببية بين تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين من المجتمع السعودي. مجلة العلوم الإحصائية، 16(2)، 135-156.
- 30- الشناوي محمد، (2001) التنشئة الاجتماعية للطفل، ط 1. دار صفاء للنشر عمان.
- 31- صولة جمال. (2009). الصحة النفسية، دار أسامة للنشر، عمان.
- 32- عبد الرحمان سيد سليمان (1992). الشخصية والصحة النفسية. دار الكتب الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
- 33- عبد الهادي، حسن محمد(2003). تربويات المخ البشري، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان.
- 34- عرفات جمال (2015). تنمية وقياس الذكاء العاطفي عند الأطفال، ط1، أمجد للنشر والتوزيع.
- 35- عليوات حسن سالي علي (2007). الذكاء الوجداني لمعلمات رياض الأطفال، دار المعرفة.
- 36- فيوليت إبراهيم فؤاد وسليمان، عبد الرحمان السيد(1997). دراسات سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- 37- كفاقي علاء الدين وآخرون. (2010). النظريات الشخصية-الارتقاء-النمو-التنوع. ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع الأردن.
- 38- كفاقي، علاء الدين (1989). تقدير الذات في علاقة التنشئة الوالدية والأمن النفسي. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت.

-
- 39- مبارك إلياس، باديس نور الهدى (2017). الذكاء العاطفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية لبعض ثانويات أم البواقي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التقنيات البدنية والرياضية تخصص حركة الإنسان وحركيته، جامعة أم البواقي.
- 40- مبيض مأمون. (دون تاريخ) الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، المكتبة الإسلامي بلفاست، المملكة المتحدة.
- 41- الناظور، فايز عبد الكريم (2011). التحفيز ومهارات تطوير الذات ط 1. دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان الأردن.
- 42- الناظور أبو عنتر (2011). أثر الذكاء العاطفي على مدراء مكتب في اتخاذ القرارات وحل المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.
- 43- نوفال عربي محمد (2010)، أثر الذكاء العاطفي على الأداء الوظيفي المدراء العاملين في مكتب غزة الإقليمي التابع للأوتروا، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.

الملاحق

الملحق (01) مقياس الذكاء العاطفي

تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحثان "صالح شريف عبد الوهاب" و"إسماعيل حسن الوليلي" سنة 2011 وهو موجه لفئة الطلبة الجامعيين، يتكون المقياس من (50) بند

البيانات الأولية:

الجنس: ذكر أنثى

القسم:

علم اجتماع

علم النفس

التاريخ

الآداب

الحقوق

علوم الاقتصادية

المستوى الجامعي:

أولى ليسانس

ثانية ليسانس

ثالثة ليسانس

مقياس الذكاء الوجداني

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الأبعاد / العبارات
					1. أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة
					2. أفهم مشاعر الآخرين جيدا وأتجاوب معها
					3. أنا سريع الغضب
					4. أعرف لماذا تتغير انفعالاتي
					5. أفهم ما يشعر به الآخرون بسهولة بمجرد النظر إليهم
					6. أدرك مشاعري نحو الآخرين بسهولة
					7. أعرف متى يمكنني الحديث عن مشاكل الشخصية مع الآخرين
					8. أتوقع انفعالات الآخرين في المواقف المختلفة
					9. أدرك مشاعر الآخرين نحوي
					10. من السهل أن أفهم مشاعر الآخرين نحو زملائهم
					11. أستطيع التحكم في انفعالاتي عند الغضب
					12. أحافظ على روح المرح عند الشدائد
					13. أمارس الأنشطة التي تجعلني سعيدا

					14.أحرص على تفريغ شحناتي الانفعالية من خلال الحديث فيها مع زملائي
					15.أتمكن من اختيار الأنشطة التي تخفف من انفعالاتي
					16.أتعامل مع الضغوط بشكل هادئ
					17.أقدم ردود أفعال غير مألوفة في مواقف التحدي
					18.أستطيع قيادة الآخرين في حالة الانفعال
					19.أعرف جيدا ما أفعله للتخفيف عن الآخرين
					20.أستطيع التعامل مع الآخرين في حالة غضبهم
					21.أنهمك في أداء الواجب حتى أنتهي منه
					22.أعمل حتى النهاية في حالات التعب
					23.أعيد المحاولة إذا لم أتمكن من تحقيق الهدف أول مرة
					24.أثابر حتى أنهي المطلوب مني بنجاح
					25.أهتم بإيجاد حلول لمشاكل الآخرين
					26.أرتب وأجهز الأفعال التي تسعد الآخرين
					27.أهتم بمشاعر الآخرين حتى لو كان دون قناعة مني

