جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماسترفي علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

الذكاء العاطفي وعلاقته بالخجل عند الطلبة

دراسة ميدانية بجامعة عبد الحميد بن باديس – جامعة مستغانم -

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب(ة): حنافي فتيحة نسرين

أمام لجنة المناقشة

اللقب والإسم	الرتبة	الصفة
د. شرقي حورية	أستاذة محاضرة(ب)	رئيسة
أ. غسلي يمينة	أستاذةمساعدة(أ)	مشرفة و مقررة
د. عباسة أمينة	أستاذة محاضرة(ب)	مناقشة

السنة الجامعية 2019-2020

جامعة عبد الحميد إبن باديس –مستغانم -
كلية العلوم الإنساتية و الإجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية
شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماسترفي علم النفس
تخصص علم نفس العيادي

الذكاء العاطفي و علاقته بالخجل عند الطلبة

دراسة ميدانية بجامعة عبد الحميد بن باديس – جامعة مستغانم -

مقدمة و مناقشة علنا من طرف

الطالب (ة) :حنافي فتيحة نسرين

امام لجنة المناقشة

اللقب و الاسم	الرتبة	الصفة
د.شرقي جورية	استاذة محاضرة (ب)	رئيسة
أ.غسلي يمينة	أستاذة مساعدة (أ)	مشرفة و مقررة
د.عباسة أمينة	أستاذة محاضرة (ب)	مناقشة

السنة الجامعية : 2019-2020

الإهـــــداء

أهدي ثمرة جهدي وما خطته أناملي

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها

إلى الشمعة التي تنير دربي إلى أغلى هدية أحياني بها ربي أمي الغالية

إلى العزيزة على قلبي أمي الثانية (بن طاطا فتيحة) التي لطالما كانت تشجعني

راجية من العلي القدير أن يحفظهما ويطيل في عمرهما

إلى من كلله الله بالهبة والوقار و إلى من علمني العطاء بدون إنتظار

إلى من أحمل إسمه بكل إفتخار أبي العزيز.

إلى رفيق دربي زوجي الغالي(عبد نور) الذي كان بمثابة ظهرا متينا لي

إلى كل من إخوتي و أخواتي(خيرة ،هودة ، سهيلة) و جدي و جدتي و أبو زوجي (حاج سليمان بلقاسم) و الذي هو أبي الثاني دون أن أنسى ميما التي كانت لا تبخل علي بدعاءها لي

إلى كل من يحمل لقب حنافي و مداني و حاج سليمان

إلى كل من حمله قلبي وفكري ولم أستطيع إضافته

إليكم أهدي ثمرة جهدي .

شكر وتقدير

أحمد الله وأشكره على أن وفقني و أنعم عليا بنعمة الصبر و القوة لإنجاز هذا العمل

و أتقدم بأسمى عبارات الشكر و التقدير إلى كل من ساندني و ساعدني طيلة المشوار الدراسي و أخص

بالذكر الأستاذة المشرفة الأستاذة المحترمة ' غسلي يمينة " التي لم تبخل عليا بنصائحها وتوجيهاتها

القيمة و على تواضعها وكذا صبرها معي فهي نعمة الأستاذة

و يشرفني أن أقدم شكري إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرين ، و اقدم جزيل الشكر إلى رئيس المسار

الأستاذ" عمار ميلود"

كما لا يفوتني أن أشكر جميع أساتذة علم النفس

وكل الشكر للطلبة الذين كانو محور دراستي

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء العاطفي و الخجل لدى طلبة الجامعة، حيث شملت عينة الدراسة 70 طالب وطالبة تم إختيارها بطريقة عشوائية بكلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية بجامعة مستغانم، وبإستخدام المنهج الوصفي ومقياس الخجل لـبنش ومقياس الذكاء العاطفي لـ بار–آون و جيمس باركر، حيث كشفت النتائج عن وجود مستوى متوسط للذكاء العاطفي ، و مستوى متوسط للخجل مع وجود علاقة إرتباطية دالة عند مستوى دلالة 0,05 بين الخجل والذكاء العاطفي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية :

الذكاء العاطفي ، الخجل ، الطلبة .

الملخص باللغة الأجنبية

Abstract

The study aimed to assess the relationship between emotional intelligence and shyness among university students, as the study sample included 70 students selected randomly from the faculty of Humain and Social Sciences at Mostaganem University, using the descriptive method and shyness scale for and the emotional intelligence scale for Bar-on James Parker and . The results revealed an midell level of emotional intelligence and middel level of shyness among students, and the study found a correlation significance between shyness and emotional intelligence.

Key words: emotional intelligence, shyness and students

فهرس المحتويات

الإهداء ..... أ
كلمة شكر.....ب
ملخص الدراسة.....ج
فهرس الدراسة .....د
فهرس الجداول .....ه
فهرس الأشكال.....و
المقدمة 1

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل الدراسة

1- إشكالية البحث 6
2-فرضيات البحث 9
3-أهداف الدراسة 9
4- أهمية الدراسة 9
5-المفاهيم الإجرائية 10

الفصل الثاني : الذكاء العاطفي

تمهيد 12
1-مفهوم الذكاء العاطفي 12
2-نشأة و تطور الذكاء العاطفي 13

3-أهمية الذكاء العاطفي 14
4-خصائص و سمات الأذكياء عاطفيا 16
5-النماذج النظرية المفسرة للذكاء العاطفي 17
6-التطبيقات المختلفة للذكاء العاطفي 21
7-ما علاقة سمات الشخصية بالذكاء العاطفي 22
8-التربية الإسلامية و دورها في تنمية الذكاء العاطفي لدى المسلم 23
9-مهارات الذكاء العاطفي 25
خلاصة 27

الفصل الثالث : الخجل

تمهيد 30
1-مفهوم الخجل 30
2-مكونات الخجل 33
3-تصنيفات الخجل و أنواعه 35
4-بروفيل الخجول 38
5-الخجل ، مواقفه ، مصادره مثيراته 39
6-بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالخجل 42
7-بعض الإتجاهات المفسرة للخجل 46
8-علاج الخجل 48
خلاصة 49

الفصل الرابع : منهجية البحث

تمهيد.....51

1- الدراسة الاستطلاعية 51
2-أدوات الدراسة 52
3-الدراسة الأساسية 57
6-الأساليب الإحصائية المستخدمة..... 58
الفصل الخامس :عرض نتائج الدراسة و مناقشة الفرضيات
تمهيد 60
1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العام.....60
2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....61
3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....62
خلاصة 65
الخاتمة.....66
التوصيات.....67
قائمة المراجع و المصادر.....69
الملاحق.....73

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس	65
2	توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب السنوات الدراسية و التخصص	65
3	معامل الإرتباط بيرسون بين فقرات المقياس و الدرجة الكلية	66
4	أبعاد مقياس الذكاء العاطفي	67
5	تصنيف مستوى أبعاد مقياس الذكاء العاطفي	68
6	الدرجات الدنيا و العليا لمقياس الذكاء العاطفي	68
7	معاملات إرتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الذكاء	69
8	معاملات الإرتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس	70
9	معامل ثبات كل بعد من أبعاد مقياس الذكاء العاطفي بإستخدام ألفا كرونباخ	70
10	توزيع العينة حسب الجنس	71
11	توزيع العينة حسب المستوى الدراسي و التخصص	72
12	نتائج مقياس الذكاء العاطفي	75
13	نتائج مقياس الخجل	76
14	معامل إرتباط بيرسون بين الذكاء العاطفي و الخجل	76

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يوضح بعض تعاريف الخجل	43
2	الخجل كعرض من أعراض إضطرابات متعددة	46
3	يوضح مكونات الخجل	47
4	تصنيف الخجل من حيث الإتجاه	50
5	تصنيف الخجل من حيث المحتوى	51
6	مواقف الخجل و مثيراته	53
7	بعض الإتجاهات المفسرة للخجل	59

مقدمة:

إن عملية الإهتمام بالشباب و توجيههم مقياسا لتقدم الأمم و نهضتها ليس في الوقت الحاضر فحسب ، بل لما يجب أن تكون عليه تلك الأمم في المستقبل ، و إن إستثمار الطاقات البشرية يشكل دورا بارزا في زيادة إنتاجية المجتمع و رفع مستواه ، و يأتي في طليعة هذه الطاقات الشباب لكونها الفئة التي تشكل رافدا جوهريا للطاقات البشرية العاملة التي عن طريقها يتحقق مجتمع متقدم .

و يظهر الشباب الجامعي بدور أساسي في حياة المجتمع لأنهم الطاقة الخلاقة فيه ، و الأداة المساهمة في تطويره من جوانبه الإقتصادية و التقنية و التربوية .

تقع مشكلة الخجل في مقدمة المشكلات الإجتماعية للطلاب و الطالبات ، فالطالب الخجول قد يضطر للتعامل مع مواقف فيها إتصال بأشخاص آخرين أو عندما يكون موضع ملاحظة من الآخرين فتنتابه مشاعر نقص القيمة و نقص التقدير الذاتي كما أنه يعاني من عجز في التعبير عن الذات و كذلك نقص القدرة على تأكيد ذاته و الحزم في المواقف و الدفاع عن حقوقه الخاصة .

أما من ناحية الذكاء العاطفي ، كانت النظرة التقليدية للعواطف غامضة و يصعب السيطرة عليها و ضبطها ، و أنه لا يوجد لها دور في نجاح الفرد (حسن و حسين ، 2006) ؛ إلا أن النظرة الحديثة للعواطف عند الإنسان تبرز أهميتها المتزايدة في حياته ، و بأنها عملية غير مستقلة عن التفكير ، بل إنهما عمليتان متفاعلتان و متداخلتان لا يمكن فصلهما ، و من هنا بدأ مفهوم الذكاء العاطفي في الشيوع و الإستخدام ، و هو يقوم على فكرة أن نجاح الفرد في الحياة الإجتماعية و المهنية لا يتوقف على ما يمتلكه من قدرات عقلية فحسب ، و إنما على ما يمتلكه من مهارات عاطفية و إجتماعية أيضا (العتيبي ، 2003 ؛كمور ، 2007) .

يشير جولمان إلى أن الذكاء العاطفي يسهم بنسبة 20 % فقط من العوامل التي تحدد النجاح ، أما ال 80 % المتبقية فتعود إلى المهارات الأخرى التي يمتلكها الفرد ، فالغالبية العظمى من الحاصلين على مراكز متميزة في المجتمع لا يرجع تميزهم إلى ما يمتلكون من معامل ذكاء معرفي ، و إنما يرجع إلى إمتلاكهم مهارات الذكاء العاطفي ، التي تتمثل في القدرة على حث أنفسهم للإستمرار في مواجهة الإحباطات و التحكم في الذات ، و القدرة على تنظيم حالتهم النفسية ، و الشعور بالأمل ، و التعاطف مع الآخرين . و أن من لديهم مستوى متميزا من الذكاء العاطفي ، و يعرفون مشاعرهم و يتعاملون معها و يتعاملون مع مشاعر الآخرين بكفاءة ، نراهم متميزين في جميع مجالات الحياة و أكثر إحساسا بالرضا عن أنفسهم ، و التميز بالكفاءة في حياتهم ، و الأقدر في السيطرة على بنيتهم العقلية ، مما يدفعهم إلى التقدم في إنتاجهم . أما من يفتقدون مهارات الذكاء العاطفي فإنهم يدخلون في معارك نفسية داخلية تحط من قدرتهم على التركيز في جمال عملهم ، و تمنعهم من التفكير بشكل واضح ، كما يرى أن كل عاطفة من عواطفنا توفر إستعدادا متميزا للقيام بفعل ما .

و كل منها يرشدنا إلى إتجاه أثبت فعاليته للتعامل مع تحديات الحياة المتجددة ، و أن أي نظرة للطبيعة الإنسانية تتجاهل قوة العواطف هي نظرة ضيقة الأفق بشكل مؤسف ، و إن مشاعرنا غالبا ما تؤثر في كل كبيرة و صغيرة في حياتنا بأكثر مما يؤثر تفكيرنا عندما يتعلق الأمر بتشكيل مصائرنا و أفعالنا . يمكن القول أن أحد أهم أسباب إهتمام الباحثين بمفهوم الذكاء العاطفي هو محدودية مقاييس القدرات الذهنية في التنبؤ بشكل كاف بنجاح الفرد في مختلف مواقف الحياة ، و أهمها المجالان المهني و الإجتماعي ، مما دفعهم إلى البحث عن مهارات و قدرات غير معرفية تسهم في هذا النجاح (الخضر ، 2002) .

و عليه جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على هذين المفهومين ألا و هما : الخجل و الذكاء العاطفي ، و بغية الوصول الى معرفة طبيعة العلاقة بينهما . جاءت هذه الدراسة في جانبين : جانب نظري و الآخر تطبيقي .

حيث عرضنا الجانب النظري من ثلاثة فصول :

الفصل الأول : خصص للإطار العام للدراسة ، تناولت إشكالية الدراسة و تساؤلاتها ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، بالإضافة إلى تحديد المفاهيم الإجرائية .

الفصل الثاني : تنتول هذا الفصل متغير الدراسة الأول و هو : الذكاء العاطفي ، حيث تم التطرق إلى مفهومه ، نشأته و تطوره ، أهميته ، خصائصه ، النماذج النظرية المفسرة له ، و التطبيقات المختلفة له و ما علاقة سمات الشخصية به ، التربية الإسلامية و دورها في تنميته و أخيرا مهاراته .

الفصل الثالث : تم التطرق في هذا الفصل الى متغير الدراسة الثاني و هو : الخجل بإستعراض مفهومه ، مكوناته ، تصنيفاته ، بروفيل الخجول ، مواقفه ، مصادره و مثيراته ، بالإظافة الى التظرق الى بعض المتغيرات النفسية المرتبطة به ، بعض الإتجاهات المفسرة له ، و كيفية علاجه .

أما الجانب التطبيقي فقسم إلى فصلين :

الفصل الرابع : تم فيه إستعراض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، بدءا بالدراسة الإستطلاعية ، الدراسة الأساسية ، العينة ، أدواة الدراسة .

الفصل الخامس : تم تخصيص هذا الفصل إلى عرض النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية بدءا بعرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة و التعايق عليها ،ثم تفسير و مناقشة هذه النتائج وصولا الى الإستنتاج العام الذي لخصت فيه الدراسة الميدانية و ما توصلت إليه من نتائج .

الفصل الأول : مدخل الدراسة

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة

1-الإشكالية:

يعد إنتقال الطالب من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية قفزة نوعية تحتاج إلى متطلبات و نضج و قدرات شخصية و إمكانية على التكيف مع مكونات البيئة الجديدة التي يزداد فيها إعتماد الطلبة على أنفسهم في التعرف على الأنظمة و القوانين الجامعية و آليات إختيار التخصص الأكاديمي و التكيف معه و النجاح فيه بالإظافة إلى مواجهة الطلبة للكثير من الخبرات و المشكلات و الضغوطات التي تتطلب منهم الذكاء العاطفي ، و أشار (Golmen 1996,1995) أن الذكاء العاطفي أكثر أهمية من الذكاء العقلي و معامل الذكاء حيث يرى أن النجاح الدراسي يتوقف بدرجة كبيرة على قياسات وجدانية و إجتماعية و يجب على المعلمين و الآباء أن يبدأوا مبكرا في مساعدة الأطفال على تنمية ذكائهم العاطفي .

هذا و قد برز مفهوم الذكاء العاطفي في نهاية القرن العشرين و بداية القرن الحالي نتيجة لجهود علماء النفس لتفسير النجاح في إتخاد القرارات و إدارة الجماعات و المنظمات و التواصل مع الآخرين و تحقيق الرضا و النجاح في الحياة بصفة عامة . (cooper & sawaf , 1997)

لذا يعد الذكاء العاطفي ضرورة و مطلب أساسيا للتفاعل الإجتماعي و مواجهة الخجل ، و هذا ما أكده GOLMEN أن معامل الذكاء العام (IQ) بنسبة 20 % من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركا 80 % للذكاء العاطفي و العوامل الأخرى التي يمتلكها الفرد (Golmen ,1995) .

إذ بينت دراسة باستيان و آخرون (bastian , et al . 2005) أن الذكاء العاطفي يعتبر كمنبأ بالمهارات الحياتية و القدرات المعرفية ،

خاصة القدرة على حل المشكلات ، و الإنجاز الأكاديمي .

وكما بينت دراسة بتريدس و آخرون (petrides et al , 2007) أن سمة الذكاء العاطفي ذات تأثير قوي على الحالة المزاجية للفرد و الإضطرابات الإكتئابية .

حيث يعتبر الخجل معاناة الكثير من الأفراد ، و هذه المعاناة النفسية تتحكم و تتبدد بصاحبها ، و تجعل سلوكه الإجتماعي ضئيل الإنتاج ، ضعيف الأثر (مباركي إيمان ، دراج خديجة ، 2016 ص 04)

و يرى" كابلان" أن الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه القدرة النفسية العالية في مواجهة التحديات و التأقلم مع التغييرات البيئية التي تطرأ على حياته ، و كونها بمثابة عائق في سبيل تحقيق التوافق السوي .

(مباركي إيمان ، دراج خديجة ، 2016 ص 04) .

إذ يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ، ذي صبغة إنفعالية تتفاوت في عمقها من فرد الى آخر ، و من موقف لآخر ، و من عمر لآخر، و من ثقافة لأخرى ، كما تتعدد أشكاله و أنواعه و مظاهره ، فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل ما بين فيزيولوجية إجتماعية إنفعالية و معرفية . و الخجول يقتنع أن نظرة الآخرين إليه تكون محملة بنقصه تستطلع نقاط ضعفه ، فيخاف أن يقيم بطريقة سلبية ، فالشعور الذي يعاني منه الطالب في حياته و محيطه الجامعي خاصة ، يجعله يتحاشى الإختلاط بالآخرين ، لذا يعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد ، حيث يشعر بأنه لا فائدة منه و غير مرغوب فيه . فالفرد يسعى إلى إشباع حاجاته و حل مشكلاته بالأسلوب الذي يخفض توتره في ضوء المعايير التي إكتسبها من مجتمعه ، فهناك من يسلك سلوكا إجابيا لحل مشكلاته ، و هناك من يحل مشكلاته بطرق ملتوية أو شاذة . و يطلق على تلك الطرق التي يلجأ إليها الفرد لخفض توتره بالتوافق

كما أكدت دراسة باص (1948) على وجود علاقة إرتباطية موجبة و دالة بين درجة الخجل و الإحساس بالوحدة النفسية لدى الذكور و الإناث ،و أن الخجول الذي لديه إحساس بالوحدة النفسية يعاني من مضكلات ترتبط بالتوافق الشخصي (ميباركي إيمان ، دراج خديجة ، 2016 ص 06) .

