



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET  
POPULAIRE



Ministère de l'Education supérieure de la  
Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhaj  
- Bouira -  
Faculté des sciences sociales ethumaines

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محند أولحاج  
- البويرة -  
كلية العلوم الاجتماعية  
والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

الذكاء الانفعالي وعلاقته بدافعية الانجاز والثقة بالنفس  
لدى تلاميذ التعليم المتوسط

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

\*إشراف الأستاذة:

د/ ريار فايزة

\*إعداد الطلبة:

- مزياي حنان

- دحموني زهرة

السنة الجامعية: 2022/2021

# الشكر

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والشكر لله الذي أمدنا بالإرادة لإنجاز هذا العمل  
أما بعد فإننا أتقدم بفائق الشكر لأستذتنا الكرام خاصة لأستافة (ريال فايضة) ونسال الله عز وجل أن  
يجزيهم خير الجزاء وأفضله وإن يوفهم في أداء محاسنهم وإن يلبسهم ثوب الصحة والعافية  
للى كل من سقانا من بحر معرفته  
للى كل من زودنا من خير الزاء

للى أستاذتنا الكرام

# الإهداء

لِأُمِّي الَّتِي سَهَرَتْ لِأَجْلِ رَاحَتِي

وَلِأَبِي الْعَالِي الَّذِي تَعَبَ لِأَصْلِ هَذَا الْمَسْتَوَى

حَفِظَهُمَا اللهُ

وَلِإِخْوَتِي رِفَاقَ حَيَاتِي رِعَاهُمَا اللهُ

وَلِكُلِّ مَنْ سَانَدَنِي فِي مَشْوَارِي الدِّرَاسِي وَكُلِّ أَصْدِقَائِي وَزَمَلَائِي

أَهْدِي عَمَلِي هَذَا

وَحَمُونِي زَهْرَةَ

# الهداء

لی مصدر قوتی و ثنائی لی من و هب حیاته فی سبیل راحتنا لی الجبد الشاخی الذی علیہ

اسندر لی اُبی

لی هدیتی و سبیل هدایتی لی من محدث طریقی و انارت و بی لی بطله حکایتی لی اُمی

حبیبیتی

لی کل من یسکن قلی

لی توؤم روحی اُختی زینب

لی اُختی اَیمن و کریم

إلى من اخترته في السراء والضراء شريكا ناصر

إلى كل أفراد عائلتي إلى كل من وعممي إلى خالتي رزيفة

إلى جدي حبيبتي إلى خدوجتي الحلوة

رفيقات وبي زهرة، زهرة، كنزة، ليلى

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

مزياني حنان

## الفهرس

الصفحة	العنوان
	إهداء
	الشكر
	الفهرس
أ	المقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
5	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
6	إشكالية الدراسة
9	فرضيات الدراسة
9	أهمية الدراسة
9	أهداف الدراسة
10	تحديد المفاهيم إجرائيا
<b>الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي</b>	
12	تمهيد
13	تعريف الذكاء الانفعالي
14	نماذج نظرية للذكاء الانفعالي
17	أبعاد الذكاء الانفعالي
18	أهمية الذكاء الانفعالي
20	خصائص وسمات الذكاء الانفعالي
22	قياس الذكاء الانفعالي
24	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: دافعية الانجاز</b>	
26	تمهيد
27	أولا: الدافعية
28	مفهوم الدافعية
29	وظائف الدافعية
30	تصنيف الدافعية

32	ثانيا: دافعية الانجاز
33	مفهوم دافعية الانجاز
33	النظريات المفسرة لدافعية الانجاز
34	مكونات دافعية الانجاز
36	أنواع دافعية الانجاز
38	صفات الأفراد ذوي دافعية الانجاز
40	العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز لدى المتعلم
37	مهارات استثارة دافعية الانجاز للمتعلمين
39	قياس دافعية الانجاز
40	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: الثقة بالنفس</b>	
42	تمهيد
43	مفهوم الثقة بالنفس
43	أهمية الثقة بالنفس
45	مظاهر الثقة بالنفس
46	مقومات الثقة بالنفس
47	معوقات الثقة بالنفس
50	تنمية مستوى الثقة بالنفس
51	خلاصة الفصل
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
53	تمهيد
54	الدراسة الاستطلاعية
54	المنهج
55	حدود الدراسة
55	مجتمع الدراسة
55	عينة الدراسة
55	أدوات الدراسة
59	الأساليب الإحصائية

