



جامعة القدس
عمادة الدراسات العليا
دائرة التربية وعلم النفس / إرشاد نفسي وتربوي

إجازة الرسالة

ما مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي على مستوى الخجل والذكاء الانفعالي لطلبة الصف
العاشر في شمال محافظة الخليل

اسم الطالبة: سامية بدوي عبد الحميد أبو عياش
الرقم الجامعي: 20310061

المشرف: الدكتور سمير اسماعيل شقير

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2007/1/17 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم
وتوقيعهم

التوقيع.....
التوقيع.....
التوقيع.....

- 1- رئيس لجنة المناقشة: الدكتور سمير إسماعيل شقير
- 2- متحنا داخليا: الدكتور محسن محمود عدس
- 3- متحنا خارجيا: الدكتور يوسف ذياب عواد

القدس - فلسطين

1428 هـ / 2007 م

شكر و عرفان

لا يسعني وقد أوشكت هذه الدراسة على الانتهاء إلا أن أتقدم بخالص شكري وامتناني إلى أستاذي الفاضل الدكتور سمير إسماعيل شقير المشرف على الرسالة، والذي تابعها بكل جدية وعطاء، ولم يبخل علي بتوجيهاته وملاحظاته العلمية، وسعة صدره، ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل لجنة المناقشة:

- 1- رئيس لجنة المناقشة الدكتور سمير إسماعيل شقير
- 2- عضو لجنة المناقشة الدكتور محسن محمود عدس ممتحننا خارجياً.
- 3- عضو لجنة المناقشة الدكتور يوسف ذياب عواد ممتحننا خارجياً.

على ما بذلوه من جهد كبير في تنقيح هذه الرسالة وتقييمها، لتخرج على أفضل صورة. كما أتقدم بخالص شكري وعظيم امتناني إلى إخوتي وأخواتي الذين منحوني حُبهم ومساعدتهم وتشجيعهم المتواصل لي. كما أتقدم بخالص شكري إلى شقيقتي نادرة ابو عياش وإلى الدكتورة رجاء العسيلي، وإلى الاخ عمار الوحيد الذي قدموا لي كل التسهيلات والمساعدة الممكنة. وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث العلمي شكر و عرفان.

الباحثة: سامية أبو عياش

التعريفات الإجرائية

الخجل

هو حالة انفعالية تتميز بوجود أعراض سلوكية - عاطفية متزامنة تتصف بالكبح في العلاقات الاجتماعية، والقلق الاجتماعي، وتتمثل هذه الصفات بتجنب الفرد لبعض المواقف الاجتماعية في المدرسة، أو المنزل، أو المواقف الاجتماعية العامة، وعدم مواجهة المشكلات، فضلا عن ظهور أعراض فسيولوجية مثل احمرار الوجه، والتعرق، وطرقعة الأصابع في مواقف المواجهة مع الآخرين، ويعرف الخجل إجرائيا في هذه الدراسة بمستوى شعور الفرد بالخجل كما تعكسه درجته على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة (الخوني، 1999). وهو مقياس السمدوني للخجل.

الذكاء الانفعالي

"القدرة على معالجة المعلومات الانفعالية بشكل دقيق وفعال بما تتضمنه من إدراك واستيعاب وفهم وإدارة هذه الانفعالات" (Mayer & Cobb, 2000). ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الذكاء الانفعالي على هذا البعد. وتتبنى الباحثة مقياس جولمان للذكاء الانفعالي.

برنامج الإرشاد النفسي

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا، لجميع من تشملهم الدراسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي (زهران، 1985).

فنيات الإرشاد النفسي

هي مجموعة من الإجراءات المتخصصة والوسائل التي تستخدم في حقل محدد في أي علم تطبيقي، والقدرة على تصنيف الوسائل للوصول إلى النتائج (شقيير، 2003).

برنامج إرشاد جمعي

هو مجموعة من الإجراءات المنظمة التي تتضمن خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة إلى الفرد ضمن آخرين حتى يستطيع حل المشكلات التي تواجهه في حياته أو التوافق معها (شقيير، 2003).

المهارات الاجتماعية

هي المهارات التي تساعد الفرد على إحداث ردود الفعل المطلوبة عند تفاعله مع الآخرين. وتتبنى الباحثة برنامج إرشاد جمعي على مستوى الخجل والذكاء الانفعالي (الزيادات، 2003).

المهام البيئية

هو اكتساب ما تعلمه الفرد من جلسة الإرشاد لتطبيقه في البيئة الواقعية، وهذه الإستراتيجية تعتبر بمثابة أسلوب التعريض للواقع دون وجود الباحث (الزيادات، 2003).