و قد جاءت فكرة الدراسة في هذا الموضوع من خلال دراسة الباحثة في جامعة عبد الحميد إبن باديس حيث لاحظت أن بعض الطلبة في الجامعة يعانون من ضعف القدرة على المواجهة الإجتماعية بسبب الخجل ، لتصل هذه الحالات إلى العديد من المشكلات الأكاديمية و النفسية و الإجتماعية منها فقدان ثقتهم بأنفسهم و الإنسحاب من المواقف الإجتماعية ، مما يعيق تفاعلهم بشكل جيد مع الأساتدة و الزملاء ، كذلك تعيق تقدمهم و تحصيلهم الأكاديمي .

وبشكل واضح تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة ؟

2- ما مستوى الخجل لدى الطلبة ؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي و الخجل عند الطلبة؟

2- فرضيات البحث :

للإجابة عن تساؤلات الدراسة إفترضنا ما يلي:

1- يوجد مستوى متوسط للذكاء العاطفي عند الطلبة

2- يوجد مستوى مرتفع للخجل عند الطلبة.

3- هناك علاقة إرتباطية بين الذكاء العاطفي و الخجل عند الطلبة.

3-أهداف الدراسة:

- قياس مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة.

- قياس مستوى الخجل لدى الطلبة.
- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الذكاء العاطفي و الخجل لدى الطلبة.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- تنبع أهمية الدراسة من الأهمية التي حظي بها مفهوم الذكاء العاطفي ، و أيضا من أهمية الفئة العمرية التي طبقت عليها هذه الدراسة ، فالطالب الجامعي يعد في مرحلة تأهله للخروج إلى الميدان و مواجهة متطلبات الحياة سواء العملية أم الإجتماعية ، و ما يتطلب ذلك من مهارات غير معرفية لتكوين الصداقات و بناء العلاقات الناجحة مع الآخرين ، و النجاح المهني ، هذه المهارات التي تعد بمثابة حجر الأساس للنجاح المهني و الإجتماعي في حياة الفرد .
- جاءت هذه الدراسة مهتمة بالطلبة الجامعيين ، إضافة إلى أن الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء العاطفي و علاقته بالخجل ، قليلة نسبيا حسب المصادر التي إطلعت عليها الباحثة ، و من المتوقع أن تثري هذه الدراسة البحوث السابقة ، و أن تعمل على توجيه أنظار أعضاء هيئة التدريس في الجامعات و المسؤولين في مجال الإرشاد و الصحة النفسية إلى أهمية الذكاء العاطفي في حياة الأفراد ، و أيضا توجيه أنظار المسؤولين عن مناهج في الجامعات لتطوير خطط دراسية و مساقات أكاديمية تعمل على تنمية الذكاء العاطفي عند الطلبة .

5-التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

1- الذكاء العاطفي:

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة في مقياس بارون وجيمس باركر للذكاء العاطفي .

2- الخجل :

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة في مقياس بنش و المعرب من قبل رزق جرجس

4-الطلبة :

هم مجموع الأفراد المتحصلون عل شهادة البكالوريا الذين يدرسون في المرحلة الجامعية بجامعة عبد الحميد بن باديس بولاية مستغانم 2019-2020.

الفصل الثاني

تمهيد

مفهوم الذكاء العاطفي

نشأة و تطور الذكاء العاطفي

أهمية الذكاء العاطفي

خصائص و سمات الأذكياء عاطفيا

النماذج النظرية المفسرة للذكاء العاطفي

التطبيقات المختلفة للذكاء العاطفي

ما علاقة سمات الشخصية بالذكاء العاطفي

التربية الإسلامية و دورها في تنمية الذكاء العاطفي لدى المسلم

مهارات الذكاء العاطفي

خلاصة

تمهيد :

حضي مفهوم الذكاء العاطفي emotional intellgence في العقد الأخير من القرن الماضي بإهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس ، نضرا لأهميته و دوره الفعال في حياة الفرد و مساهمته الواضحة في نجاحة و قدرته على التكيف مع المواقف الحياتية . نظرا لفشل نظريات الذكاء العام (IQ) .

1- مفهوم الذكاء العاطفي :

هناك عدة تعريفات للذكاء العاطفي، حيث عرفه كوليمان بانه يتضمن بعض سمات الشخصية كالدافعية ، والقابلية للتكيف والدفء .

- كما عرف بارون الذكاء العاطفي بأنه مجموعة من الكفاءات والمهارات الغير المعرفية والتي تؤثر على أساليب التكيف مع الضغوط .

- أما ماير وسالوفي فقد عرف الذكاء العاطفي بأنه مجموعة من القدرات المعرفية التي تساهم في الإدراك الدقيق للإنفعالات ، وتقديرها والتعبير عنها، والقدرة على إنطلاق الإنفعالات التي تعمل على تسيير الإدراك والقدرة على فهم الإنفعالات والمعلومات المتعلقة بها، والقدرة على إدارة الإنفعالات سعيا للوصول إلى النمو العاطفي والمعرفي .(طارق ، 2018 ، ص 50)

ويعرفه دانيال جولمان (1995) بأنه مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة ، والتي يمكن تعلمها وتحسينها وتشتمل المعرفة الإنفعالية وإدارة الإنفعالات والحماس والمثابرة وتحفيز النفس وإدراك إنفعالات الآخرين، وإدراك العلاقات الإجتماعية ، وحدده جولمان بفهم الإنفعالات الذاتية والتعرف على إنفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم .

وعرفه ديولكس وهيكس بأنه معرفة الفرد بمشاعره وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم . (بلقاسم, 2014, ص 13. 14) .

– يعرف فاروق عثمان ومحمد عبد السميع (1998) الذكاء الوجداني بأنه القدرة على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وسياقتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك الدقيق للإنفعالات الآخرين ومشاعرهم, للدخول معهم في علاقات إنفعالية وإجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة (نعمات , زهير، 2013 ،ص 11)

2 : نشأة وتطور الذكاء العاطفي :

تؤدي القدرة العقلية والخصائص الشخصية دورا مهما، بوصفها محددات للسلوك الإنساني، وهي تشكل محور وإهتمام الدراسات والبحوث النفسية، وقد بدأ حديثا الإهتمام بمفهوم الذكاء العاطفي كبنية نفسية مهمة في تفسير بعض جوانب السلوك الإنساني، وخاصة تلك المظاهر السلوكية التي يصعب التنبؤ بها من خلال مقاييس الذكاء التقليدية .

– في بداية القرن 12 وضع علماء النفس تقسيما ثلاثي الأبعاد لعقل الإنسان يتضمن المعرفة والعاطفة والدافعية.

– أن يتضمن الجانب المعرفي وظائف الذاكرة والإستدلال بالحكم والتفكير المجرد .

– أما العاطفة تتضمن الإنفعالات والنواحي المزاجية والتقويم والغضب والإحباط .

– الجانب الثالث يتضمن الدوافع التي يسعى الفرد إلى تحقيقها .

– ويعود مفهوم الذكاء العاطفي بداية إلى تصور " ثور نديك "عن الذكاء الإجتماعي الذي عرفه بأنه القدرة على فهم الآخرين، والتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية.

– أما الجذور الحديثة له فترجع إلى دراسات جاردنر عن الذكاءات المتعددة، ورفضه لفكرة العامل العام، وبصفة خاصة مفهوم الذكاء الشخصي والإجتماعي.

ولكن الذكاء العاطفي ظهر من خلال دراسة ماير و سالوفي إذ إعتبره من القدرات العقلية، وكذلك يرجع مفهوم الذكاء العاطفي إلى كتاب كوليمان 1995 عن الذكاء العاطفي الذي ساعد في زيادة البحوث حول هذا المفهوم، وقد زاد الإهتمام بالذكاء العاطفي في الولايات المتحدة الأمريكية في منتصف الثمانينات, إذ لاحظ علماء النفس أن نجاح الإنسان وسعادته في الحياة لا يتوقفان على ذكائه العقلي فقط، وإنما على صفات ومهارات قد توجد أو لا توجد عند الأشخاص الأذكياء ورمز إليه (EQ) بدلا من (IQ) رمز الذكاء العقلي . (طارق ، 2018 ،ص 55،54).

3 أهميه الذكاء العاطفي:

لا شك أن الذكاء العاطفي له أهمية واضحة في المدرسة، وقد ظهرت هذه الأهمية في الأبحاث التي أجريت على الدماغ، والتي تشير إلى أن الصحة العاطفية أساسية و مهمة .

– فلعل أهم عنصر من عناصر نجاح الطالب في المدرسة هو فهمه لكيفية التعلم، العناصر الرئيسية كما ذكرها دانيال كوليمان هي:

– الثقة

– حب الذات

– الإنتماء

– القدرة على التواصل

– القدرة على التعاون

–وتعتبر هذه الصفات من عناصر الذكاء العاطفي، وقد برهن علماء النفس على أن الذكاء العاطفي متنبئ جيد للنجاح في المستقبل أكثر من الوسائل التقليدية، مثل المعدل تراكمي أو معامل الذكاء ودرجات الإختبارات المعيارية الأخرى.

– ومن ثم فقد جاء الإهتمام بالذكاء العاطفي لدى الجامعات والمدارس على مستوى العالم أجمع.

وتتمثل أهمية الذكاء العاطفي في الآتي :

* يلعب دورا مهما في توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه وبيئته, حيث ينمو سويا ومنسجما مع الحياة.

* يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة التحصيل

* يساعد على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك مثل أزمة منتصف العمر

* يعتبر عاملا مهما في إستقرار حياة الفرد، و التعبير الجيد عن المشاعر ، وتفهم مشاعر الآخرين بشكل ناضج يضمن التوافق معهم.

* يعد من أسباب النجاح في العمل والحياة فالأكثر ذكاء وجدانيا يتميزون بالحب، والمثابرة والقدرة على التواصل والقيادة و الإصرار على النجاح.

* كما أن للذكاء العاطفي أهمية في التكيف مع الإنفعالات الذاتية وإنفعالات الآخرين .

* والذكاء العاطفي يؤدي دورا كبيرا في التوافق والتكيف مع الحياة، مما يساعد على تجاوز المشكلات بشكل إيجابي، له دورا مهما في الوعي، و الإنفعالات والمشاعر والتكيف معها، وإدارتها على أتم وجه، ومنها التحكم بالغضب والقلق، وغير ذلك، وقراءة مشاعر الآخرين والتعاطف معهم.

* ويعد موضوع الذكاء العاطفي مهما في الحياة الجامعية ، البيئة الجامعية غنية بما يثير المشاعر السلبية وأبرزها الخوف على المستقبل، والضغط النفسي يتسبب في زيادة إحتمال ظهور هذه المشاعر والإنفعالات، ويتعرض الطالب للكثير من الضغوط فلا يقوم بما هو مطلوب منه بشكل جيد، أو أن الآخرين يعرفون أكثر منهم بالنسبه لما يتوجب عليه عمله.

4 : خصائص وسمات الأذكياء عاطفيا:

الشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء العاطفي يتصف بمهارات وقدرات كالآتي:

* لديهم قدرة عالية على التكيف وإدارة الضغوط

* يتمتعون بدرجة منخفضة من الإكتئاب والقلق إتجاه الآخرين

* لديهم إحساس كبير بالمسؤولية الإجتماعية

* لديهم القدرة على التحكم بالذات والتعبير المناسب عن المشاعر

* لديهم القدرة على التفاؤل والوعي بالذات

* لديهم القدرة على حل المشكلات بشكل متروي وهادئ

* لديهم القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة في أداء الأعمال

* لديهم القدرة على بناء روابط الثقة مع الآخرين

* لديهم توازن عاطفي في حياتهم

* لديهم قدر كبير من التركيز و التفكير

* لديهم القدرة على السيطرة على الإنفعالات و كبح الغضب

* لديهم أعلى قدرة إظهار التعاطف مع الآخرين وتحليل إنفعالاتهم

* لديهم القدرة على توقع النتائج المترتبة على السلوك

* لديهم القدرة على تأكيد الذات

* لديهم القدرة على التعاون والتفاعل مع الآخرين(عدنان عبده ،،2012 ،ص، 49 .50)

5 : النماذج النظرية المفسرة للذكاء العاطفي:

5-1 : نموذج ماير وسالوفي 1997:

قدم ماير وسالوفي نموذجا للذكاء العاطفي إعتمد في تفسيره للذكاء العاطفي على القدرات العقلية بدلا من الجوانب العاطفية والشخصية . لذلك تتسم نظرية الذكاء العاطفي التي اقترحها ماير وصالوفي في 1997 على أربعة قدرات مترابطة فيما بينها وهي:

5-1-1 : التعرف على الإنفعالات : التعرف على إنفعالات الذات والآخرين والأشياء والتصاميم واللوحات والأصوات.

5-1-2: توظيف الإنفعالات : إستخدام الإنفعالات لتوجيه الإنتباه للمعلومات المهمة في الموقف.

5-1-3: فهم الإنفعالات: فهم وتحليل العواطف وتوظيف المعرفة الوجدانية، تفسير المعاني التي تحملها العواطف.

5-1-4: إدارة العواطف: تنظيم الإنفعالات بصورة تأملية لتفعيل النمو الإنفعالي والعقل ، تقبل المشاعر السارة والغير السارة (بن عمور، 2016، ص، 36 ،37) .

5-2 : نموذج دانيال جولمان:

يرى جولمان أن الذكاء العاطفي هو الأساس الذي يبنى عليه أي نوع آخر من الذكاء ويرتبط إرتباطا كبيرا بقدرة الفرد على النجاح في الحياة، ويتكون نموذجه من خمسة مكونات رئيسية ما يلي:

5-2-1 : الوعي بالذات: ويعني به مستوى وعي الفرد بحالته المزاجية وتمييزه بين إنفعالاته المختلفة، ونوعية إستجابتة لدى تعريفه لمواقف مختلفة(حسن، 2013 ،ص، 46).

5-2-2 : إدارة الإنفعالات: عرف جولمان إدارة الإنفعالات بأنها القدرة على معالجة المشاعر المختلفة، كالقلق، الغضب، تحمل الإنفعالات، والتخلص من الإنفعالات السلبية, إشتمل هذا المجال على المهارات التالية:

قدره الفرد على التحكم في إنفعالاته وضبطها .

القدرة على تغيير الحالة المزاجية .

القدرة على تنظيم الإنفعالات وتوليد الأفكار الجديدة .

القدرة على التكيف مع الأحداث(بن عمور، 2016،ص، 39).

5-2-3 : الدافعية: وتعني قدرة الفرد على تأجيل الإشباع وتركيز طاقته النفسية لإنجاز هدف مقبول، وتشمل الدافعية الأكاديمية والإتصال والمبادرة والتفاؤل(العمران، 2006،ص، 137).

5-2-4: التعاطف : ويعرف جولمان بإمكانية الفرد قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم وتعبيرات وجوههم وليس بالضرورة مما يقولون وإن الأفراد الذين يتميزون بسمة التعاطف يكونون أكثر قدرة على فهم إنفعالات الآخرين ومساعدتهم .

5-2-5: المهارات الإجتماعية: تتمثل في قدرة الفرد على التواصل والتعامل مع الآخرين، وكسب حبهم وتقديرهم وإعجابهم(بن عمور، 2016 ،ص، 40).

6 : نموذج بارو-اون :

إعتمد في توضيح نموذج النظري للذكاء العاطفي على مدخل الشخصية وقدم بارون نموذجه للذكاء العاطفي مشتملا على خمسة أبعاد أساسية، ومجالات كبرى في الأداء لها صلة بالنجاح في الحياة:

6-1 : العوامل الداخلية للفرد: تسمى أيضا الذكاء البينشخصي، هذا المكون له خمس مهارات هي:

الوعي بالذات.

تأكيد الذات.

إستقلالية الذات.

إعتبار الذات.

تحقيق الذات.

6-2 : العوامل الخارجية للفرد: تمثل القدرات والمهارات البينشخصية، وقدرتهم على إقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين والتفاعل معهم وتشمل :

المشاركة الإنفعالية.

العلاقات الشخصية مع الآخرين.

المسؤولية الإجتماعية.

6-3 : عوامل التكيف: وضح هذه القدرة كيفية نجاح الفرد في مواكبة الظروف والمتطلبات البيئية والتكيف معها من خلال زيادة مهارات الفرد في التعامل مع الآخرين، وهذه القدرة لها ثلاث مكونات فرعية وهي:

حل المشكلة

إختبار الواقع

المرونة

6-4 : عوامل إدارة الضغوط : تختص بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف معها بفعالية كبيرة وهذا المكون له فرعين هما:

تحمل الضغوط

ضبط الإندفاع

5-6 : كفاءات المزاج العام : تتمثل في قدرة الفرد ومهارته في الإستمتاع بالحياة ، والرضا عن نفسه والآخرين وهذا المكون له فرعين هما:

السعادة

التفاؤل(بن عمور, 2016, 40 ..41 42 .43).

6 : التطبيقات المختلفة للذكاء العاطفي:

6-1: الذكاء العاطفي في المجال التعليمي:

يعتبر الذكاء العاطفي منبه جيدا للنجاح في المستقبل، حيث بينت دراسة قام بها(wentzel 1991) للبحث في طبيعة العلاقة بين الآداء الأكاديمي والسلوك المسؤول إجتماعيا والوضع الإجتماعي والثقة في العلاقات وسلوك حل المشكلات على عينة قوامها(423) طالبا بالصف السادس والسابع إن كل جوانب الذكاء العاطفي ترتبط بدرجات تحصيل الدراسي(راضي ،2001 ،ص، 182).