60	الاستنتاج العام
64	قائمة المراجع
/	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	نموذج باراون للذكاء الانفعالي	14
02	الكفاءات الشخصية والاجتماعية للإدراك وضبط المشاعر	15



المقدمة

## المقدمة:

بعد ظهور علم النفس كعلم مستقل بنفسه ظهرت مذاهب ونظريات ساهمت بشكل من الأشكال في تطور علم النفس ومنذ تأسيس أول مخبر لعلم النفس سنة (1879) ، وعلماء النفس يحاولون الكشف عن أعماق حقائق النفس البشرية، من اجل الوصول إلى شروح لمختلف الظواهر النفسية والعقلية التي تقوم عليها سلوكيات الإنسان.

ومن أهم المواضيع التي يهتم بها علم النفس الذكاء الانفعالي باعتباره من المفاهيم الحديثة التي لقيت اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة من قبل الباحثين، وذلك بسبب التغير الكبير في القيم الاجتماعية والثقافية والأخلاقية حيث طغت المادية، وتفشيت مظاهر مختلفة من العنف والعدوان وانتهاك حقوق الإنسان ، فظهرت الحاجة إلى إجراء دراسات حول المتغيرات الايجابية التي تحمل في طياتها حلول لمختلف المشاكل والأزمات .

وقد تطرقت دراسة الذكاء الانفعالي بالعديد من المتغيرات لمعرفة العوامل المؤثرة فيه، ومن بينها الدراسات التي تربط بين الذكاء الانفعالي ودافعية الانجاز، حيث أكد كل من "جيرالد و جريبنر Gerald and Ejrebinrj " و "بار-اون Bar-on " في كتابهم (إدارة السلوك في المنظمات) أن الأشخاص الذين يتمتعون بقدر عالي من الذكاء الانفعالي يكون لديهم دافع الانجاز ويعد دافع الانجاز من الدوافع الإنسانية المهمة في علم النفس التربوي وعاملا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه وإدراكه للمواقف، كما يعتبر مكونا أساسيا في سعي الفرد نحو تحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف ، كما يعتبر موضوع دافعية الإنجاز والثقة بالنفس من الركائز الأساسية لتحقيق توافق نفسي وقدرة على تجاوز الصعاب.

حيث تتمركز الثقة بالنفس حول إتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية مما يجعله قادرا على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات الحياة وبلوغ أهدافه ، وتعد الثقة بالنفس شرطا أساسيا لتقدم العلوم والتكنولوجيا، وتساعد على تنمية التفكير العلمي لدى متعلمين، وهي من بين المواضيع التي اكتسحت ساحة البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية المعاصرة وهذا ما دفعنا لاختياره كموضوع لدراستنا التي سنحاول فيها دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي ودافعية الانجاز والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط ولتفصيل في هذا الموضوع .

تم تقسيم الدراسة إلى جانبين : جانب نظري وجانب ميداني ، ينقسم الجانب النظري إلى أربعة فصول ، الفصل الأول الإطار العام للدراسة، أين طرحت إشكالية الدراسة وصيغت الفرضيات وتم إبراز أهمية الدراسة وأهدافها وحددت مفاهيمها إجرائيا.

أما الفصل الثاني خاص بالنكاء الانفعالي والذي تضمن تعريف لنكاء الانفعالي ومختلف النماذج النظرية المفسرة له، أبعاده وكذا أهميته وخصائص وسمات الأذكاء انفعاليا وكذلك طرق قياسه.