المجموعة الضابطة

وهي مجموعة الأفراد من عينة الدراسة التي تتكون من (24) طالبا، منهم (12) ذكرا و (12) أنثى، حيث تم اختيارها على درجة مقياس الخجل، ولم تتلق أي برنامج إرشادي أو أي تدريب أثناء فترة المعالجة.

المجموعة التجريبية

وهي مجموعة الأفراد من عينة الدراسة التي تتكون من (24) طالبا، منهم (12) ذكرا و (12) أنثى، حيث تم اختيارها على درجة مقياس الخجل، والتي خضعت للبرنامج الإرشادي الجمعي للتدريب على المهارات الاجتماعية والانفعالية أثناء فترة المعالجة.

ما مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي على مستوى الخجل والذكاء الانفعالي لطلبة
الصف العاشر في شمال محافظة الخليل

إعداد

سامية بدوي عبد الحميد أبو عياش

المشرف

الدكتور سمير شقير

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي على مستوى الخجل والذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في شمال محافظة الخليل، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف العاشر الأساسي (علمي وأدبي) في المدارس الحكومية التابعة لمكتب التربية والتعليم في شمال محافظة الخليل، حيث حددت المدارس التي تحتوي الصف العاشر الأساسي لأغراض الدراسة، وعدد هذه المدارس (72) مدرسة، وتم اختيار مدرستين بالطريقة القصدية، وهما مدرسة ذكور بيت امر الثانوية ومدرسة المازنية للبنات، وبلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (8033) طالبا وطالبة، واشتملت العينة على (48) طالبا وطالبة موزعين إلى (24) ذكورا و(24) إناثا، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية، وقد تم تقسيم أفراد الدراسة عشوائيا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج إرشادي من أي نوع، وقد أعتبر البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة متغيراً مستقلاً، بينما كان الخجل والذكاء الانفعالي لدى أفراد الدراسة متغيرين تابعين. وقد استخدم مقياسان للدراسة: الأول مقياس الخجل، والثاني مقياس الذكاء الانفعالي وقد أستخرجت دلالات صدقها وثباتها.

وقد طبق برنامج الإرشاد الجمعي في (40) يوما بواقع لقاءين أسبوعيا، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2006/2005) وقد استخدمت فيه الإستراتيجيات التالية: العمل في مجموعات، والحوار، ولعب الدور، والنمذجة، والتغذية، والتخيل، كما نفذت فيه مهمات بيئية وأوراق عمل.

وأستخدم مقياس الخجل والذكاء الانفعالي لجمع البيانات، ولقياس درجة الخجل والذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، واستخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ونتائج اختبار "ت"، ونتائج اختبار بيرسون، ومعادلتا الثبات، كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية.

وسعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الرئيسة التالية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha=0.05$) في درجة الخجل لدى طلبة الصف العاشر في شمال محافظة الخليل تعزى إلى الطريقة (ضابطة، تجريبية) ومتغير الجنس، والتفاعل ما بين الطريقة والجنس؟.
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha=0.05$) في درجة الذكاء الانفعالي لدى طلبة الصف العاشر في شمال محافظة الخليل تعزى إلى الطريقة (ضابطة أو تجريبية)، ومتغير الجنس، والتفاعل ما بين الطريقة والجنس؟.
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha=0.05$) في درجة الخجل لدى طلبة الصف العاشر ودرجة الذكاء الانفعالي لديهم؟.

وقد اسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha=0.05$) في درجة الخجل لدى طلبة الصف العاشر في شمال محافظة الخليل تعزى إلى الطريقة (ضابطة، تجريبية) ومتغير الجنس، والتفاعل ما بين الطريقة والجنس.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha=0.05$) في درجة الذكاء الانفعالي لدى طلبة الصف العاشر في شمال محافظة الخليل تعزى إلى الطريقة (ضابطة أو تجريبية)، ومتغير الجنس، والتفاعل ما بين الطريقة والجنس.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha=0.05$) في درجة الخجل لدى طلبة الصف العاشر ودرجة الذكاء الانفعالي لديهم.

وفي ضوء النتائج خرجت الدراسة بالتوصيات الآتية:

- 1- تطوير برامج لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لما لهذه البرامج من أهمية كبيرة في تحقيق التوازن الانفعالي والتكيف الاجتماعي للأفراد بشكل عام والمرافقين بشكل خاص، مما يساعدهم على تحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة.

2- دمج برامج تنمية مهارات الذكاء الانفعالي بالمناهج التعليمية، وتخصيص حصص دراسية لذلك من خلال وضع الخطط المناسبة لكل مرحلة تعليمية بما يتناسب وطبيعة الطلبة المستهدفين بالتدريب.