6-2 : الذكاء العاطفي في المجال الأسري:

تعتبر الأسرة المحضن الأول للطفولة، والمدرسة الأولى للتعلم، وقد أشارت الكثير من الدراسات أن النمو العاطفي والإجتماعي للطفل يتأثر بالجو الأسري العام، والعلاقات الإجتماعية داخل الأسرة، كما يتأثر بإتجاهات الوالدين نحو الطفل وشخصية الأم وعمرها ومستوى تعلمها. (السمادوني ،2007 ،ص ،166).

و قد اظهرت الدراسات التي تناولت هذا الموضوع كدراسة (melaine 1995) و دراسة (martinez 1995) أن الآباء المتميزون بالذكاء العاطفي ينمو أطفالهم بطريقة صحيحة مقارنة بالآخرين الذين يعجزون عن التعامل مع المشاعر والأقل توافقا(بن عمور، 53)

6-3: الذكاء العاطفي في المجال المهني:

يلعب الذكاء العاطفي دورا هاما في الحياة العملية، فهو أحد العناصر العامة للتنبؤ في مكان العمل، وهو مفتاح النجاح في الحياة المهنية، إذ يسهم الذكاء العاطفي إسهاما قليلا في التعامل مع الحياة العاطفية للفرد مقارنة بالذكاء العاطفي(بن عمور، ص، 53) .

– ويرى ماير وسالوفي وكاروسو أن بعض الأفراد مرتفعين ذكاء الأكاديمي قد يعملون مرؤوسين لدى الأفراد الأقل منهم ذكاء.

– أشار براون حسب ما ورد عن(العتيبي، 2010.ص 269) إن النجاح في العمل يرجع إلى نجاح العامل، حيث أجرى دراسة على(371)عاملا للتعرف على أسباب النجاح في العمل لدى العاملين في مختلف المؤسسات، و توصلت الدراسة إلى أن مفاتيح النجاح في العمل ترجع إلى نسبة الذكاء العاطفي، وأن الذكاء العاطفي يعتبر عاملا مهما لإنجاز في العمل أو التوافق المهني(بن عمور، 53)

7: ما علاقة سمات الشخصية بالذكاء العاطفي :

ماير و سالوفي قد فصلا ما بين مفهومين إلا أنهما أوجدا أوجه للتشابه بين الذكاء الإنفعالي الذي إعتبراه كقدرة معرفية بحثة ثم كقدرة أو مهارة لتسهيل التفكير من جهة و سمات الشخصية من جهة ثانية بتعريفها كنظام خاص بالسلوك و طريقة للتفكير و التعبير التي تميز الفرد عن الآخرين .

و هذا ما أكدته بعض الدراسات التي أوردها (المراد .2015) منها دراسة نيكولا شوت و آخرون لإختبار مقياس الذكاء الإنفعالي الخاص بماير و سالوفي 1990 تم تطبيق المقياس على عينة من (346) فرد ، و بعد إستخدام التحليل العاملي و إختبار صدق الثبات تمكن الباحثين من إنتقاء (33) فقرة من مجموع (62) فقرة في المقياس الأصلي و توصلو إلى عدم وجود علاقة بين الذكاء الإنفعالي و بين أبعاد سمات

الشخصية الخمسة الكبرى بإستثناء الخبرة كأحد أبعاد سمات الشخصية مما يشير إلى أن الذكاء الإنفعالي مستقل نسبيا عن مقاييس الشخصية المستعملة في هذه الدراسة .

و عن نفس المرجع ، دراسة دايفس و آخرون لمعرفة العلاقة بين مقاييس الذكاء الإنفعالي و بين الإختبارات التقليدية للقدرات المعرفية و السمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة سيدني و عينة من أفراد القوات الجوية و إستخدام إختبار الذكاء العاطفي و إختبارات القدرة المعرفية (إختبار الذكاء المتدفق ، اختبار الذكاء المتبلور) ، فكشفت نتائج الدراسة وجود فروق غير دالة إحصائيا بين إختبارات الذكاء العاطفي و إختبارات الشخصية ، مما يشير إلى ضعف إرتباط الذكاء العاطفي بالسمات الشخصية

كما أشار (المراد , 2015) إلى قيام لوبس و آخرون في سنة 2003 بدراسة للكشف عن صدق التكوين للذكاء العاطفي من خلال تحليل العلامات بين الذكاء العاطفي و الذكاء اللفظي و الشخصية لدى عينة تتكون من (103) من طلاب الجامعة (37) طالب و طالبة و إستخدم مقياس (مايرز,200) لقياس الذكاء العاطفي، فدلت النتائج على وجود تداخلا محدودا بين الذكاء العاطفي و سمات الشخصية الكبرى، حيث إرتبط مقياس الذكاء العاطفي مع بعض مقاييس الشخصية إلا أن الإرتباطات كانت منخفضة بإستثناء بعد إدارة العواطف حيث إرتبط بشكل إيجابي مع بعد المقبولية و يقظة الضمير و بشكل سلبي مع الإنفتاح على الخبرة (عقباني ربيعة ، 2015 ص 84 -85)

8 : التربية الإسلامية و دورها في تنمية الذكاء العاطفي لدى المسلم :

إن أفضل تدريب لإدارة العواطف و فن التعامل مع الذات ، و إثارة دافعيتها ، و تأجيل الإشباع ، يقوم على تحويل الكراهية إلى حب ، و البغضاء إلى إحسان ، و العقوبة إلى العفو حيث قال عز و جل : و لا تستوي الحسنة و لا السيئة إدفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك و بينه عداوة كأنه ولي حميم (34)

و ما يلقاها إلا الذين صبرو و ما يلقاها إلا ذو حظ عظيم (فصلت :34 , 35)

و من خلال هذا النهج تحفظ نفسية المسلم من الظواهر العدوانية التي تفكك المجتمع ، و تفسد العلاقات .

و إلى جانب هذا النهج القرآني ، إتصف النبي صلى الله عليه و سلم بالذكاء العاطفي ، فهو المبعوث رحمة للعالمين ، و أرشدت الآيات القرآنية النبي صلى الله عليه و سلم إلى إستثمار العاطفة في تبليغ الرسالة , قال تعالى : فيما رحمة من الله كنت لهم و لو كنت فضا غليظ القلب لانفضو من حولك فاعف عنهم واستغفر لهم و شاورهم في الأمر فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين .(ال عمران :159)

و قال عز وجل لنبيه صلى الله عليه و سلم (ادع إلى سبيل ربك بالحكمة و الموعظة الحسنة و جادلهم بالتي هي أحسن إن ربك هو أعلم بمن ضل عن سبيله و هو أعلم بالمهتدين) النحل :125

فالدعوة إلى الله تعالى إنما تكون بالحكمة و النظر في أحوال المخاطبين و ضروفهم و بالموعظة الحسنة التي تدخل إلى القلوب برفق ، و تتعمق المشاعر بلطف ، لا بالزجر و التأنيب ، و لا بفضح الأخطاء التي قد تقع عن حسن نية (زينب بن عباس ص 144)

أكد القرآن الكريم بصورة واضحة على دور العاطفة في الرقي العلمي و المعرفي للنفس الإنسانية كما كانت سيرته عليه الصلاة و السلام تطبيقا عمليا لكل مكون من مكونات الذكاء العاطفي .

إهتم القرآن الكريم بالدلالات النفسية العميقة لمختلف الإنفعالات البشرية ، و لم يترك جانبا منها إلا و عالجه أو تناوله ببيان أثره في تهذيب النفس الإنسانية و السمو بها .

حرص القرأن الكريم على تنمية الذكاء العاطفي في النفس الإنسانية من منطلق تكوينها النفسي ، و الروحي ، و من طبيعة العلاقات الإنسانية المتداخلة ، و من تفاعل القيم و الأخلاق داخل المجتمع الإنساني الواحد .

ركزت العواطف البشرية في القرآن الكريم على الجانب الإيجابي منها ، كالرحمة ، و المحبة و الرضا ، و الطمأنينة ، و الفرح و السكينة و الخشية و الرأفة لأثرها العميق في إقامة المجتمع المدني الراقي و توثيق روابط العلاقات الإجتماعية بين أفراد المجتمع .

لم يرد لفظ الذكاء العاطفي بصورة واضحة و صريحة في القرآن الكريم ، و إنما يمكن إستنتاج الدلالات النفسية التي اشار إليها ، و الأساليب التي خاطب بها وجد أن المسلم بمفاهيم عاطفية واضحة حدد القرآن من خلالها قوانين العلاقات الإجتماعية ، و أرسى المبادئ التي تعين الإنسان على مواجهة ظروف الحياة، و تسهيل عملية تكيفه مع البيئة الإجتماعية ، و تفعيل دوره في الحياة ليكون نموذجا يحتذى به في عالم يضج بالمتغيرات المتسارعة (زينب بنت عباس ص 148- 149) .

9: مهارات الذكاء العاطفي :

تتوزع مهارات الذكاء العاطفي وفق نموذج "بارون" المتكامل على خمس كفاءات هي:

9-1: مهارة الكفاءة الشخصية: Intrapersonal وتضم خمس مهارات هي:

أ- **فهم الذات الإنفعالية:** قدرة الفرد على فهم مشاعره وإنفعالاته والتمييز بينها، لمعرفة أسبابها وخلفياتها.

ب- **التوكيدية:** قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره، ومعتقداته وأفكاره والدفاع عن حقوقه بأسلوب بناء.

ت- **تقدير الذات:** إحترام وتقبل الذات كما هي، وتقبل الجوانب الموجبة والسالبة، وهذا مرتبط بالشعور بالأمن الداخلي، وقوة الذات والثقة بها، فالشخص المقدر لذاته مقتبل وراض عن نفسه.

ث- **تحقيق الذات:** مهارة الفرد في تحقيق إمكاناته الكامنة، إنها عملية تقدم مستمرة للسعي بأقصى جهد ممكن لتنمية إمكانات الفرد ومواهبه، ويرتبط تحقيق الذات بالمثابرة وتحسين الآداء والنشاط والدافعية القوية للإنجاز، وإن مهارة تحقيق الذات مرتبطة بالرضا عن الذات.

ج- **مهارات الإستقلالية:** هي القدرة على التوجه ذاتيا، وتحكم الفرد ذاتيا بتصرفاته وتفكيره والإبتعاد عن الإعتمادية في التخطيط أو اتخاذ القرارات الهامة ةتققم الإستقلالية على درجة الثقة الفرد بنفسه، وإمكانياته الداخلية والرغبة في مواجهة وتحدي التوقعات و الإلتزامات.

9-2: مهارة الكفاءات الاجتماعية: Interpersonal

أ- **مهارة التعاطف:** هي مهارة وعي وفهم مشاعر الآخرين وتقديرها ومراعاتهم والإهتمام بهم والإندفاع لمساعدتهم.

ب- **مهارة العلاقات الإجتماعية:** مهارة الفرد في أن يكون متعاونا ومشاركا، وعضوا بناءا في الحياة الإجتماعية، وتتضمن هذه المهارة التصرف بأسلوب مسؤول ووعي إجتماعي وإهتمام بالآخرين والشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع ككل، وترتبط المسؤولية الإجتماعية بتقبل الآخرين، والتصرف تبعا لما يمليه ضمير الفرد والقواعد الإجتماعية، فالفرد الذي يفقد لهذه المهارة يظهر إتجاهات غير إجتماعية، ويصعب عليه العمل ضمن فريق عمل (Bor- on, 1997 : 17-).

9-3: مهارة التكيفية: Adaptability

أ- **إدراك الواقع:** مهارة الفرد في تقدير مدى التطابق بين خبراته الإنفعالية ما هو موجود موضوعيا مع الإبتعاد عن الخيالات (الخيال) والأوهام، وهذه المهارة ترتبط بدرجة الوضوح الإدراكي في التعامل مع المواقف وتقديرها، وتفحص الأساليب المستخدمة لذلك.

ب- **المرونة:** مهارة الفرد في تكيف إنفعالاته وأفكاره وسلوكه مع المواقف والشروط المتغيرة.

ت- **حل المشكلات:** هي مهارة الفرد في تحديد المشكلة، وتوليد الحلول الفعالة، وتنفيذ هذه المهارة التي تتطلب من الفرد أن يكون منضبطا ومنهجيا ومنظم التفكير، ودؤوبا في معالجة المشكلات ولديه الرغبة في مواجهة المشكلات بدلا من تحسينها (Bar-on, 1999 : 17-18).

4-9: مهارة كفاءة المزاج العام: General Mood

أ- **مهارة التفاؤل:** هي رؤية الجانب النير في الحياة، والأخذ بالإتجاه الموجب نحوها حتى مواجهة الظروف غير الملائمة.

ب- **مهارة ممارسة السعادة:** هي الرضا عن الذات والإستماع بمجريات الحياة، وترتبط السعادة بالرضا العام عن الذات (رزق الله، 2006: 66).

خلاصة :

وأخيرا يجب أن نشير إلى أن الذكاء العاطفي مرتبط بواقع تعاملنا مع الحياة وطريقة إدارتنا لأنفسنا وعلاقاتنا مع الآخرين، فالذكاء العاطفي يتعلق بالتنظيم الشخصي والمهارات التي تدفع الفرد للتفوق في الدراسة أو مركز العمل وفي الحياة بشكل عام، ومهارات في إدارة العلاقات مع الآخرين وتكوين الصلات والعلاقات.

كما نستخلص أن الشخص الذي يتمتع بالذكاء الانفعالي يكون مدركا لإنفعالاته ومشاعره ومتقبلا لها كما هي، فبقدر ما يكون على فهم وتقبل لإنفعالاته بقدر ما يكون قادرا على قراءة إنفعالات الآخرين وفهمها

وإدراكها، وهذا ما يؤدي به إلى امتلاك القدرة على تنظيم إنفعالاته الخاصة به، بمعنى السيطرة على الإنفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى إنفعالات إيجابية، ويكون له تأثير قوي وإيجابي مع الآخرين، ومعرفته متى يكون قائد و متى يكون تابعا وبالتالي يستطيع ممارسة مهاراته الحياتية بفعالية، ويحقق النجاح المبتغى.

الفصل الثالث : الخجل

تمهيد

مفهوم الخجل

مكونات الخجل

تصنيفات الخجل و انواعه

بروفيل الخجول

الخجل : مواقفه مصادره مثيراته

بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالخجل

بعض الإتجاهات المفسرة للخجل

علاج الخجل

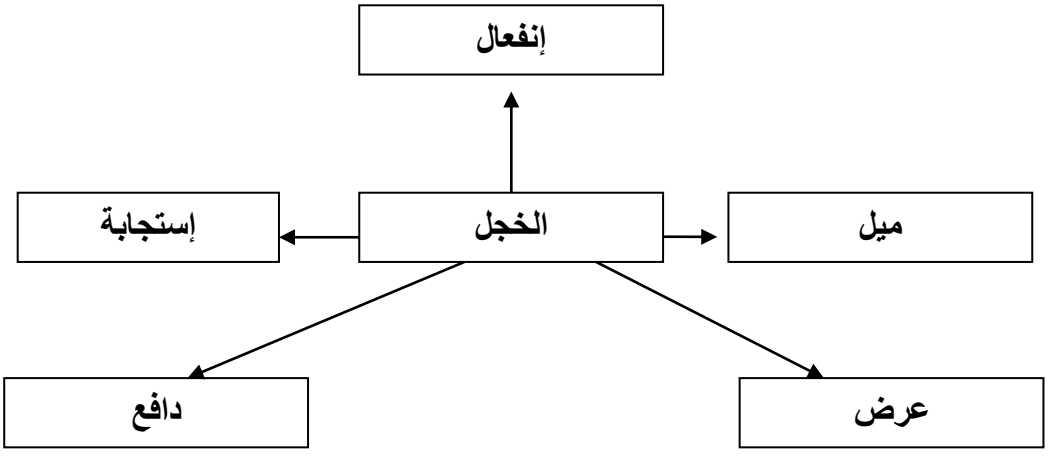
خلاصة

تمهيد :

إن أشد الإنفعالات تأثيرا في التفكير و التذكر و الإنتباه و العمليات العقلية الأخرى هو الخوف الشديد و الغضب الحاد و ما يتصل بهما من قلق و خجل و إرتباك و أن الخجل هو إحدى الحالات الإنفعالية التي تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به و قد ينشأ الخجل من الشعور المرهق بالذات و هو إتجاه نفسي خاص و حالة عقلية إنفعالية تتميز بالشعور بالضيق في إجتماع الخجول بالناس. و الخجل مشكلة تؤثر في شخصية الفرد و تشل طاقاته و تحد من سلوكه الإجتماعي و النفسي و لذا ينبغي دراسته بصورة علمية من أجل تحديد مداه و التعرف على حجمه و إعداد البرامج و الأساليب الإرشادية و الفعالة لمعالجته .

1 – تعريف الخجل :

تباينت وجهات النظر الخاصة بتعريف الخجل نظرا لطبيعته المركبة ، و لقد حاول الباحثان حصر بعض تلك التعاريف في الشكل المقترح الآتي :



الشكل رقم (1) يوضح بعض تعاريف الخجل .