أما فيما يخص الفصل الثالث يتناول دافعية الانجاز والتي تتضمن أولا تعريف الدافعية وظائفها وتصنيفاتها ، وثانيا دافعية الانجاز مفهومها النظريات المفسرة لها، مكوناتها وكذلك أنواعها ، وكذا صفات الأفراد ذوي دافعية الانجاز ، العوامل المؤثرة فيها ومهارات استثارة دافعية الانجاز للمتعلمين وكذا قياس دافعية الانجاز.

أما الفصل الرابع يتناول الثقة بالنفس والذي تضمن مفهوم الثقة بالنفس أهميتها، مظاهرها، وكذلك مقوماتها ومعيقاتها، وتنمية مستوى الثقة بالنفس.

في حين إحتوى الجانب الميداني على فصل واحد الفصل الخامس والذي تم تناول من خلاله الإجراءات المنهجية الدراسة الميدانية والذي يتضمن الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المتبع، حدود الدراسة،مجتمع وعينة الدراسة،أدوات الدراسة ثم الأساليب الإحصائية وفي أخير الاستنتاج العام ثم قائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد المفاهيم إجرائياً

## 1- إشكالية الدراسة:

يشكل التعليم المتوسط المرحلة الأخيرة من التعليم الأساسي بغاياته الخاصة وبكفاءات محددة جيدا ، مما يضمن لكل تلميذ قاعدة من الكفاءات الضرورية في مجال التربية والثقافة والتأهيل والذي يسمح بمواصلة الدراسة والتكوين في مرحلة ما بعد الإلزامي أو بالاندماج في الحياة العملية بنجاح ، ولقد لاحظ علماء النفس منذ مدة ليست بطويلة أن نجاح الإنسان وسعادته في الحياة لا يتوقفان على ذكائه العقلي فقط ، وإنما على صفات ومهارات أطلق العلماء عليها اسم الذكاء الانفعالي ، وبدؤوا بإجراء أبحاث حوله، يسعون الى توضيفه في فهم شخصية الإنسان وتنمية قدراته التعليمية والإبداعية ورفع مستوى علمه وإنتاجه. (سلامي، 2016: ص164)

لذا يعتبر الذكاء الانفعالي من أحدث أنواع الذكاء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس في الوقت الحاضر، وتطور هذا المفهوم نتيجة لطابع العصر الذي نعيش فيه والذي يتطلب رؤية عصرية لمفهوم الذكاء ويواجه المجتمع لان العديد من التحديات الاجتماعية، الصحية ، الثقافية، البيئية التي تتطلب من الفرد أن يكون على قدرات انفعالية عالية لتعامل معها والتواصل بكفاءة مع الآخرين ويطلق على الذكاء الانفعالي الذكاء الوجداني أو العاطفي وهو مجموعة من المهارات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية. (مشاقبة، 2014: ص21) ، وقد نتج عن الاهتمام المتنامي بهذا المفهوم كم كبير من الدراسات والبحوث ولقد كانت البداية الأولى في استخدام مفهوم الذكاء الانفعالي عام (1990) حيث قدم كل من "ماير وسالوفي Mayer ، Salovey " مقالا أشار فيه الى الذكاء الانفعالي الذي هو نوع من الذكاء الاجتماعي ومن ثم كان لهما السبق في تقديم هذا المفهوم وفي عام (1995) نشر "جولمان " كتاب الذكاء الانفعالي الذي تناول فيه طبيعته والمجالات التي لها دور في نجاح الفرد. (حسين وحسين، 2006: ص20)، وبحث كل من " هارود وسكينر Skinner،Harold " في موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لشخصية على عينة متكونة من (200) شاب من الولايات المتحدة الأمريكية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الذكاء الانفعالي ومستوى تعليم الوالدين وعدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والعمر، كما أسفرت عن وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير النوع والفروق كانت لصالح الإناث . (هارود و سكينر، 2005)، في حين قام "راشتون Ruchton " بدراسة الفروق بين الجنسين طبقت الدراسة على عينتين عدد كل منهما (223) زوجا من التوائم المتماثلة وغير متماثلة وقد أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح الإناث التي ثبت أنهن أكثر انفعالا من الذكور كما تتضح لدى التوائم المتماثلة بشكل دال عن غير المتماثلة . (راشتون وآخرون ، 1986)