3- إعداد مرشدين نفسيين وتربويين وتأهيلهم لهذه البرامج بهدف تطبيقها في المدارس.

4- تطوير برامج فردية أو جماعية للتدريب على المهارات الاجتماعية والانفعالية للأطفال صغار السن بحيث تتلاءم مع مستواهم العمري واللغوي والثقافي للجنسين.

Abstract

What Is The Effectiveness' Extent of The Group Counseling Program on the level of Shyness and Emotional Intelligence of Tenth Grade Students in North Hebron Governorate?.

Prepared by: Samia Badawi Abdel-Hamid Abu Ayyash

Supervisor: Dr. Samir Shakir

This study aimed to identify the effectiveness' extent of the group counseling Program on the level of shyness and emotional intelligence of tenth grade students in north Hebron governorate.

The population of the study were (8033) students of tenth grade students. Beit Ommer school for males and Al-mazinia scholl for females were selected purposively out of (72) schools. The sample of the study was selected randomly, and consisted of (48) students, (24) males and (24) females. They are distributed randomly into two groups (experimental group, control group) the experimental group was subjected to the group counseling program, while the control group did not subject to any counseling program. The counseling program in this study considered as independent variable while both shyness and emotional intelligence of the students considered as dependant variables.

The researcher used two types of scales: The first scale measure Shyness; The second scale measure emotional intelligence. The validity and reliability of the two scales were computed .

The program was applied in (40) days, two sessions a week during the second semester of the academic year (2005/2006).

The researcher used the following strategies:

Working in groups dialogue role playing, modeling, imagination, tasks and working papers.

The researcher calculated means, Standard deviations, " T " testing, the test of reliability coefficient, the results of Birson testing, and Cronbach Alpha correlation .

The study was investigated the following:

- 1- Are there any statistical differences at ($\alpha=0.05$) in the degree of shyness of tenth grade students in north Hebron governorate between the (experimental group & control group) refer to the method and gender, and the interaction between the method and gender?.
- 2- Are there any statistical differences at ($\alpha=0.05$) in the degree of emotional intelligence of tenth grade students in north Hebron governorate between the (experimental group & control group) refer to the method and gender, and the interaction between the method and gender?.
- 3- Are there any statistical differences at ($\alpha=0.05$) in the degree of shyness and degree of emotional intelligence of tenth grade students in the north governorate of Hebron?.

The study has addressed the following:

- 1- There are statistical differences at ($\alpha=0.05$) in the degree of shyness of tenth grade students in north Hebron governorate between the (experimental group & control group) refer to the method and gender, and the interaction between the method and gender.
- 2- There are statistical differences at ($\alpha=0.05$) in the degree of emotional intelligence of tenth grade students in north Hebron governorate between the (experimental group & control group) refer to the method and gender, and the interaction between the method and gender.
- 3- There are statistical differences at ($\alpha=0.05$) in the degree of shyness and degree of emotional intelligence of tenth grade students in north Hebron governorate.

الفصل الأول

1.1 خلفية الدراسة وأهميتها

1.1.1 المقدمة

شهد العقد الثامن من القرن الماضي زيادة غير مسبوقه في الدراسات والأبحاث العلمية الخاصة بعواطف الإنسان وانفعالاته، مما أسهم في تعرف الإنسان على عواطفه وانفعالاته وقدرته على أدائها وإشباعه لحاجاته البيولوجية والاجتماعية. ويؤدي الذكاء في العلاقات المتبادلة مع الآخرين إلى إنجاح الفرد في التفاعل والتوافق مع بيئته ومجتمع العالم (خوالدة، 2004).

توصف مرحلة المراهقة بالنمو السريع في جميع الجوانب النمائية بما فيها الجانب البيولوجي والاجتماعي، لذا نجد من الأهمية بمكان توجيه الأنظار إلى مشاكل معينة تقتحم مرحلة المراهقة، كالخجل، وانخفاض مهارات الذكاء الانفعالي خاصة إذا عرفنا من خلال العديد من الأبحاث والدراسات أن مشكلتي الخجل وخفض مهارات الذكاء الانفعالي عند المراهقين موجودة بشكل متزايد، حيث أشارت الدراسات إلى أن حوالي (10 - 15%) من جميع الأطفال الذين لم يقبلوا من قبل الرفاق ويعانون من مشاكل التكيفية هم أيضا يعانون من ضعف في مهاراتهم الاجتماعية (Hammond & zimbar do, 1999).