و يتضح من الشكل السابق أنه يمكن تعريف الخجل بأنه إنفعال، أو ميل، أو عرض، أو دافع ، أو إستجابة . و نتناول كل منها في إيجاز كما يلي :

1 – 1 : الخجل : إنفعال

توجد العديد من التعريفات التي صاغت الخجل بشكل أو بآخر على أنه إنفعال أو حالة إنفعالية ، فلقد عرفه ويليام مكدوجل MC DOUGELL بأنه ظرف إنفعالي ، يتسم بعدم الإرتياح ، و التحرج ، و الكف في وجود الآخرين (كمال دسوقي ،199،ص 1361)

أما البهى فيرى أن الخجل حالة إنفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به (فؤاد البهى ،1975ص 293)

و قد إتفق هذا التعريف مع ما أورده "جونز" و "بريجز" (1987) في أن الخجل يظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث .(JONE et BRIGGS ,1986,p04)

ويرى السمادوني أنه تأثر إنفعالي بالأخرين في المواقف الإجتماعية (السيد السمادوني ،1994،ص 139)

1 – 2 : الخجل : ميل

حيث يعرفه الدريني على أنه ميل إلى تجنب التفاعل الإجتماعي مع المشاركة في المواقف الإجتماعية بصورة غير مناسبة (حسين الدريني ،ب،ت،ص6)

1 – 3: الخجل : دافع

حيث يمكن أن يدفع الخجل صاحبه إلى الهروب ، أو الإنسحاب ، أو تفادي أي موقف إجتماعي مثير أو حتى في بعض الأحيان غير مثير و ذلك إذا إرتفعت درجة الخجل لتؤدي وظيفة دافع تجنب الأذى.

1 –4 : الخجل : إستجابة

يمكن أن يكون الخجل إستجابة بأي شكل من الأشكال الثلاثة الآتية :

1-4-1 – طوارئ : بما تحويه من تغيرات فيزيولوجية إستعدادا لمواجهة تهديدا ما أو خطرا ما في موقف إجتماعي معين .

1-4-2 –دفاع : أي إستجابة دفاع عن الذات ضد الخطر الذي يهددها ، فالفرد يدافع عن نفسه بالخجل أحيانا .

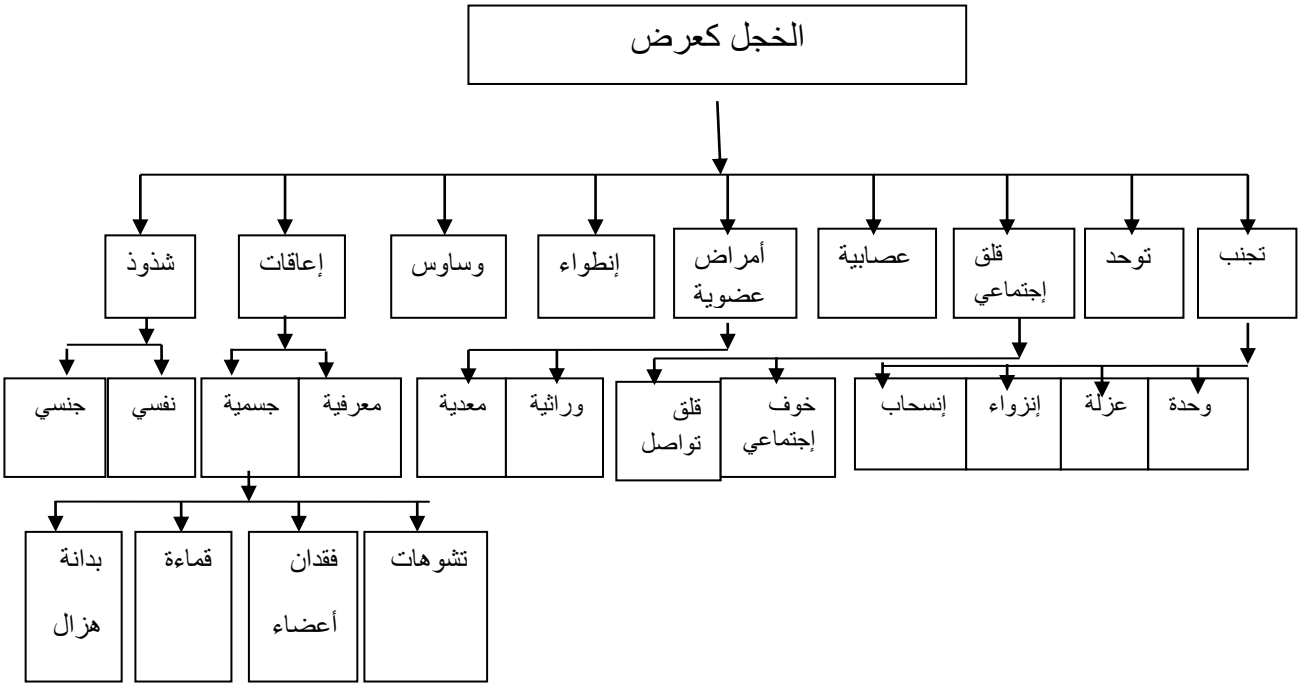
1-4-3- شبه صدموية : لما تحدثه من تأثيرات وجدانية و فيزيولوجية تشبه الصدمة الخفيفة خصوصا في المواقف الإجتماعية السالبة الشديدة . (مايسة ، مدحت ،1999،ص 06)

فالخجل بمثابة إشارة غير لفظية ، أو نداء ، أو بمثابة الضوء الأحمر الذي يمنع الدخول ، أو الإختراق أو التعدي أكثر من ذلك ، فالشخص أثناء الخجل يحمر وجهه و كأنه ينبه من أمامه : قف أرجوك عند هذا الحد ، و يكفي هذا و لا داعي للإقتراب أكثر من ذلك تماما كالإشارة الحمراء في مرور السيارات .

1 -5 : الخجل : عرض

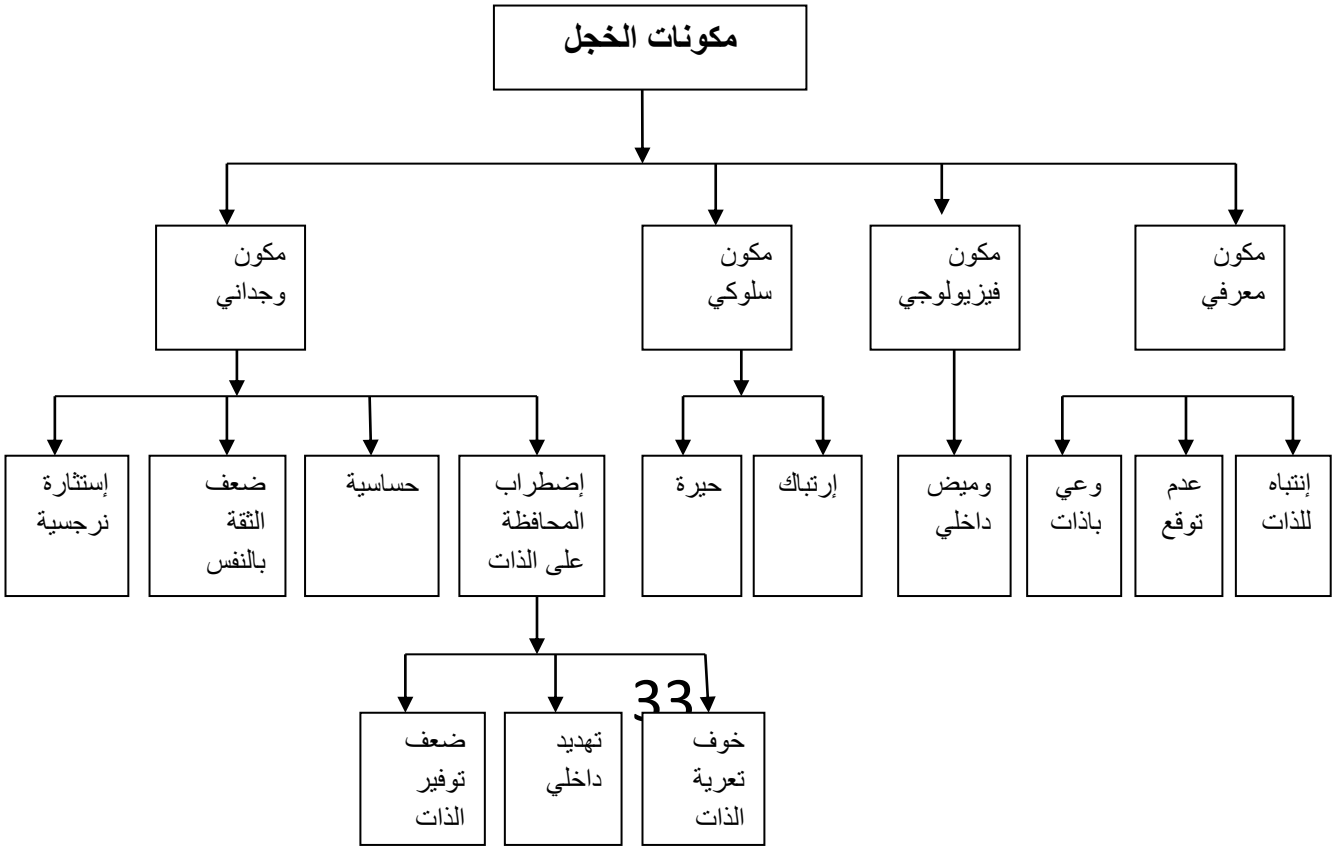
حيث يمكن أن يظهر الخجل في صورة عرض من أعراض عديدة من الإظطرابات الإكلينيكية ، فعلى سبيل المثال لا الحصر – يظهر الخجل كعرض من أعراض التجنب بما يشمله من وحدة ، و عزلة ، و إنزواء و إنسحاب ، كما يظهر الخجل كعرض من أعراض التوحد و القلق الإجتماعي بما يحتويه من خوف إجتماعي ، و قلق تواصل . كما يظهر الخجل كعرض من أعراض العصابية و الإنطواء ، و الوساوس حيث يشعر مريض الوسواس بالخجل من التعبير عن أفكاره الوسواسية أو أفعاله القهرية . كذلك يظهر الخجل كعرض من أعراض الإعاقات المعرفية أو الجسمية : التشوهات و فقدان الأعضاء القبح ، اضطراب صورة الجسم (بدانة مفرطة ، هزال شديد) شذوذ النفسي و الجنسي ،الأمراض العضوية ، و المعدية ، أمراض وراثية مثل متلازمة X الهش .

(مايسة ، مدحت ، 1999 ، ص 07)



الشكل رقم (2) الخجل كعرض من أعراض إضطرابات متعددة (مايسة، مدحت،1999 ص 09)

2 : مكونات الخجل :



الشكل رقم (03) يوضح مكونات الخجل (مايسة، مدحت ،1999 ،ص 14)

و يتضح من الشكل السابق ما يلي :

2-1- وجود مكون فيزيولوجي للخجل يتمثل : فيما يقترح الباحثان (مايسة و مدحت ،1999) تسميته بالوميض الداخلي ،و يتضح في زيادة إفراز الأدرينالين ،إحمرار الوجه ، و إفراز العرق ...

2 – 2: وجود مكون معرفي للخجل يتمثل : في زيادة الإنتباه للذات ، و زيادة الوعي بها ، و عدم التوقع ... و لقد اشار ايزنك و ايزنك 1969 إلى هذا المكون المعرفي في تعريفهما للخجل بأنه هو " نقص السلوك الظاهر " فضلا عن إنتباه مفرط للذات ، ووعي زائد بالذات ، و صعوبات في الإقناع و اللإتصال .

و يتضح المكون المعرفي أيضا فيما أورده بيلكونز ، زيمباردو من أن الخجل يتضمن صعوبات في الأداء فضلا عن ضعف السلوك التوكيدي ، و التفكير في أشياء غير سارة في المواقف الإجتماعية ، و أفكار سلبية نحو الذات (PILKONIS &ZIMNARDO k 1979 k P 4)

أما عن تأثير عامل التوقع ، فلقد تبث أن الخجل يزداد بعدم التوقع (MC ANINCG , ET AL , 1993)

2 – 3: وجود مكون سلوكي للخجل يتمثل : في حدوث حالة من عدم الإرتياح ، و الإرتباك ، و الحيرة ، و التردد ، و التذبدب ، و الصمت ...

2 – 4: وجود مكون وجداني للخجل يتمثل : في الحساسية ، و ضعف الثقة بالنفس و الإستثارة النرجسية و إظطراب المحافضة على الذات الذي يحتوي بذور على خوف داخلي من تعرية الذات و إنكشافها ، مع وجود تهديد داخلي مع ضعف توقير الذات ...

و هذا ما أكده كل من جونز ، و بريجز ، و سميث مرة أخرى على وجود مكون إنفعالي ، وجداني للخجل يتمثل في الخوف ، أو الرعب أحيانا ، و القلق (مايسة ،مدحت ، 1999 ، ص15 ، 16)

3 : تصنيفات الخجل و أنواعه :

3 -1 : تصنيف ايزنك 1969 : حيث صنفا الخجل إلى نوعين هما :

أ – الخجل الإجتماعي الإنطوائي : يتميز الفرد فيه بالعزلة و لكن القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة إذا إظطر إلى ذلك .

ب – الخجل الإجتماعي العصابي : يتميز صاحبه بالقلق الناتج عن الشعور بالحساسية المفرطة نحو الذات و الشعور بالوحدة النفسية ، وجود صراعات نفسية بين رغبته في تكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين و خوفه منها . (EYSENCK &EYSENCK k 1969 k P 27)

3 – 2 : تصنيف بيلكونز، زيمباردو (1979) : و قسما فيه الخجل إلى نوعين :

أ – الخجل العام : يتميز ذو الخجل العام ب : عيوب في أداء المهارات كالحرج و الفشل في بعض الأحيان أثناء الإستجابة في الموقف الإجتماعي ، قد يظهر في الجلسات الجماعية و الرسمية و الأماكن العامة .

ب – الخجل الخاص : ذو الخجل الخاص ينصب إهتمامهم حول أحداث ذاتية كالإنعصاب الذاتي أو التنبيه الفيزيولوجي كمكون من مكونات الموقف ، و غالبا ما يتعلق هذا النوع من الخجل بالعلاقات الشخصية الحميمية و هذا ما يطلق عليه الخفر أو الإستحياء (BALDWI N , 1981 , P 102)

3-3 : تصنيف جف و ثورن (1976) : قسما الخجل إلى :

أ – الخجل الموجب : يشير إلى الصفحات و المؤشرات المستحسنة إجتماعيا مثل : الهدوء و الحساسية و الحذر و اللياقة .

ب – الخجل السالب : يشير إلى الصفات الغير مستحسنة إجتماعيا مثل : العزلة ، الخوف ، القلق

ج – الخجل المتوازن : يشير إلى الصفات أو المؤشرات السابقة و لكن بوصفها متوازنة دون إفراط أو تفريط و لكن بشكل مقبول إجتماعيا . (مايسة ، مدحت ، 1999 ، ص 18)

3- 4 :تصنيف الن 1994: صنف الخجل إلى نمطين هما :

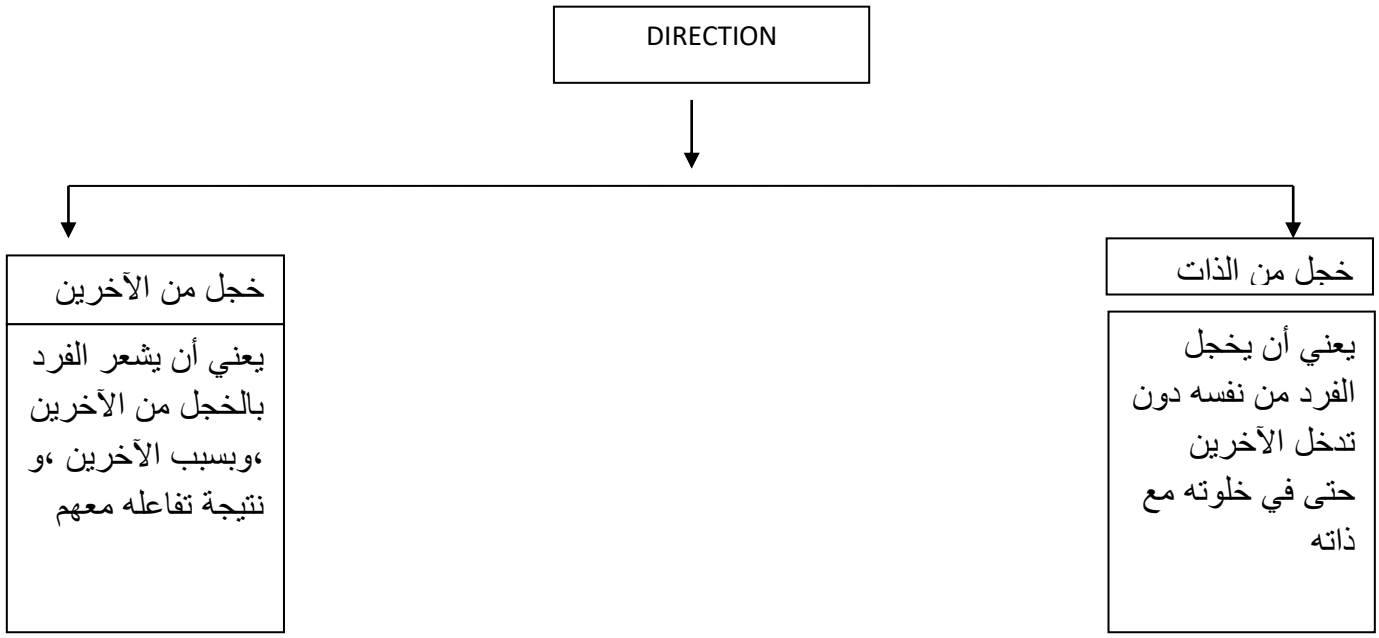
أ – الخجل المفرط : يعني ظهور أعراض الخجل بصورة زائدة و شديدة و مكثفة و قد يكون الخجل هنا عرضا من أعراض التوحد أو المشكلات الإنفعالية المختلفة

ب – الخجل الغير مفرط : يعني ظهور بعض أعراض الخجل بصورة بسيطة ، و خفيفة و مؤقتة و معقولة ، و رهينة موقف معين تنتهي بإنتهائه ، و لا تزيد عن حدود معينة .

و يتشابه الخجل غير المفرط مع ما أسماه جريزت (1995) بإسم "الخجل الطفيف " (مايسة ، مدحت ،1999، ص 19) .