					28.أحرص على إفشاء روح السعادة بين زملائي حينما أكون معهم
					29.أحاول انتقاء الأفعال المناسبة للتخفيف عن الآخرين
					30.أحاول توفير الراحة والهدوء للآخرين
					31.أجد نفسي متسامحا مع زملائي
					32.يمكنني نسيان إساءة زملائي لي
					33.أشارك الآخرين في انفعالاتهم
					34.أجد صعوبة مفرطا في انفعالاتي تجاه الآخرين
					35.أجد أن انفعالات الآخرين لها أسباب منطقية
					36.توجهني انفعالاتي إلى التعاطف مع الآخرين
					37.أتفاعل مع الآخرين في حالات انفعالهم
					38.أشعر بأن انفعالات الآخرين لها ما يبررها
					39.أقوم بمساعدة الآخرين في حل مشاكلهم
					40.أشفق على الآخرين في حالات انفعالهم
					41.أتمكن من التفاعل مع آراء الآخر لأول مرة
					42.أشعر أنني فعال اتجاه مشاعر الآخرين
					43.لدي قدرة على التأثير في الآخرين

					44.أحب التجاوب مع رغبات الآخرين
					45.أعرف جيدا ما أفعله للتفاعل مع الآخرين في حالة انفعالهم

					46.من السهل علي قيادة الآخرين
					47.أحب أن يشاركني الآخريين في انفعالاتي
					48.أحاول ترك انطباعات جيدة لدى الآخرين
					49.أجامل الآخرين عندما يفعلون شيئا مختلفا
					50.أحرص على تنمية علاقاتي مع الآخرين

الملحق(02) مقياس تقدير الذات

تم إعداد المقياس من طرف الباحث إبراهيم بن محمد بكللياني سنة 2008، يتكون المقياس من (33) بند.

مقياس تقدير الذات

نادرا	أحيانا	غالبا	العبارات
			1. أشعر بالرضا عن حياتي الحالية
			2. تتقصني الثقة بالنفس
			3. أشعر بالرضا إزاء مستقبلي المشرق
			4. إنني غير راض عن أصدقائي
			5. أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي
			6. لا أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي
			7. أنا فرد مؤثر في أسرتي
			8. أنا راض عن الأعمال التي أقوم بها
			9. أكره التواضع الذي يشعرني بالدونية
			10. أفكاري تحظى بتقدير الآخرين
			11. يفتقدني أصدقائي عندما أكون غائبا
			12. أنا مطمئن لتحقيق طموحي
			13. إن زملائي ينصتوا إلى ما أقوله باهتمام
			14. أشعر أنه ليس لوجودي قيمة كبيرة في المجتمع
			15. أشعر بالقدرة على تحقيق أهدافي
			16. أشعر بأني أقل من زملائي في القيمة الاجتماعية
			17. أنا أحتاج إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال

			18.أعتقد أن أفكاري في الحياة تقودني إلى النجاح
			19.أستمتع بوقت فراغي
			20.أشعر بالهوان وتأنيب الضمير
			21.أحترم نفسي
			22.أحمل نفسي على ما يليق بها من تقدير واحترام
			23.أشعر بالفشل قبل اقتحامي المواقف
			24.أنا أشعر بأنني جدير باحترام الآخرين لي
			25.ينتابني الغرور في بعض المواقف
			26.قدراتي وثقتي تمكنني من اقتحام المواقف الجديدة والصعبة
			27.أضع نفسي في المكان المناسب
			28.ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء
			29.أعاتب نفسي كلما تذكرت عيوبي
			30.أنا لست راضيا عن علاقاتي بوالدي لأنهما لا يقدرانني
			31.أنا أبغض الآخرين حولي
			يسعدني اكتساب الخبرات الجديدة
			أواجه فشلي بروح رياضية