إن مشكلتي الخجل وتدني مستوى مهارات الذكاء الانفعالي موجودة لدى جميع مراحل النمو، فهما لا تصيبان كبار السن فحسب، وإنما أيضا الأطفال والمراهقين. وبالتالي فإن تجاهل هذا الوضع قد يزيد من تفاقم المشكلة، والتسبب في حصول مشاكل لاحقة تؤثر في التكيف النفسي اللاحق، وبالذات الصعوبات الاجتماعية والأكاديمية، وانخفاض تقدير الذات. وعلمنا ملاحظة أن هذه المشاكل النفسية لا تؤثر في الفرد فحسب وإنما بالمحيطين فيه أيضا، فمن المفيد أخذ تلك الملاحظات وغيرها بعين الاعتبار، مع الانتباه إلى أن الأفراد الذين يعانون من المشاكل هم في العادة لا يعرفون ماذا يحتاجون (عبد الستار، 1999).

تعتبر مشكلة الخجل والذكاء الانفعالي شائعة خلال مرحلة المراهقة، ومع ذلك فقد تجاهل العاملون في ميدان العلوم النفسية لسنوات عديدة ظاهرة الخجل والذكاء الانفعالي قياسا بالاهتمام الذي أولوه إلى الظواهر الأخرى، وربما يعود ذلك جزئيا إلى أن مشكلة الخجل تفتقر إلى وجود

الأعراض الغريبة، كما نجد أن الخجل قد صنف ضمن مشكلات أخرى كالانطواء على الذات، وبالتالي لم يكن الخجل مصطلحا جاهزاً في فهارس أي كتاب نفسي، بما فيها من مجالات علم نفس الشخصية، وعلم نفس النمو، وإنما وجد عدد من المصطلحات الأكاديمية، كالتحفظ والخوف الاجتماعي (Social Phobia) والكبح السلوكي، وقلق الاتصال. واستمر ذلك إلى أن جاء زمباردو (Zimbardo) الذي كان له الدور الواضح في الاهتمام بمشكلة الخجل (Jones et al., 1986).

ركزت الأبحاث قبل عام (1970) على دراسة الخجل بشكل خاص على الأطفال وخاصة المراهقين. وكانت دراسات علماء النفس التطوريين تعتمد على تقارير المدرسين والآباء في أوائل السبعينات عندما أسس برنامج ستانفورد لأبحاث الخجل والذي ترأسه فيليب زمباردو، وقد اهتم زمباردو بدراسة الخجل عند الكبار، ونجم ذلك عن الملاحظات التي حصل عليها من الدراسة التي أجراها هو وزملائه في سجن (Mock prison) عام (1971). أجرى زمباردو (Zimbardo) وزملاؤه دراسة واسعة النطاق على أكثر من ألف شخص في الولايات المتحدة الأمريكية، والعديد من الدول الأخرى، بالإضافة إلى مئات المقابلات المتعمقة، والعديد من دراسات الحالات، والأبحاث السلوكية-التجريبية، وأبحاث الثقافات المقارنة عن الخجل على مدى أكثر من عشرين سنة، وتوجت هذه الدراسات بإجراء برنامج لمعالجة الخجل عند الكبار (Henderson & Zimbardo, 1996).

وجد زمباردو (Zimbardo) من خلال الدراسة التي قام بها على طلبة جامعة ستانفورد في الولايات المتحدة الأمريكية، أن (40% +/- 3%) من الطلاب يصفون أنفسهم بأنهم خجولون بشكل كبير، أما الذين اعتبروا أنفسهم خجولين في السابق ولم يعودوا خجولين حالياً فكانت نسبتهم (40%) أيضاً، والذين يصفون أنفسهم خجولين في بعض المواقف نسبتهم (15%)، و فقط (5%) يعتقدوا بأنهم غير خجولين.

وتشير الدراسة التي قام بها كاردوكسي (Carducci) وذلك بإعادة دراسة زمباردو (Zimbardo) جزئياً والتي أجريت على (1642) طالباً في الفترة من العام (1979) إلى (1991)، أن نسبة انتشار الخجل قد ازدادت (10%) لتصبح حوالي (50%). وبعد الجهود أرائده التي عملها زمباردو، بدأت دراسات الخجل بشكل أساس تتركز على مجتمعات طلبة الجامعات من خلال علماء نظريات الشخصية وعلماء النفس الاجتماعيين، وقد اهتموا بالتجارب