3 -5 : تصنيفات أخرى يقترحها الباحثان مايسة أحمد و مدحت عبد الحميد :

أ : تصنيف الخجل من حيث الإتجاه :



الشكل رقم (4): يوضح تصنيف الخجل من حيث الاتجاه : (مايسة ،1999،ص20)

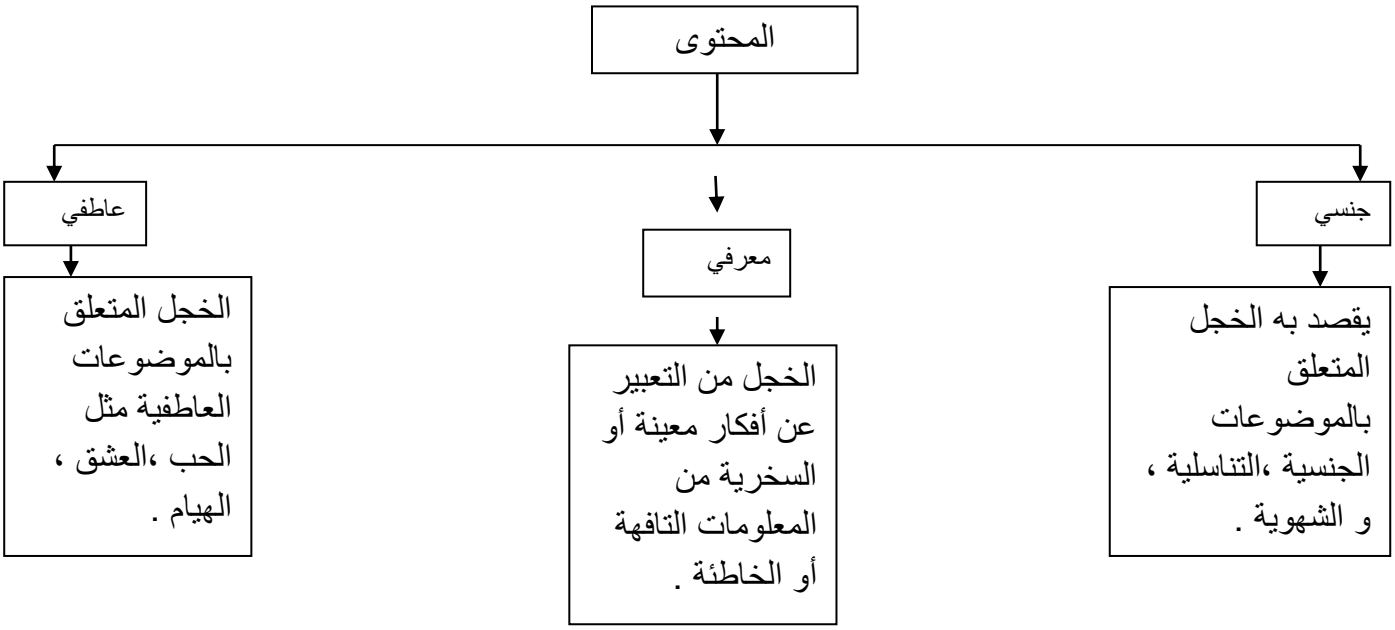
ب : تصنيف الخجل من حيث المصداقية :

1-خجل حقيقي : يعني الخجل من الأشياء و الأمور التي تسبب الخجل لدى معضم الناس .

2- خجل وهمي : يعني الخجل من أشياء أو أمور لا تسبب الخجل لدى معظم الناس ، و لا تثيره فعلا لدى غالبيتهم ، و هو خجل مبني على وهم أو تصورات خاطئة من صاحبه .

3-خجل متصنع : يعني الخجل المفتعل ، أو المقصود ، و قد يلجا إليه الفرد تحقيقا لهدف ما أو لغرض ما أو إنجاز ما ، أو الظهور بمظهر حسن و يتواتر ظهوره لدى الشخصيات الهستيرية ، الإستعراضية ، و المسرحية . (مايسة ، مدحت ، 1999 ،ص 20) .

ج : تصنيف الخجل من حيث المحتوى :



الشكل رقم (5) : يوضح تصنيف الخجل من حيث المحتوى :**(مايسة ، مدحت ،1999 ، ص 21)**

4- بروفيل الخجول :

4- 1 : ينقل واين ويتن 1983 عن فيليب زيمباردو 1977 بعض ملامح بروفيل الخجول كالآتي :

لديه حذر ظاهر و شديد.

متهيب فيما يتعلق بالتعبير عن نفسه.

لديه مستوى عال من الوعي الذاتي الظاهري عن كيفية تصور الآخرين له.

يرتبك بسهولة

غير راض عن كونه خجولا.

غير قادر على تكوين صداقات بسهولة.

لديه كف جنسي .

أكثر شعورا بالوحدة .

أكثر إستهدافا للإكتئاب . (WEITEN ,1983,P 295)

4- 2 : بروفيل الخجول حسب مجدي حبيب :

يميل لإظهار عزلة كبيرة خاصة في العلاقات بين الشخصية مع الجنس الآخر .

لديه بطئ في الحديث مع الآخرين ، و إلتزام الصمت ، و يعوقه الخجل من إظهار كفاءته الحقيقية عند التعامل مع الآخرين .

يميل لقضاء وقت أقل في الحديث ، و الإنشغال بالذات ، و أكثر مبالغة في التأمل ، و تقويم الذات .

يحكم عليه الآخرين بأنه أكثر قلقا و توترا ، و كبتا ، و أقل قدرة على تكوين صداقات .

لا يصلح أن يكون قائدا لجماعة إلا عند التخلص من الخجل .

أقل لباقة ، و أضعف ثقة في قدرته على التداخل و التفاعل الإجتماعي (مايسة ، مدحت ،1999 ، ص 25)

4- 3 : بروفيل الخجول حسب جيلفورد GIULFORD:

ميل للتوارى في المناسبات الإجتماعية

ميل إلى تحديد المعارف مع صعوبة مبادأة التعرف على أغلب الناس .

ميل للصمت حين يخرج في جماعة .

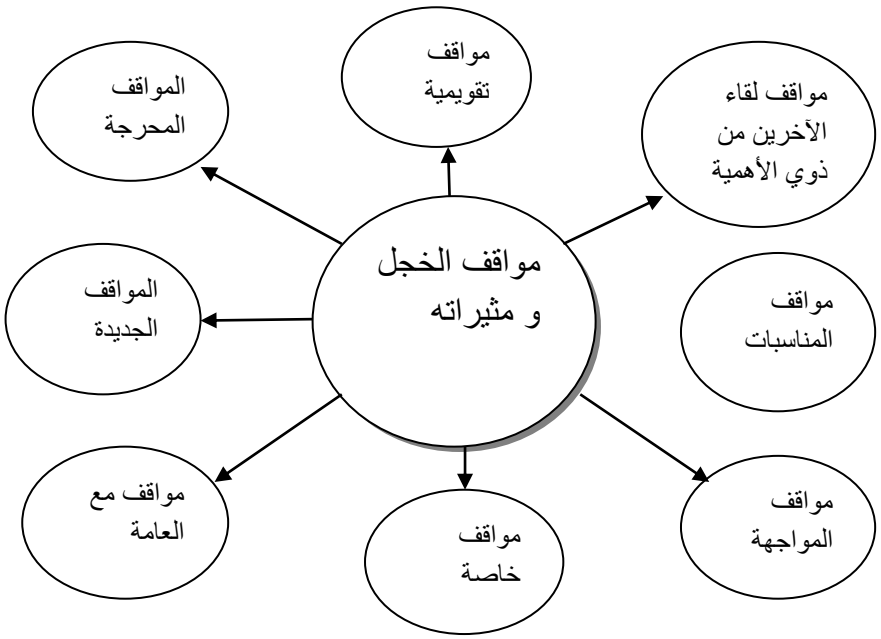
عزوف عن الحديث علانية .

تفضيل عدم التزعم في النشاط الإجتماعي .

صعوبة الحديث مع الغرباء . (مايسة ،مدحت ، 1999 ،ص 25.26)

5 – الخجل : مواقفه ، مصادره ، مثيراته :

تتعدد مواقف الخجل التي تسببه و تثيره ، وتكون مصدرا له ، و لقد حاول الباحثان (مايسة احمد و مدحت عبد الحميد) حصر بعض هذه المواقف على النحو التالي :



الشكل رقم (6) : يوضح مواقف الخجل و مثيراته

5 – 1 : المواقف التقويمية كمصدر للخجل :

5-1-1 :مواقف التقويم السلوكي : و تشمل التصرفات ،الأفعال ، العادات السلوكية ، السمات السلوكية ، العوارض السلوكية و تتضمن تلك المواقف تقويما موجبا أو سالبا .

5-1-2 : مواقف التقويم المعرفي : تشمل مواقف تقويم الإستعدادات ، القدرات ، المهارات العقلية ، الذهنية ، التحصيلية ، الأدائية ، التعليمية ، التربوية ، الثقافية .

5-1-3 : مواقف التقويم المهني : و تشتمل على المواقف الخاصة أما بتقويم الأداء للإلتحاق بوظيفة جديدة أو بالتقويم المهني الخاص بالترقي .

5-1-4 : مواقف التقويم الأخلاقي : تشتمل على المواقف الخاصة بالقيم ، المبادئ ،المثل ، و الأخلاقيات و السلوكيات التدينية ، و مستويات الإلتزام .

5-1-5 : مواقف التقويم الفيزيقي : تشمل على المواقف الخاصة بالتقويم الجثماني ، و الطبي ، و العام

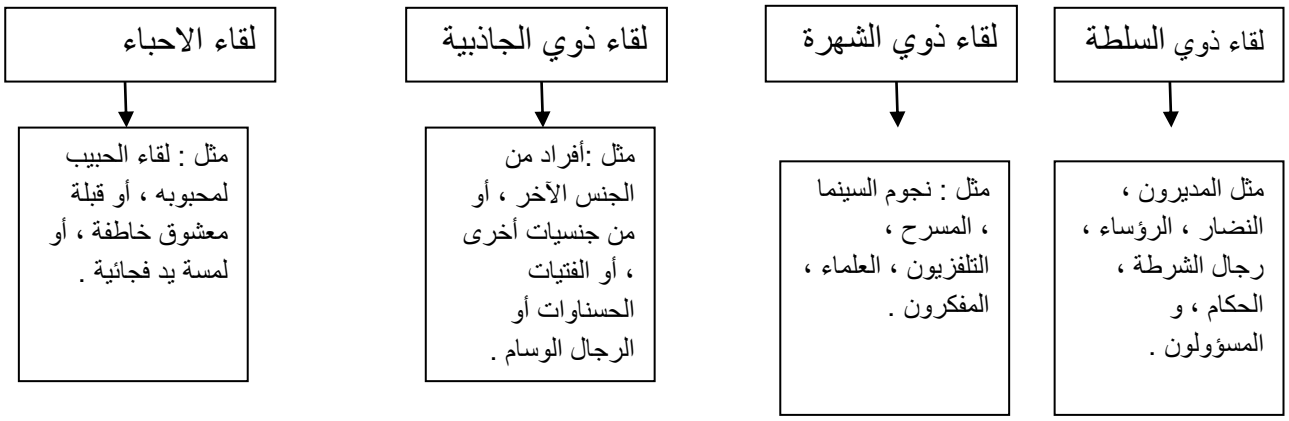
5-1-6 : مواقف التقويم الجنسي : تشتمل على المواقف الخاصة بتقويم الأفكار الجنسية ، و المشاعر الجنسية ، و الأفعال الجنسية .

5-1-7 : مواقف التقويم النفسي : تشتمل على المواقف الخاصة بالتقويم الإنفعالي ، و الشخصي ، و الوجداني و منها ما هو ذاتي أي تقويم الفرد لنفسه

5-1-8 : مواقف التقويم الإجتماعي : و تشتمل على المواقف الخاصة بالمكانة الإجتماعية ، و التقويمات الأسرية و تقويم العلاقات الإجتماعية و كل منها قد يكون موجبا أو سالبا

5-1-9: مواقف التقويم العاطفي : تشتمل على المواقف الخاصة بتقويم المشاعر ، و الأحاسيس و العواطف . (مايسة ،1999 ، ص 34.35.36.37) .

5-2 : المواقف الخاصة بلقاء الآخرين ذوي الأهمية : و هي تتفرع إلى أربعة فروع هي :



(مايسة ،مدحت ،1999 ، ص 37)

5-3 : مواقف المناسبات :

تتعدد تلك المناسبات التي قد تثير خجل بعض الأفراد مثل : مناسبات الخطبة أو الزفاف ، أو أعياد الميلاد ، أو عند إستلام الهدايا ، شهادات التقدير ، الأوسمة و حضور الحفلات ، عند التصوير ، عند تسلط الأضواء ، في السهرات العامة ، و الخاصة .

5-4 : مواقف المواجهة :

و هي المواقف التي تثير ضعف المرء ، و تشعره بالتعري النفسي أمام ذاته ، و أمام الآخرين ، و إنكشاف أمره ، و إفتضاح سره ، كما يحدث في مواقف الحياة و كما يحدث في المواقف العلاجية

5-5 : مواقف الحرجة :

و هي المواقف التي تثير الخجل بسبب الإحتقار ، التجاهل ، و الإزدراء ، و النقد و السخرية ، و الهجاء ، و التهكم ، الإهانة ، و التورط .

5-6 : مواقف الجديدة :

تشتمل على المواقف الفجائية ، و الغريبة ، و عند مقابلة الغرباء ، و المواقف غير المعتادة و غير المألوفة ، و غير المتوقعة و مواقف تعلم الأشياء و المهارات الجديدة و مواقف الإلتحاق بوظيفة جديدة أو مدرسة جديدة ، أو زوج جديد ،أو ممارسة أنشطة جديدة مثل دعوة للرقص دون تعلم في حفل ما .

5-7 : المواقف العامة :

تشتمل على مواقف مثل مقابلة الجمهور ، و الحديث أمام الجميع ، و المناقشات مع العامة .

5-8 : مواقف ذات طبيعة خاصة :

و هي نسبية ، فردية ، شخصية ، خصوصية ، تختلف من شخص لآخر و هي ذات طبيعة منفردة ، و تمس شيئا نفسيا خاصا داخل فرد ما بعينه دون آخر ، لأنها تمثل حساسية خاصة له ... مثل أن يكون أنف فتاة ما كبيرا نوعا ما ، و تشعر بالخجل من أي أحد يطيل النظر إليه ، و هكذا . (مايسة ، مدحت ، 1999 ، ص 38) .

6- بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالخجل :

6-1 : القلق الاجتماعي :

هذا النوع من القلق قد يثير أنماطا متباينة من السلوك التجنبي الإنسحابي و الذي من شأنه أن يعوق الفرد عن خبرة إكتساب مهارات إجتماعية جديدة .

-قد أوضح كل من بيلكونز ، زيمباردو (1979) أن الخجل المرتبط بالقلق الإجتماعي يتضمن مكونات معرفية تتضمن أفكارا لا عقلانية مبالغا فيها تنتج عن فرط الشعور بالذنب . و قد أكد كل من أندرسون ، و هارفي على أن هناك تشابها بين مكونات الخجل و مكونات القلق الاجتماعي . (مايسة ، مدحت ، 1999، ص 39) .

6-2 : الشعور بالوحدة :

يعد الشعور بالوحدة من المتغيرات النفسية وثيقة الصلة بظاهرة الخجل فهناك خصائص نفسية و سلوكية مشتركة بين كلا المتغيرين ، يتصدرهما تجنب التفاعل و الإحتكاك مع الآخرين .

فلقد أسفرت دراسة ستيفان ، و فاث (1989) عن وجود إرتباط جوهري و موجب بين الخجل و الشعور بالوحدة و ذلك لدى عينة قوامها (247) من طلاب الجامعة (STEPHAN & FATH 1989) .

6-3 : الاجتماعية :

حيث أوضحت دراسات عديدة وجود إرتباط جوهري و سالب بين الخجل و الإجتماعية مثل دراسة دانيلز ، و بلومين (1985)و ذلك على عينة قوامها (152) مفحوصا . (DANIELS &plomin 1985) .

كذلك توصل كين مع آخرين (1992) إلى وجود إرتباط جوهري و سالب بين الخجل و تقبل الرفاق و الإندماج معهم و ذلك لدى عينة من الأطفال تراوحت أعمارهم ما بين (8-10) سنوات (chen &AL , 1992) .(مايسة ، مدحت ، 1999 ، ص 40.41)

6-4 : تقدير الذات :

يعد الخجل مصدرا من مصادر إنخفاض تقويم الفرد لذاته ، و تقديره لها ، و قد توصل كل من فهر و ستامبس (1979) إلى أن من السمات النفسية التي إرتبطت بعينة من طالبات الجامعة الخجولات (ن: 54) إنخفاض تقديرهن لذاتهن مما جعلهن يشعرن بعدم الجدارة و الكفاءة في الأداء (مايسة ،مدحت ، 1999 ، ص 41) .

6-5 : المراقبة السالبة للذات :

فلقد توصل كل من برجز ،و شيك ، و بص (1980) إلى أن الخجل يعد أحد مؤشرات المراقبة السالبة للذات .

– وفي دراسة أخرى لبرجز مع شيك 1988 توصل الباحثان إلى النتيجة ذاتها على عينة قوامها 3615 مفحوصا فضلا عن توصلها إلى وجود إرتباط موجب بين الخجل والمراقبة السالبة للذات

6-6 : العدوان :

ومن الملفت للنظر أن يرتبط العدوان بالخجل فعلى الرغم من ميل الأشخاص الخجولين إلى تجنب المواقف المثيرة للعدوان فإنه في بعض الأحيان يظهر السلوك العدواني لديهم ويعبرون عنه في غير توقيته المناسب ونحو مصادر غير مسؤولة عن إثارة العدوان تماما كما حدث في قصة فردكوان هذا الشخص الخجول الهادئ الذي يعاني من مخاوف تتعلق بإحتمال تقويمه تقويما سلبيا لكونه أقل ذكاءا وثقافة وكفاءة ودون سابق مقدمات قتل ستة أشخاص ثم قتل نفسه وقد كشفت هذه الحالة عن مؤشر مهم يتمثل في علاقة الخجل بالعدوان المفاجئ .

وفي دراسة " لي" و"زيمباردو" "وبير ثولف" (1977) على عينة من المسجونين بلغ قوامها 19 سجينا طبق عليهم مسح ستانفورد للخجل ، وبعض المقاييس الفرعية من إختبار الشخصية متعددة الأوجه، فضلا عن قائمة" بم" لدور الجنس فقد كشفت نتيجة الدراسة عن مدى تضمن الخجل في مواقف العدوان المفاجئ (ميساء ، مدحت 1999 ص 42)

6-7 : الشعور بالذنب :

يفترض أن الشخص الخجول هو أيضا شخص يعاني من الشعور بالذنب . ومن وجهة النظر التحليل النفسي فإن مشاعر الإثم هي إنتاج صراع بين الأنا وسلطتها الخلقية وهي الأنا الأعلى . (, جابر عبد الحميد , علاء الدين كفافي , 199 , ص 1462)

ففي دراسة فهر وستامبس (1979) عن علاقة الخجل بالشعور بالذنب، إستخدم الباحثان مقياس مشير للشعور بالذنب والذي يتكون من ثلاثة أبعاد : الجنس، العداء، القيم ، فضلا عن مسح ستانفورد للخجل، وقائمة القلق ، حالة سمه ومقياس كوبر سميت لتقدير الذات، وقد تكونت عينة الدراسة من 54 طالبة من طالبات الجامعة .

وقد أسفرت الدراسة عن إرتباط موجب وجوهري بين الخجل والشعور بالذنب بأبعاده الثلاثة، وكان تفسير هذا الإرتباط أن مستويات الخجل المرتفعة هي إنتاج سلوكيات سلبية ممارسة في إطار المجتمع ينتج عنها تزايد في معدلات الشعور بالذنب، في حين كان الإرتباط سالبا بين الخجل وتقدير الذات، وهذا أمر متوقع أن يشعر الفرد الخجول بعدم القيمة، وقلة الفاعلية في مواقف التفاعل الإجتماعي , بين ما جاء الإرتباط موجبا بين الخجل والقلق بشقيه الحالة، السمة ،ويشير هذا الإرتباط على أن الشعور بعدم الراحة النفسية، والتوتر والقلق يمكن أن يعمم ليتضمن مواقف إجتماعية متباينة. (مايسة ، مدحت ، 1999 ، ص43)

6-8 : الإعتماد العقاقيري :

من النتائج التي كشفت عنها بعض الدراسات الأخرى، إرتباط الخجل بالميل إلى الإعتماد العقاقيري وخصوصا الكحولية ، الشخص الخجول الذي يعاني من اليأس والإكتئاب قد يتصور أنه من خلال تعاطي الكحوليات قد يبدو شخصا مهما ، من ثم فقد يكون متفاعلا مع الجماعة يستطيع أن يتواصل معهم بشيء من التحرر دون الشعور بقيد الخجل .

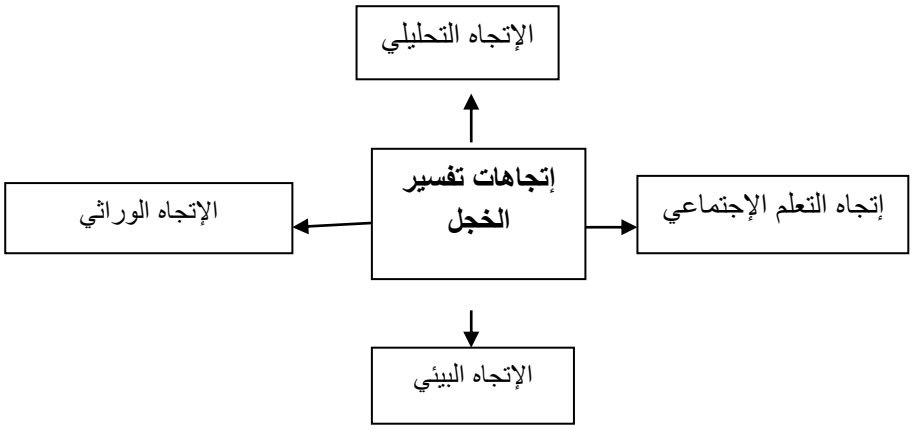
6-9 : الشعور بالسعادة:

أوضحت بعض الدراسات وجود علاقة عكسية بين الخجل والشعور بالسعادة، فعلى سبيل المثال توصل بوت وبارت ليت وبوتساك (1992) إلى وجود إرتباط جوهري وسالب بين الخجل والسعادة، وذلك على عينة قوامها (55) من المراهقين .

6-10 : وجهة الضبط :

رغم ندرة الدراسات التي أوضحت العلاقة بين الخجل ووجهة الضبط ، فإن كروزر (1995) خلص من دراسة له بهذا الشأن إلى وجود إرتباط موجب بين الخجل ووجهة الضبط الخارجي ، والأمر في حاجة إلى دراسات مستفيضة لوضوح تلك العلاقة (ميسا مدحت 1999 ص 44) .

7- بعض الإتجاهات المفسرة للخجل :



الشكل رقم (7) يوضح بعض الاتجاهات المفسرة للخجل

7-1 : الإتجاه التحليلي :

يفسر الإتجاه التحليلي الخجل في ضوء إنشغال الأنابيب ذاته ليأخذ شكل نرجسية، فضلا عن أن الشخص الخجول من وجهة النظر هذه يتميز بالعدائية.

7-2 : إتجاه التعلم الإجتماعي :

و يعزو منحى نموذج التعلم الإجتماعي الخجل إلى قلق الإجتماعي ، والذي بدوره يثير أنماط المتباينة من السلوك الإنسحابي، وعلى الرغم من أن النتيجة الطبيعية للإنسحاب والتفادي تتمثل في خفض معدلات القلق ومن ثم الخجل ، إلا أنه يمنع فرصة تعلم المهارات الإجتماعية الملائمة ، ولا تتوقف سلبيات الخجل الناجم عن القلق الإجتماعي عند هذا الحد فحسب ولكنها تمتد لتكون عواقب أخرى معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الإجتماعي ، وحساسية مفرطة لتقويم السلبي من قبل الآخرين ، وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا .

7-3 : الإتجاه البيئي الأسري :

ويرجعه البعض الآخر إلى عوامل بيئية أسرية، تتمثل فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة، كالحماية الزائدة، التي قد ينتج عنها إعتماد الطفل الكلي على الوالدين، أما إلى جهل الوالدين في أحيان كثيرة أو إلى شعورهما بالذنب لقلة ميلهما للأطفال ، فضلا عن أن النقد المستمر الموجه نحو الطفل قد يؤدي إلى نشأة أسلوب التردد وتنمية المخاوف لديه، إلى جانب أن التهديد الدائم بالعقاب من شأنه أن يجعل مشاعر الجبن، والخوف تتفاقم لدى الطفل . ويؤيد زيلر ورورر (1985) أن الخجل يثير ويثار عن طريق إدراك البيئة . (مايسة , مدحت، 1999، ص 26. 27)

7-4 : الإتجاه الوراثي :

ويعزى فيه الخجل إلى شق وراثي تكويني، فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للضوضاء والرغبة في الإنطلاق، في حين يميل بعضهم الآخر إلى السكون .

توصلت دراسة اشر(1987) بأن هناك أطفال يتسمون بالخجل من الناحية الوراثية، وقد ظهر ذلك بوضوح من خلال إستجابتهم الفيزيولوجية نحو مثيرات البيئة.

ولقد أسفرت دراسة دانيل وبلومين(1985)عن إرتباط الخجل إرتباطا جوهريا وموجبا لدى الأطفال بخجل الأمهات وذلك لدى عينة قوامها (152) من الأمهات وأطفالهن . ويمكن إعتبار الخجل أحد المظاهر المعبرة عن القلق، وهذا ما أكده الدليل تشخيصي الإحصائي الرابع للإضطرابات النفسية والأمراض العقلية ، والصادر عن الرابطة الأمريكية للطب النفسي A.P.A إذ أنه صنف ضمن مشكلات القلق تحت بند تحاشى أو تجنب الإحتكاك بالآخرين (مايسة، مدحت، 1999، ص 28).

8- علاج الخجل:

كانت من أهم توصيات التي جاءت في مجال علاج الخجل والوقاية منه ما أتى به زيمباردو(1977) إذا أشار إلى أن من ضمن مسببات الخجل للأطفال، قلة حيلتهم وإنخفاض خبرتهم بطبيعة التفاعل الإجتماعي، ولا سيما مع الآباء المتشددين فقد أوصى الوالدين بضرورة الإهتمام الإيجابي غير المشروط بالطفل، حتى يشعر الطفل بقيمته وأن حب الوالدين له لا يرتبط بطبيعة إنجازاته، وما يؤتى به من سلوك وأداء، فضلا عن الشعور بالإنتماء والإطمئنان لأسرة تمنحه المساعدة، والإقتراحات دون تحفظ أو قيود، ويشير زيمباردو إلى أهمية تبصير الطفل بطبيعة المواقف الإجتماعية الجديدة، وكيفية التفاعل معها، وعرض نماذج للسلوك الإجتماعي الملائم والذي يتفق وطبيعة الموقف ، وقد أنهى توصياته موضحا بأن الفاعلية الإجتماعية لا يمكن أن تتولد إلا إذا شعر الطفل بالثقة ، ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا من خلال ما يأتي به الوالدين من سلوكيات تتضمن ما يشجع الطفل على التفاعل الإيجابي.

كما لخص شيفر، وميلمان(1981) بعض الطرق الوقائية التي تساعد على الحد من إنتشار ظاهرة الخجل لدى الأطفال، وكانت هذه الطرق على النحو التالي :

* تشجيع الطفل على ممارسة الأنشطة الإجتماعية.

تشجيع الطفل على تطوير المهارات وإيجادتها.

تقليل حساسية الأطفال من المشاعر السلبية المقترنة بالتفاعل الإجتماعي.

زيادة الجرأة الإيجابية لدى الطفل والمبادأة الفعالة .

إحاطة الطفل بجو من التقبل والدفئ.

ومن الناحية العلاجية فإن التدريب على الإسترخاء قد يكون مفيدا في خفض التنبه الفعلي والمتصور، فضلا عن ذلك فإن العلاج المعرفي قد يسهم في خفض فرط الشعور الفرد بالذات، فضلا عن أنه يقلل من إثارة الشخص الخجول للتقويمات الذاتية السلبية والغرض الأساسي من هذه المداخلة العلاجية يتمثل في زيادة شعور الفرد الخجول بكفاءته الذاتية، ولا ينحصر العلاج على صعيد المشكلات الشخصية الفردية، ولكنه يتضمن أيضا النظر إلى القيم الإجتماعية والثقافية في المجتمع

كذلك فمن الأساليب العلاجية الناجحة في التغلب على الخجل ممارسة التدريبات على الحديث علانية أمام الجميع أو جماعة ما (ميساء ،مدحت، 1999، ص 46. 47) .

الخلاصة :

من خلال تطرقنا لهذا الفصل يمكن القول أن الخجل عبارة عن ظاهرة تعيق الأفكار و القدرات المعرفية و هذا ما يؤثر على مكانته وسط الجماعة و أصعب ما يترتب على هذا هو عدم تمكن الطالب من تحقيق تكييفه في جميع مجالات الحياة ، كما يعد الخجل ظاهرة و مشكلة معقدة تظهر عند الإنسان خاصة فئة الطلاب ،و بهذا يواجهون صعوبات كثيرة في علاقاتهم بالآخرين و هذا يؤثر على إندماجهم و التفاعل الإجتماعي ، و يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و العزلة .

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية :

تمهيد

الدراسة الإستطلاعية

أدوات الدراسة

الدراسة الأساسية

الأساليب الإحصائية في الدراسة

الخلاصة

تمهيد :

لكل بحث علمي جانبين ، جانب نظري يعتبره الباحث كقاعدة و الجانب الآخر تطبيقي يسمح بتجسيد أفكاره النظرية في الواقع فهذا الأخير يمنح البحث العلمي نتائج أكثر دقة و مصداقية .

حيث تطرقنا من خلال هذا الفصل الى المنهج المتبع في بحثنا ، عينة البحث و خصائصها ، مكان إجراء البحث ، الدراسة الإستطلاعية و الدراسة الأساسية .

اولا : الدراسة اللإستطلاعية:

1- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة اللإستطلاعية إلى:

- قياس مدى صدق وثبات الإختبارات المطبقة في الدراسة.
- التأكد من قابلية الفرضيات للإختبار والتجريب وإمكانية إعادة النظر في كيفية طرح المشكلة وكيفية صياغة الفرضيات.
- التعرف على مكان الدراسة وعلى عينة الدراسة، وهذا لتفادي الصعوبات المحتملة التي تواجه الباحث أثناء قيامه بالدراسة الأساسية.

2- مكان وزمن إجراء الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية إبتداء من 03- 02-2020 إلى غاية 05- 02- 2020، بكلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم .

3- خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من (30) طالب خصائصها على النحو التالي:

جدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة %
ذكور	05	% 16.66
إناث	25	%83.33
المجموع	30	% 100

نلاحظ أن نسبة الذكور 16.66 % وهي أقل من نسبة الإناث التي بلغت 83.33 %

ثانيا : أدوات القياس :

1-1- مقياس الخجل: إستخدمت الباحثة مقياس الخجل المعد من قبل (بنجشbinch) و الذي قام بتعريبه رزق جرجس والمعدل من قبل (الكبيسي والجنابي ،1993) و المكون من (50) فقرة حيث تم إستبعاد (10) فقرات لعدم ملائمتها للبيئة العراقية و غموض البعض الآخر فأصبح عدد فقرات المقياس (40) فقرة .

تصحيح المقياس : لغرض تصحيح إختبار الخجل قامت الباحثة بتصحيحه و ذلك بإعطاء درجتان للبديل الصحيح و درجة واحدة للبديل الغير الصحيح .

الخصائص السيكومترية لمقياس الخجل :

1-صدق مقياس الخجل:

قمنا بحساب صدق الإساق الداخلي للمقياس من خلال معرفة علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية وبإستعمال معامل الإرتباط بيرسون وهي موضحة في الجداول التالية:

جدول رقم(3) يوضح معامل الإرتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية.

الرقم	معامل الارتباط	الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	الدلالة	الرقم	معامل الإرتباط	الدلالة	الرقم	معامل الإرتباط	الدلالة
1	0.568**	دالة	11	0,684**	دالة	21	0.563**	دالة	31	0.661**	دالة
2	0,162	غير دالة	12	0,729**	دالة	22	0.301*	دالة	32	0.593**	دالة
3	0,229**	غير دالة	13	0.364*	دالة	23	0.568**	دالة	33	0.726**	دالة
4	0.492	دالة	14	0,623**	دالة	24	0.685**	دالة	34	0.618**	دالة
5	0,542**	دالة	15	0,828**	دالة	25	0.491**	دالة	35	0.592**	دالة
6	0,622**	دالة	16	0.023	غير دالة	26	0.521**	دالة	36	0.663**	دالة
7	0,490**	دالة	17	0,825**	دالة	27	0.623**	دالة	37	0.713**	دالة
8	0,683**	دالة	18	0,716**	دالة	28	0.135	غير دال	38	0.597**	دالة
9	0,562**	دالة	19	0,848**	دالة	29	0.501**	دالة	39	0.652**	دالة
10	0,530**	دالة	20	0.831	دالة	30	0.643**	دالة	40	0.713**	دالة

* دال عند مستوى الدلالة 0,05 ** دال عند مستوى الدلالة 0,01

يتضح من الجدول أن معاملات الإرتباط للفقرات بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و المستوى0,01، وهي معاملات إرتباط جيدة لصدق فقرات المقياس .

2- ثبات مقياس الخجل:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا لكرومباخ، والذي كانت قيمته 0.692؛ مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة من الثبات.

2- مقياس الذكاء العاطفي :

1- وصف المقياس: مقياس الذكاء العاطفي لبارون و باركر (Bar-on &Parker) ، ترجمة رزق الله رندا سهيل (2006)، يتألف المقياس من (60) فقرة ذات تدرج رباعي موزعة على (06) أبعاد مثلما هو موضح:

جدول (4): يبين أبعاد مقياس الذكاء العاطفي

	الأبعاد	الفقرات
01	بعد الكفاءة الشخصية	7- 17- ***28*** - 31 – 43- ***53***
02	بعد الكفاءة الإجتماعية	2-5- 10 – 14- 20-24- 36- 41- 45- 51- 55- 59
03	بعد كفاءة إدارة الضغوط النفسية	3-***6***-11-***15***-***21***-***26***- - ***35*** 39-***46***-***49***-***54***-***58***
04	بعد الكفاءة التكيفية	12- 16- 22- 25- 30- 34- 38- 44- 48- 57
05	بعد كفاءة المزاج الإيجابي العام	1-4- 9- 13- 19-23- 29-32- ***37*** 40-47-50-56-60
06	بعد كفاءة الإنطباع الإيجابي	8- 18- 27-33- 42- 52

*البنود السالبة

2- تصحيح المقياس: يعتمد المقياس على أربع بدائل هي: (لا تنطبق أبدا، تنطبق بدرجة بسيطة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة عالية)، يقابله سلم درجات هي (1 , 2 , 3 , 4) على التوالي، ويتم عكس الأوزان في الفقرات ذات الإتجاه السالب، وتحتسب الدرجة الكلية للفرد الواحد بجمع درجات الإجابة على الفقرات.

جدول رقم (5) يبين تصنيف مستوى أبعاد مقياس الذكاء العاطفي .

الأبعاد	عال	متوسط	متدن
الكفاءة الشخصية	[24 – 18]	[18 – 12]	[12 - 6]
الكفاءة الإجتماعية	[48 – 36]	[36 – 24]	[24 – 12]
إدارة الضغوط	[48 – 36]	[36 – 24]	[24 – 12]
التكيف	[40 - 30]	[30 – 20]	[20 – 10]
المزاج العام	[56 – 42]	[42 – 28]	[28 – 14]
الإنطباع الإيجابي	[24 – 18]	[18 – 12]	[12 - 6]
الدرجة الكلية	[240 – 160]	[160 – 100]	[100 - 60]

جدول رقم(6) يبين الدرجات الدنيا والعليا لمقياس الذكاء العاطفي.