الشخصية على الخجولين ، وربطوا عمليات أذات مع الخجل، والاستجابات السلوكية للمؤثرات التي تثير الخجل وتبعاتها (Henderson & Zimbardo, 1996) أما الأبحاث التي قام بها كاغن وسيدمان (Kagan & Sidman) حول العوامل الوراثية وأثرها على الخجل، فقد أظهرت أبحاثهم أن هناك اختلافات فيسيولوجية بين الأطفال الاجتماعيين والخجولين، وتظهر هذه الاختلافات من عمر شهرين، إذ أن حوالي (15-20%) من المواليد يمكن وصفهم بأنهم هادئين وحذرين ومقيدين في المواقف الجديدة. وهناك بعض المحفزات التي تثير الجهاز العصبي للطفل وتظهر على شكل زيادة في عدد دقات القلب، تحريك اليدين والرجلين بقوة، صراخ زائد. ومن جهة أخرى هناك حوالي (15-20%) من نسبة المواليد الاجتماعيين وتلقائيين بغض النظر عن طرافة الموقف، أما باقي الأطفال فيقعون بين الخجولين جدا والاجتماعيين بشكل كبير.

ويرتبط الخجل مع بعض المكونات البيولوجية، فقد وجدت الدراسات الطولية أن الأطفال الخجولين غالباً ما يكونوا لآباء وأجداد خجولين أثناء طفولتهم ولديهم استعداد وراثي، وأكثر من ذلك أن الأطفال الخجولين غالباً ما يكونوا من مواليد شهر أيلول أو تشرين الأول، حيث ينتج الجسم في هذا الوقت من السنة الكثير من مادة الميلاتونين Melatonin وهو هرمون ينشط الأعصاب، وهذا الهرمون ينتقل من الأم إلى الجنين، وهناك ارتباطات بيولوجية أخرى، مثل الارتباط بين الشخص ذو العيون الزرقاء والشعر الأصفر وبين إصابته بنوع من الحساسية (حمى القش). وقد وجدت هذه الصفات عند عائلات الأطفال الخجولين بشكل كبير (Henderson & Zimbardo, 1996).

وأشارت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن أعلى نسبة للخجل في الشعب الأمريكي موجودة في الجالية الآسيوية، وأقلها لدى اليهود-الأمريكيين. وهذه الفروق في النسب أدت إلى عملية تقييم الخجل عبر الثقافات المختلفة، واستخدم مقياس ستانفورد للخجل في عدة دول، على مجموعات تتراوح أعمارهم بين (18-20) سنة، وكانت أقل نسبة للخجل في إسرائيل (31%)، وأعلى نسبة في اليابان (57%)، وفي تايوان كانت النسبة (55%)، أما في كل من ألمانيا، والهند، وفنلندا الجديدة، والمكسيك فكانت النسبة (40%). وأشارت الدراسة إلى أن غالبية المشاركين في كل دولة أدركوا الكثير من النتائج السلبية للخجل أكثر من النتائج الإيجابية للخجل. فقد اعتبر (60%) من المشاركين في كل دولة الخجل مشكلة (ما عدا إسرائيل 42%). كذلك بينت الدراسة انه لا يوجد فروق في الخجل بين الجنسين، ولكن الرجال يملكون القدرة على إخفاء خجلهم أكثر من النساء لأنهم يعتبرون الخجل سمة أنثوية في معظم البلدان.

والفرق في الخجل بين الإسرائيليين واليابانيين، ينتج من الطريقة التي يعامل بها الفرد عند الفشل أو النجاح، ففي اليابان إذا ما نجح شخص في أداء شيء ما، فإن الشكر والتقدير يكون للأهل والمدرسين والمؤسسة التي يعمل بها وغيرهم، وفي حالة الفشل فإن اللوم يقع على الشخص ذاته، وعكس ذلك يحصل في إسرائيل، فإذا فشل الشخص في أداء مهمة ما، فإن اللوم يقع على الأهل والمدرسين والآخرين، وإذا ما نجح فإن الشكر والتقدير يكون له وحده (Henderson & Zimbardo, 1996).

ويعد الخجل من أكثر المعوقات التي تعيق العلاقات بين الأشخاص وتعيق تنمية المهارات الانفعالية لدى الفرد، كما يؤثر تأثيراً سلبياً في تطوير المهارات الاجتماعية وتنميتها، حيث أن الفرد يعيش في مجتمع يؤثر ويتأثر به (البهي، 1969).

ويرى جولمان أن العصر الحالي يتسم بالقلق والإكتئاب والمشكلات الاجتماعية مثل الخجل، وأن السبب وراء ذلك هو تدني مهارات الذكاء الانفعالي لهؤلاء الأفراد (جولمان، 2000) وعليه فإن الذكاء الانفعالي أصبح من المواضيع المهمة في الأدب التربوي والنفسي، كدليل على انتشار هذا المفهوم واعتراف بأهميته ودوره الفعال في حياة الفرد وصلته الوثيقة بتفكيره وذكائه، ومساهماته الواضحة في نجاحه وقدرته على التكيف في المواقف الحياتية التي يتفاعل فيها مع أفراد مجتمعه (خوالدة، 2004).

ظهر مفهوم الذكاء الانفعالي في بداية عام (1990) على يد ماير وسالوفي (Mayer & Salovey)، عندما نشرت لهم عدة مقالات عن الذكاء الانفعالي وهي: (Mayer, DiPaulo & Salovey, 1990) و (Salovey & Mayer, 1990) و (Mayer & Salovey, 1993).
ففي أول مقالة بعنوان "الذكاء الانفعالي" لكل من ماير (Mayer) وسالوفي (Salovey) استعرضت المجالات ذات الصلة بالذكاء الانفعالي، وكان لها تأثيراً كبيراً في نظرية الذكاء الانفعالي بشكلها الحالي، وفيها عرف الذكاء الانفعالي بأنه: "مجموعة فرعية من الذكاء الاجتماعي والذي يتضمن القدرة على مراقبة المشاعر والانفعالات الخاصة بالفرد وبالآخرين، والتمييز بينهما، واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكير الفرد وسلوكه وبالتالي تم تعريف الذكاء الانفعالي استناداً إلى القدرات التي يتضمنها هذا الذكاء (Salovey & Mayer, 1990).
إن نتائج إغفال أهمية التعلم الانفعالي يمكن أن يرى بوضوح في عدد كبير من المشكلات في المدارس اليوم، والذي يقوم على أساس النمو المتزايد لمشكلات الأطفال التي تواجهها المدارس في الوقت الحالي (جولمان، 2000).

وتأتي أهمية تنمية المهارات الانفعالية بغرض تحديد المعوقات التي تعيق الفرد من إشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية وخفضها. حيث لاحظ العلماء أن نجاح الإنسان وسعادته في هذه الحياة يتوقفان على مهارات لا علاقة لها بذكائه العقلي الذي يعبر عن نفسه عادة بالدرجات العالية في المدرسة والجامعة والتحصيل الأكاديمي المرتفع، فقد بينت الدراسات أن كثيراً من الأشخاص الذين تفوقوا دراسياً كانوا تعساء وفاشلين في حياتهم العملية والأسرية والانفعالية والعاطفية (العنبي، 2004).

وأظهرت الدراسات أن الذكاء الانفعالي، أكثر أهمية لنجاح الطفل في الحياة، من الذكاء الإدراكي الذي يتم قياسه عن طريق قياس معدل الذكاء، وعلى النقيض من معدل الذكاء العقلي، فإن الذكاء الانفعالي يمكن تنميته عند الطفل في كل المراحل العمرية (شابيرو، 2005).

من هنا برزت أهمية الذكاء الانفعالي من خلال تطبيقاته في العديد من مجالات الحياة، ففي مجال التربية والتعليم، تم الحصول على معلومات من مختلف البرامج التدريبية في الولايات المتحدة الأمريكية التي عملت على استثمار الذكاء الانفعالي في خفض الخجل لدى الطلبة في الغرفة الصفية، فقد قام مركز الدراسات التطورية في مدينة أوكلاند (Okland) في كاليفورنيا بتطوير برنامج تركز على زيادة مهارات الأطفال البالغين في مجال التعاون والتعاطف والتحكم الذاتي، وقد أثبتت هذه البرامج فعاليتها، حيث أصبح الطلبة أكثر قدرة على تفهم وجهات النظر الأخرى وأكثر تفاعلاً وحيوية مع بعضهم البعض وأكثر تعاطفاً (جولمان، 2000).

فالمجال المدرسي هو المجال التربوي الذي تحدث فيه الظواهر التربوية التعليمية وهو بالتالي مجال نفسي واجتماعي في نفس الوقت. لذلك كان لا بد من التركيز على المادة الدراسية التي تسعى إلى مساندة النمو الانفعالي والذاتي للطلاب، في الوقت الذي تعده وتهيؤه لدورة الحياة لأن كل ما يجري في المجال المدرسي موضوعاً قابلاً للتحليل العلمي، كما تقبله سائر الظواهر التي تدرسها العلوم ولا سيما العلوم الإنسانية منها، ولأن لمجال المدرسي مجالاً نفسياً واجتماعياً فإن التحليل النفسي والاجتماعي أساسان متكاملان لهذا الصدد (خوالدة، 2004).