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجات الدنيا	الدرجات العليا
الكفاءة الشخصية	6	6	24
الكفاءة الإجتماعية	12	12	48
إدارة الضغوط	12	12	48
التكيف	10	10	40
المزاج العام	14	14	56
الإنطباع الإيجابي	6	6	24
الدرجة الكلية	60	60	240

ملاحظة : بالنسبة للخصائص السكومترية لهذا المقياس ،تم الإعتماد على الدراسة التي قامت بها الأستاذة شرقي و الأستاذة غسلي بعنوان الإدمان على الأنترنيت وعلاقته بالذكاء العاطفي لدى الطلبة

دراسة ميدانية بقسم علم النفس بجامعة مستغانم في مارس 2020

3- .صدق مقياس الذكاء العاطفي :

الصدق الداخلي: تم التحقق من مدى الإتساق الداخلي بحساب معاملات الإرتباط (بيرسون) بين كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين درجة الكلية لكل بعد مع درجة الكلية للمقياس كما هو موضح:

الجدول رقم (7): معاملات إرتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد أبعاد مقياس الذكاء

بعد الكفاءة الشخصية		بعد الكفاءة الإجتماعية		بعد كفاءة إدارة الضغوط النفسية		بعد الكفاءة التكيفية		بعد كفاءة المزاج الإيجابي العام		بعد كفاءة الإنطباع الإيجابي	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط

7	0,72 **	2	0,47**	3	0,46**	12	0,57**	1	0,37**	8	0,54*
17	0.70**	5	0,51**	**6** 11	0,52**	16	0,54**	4	0,30*	18	0,66**
28	0,43**	10	0,53**	**15**	0,36**	22	0,53**	9	0,58**	27	0,30*
31	0.66**	14	0,56**	**21** **26**	0,61**	25	0,30**	13	0,30*	33	0,40**
43	0,73**	20	0,38**	**35**	0,37**	30	0,59**	19	0,38**	42	0,55**
53	0,30*	24	0,30*	39 **46**	0,61**	34	0,67**	23	0,48**	52	0,57**
		36	0,34*	**49**	0,70**	38	0,42**	29	0,59**		
		41	0,43**	**54** **58**	0,36**	44	0,52**	32	0,58**		
		45	0,30*		0,49**	48	0,50**	**37**	0,30*		
		51	0,38**		0,35**	57	0,49**	40	0,38**		
		55	0,38**		0,51**			47	0,58**		
		59	0,50**		0,42**			50	0,38**		
								56	0,62**		
								60	0,48**		

**دالة عند مستوى 0,01 *دالة عند مستوى 0,05

بحساب معاملات إرتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد خلصت النتائج إلى أن معاملات إرتباط كل الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد دالة عند مستوى 0,01 وعند مستوى 0,05 مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي.

جدول رقم (8): معاملات الإرتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	البعد الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
المقياس ككل	0,51**	0,72**	0,34**	0,72**	0,71**	0,57**

**دالة عند مستوى 0,01

يظهر أن معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى 0,01 وبالتالي فالمقياس يتمتع بالصدق الداخلي.

4- ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ:

الجدول رقم (9): معامل ثبات كل بعد من أبعاد مقياس الذكاء العاطفي بإستخدام ألفا كرونباخ

البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	سادس	مقياس ككل
معامل ألفا	0,57	0,56	0,59	0,68	0,60	0,42	0,77

يتضح من جدول أن معاملات ثبات أبعاد المقياس بإستخدام ألفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0,42 – 0,68) مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

ثالثا : الدراسة الأساسية:

1-مكان وزمن إجراء الدراسة الأساسية:

تمت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة 2020/02/24 إلى 2020/04/16 وذلك بعد الإنتهاء من الدراسة الإستطلاعية، والتأكد من صدق وثبات المقياسين.

وتم تمرير مقياس الخجل ومقياس الذكاء العاطفي

2- ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في المؤسسة الجامعية بمستغانم عل مستوى أقسام و شعب مختلفة (كلية العلوم الإجتماعية ،الإنسانية،الأدب العربي) ولأنه كان حجم العينة ضئيلا نوعا ما بسبب الأزمة الصحية التي تمر بها البلاد عل غرار دول العالم (مرض كوفيد 19) قمنا بالعمل مع الطلبة عن طريق وسائل التواصل الإجتماعي.

3 – خصائص عينة الدراسة الأساسية:

3-1 مواصفات العينة:

بلغ حجم عينة الدراسة 70 طالب جامعي ذات الخصائص التالية:

جدول رقم (10) يبين توزيع العينة حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة %
ذكور	11	15.71 %
إناث	59	84.28 %
المجموع	70	% 100

يتبين من الجدول أن عينة الذكور أقل من الإناث وقد قدر عددهم بـ 11 طالب بنسبة 15.7 %، بينما الإناث فقدر عددهم بـ 59 طالب وهو ما نسبته 84.28%.

4- **منهج الدراسة :**

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف و التحليل و الأساليب الإحصائية .

رابعا: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمدت الباحثة جملة من الأساليب الإحصائية والتي استخدمت من خلالها برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإحصائية (SPSS V22)، وتمثلت هذه الأساليب الإحصائية في:

- معامل الارتباط بيرسون: لحساب الصدق والثبات لأداة الدراسة في الدراسة الإستطلاعية، وتحديد العلاقة الإرتباطية في الدراسة الأساسية.
- معامل الثبات ألفا لكرومباخ: لحساب ثبات الأداة في الدراسة الإستطلاعية.
- النسبة المئوية: لإستخراج نسبة الذكور والإناث في عينة الدراسة.
- المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري: لتحديد مستوى الخجل والذكاء العاطفي

الفصل الخامس :عرض و مناقشة نتائج الفرضيات

تمهيد

1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة

2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

الإستنتاج العام

الخاتمة

تمهيد

بعد جمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة و المتمثلة في إجابات أفراد العينة على مقياسي الخجل و الذكاء العاطفي ، إذ قمنا بمعالجتها إحصائيا لغرض تحقيق مبدأ البحث و المتمثل في الكشف عن العلاقة بين الخجل و الذكاء العاطفي محاولين بذلك إختبار و تقييم الفرضيات التي قمنا بطرحها . و في هذا الفصل سوف نقوم بعرض النتائج الخاصة بكل فرضية و كذا مناقشتها للخروج في النهاية بإستنتاج عام .

1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة :

نص الفرضية: يوجد مستوى متوسط للذكاء العاطفي عند الطلبة.

و من أجل الوصول إلى نتائج الفرضية الأولى قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لمقياس الذكاء العاطفي.

جدول رقم (12) نتائج مقياس الذكاء العاطفي .

	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
الذكاء العاطفي	70	130.71	15.87

وبالرجوع لمستويات مقياس الذكاء العاطفي نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمقياس 130,71 تنحصر ضمن المستوى المتوسط للدرجة الكلية، والمتمثل في (100-160).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين، فضلا عن التعرف على الفروق بين الطلبة في مستوى الذكاء العاطفي في ضوء المتغيرات الديمغرافية التالية: الجنس، السن، والتخصص العلمي على عينة مكونة من (478) طالبا وطالبة من جامعة باتنة يتمتع طلبة جامعة باتنة بمستوى جيد من الذكاء العاطفي.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: يوجد مستوى مرتفع للخجل عند الطلبة

جدول رقم (13).نتائج مقياس الخجل

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس الخجل	70	58.53	5.277

يظهر من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي هو 58.53 ، و بإنحراف معياري مقدر بـ 5.27 الذ ي يندرج ضمن المستوى المتوسط، وبالتالي لم تتحقق الفرضية التي تنص عل وجود مستوى مرتفع من الخجل عند الطلبة

إذ تتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليع دراسة (نسرين أحمد محمد القطروس ،2013) على خبرات الإساءة و علاقتها بالخجل لدى عينة من المراهقين بجامعة الأزهر إذ تحصل الطلبة على مستوى متوسط من الخجل بمتوسط حسابي 67.24 و بإنحراف معياري 9.25 ، و كذا تتفق مع (محمد الخطيب) هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الخجل و الذكاء العاطفي لدى طلبة جامعة جدارا في الأردن و تكونت عينة الدراسة من (291) طالبا و طالبة تم إختيارهم عشوائيا و تكونت أدوات الدراسة من مقياسي الخجل و الذكاء العاطفي و أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين الخجل و الذكاء العاطفي حيث حصل الذكور و الإناث على مستوى متوسط على مقياس الخجل و على مستوى عالي على مقياس الذكاء العاطفي و يرجع هذا إلى الإنفتاح على العالم الخاجي بسلبياته و إيجابياته و تنوع مصادر المعلومات و كذا خروج الفتاة إلى الجامعات المختلفة و إحتكاكها بالشباب و إكتساح التكنولوجيا الحديثة لكافة البيوت و الأسر الغنية و الفقيرة على حد السواء ووجود وسائل الإتصال الحديثة التي قاربت بين البلدان و الشعوب وكذا تغير البنية الإجتماعية للأفراد في المجتمع الجزائري لما يشهده العالم من تغيرات تمس جميع جوانب الحياة.

حيث أشارت دراسة (Elias 2001) إلى أن المدارس تمثل قوة ضاغطة بالنسبة للطلبة و يجب أن تتضمن مناهجها برامج تنمي الثقة بالنفس و تحقق الصلة بين الطلبة بعضهم مع البعض الآخر و مع المجتمع الذي يعيشون فيه من خلال المشاركة و المنافسة و التقييم ليقومو بتحليل المواقف الإجتماعية الضاغطة و يقاومو السلوك الجنسي غير المناسب (elias , 2001 , pp 20-25

بينما تعارضت مع ما توصلت إليه دراسة د. محمد الموسى الصالح حسان عن الخجل وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الفرات ،التي هدفت الى تقصي العلاقة المحتملة بين الخجل والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة بلغ عددها (150) طالباً وطالبة من كليات التربية تم التوصل لدى طلبة كلية التربية مستوى خجل مرتفع مع وجود إرتباط إيجابي دالّ إحصائيا بين الخجل و العصابية. والإنبساط، و الصفاوة، و الطيبة، ويقظة الضمير.

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: هناك علاقة إرتباطية بين الذكاء العاطفي و الخجل عند الطلبة

قامت الباحثة بحساب معامل الإرتباط بين الذكاء العاطفي و الخجل، فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم(14).: معامل ارتباط بيرسون بين والذكاء العاطفي و الخجل

المتغيرات	العينة	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
الذكاء العاطفي/الخجل	70	0.261*	.029	دالة

* دالة عند مستوى 0.05

يظهر من خلال الجدول أن قيمة ر لمعامل الإرتباط بلغت(*0.261) وهي دالة احصائيا عند 0.05 مما يشير إلى وجود علاقة إرتباطية بين الذكاء العاطفي و الخجل ،وبالتالي تتحقق الفرضية التي تنص على وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء العاطفي و الخجل .

و تعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة في هذه المرحلة و صلوا إلى درجة من النضج العقلي و الإنفعالي ، فأصبحو يتمتعون بالقدرة على معرفة إنفعالاتهم و تنظيمها و تكوين علاقات إجتماعية ناجحة و التعاطف مع الآخرين ، إذ يتحتم على الطلبة تسيير إنفعالاتهم بصورة إيجابية حتى يحققو قدرا من النجاح في إطار البيئة الجامعية بصفة خاصة و الحياة بصفة عامة حيث يعتبر الذكاء العاطفي مصدرا للتميز و التوافق و السعادة بالنسبة للأفراد في حياتهم و النجاح في علاقاتهم الشخصية مما يمنحهم القدرة على الإستجابة بدرجة متزنة إنفعاليا(الخضر،2002) و أشار جولمان (1998) أن الذكاء العاطفي يسهم في تنمية عوامل كثير كاللغة التعبيرية و إظهار المشاعر، و تؤثر طبيعة المناهج الجامعية و أساليب و طرق التدريس على مستوى الذكاء العاطفي إذ يرى (الشايب،2010) حسب ما ورد عن (Cohen,1999) أن إثراء المناهج الدراسية بموضوع الذكاء العاطفي يقلل من المشكلات السلوكية التي تؤثر بشكل مباشر في عملية التعلم و هذا ما ينعكس إيجابيا على تنمية شخصية الطالب من جميع جوانبها.و كذا أكدت (بن عمور،2017) أن طلبة الجامعة يتمتعون بهذه المهارة التي تعكس مهارات التواصل الإجتماعي مع الآخرين بقوة نظرا لما تعززه هذه المرحلة من التعليم من العلاقات الإجتماعية على نطاق واسع حيث يقضي الطلبة وقتا كبيرا مع بعضهم البعض سواءا في حلقات التدريس أو خارجها إضافة للنضج العاطفي الذي يلي مرحلة المراهقة حيث يعرف الإستقرارو الثبات (بن عمور،2017)كما ترى الباحثة في الدراسة الحالية أن إكتساب و تعلم مهارات الذكاء العاطفي من شأنه أن يقلل أو يقضي على العديد من المشكلات و الصعوبات النفسية خاصة مشكلة الخجل، الإنعزال عن الآخر وصعوبات التواصل الإجتماعي مع البيئة المحيطة .

وكما توافقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة م.د طالب عبد سالم و م .د سفيرة سعدون احمد ،التي هدفت إلى التعرف على الذكاء العاطفي و علاقته بمتغير الجنس (ذكر ، انثى) لدى طلبة جامعة بغداد و من ثم ايجاد العلاقة بين الذكاء العاطفي و الخجل ، على عينة مقدرة بـ 200 طالبا و طالبة بجامعة بغداد للعام الدراسي 2012-2011 ،و أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء العاطفي و الخجل.

كما تبين في دراسة (عبد العظيم سليمان المصد) حول العلاقة بين الذكاء العاطفي و مجموعة من المتغيرات الإنفعالية التي تمثلت في وجهة الضبط و تقدير الذات و الخجل , على عينة (219) طالبا و طالبة من طلاب جامعة غزة , وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي و منخفض الذكاء العاطفي في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء العاطفي المرتفع .

إذ توافقت الدراسة الحالية مع الباحثة (هوشيار صديق السنطاوي) في موضوع الذكاء العاطفي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى المراهقين في المدارس الإعدادية الذي شمل عينة (715) طالبا و طالبة من طلاب الإعدادية وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة إرتباط دالة إحصائيا بين كل من الذكاء العاطفي و الثقة بالنفس لدى طلبة مرحلة الإعدادية كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في متغير الذكاء العاطفي و متغير الثقة بالنفس .

و تتوافق نتائج البحث الحالي مع دراسة السيد (2007) التي هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد الذكاء العاطفي وإستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، وأبعاد الصلابة النفسية، وأبعاد الكفاءة الذاتية كما يدركها طلاب جامعة قناة السوي. وتحديد القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء العاطفي بإستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة إذ توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة بين إدارة انفعالات وإستراتيجيات التعامل كما توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين بعدي الوعي بالإنفعالات، وإدارة

الإنفعالات والإستراتيجيات السلبية و وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين أبعاد الذكاء العاطفي، وأبعاد الكفاءة الذاتية كما يدركها طلاب الجامعة، (محمد بن راشد بن سعيد الحجري، 2013: 39- 40- 41).

كما جاءت دراسة بارشرد و هكستاين (2004) (hakstain&barchard) لإيجاد العلاقة بين الذكاء العاطفي و القدرات المعرفية و علاقتها بمتغيرات الشخصية و هي التوافق الإنفعالي و الإستقلال العاطفي و الذكاء الاجتماعي و الثقة الإجتماعية ، عينة الدراسة من (176) طالب و طالبة في مرحلة الدراسة الجامعية في جامعة كولومبيا ، التي توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة بين الذكاء العاطفي و متغيرات الشخصية .

الإستنتاج العام :

تعد هذه الدراسة محاولة لإلقاء الضوء على مفهومين يشكلان محورا أساسيا في الدراسات النفسية ، و سيكولوجية الشخصية فنستنتج مما سبق أن مستوى الذكاء العاطفي و الخجل متوسط عند الطلاب موضع الدراسة (طلاب جامعة مستغانم) ، و هناك علاقة إرتباطية بين الذكاء العاطفي و الخجل ، و ايضا إن تأثير الذكاء العاطفي واضح في الخجل حيث أن ذوي الذكاء العاطفي المتوسط كان لديهم مستوى خجل متوسط و هذه نتيجة منطقية .

و في ضوء النتائج السابقة ترى الباحثة أنه يجب الإهتمام بالذكاء العاطفي و تنميته لدى الطلاب و إعداد البرامج التربوية التي تؤدي إلى رفع مستوى الذكاء لدى الطلاب بشكل عام ، كما يجب التركيز في تلك البرامج على أبعاد الذكاء العاطفي و خاصة إدارة الإنفعالات و التحكم فيها .

كذلك رأت الباحثة أنه لابد من إجراء دراسات و خاصة في البيئة الجزائرية للكشف عن مدى العلاقة بين الذكاء العاطفي و أنواع الذكاء الأخرى . و كذلك إجراء الدراسات التطبيقية ؛ حتى تتضح طبيعة البنية النفسية للطالب الجامعي و شبكة تلك البنية في علاقتها التفاعلية مع بعضها البعض فلربما يكون لتقدير الذات المرتفع دور في قدرة الطالب على إدارة الإنفعالات و معرفته الإنفعالية و التواصل الإجتماعي . لأجل بناء برامج تدريبية للطلاب لزيادة وعيهم بمشاعرهم و قدرتهم على إدارة إنفعالاتهم و كذلك توفيرالبيئة التربوية اللازمة لرفع كفاءته الإنفعالية .