لذلك يتطلب تغيير نظرنا إلى تلك المواد، وان نشر الوعي بأهميتها يجب أن يأخذ طريقه إلى أذهان ونفوس رجال التعليم، ليتسرب من خلالها إلى أذهان التلاميذ ونفوسهم والى العلاقة الفكرية، ومواد تربية الوجدان والتدريب على المهارات الاجتماعية التي تعيق نمو الفرد وتطوره، كالخجل وتنمية المهارات الانفعالية لدى الفرد، ولهذا الاعتبار تكون المادة المدرسية

هي العنصر الذي يضاف إلى العناصر المكونة للعلاقة الانفعالية العاطفية الأساسية بين المعلم والمتعلم في المجال المدرسي، وبالتالي فإن كل تأثير انفعالي عاطفي في المتعلم يتسرب من خلال المادة (خوالدة، 2004).

وفيما يتعلق بإمكانية تعلم الذكاء الانفعالي وتنميته، أكد جولمان أن الذكاء الانفعالي يمكن تعليمه في أي وقت، وكلما تم التدريب عليه في وقت مبكر كلما كان ذلك أسهل. ويؤكد بار-اون (Bar-on) أن الذكاء الانفعالي يتطور مع الوقت، ويتغير أثناء حياة الإنسان، ويمكن تحسينه من خلال البرامج التدريبية والتدخل العلاجي. وفي هذا الصدد يرى (ماير وسالوفي وكارسو) أن التدريب على مهارات الذكاء الانفعالي يضيف مظهراً جديداً وهاماً لحياة الفرد وتربيته، فهو يعده للتكيف بشكل أفضل مع متطلبات البيئة، ويزيد من فعالية نجاحه في حياته (Mayer et al., 2002).

ويعتبر البيت المدرسة الأولى لتعلم المهارات الانفعالية، إذ أن تطور هذه المهارات تبدأ بالأسرة من خلال التفاعل الجيد بين الآباء والأبناء وبمساعدة الآباء لأبنائهم على التعرف وتصنيف الانفعالات واحترام المشاعر وربطها بالمواقف الاجتماعية، إلا أن هذه العملية قد تتجح بدرجة كبيرة أو صغيرة في كل بيت (Mayer and Salovey, 1997).

وقد أشار القرآن الكريم إلى أهمية الذكاء الانفعالي من خلال ذكره لكثير من الجوانب النفسية التي عرضها. ومنها الإشارة إلى معرفة حقيقة عواطفنا الخاصة. قال تعالى: (قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لِيَحْزُنَكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ): (سورة الأنعام، آية 33). (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ): (سورة القيامة، آية 14).

كما يطالبنا القرآن الكريم بامتلاك المشاعر الحقيقية للتعاطف مع الآخرين إذ يقول تعالى: (إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنْنَا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ): (سورة يوسف، آية 8). ونجد أن القرآن ذكر بكثير من التفصيل كيف يتكيف الناس مع عواطفهم وانفعالاتهم، وكيف تتغير مشاعرهم. قال تعالى: (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) (سورة التوبة، آية 40).

وقال تعالى: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ): (سورة الحديد، آية 23) ويؤكد القرآن الكريم على المسؤولية الفردية، وعدم إلقاء



جامعة القدس
كلية الدراسات العليا
قسم الإرشاد التربوي والنفسي

أخي الطالب / أختي الطالبة

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول "مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في مستوى الخجل والذكاء الانفعالي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في شمال محافظة الخليل " وذلك لمتطلب الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد التربوي والنفسي. وقد وقع عليك الاختيار عشوائياً لتكون/ي ضمن عينة الدراسة، لذا نرجو منك التعاون معنا في تعبئة هذا المقياس، بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط. شاكرين حسن تعاونك معنا.

الباحثة: سامية أبو عياش

إشراف: الدكتور سمير شقير

القسم الأول: معلومات عامة

الرجاء وضع دائرة حول رمز الإجابة التي تنطبق عليك

1. الجنس 1. ذكر 2. أنثى

القسم الثاني: فقرات الاستبانة

نرجو منك قراءة الفقرات الآتية بعناية والإجابة عليها بوضع دائرة حول رمز الإجابة التي تراها/ترينها مناسبة.