الخاتمة :

من خلال هذه الدراسة تظهر جليا أهمية موضوع الذكاء العاطفي في حقل الدراسات السيكولوحية و التربوية ، إذ يلعب الذكاء العاطفي دورا كبيرا في مساعدة الأفراد على إكتساب المهارات الإجتماعية التي بدورها تساعدهم في التعامل مع المواقف الإجتماعية و التي تتضمن القدرة على الإستجابة بشكل ملائم المواقف الإجتماعية الطارئة ، و يشاركه في ذلك مفهوم آخر لا يقل عنه أهمية ، و يعتبره معظم العلماء و الباحثين من أكثر المفاهيم النفسية تعقيدا نظرا لإرتباطه بالعديد من المتغيرات الشخصية و الإجتماعية و التربوية ، ألا و هو مفهوم الخجل ، كما يبرز دور كل من العوامل التربوية و الأسرية التي من شأنها أن تؤثر إيجابيا في تشكيل شخصية سوية للفرد ، فيشعر بالرضا و يسعى إلى تحسين أدائه ، ليحقق بذلك نوعا من الإنسجام و الإتزان النفسي مع ذاته و متطلبات بيئته ، أو تأثر عليه سلبا فيشعر بالنقص و بإنه لا فائدة منه ،و بذلك تسوء حالته النفسية ، بإعتبار أن الفرد في علاقة ديناميكية مع بيئته الإجتماعية .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي اسفرت عنها الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يأتي :

– إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول برامج للذكاء العاطفي ، و أثرها على المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعات ، كالصحة النفسية و التوافق النفسي و الإجتماعي و الخجل و الرضا عن الذات .

– وضع خطط و برامج تهدف إلى الإستفادة من مهارات الذكاء العاطفي الموجودة لدى طلبة الجامعة ، و تطوير خطط دراسية و مساقات أكاديمية ، و برامج تدريبية على مستوى الجامعات للمحافظة على الذكاء العاطفي لدى طلبتها .

– إقامة ندوات وورشات لطلبة الجامعات تعرفهم بأهمية الذكاء العاطفي ، و دوره في حياتهم .

المصادر و المراجع

المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

1 – أحمد النيال،مايسة ؛عبد الحميد ابو زيد ،مدحت.(1999).**الخجل و بعض ابعاد الشخصية** .الاسكندرية :دار المعرفة الجامعية .

.2– الخضر ، عثمان (2002) **الذكاء الوجداني هل هو مفهوم نفسي جديد ؟** مجلة دراسات نفسية 12 (1) ، 5 – 41 .

3– بلقاسم،محمد .(2014) .**الذكاء الانفعالي و علاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذالتعليم الثانوي .مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم نفس تربوي** ،جامعة وهران .

4– بن عباس بن علي العجمية ،زينب ؛العياصرة،محمد عبد الكريم .(2018).**الذكاء العاطفي :مفهومه و تنميته في القران الكريم** .قرانيكا،مجلة عالمية لبحوث القران المجلد 10،ع(1).

5– بن عمور ،جميلة .(2016) .**الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين** .اطروحة للحصول على شهادة دكتوراه في العلوم في علم النفس .بجامعة وهران 2 كلية العلوم الاجتماعية .

6– بنت اسعد محمد خوج ،حنان .2002.(2002).**الخجل و علاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية و اساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة** ،بحث مقدم لقسم علم النفس في كلية التربية بجامعة ام القرى متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس .

7 –جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفافي (1994) : **معجم علم النفس و الطب النفسي** القاهرة :دار النهضة العربية .

8– حسن ، هادي انعام .(2013)الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ،الطبعة اولى .عمان .الاردن ، دار صفاء للنشر و التوزيع .

9- حسين ، سلامة و حسين ، طه (2006) . **الذكاء الوجداني للقيادة التربوية** ، الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .

10- حسين عبد العزيز الدريني (ب . ت) :مقياس الخجل ،القاهرة: دار الفكر العربي .

د.طارق عبد الرؤوف ، محمد عامر ؛د.ايهاب ،عيسى المصري .(2018)**الذكاء العاطفي و الذكاء الاجتماعي** . مصر ، المجموعة العربية للتدريب و النشر .

11-د.نعمات ،علوان ،د.النواجحة ،زهير .(2013) .**الذكاء الوجداني و علاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة** الاقصى بمحافظات غزة ،مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية و النفسية .

راضي فوقية ، محمد .(2002).**الذكاء الوجداني و علاقته بالتحصيل الدراسي و القدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة** .جامعة المنصورة مصر : مجلة كلية التربية .

12--السمادوني ،السيد ابراهيم . (2007).**الذكاء الوجداني** ،أسسه،تطبيقاته، تنميته .عمان ،المملكة الاردنية الهاشمية :دار الفكر ناشرون و موزعون .

السيد ابراهيم السمادوني (1994) : **الخجل لدى المراهقين من الجنسين** : دراسة تحليلية لمسبباته و مظاهره و اثاره ،التقويم و القياس النفسي و التربوي ،20،135،3 .

13-عبد القاضي ، عدنان محمد ، (2012) .الذكاء الوجداني و علاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية . جامعة تعز .المجلة العربية لتطوير التفوق عدد 4 .

14-العتيبي ، ياسر ، (2003) . **الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء و العاطفة** ، دار الفكر ، دمشق ، سوريا .

15-عقباني ربيعة ،(2015) .**علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى بالذكاء الانفعالي لدى الممرضين بولاية وهران** ، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم نفس العمل و التنظيم .

16-عيسى ابو راشد ،جيهان .(2006) . **الذكاء الوجداني لدى عينة من الطلبة البحرينيين تبعا لاختلاف مستوى التحصيل الاكاديمي و النوع و المرحلة الدراسية** . مجلة جامعة دمشق المجلد (22) ، العدد (2)

17-فؤاد البهي السيد (1975) : **الاسس النفسية للنمو** ، القاهرة : دار الفكر العربي (ط4) .

18-كمال الدسوقي (1990): **ذخيرة علوم النفس** ،القاهرة ،الدار الدولية للتوزيع و النشر ،مج 2 .

19-د . هشام إبراهيم، عبد الله . د. عصام عبد اللطيف، عبد الهادي العقاد .(2009) . **الذكاء الوجداني و علاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة** .مجلة علم النفس و العلوم الإنسانية ، كلية الآداب

20-م.د. طالب ، عبد سالم .م.د سافرة ، سعدون احمد . (2012).**الذكاء العاطفي و علاقته بالخجل لدى طلبة** جامعة بغداد .مجلة البحوث التربوية و النفسية ، قسم التربية و علم النفس ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ،جامعة المنيا .

21-إيمان ،مباركي . خديجة ، دراج .(2016) . **الخجل و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة إبتدائي** . مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر ، البويرة .

2- المراجع الاجنبية

22-Baldwin , j, (1986) :encyclopedia of philosophy&psychology , new delhi : cosmo publications (part 4) .

23-Barchard , K.A, &Hakstain , A.R , the nature and measurement of emotionalintelligeceabilities . journal of educational and psychologicalmeasurement . (2004) , vol (4) , no (3) , june , pp (437-462) .

24-Bastian , V , burns , N & Nettelbeck , T , (2005) : emotional intelligence predicts life skills , but not as well as personality and cognitive abilities , personality and individual differences , vol . 39 (6) 1135-1145 .

25-Chen , x. et . al . , (1992) , : social reputatio&peerrelationships in chinese&canadian children : A cross – cultrualstudy , child development , 63 (6) , 1336 – 1343 .

26-Cooper R.k & Sawaf , A(1997) : executive EQ : emitional intelligence in leadership and azganictions . NEW YORK : the berkleypublishing group .

27-Elias , Maurice , j , easing transitions with social – emotionallearning . journal of citation : principleadership , (2001) , vol (1) , no (7) , pp . 20-25 .

28-Eysenck,h.j . &eysenck,s.b , (1969) :personalitystucture&measurement , london ;routledge&keganpaul.

29-Jones,w.h,briggs,s.r.(1986) :shyness :perspectives.on research&treatment ,new york, plenumpress.

30-Golman , D, (1995) : Emotional inteligence : why it can matter mor than I.Q london, bnloomsbury .

31-Golman , D , (1996) :Emotional intelligence . why it can matter more than IQ Learning , vol . 24 (06) 49-50 .

32-MC aninch ,c.b . et .al . ; (1993) : impression formation in children : influence of gender&expectancy ,childdivelopment , 64 (5) , 1492-1506.

33-Pilkons,p&zimbardo,p,(1979)the personal& social dynamics of shyness.in C.E izard (ed) emotion in personality and psychopathology , new york : plenum press.p.p.133-160.

34-Stepha , e . &fath , m , (1989) :validity of the germanversia of the UCLA loneliness scale ,diagnostica ,35,123-166 .

35-Weiten,w.,(1983) , : psychology applied to modern life : adjustment in the 80 s , california : brooks /colepublishingco .

الملحق رقم 01

Corrélations

[Jeu_de_données1] C:\Users\TM 161\Desktop\تفريغ\بلكرد أ إحصاء\حنفي مذكرة الاساسية الدراسة 1.sav

Corrélations

		الإنفعالي_الذكاء	الخجل
الإنفعالي_الذكاء	Corrélation de Pearson	1	,261*
	Sig. (bilatérale)		,029
	N	70	70
الخجل	Corrélation de Pearson	,261*	1
	Sig. (bilatérale)	,029	
	N	70	70

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Plage	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الإنفعالي_الذكاء	70	62	101	163	130,71	15,837
الخجل	70	24	48	72	58,53	5,277
N valide (liste)	70					

الملحق رقم 02 : إستبيان الذكاء الإنفعالي

جامعة مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

عزيزي الطالب ..... عزيزتي الطالبة

نقوم بدراسة بعنوان (الذكاء العاطفي و علاقته بالخجل لدى الطلاب)لذا يرجى منك قراءة كل عبارة جيدا ووضع الاجابة بكل موضوعية و صدق علما بان كل المعلومات ستكون سرية و لا تستخدم الا في اطار البحث العلمي

اولا : المتغيرات الشخصية

الجنس : ذكر ( ) انثى ( )

السن : .....

المستوى : .....

التخصص : .....

مقياس الذكاء العاطفي ل (بار – اون و جيمس باركر)

الرقم	الفقرة	بدرجة عالية	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة
1	استمتع بالتسلية				
2	اجيد فهم مشاعر الاخرين				
3	لدي القدرة على تهدئة نفسي				
4	اشعر انني متهيج				
5	اهتم بما يحدث للاخرين				
6	من الصعب علي ان اسيطر على غضبي				
7	من السهل علي اخبار الناس بمشاعري				

8	اتقبل كل من التقي به				
9	اشعر بالثقة بنفسي				
10	اتفهم عادة كيف يشعر الاخرون				
11	لا اتمكن من المحافظة على هدوئي				
12	احاول استعمال طرائق مختلفة للاجابة عن الاسئلة الصعبة				
13	اعتقد ان معظم الاشياء التي انجزها سوف تكون مرضية				
14	لدي القدرة على احترام الاخرين				
15	انزعج بشكل مبالغ به من بعض الامور				
16	من السهل علي فهم اشياء جديدة				
17	استطيع التحدث بسهولة عن مشاعري				
18	أفكر بأي شخص افكارا ايجابية				
19	لدي امل بما هو افضل				
20	الحصول على اصدقاء امر هام				
21	اتشاجر مع الناس				
22	باستطاعتي فهم اسئلة صعبة				
23	احب ان ابتسم				
24	احاول ان لا اؤذي مشاعر الاخرين				
25	احاول تفهم المشكلة حتى اتمكن من حلها				
26	انا عصبي				
27	لا شيئ يزعجني				

28	يصعب علي التحدث عن مشاعري الداخلية العميقة				
29	اعلم ان الامور ستصبح على ما يرام				
30	استطيع تقديم اجابات جيدة على اسئلة صعبة				
31	باستطاعتي وصف مشاعري بسهولة				
32	اعرف كيف اقضي اوقاتا جيدة				
33	علي قول الحقيقة				
34	استطيع الاجابة بطرائق عديدة عن السؤال الصعب عندما اريد				
35	اغضب بسرعة				
3ت6	احب ان اعمل من اجل الاخرين				
37	لا اشعر بسعادة كبيرة				
38	استخدم بسهولة طرائق مختلفة في حل المشكلات				
39	يتطلب كثير من الوقت حتى اغضب				
40	مشاعري جيدة اتجاه نفسي				
41	اكون اصدقاء بسهولة				
42	اعتقد اني الافضل في كل ما انجز مقارنة بغيري				
43	يسهل علي البوح بمشاعري				
44	عند الاجابة عن الاسئلة الصعبة احاول التفكير بحلول عديدة				

45	اشعر باستياء عندما يؤذي مشاعري الاخرين				
46	عندما اغضب من احد ابقى هكذا مدة طويلة				
47	انا سعيدة بنوعية شخصيتي				
48	اجيد حل المشكلات				
49	يصعب علي الانتظار في الدور				
50	استمتع بالأشياء التي اصنعها				
51	احب اصدقائي				
52	ليس لدي ايام سيئة				
53	لدي صعوبة في البوح للاخرينباسراري				
54	اغضب بسهولة				
55	اعرف ما اذا كان صديقي غير سعيد				
56	احب شكلي (راض عن جسدي)				
57	لا اتهرب من الامور الصعبة				
58	عندما اغضب اتصرف من دون تفكير				
59	اعرف متى يكون الاخرين غير سعداء حتى و لو لم يخبروني بذلك				
60	انا راض عن الشكل الذي ابدو عليه				

الملحق رقم 03 إستبيان الخجل

جامعة مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

عزيزي الطالب ..... عزيزتي الطالبة

نقوم بدراسة بعنوان (الذكاء العاطفي و علاقته بالخجل لدى الطلاب)لذا يرجى منك قراءة كل عبارة جيدا ووضع الاجابة بكل موضوعية و صدق علما بان كل المعلومات ستكون سرية و لا تستخدم الا في اطار البحث العلمي

اولا : المتغيرات الشخصية

الجنس : ذكر ( ) انثى ( )

السن : .....

المستوى : .....

التخصص : .....

	الفقرة	نعم	لا
1	هل تجد صعوبة في التعرف مع الناس ؟		
2	هل تشعر بالخوف اذا توقعت مقابلة الجنس الاخر ؟		
3	هل ان التكلم بالتلفون اسهل لك من مواجهة الاخرين ؟		
4	هل تتجنب النظر الى وجه من تحادته ؟		
5	هل انت سريع التاثر عندما تشعر بان الغير بمس كرامتك ؟		
6	هل تشعر بان الناس يهتمون بشخصيتك و منظرك ؟		
7	هل تتلعثم احيانا و يتعذر عليك الكلام او تنسى ما تريد ان تقوله عندما تقابل الاخرين ؟		
8	هل تترك باقي الحساب لعامل المطعم اذا كان قليلا ؟		
9	هل يقلقك ان ترد سلعة اشتريتها لانك قد غيرت رايك ؟		

10	هل تاكل اذا دخلت احد المطاعم واكتشفت ان اسعاره تزيد عما تريد ان تدفع ؟		
11	هل تناقش صاحب المخزن في سعر البضاعة التي تشتريها منه ؟		
12	هل تاثر الصمت على ايداء ارائك خشية ان تلفث اليك انضار الغير ؟		
13	هل تميل لحسد الاخرين لمواهبهم او ثروتهم او نجاحهم في عملهم ؟		
14	هل تعتني اكثر مما ينبغي باسلوب رسائلك الاجتماعية او انواع ادوات كتابتك ؟		
15	هل تتجنب ان تكون اول المتحدثين في مهرجان خطابي في الكلية ؟		
16	هل تعد نفسك بانك اقل مستوى مما تحب ان تجعله شريكا لحياتك ؟		
17	هل تشعر بارتباك اذا اختارك زملاءك في حفلة لرواية نكتة ؟		
18	هل تبالغ في اظهار الاداب و تكثر من الاعتذار لاقل داع ؟		
19	هل تتردد في استعمال اللغة الفصحى خشية ان يظن غيرك انك تتباهى بذلك؟		
20	هل تسمح لبائع ما ان يحملك على شراء سلعة لا تود شرائها ؟		
21	هل ترتبك اذا سئلت عن دواء اشتريته و لا تريد ان تبوح به ؟		
22	هل تتردد ان تدفع للبائع ورقة نقدية كبيرة عن حاجة ذات سعر بسيط ؟		
23	هل تؤثر ان تتنازل عن حقك في محاسبة طالب اساء اليك على مقابلة رئيس القسم ؟		
24	هل تتجنب اظهار ودك و محبتك للاخرين ؟		

25	هل تجد صعوبة في محادثة شخص لم تتعرف به الا منذ زمن قصير ؟		
26	هل تجد صعوبة في القاء و مناقشة موضوع تقريرك امام الطلبة و بحضور الاستاذ؟		
27	هل ترتبك عندما يوجه اللوم الى جميع طلبة الصف ؟		
28	هل تتردد في مطالبة صديقك ارجاع مبلغ من المال اقترضه منك بعد فوات وقت معقول ؟		
29	هل ترتبك اذا تصادمت صدفة باحد الناس ؟		
30	هل ترتبك اذا اقترب منك الاستاد اثناء الامتحان و يحاول ان يقرا ما تكتبه ؟		
31	هل تسمح لغيرك ان يسبقك و يتقدم عليك لياخد دورك عند استلام الكتب من التعليم المجاني ؟		
32	هل ترتبك اذا صادفت منظرا مؤلما يستدعي الشفقة ؟		
33	هل تتاخر عن استعمال الاشياء الجديدة (المودة) حتى يشيع استعمالها بين الناس ؟		
34	هل تتردد في عرض صورك و انت طفل امام زملائك ؟		
35	هل تبدو قلقل عندما تقف امام الة التصوير ؟		
36	هل تشك ان اصدقاءك و بعض معارفك ينتقدونك في غيبتك ؟		
37	هل تشعر بالحرج اذا سئلت متى تتوقع ان تتزوج ؟		
38	هل تقلل من قيمة ما تقوم به من الاعمال في حياتك الاجتماعية ؟		
39	هل تخشى ان تعلو حمرة الخجل وجهك ؟		
40	هل تنفعل في عملك اذا شعرت بمراقبة الغير لك؟		