درجة شيوع ظاهرة الخجل				
غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
				أشعر بالتوتر عندما أكون مع أناس لا أعر فهم جيدا.
				أجد صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين.
				أشعر بالراحة في الحفلات أو اللقاءات الاجتماعية.
				أجد صعوبة في التفكير في الأشياء المناسبة عندما أكون وسط جماعة من الأفراد.
				أشعر بالراحة حتى في المواقف الاجتماعية غير المألوفة.
				من الصعب علي أن أتصرف بشكل طبيعي عندما أقابل أناس لأول مرة.
				أشعر بالخجل عندما أكون بين أشخاص لا أعر فهم.
				أشعر بالتوتر عندما أكون مع شخص في مركز السلطة (مدير، معلم...).
				أشعر بالثقة في قدرتي على التعامل مع الآخرين.
				أجد صعوبة في النظر أو التحديق إلى شخص ما.
				أبادر في الحديث مع الآخرين.
				أشعر بالارتباك عندما يقدمني أحد لأناس جدد.
				أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.
				أجتنب الاختلاط لمعارف جدد خشية عدم الانسجام معهم.
				أشعر بالخجل عند مقابلة أفراد من الجنس الآخر.

الرقم	المظاهر الفسيولوجية والسلوكية للخجل	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
16	احمرار أو شحوب الوجه.					
17	سرعة نبضات القلب.					
18	تقلصات في المعدة.					
19	الشعور بوخز بسيط.					
20	خفقان في القلب.					
21	جفاف الحلق.					
22	ارتعاش الأطراف.					
23	ضيق في التنفس.					
24	الشعور بالتعب أو الإجهاد.					
25	برود اليدين وزيادة إفراز العرق.					
26	الشعور بالغثيان والإقياء/ التقيؤ					
27	عدم التوازن.					
28	ضغط على الرأس / صداع.					
29	الشعور بالرغبة في التبول.					
30	طنين في الأذن.					
31	غشاوة في النظر / عدم وضوح النظر.					
32	انخفاض الصوت عند الحديث					
33	تجنب الآخرين.					
34	الصمت في مواقف المناقشة.					
35	تأناة عند التحدث مع الآخرين.					
36	عدم القدرة على تركيز العين نحو الآخرين.					
37	مزاج متعكر.					
38	تجنب المبادرة أو المشاركة في الحديث.					
39	عدم ترابط الأفكار عند الحديث مع الآخرين.					
40	الهروب من المواقف المسببة للخجل.					
41	عدم الإحساس بالارتياح.					
42	شعور بحدّة الفارق الذي يفصلك عن الآخرين.					
43	صعوبة أو عجز في الرد مباشرة.					
44	الخشية من إبداء رأي مناهض / معارض للرأي الذي يكون قد اقترحه الآخرون.					
45	لا تستطيع الإفصاح بصراحة عن رأيك.					
46	تجنب النشاطات الاجتماعية والمهنية التي تتطلب قدرا كبيرا من الاحتكاك والاتصال المباشر مع					
47	مشاعر النقص وضعف الثقة بالنفس.					
48	الترقب والتوتر المستمر العام.					

الرقم	إيجابيات وسلبيات الخجل	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
49	خجلى يجعلنى أكثر تواضعاً وحذراً فى سلوكى					
50	خجلى يساعدنى على تجنب وجود الصراعات الداخلية					
51	خجلى يجعلنى غير ظاهر فى المجتمع والمحيط من حولى					
52	خجلى يعطى لى فرصة الوقوف فى الخلف وملاحظة					
53	خجلى يعطى لى فرصة لتجنب التقديرات السلبية من					
54	خجلى يعطى لى الطريقة التى بها اختار الأفراد الذين					
55	خجلى يساعدنى على الاحتفاظ بأسرارى الشخصية					
56	خجلى يجعلنى أكون علاقات ايجابية مع الآخرين					
57	خجلى يجعلنى أراقب نفسى جيداً					
58	خجلى لا يعطينى الفرصة والحرية فى التحدث مع الآخرين					
59	خجلى يمنعنى من إبداء رأى بحريه					
60	خجلى يجنبنى مواجهة الآخرين					
61	خجلى لا يمكننى من الحديث عن نفسى أو حتى مشاعرى					
62	خجلى يشعرنى بالنقص وضعف الثقة بالنفس					
63	خجلى يجعل علاقاتى الاجتماعية قليلة ومحدودة					
64	خجلى يجعل أفكارى مشتتة					
65	خجلى لا يمكننى من الوقوف فى أماكن عامه					
66	خجلى يجعلنى اشعر بالقلق					
67	خجلى يجعلنى اشعر بالاكنتاب					
68	خجلى يخلق لى الشعور بالوحدة النفسية					

الرقم	الأشخاص المسيبين للخجل لديك	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
69	الأب					
70	الأم					
71	الأخوة					
72	الأقارب					
73	الجيران					
74	الأصدقاء					
75	الضيوف					
76	الغرباء					
77	مقابلة شخص من الجنس الآخر					
78	المعلم					
79	مدير المدرسة					
80	آخر (حدد)					

الباحثة

شاكرين لك حسن تعاونك