من جهة أخرى أظهرت البحوث أن الانفعالات والدافع والثقة بالنفس علاقة وثيقة بنجاح المهنة والحياة ومن الدراسات التي توصلت الى تحديد العلاقة بين الذكاء الانفعالي ودافعية الانجاز: ماجد والعنري خديجة (2016) ، كواسة عبد الله (2002)، حسين كريمة (2020) ، ربيحة عمور (2018) ، حليلة أمزال (2017). (حسين، 2020/2019)، وفي هذا السياق يرى علماء النفس أن وراء كل دافع رغبة فدوافع بالنسبة لسلوكيات الأفراد هي المحرك وخلال التطور التاريخي والعلمي لمفهوم الدافعية ظهر مفهوم دافعية الانجاز.

ويرجع الاهتمام بدراسة دافعية الانجاز نظرا لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ، ولكن أيضا في العديد من المجالات والميادين التطبيقية والعلمية، كالمجال الاقتصادي والمجال الإداري ، والمجال التربوي حيث يعد الدافع للانجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه وفي إدراكه للمواقف فضلا عن مساعدته في فهم وتفسير سلوك الفرد وسلوك المحيطين به ، كما يعتبر الدافع للانجاز مكونا أساسيا في سعي الفرد إتجاه تحقيق ذاته وتوكيدها ، حيث يسعى الفرد لتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه، في حين أشار "ماكليلاند" الى الدور المهم الذي يقوم به الدافع للانجاز في رفع مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة ، ويرتبط ازدهار وركود النمو الاقتصادي بارتفاع وانخفاض مستوى دافعية الانجاز. (خليفة، 2000: ص16)، كما أثبتت الدراسات أن دافعية الانجاز تتشكل لدى الفرد من خلال مجموعة من المحددات الجنس، البيئة، التنشئة الاجتماعية ، المكانة المهنية وغيرها من العوامل المؤثرة.

ومن بين الدراسات التي تناولت مفهوم دافعية الانجاز وعلاقتها ببعض المتغيرات نجد دراسة عزت عبد الله كواسة (2002) حول الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافع للانجاز لدى طلاب الجامعة واستهدفت الدراسة الكشف عن المتغيرات الهامة التي تحدد مفهوم الذكاء الانفعالي والدافع للانجاز على عينة متكونة من (300) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين (19-22) وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين متغير الذكاء الانفعالي وبين دافع الانجاز. (عزت عبد الله كواسة، 2002)، وفي هذا الصدد يعتبر "أتكنسون Attkinson" من الذين ساعدوا على تطوير البحث في مجال دافعية الانجاز بصفة خاصة والدافعية بصفة عامة، حيث قدم من خلال كتابه نظرية دافعية الانجاز (1966) نموذجا نظريا للسلوك المدفوع مستخدما في ذلك عدد من مبادئ الدافعية، ويرى كل من "ليتوين و سترنجر Litnun، Stranger" (1975) أن نظرية أتكسون تقوم على مبادئ أساسية من حيث أن الحاجات والدوافع هي صمام أو منفذ توجه وتنظم خروج الطاقة الكامنة في الجسم كما اهتم أتكسون بسلوك المخاطرة وبالداافعية الانجاز الذي يعتمد عليه مثل هذا السلوك (عمور، 2018: ص28)، أما "ما كليلاند" و "هنري موراي" يقولان بان الدافع للانجاز يتضمن أنواع وأنماط متباينة في السلوك حيث تؤثر الدافعية

في تحديد مستوى أداء الفرد وإنتاجه في مختلف الميادين والأنشطة مما يؤثر على ثقته بنفسه حيث تعتبر هذه الأخيرة ودافعية الانجاز من أهم الصفات الشخصية التي يكتسبها الفرد. (خليفة، 2000: ص52)

لذا تعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، حيث يحرص الوالدين على غرسها وتنميتها في البناء، نظرا لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز.

وللثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد ، كما لها مظاهر تشير لضعف مستواها وتدنيها ، ولقد أكدت عدة دراسات منها دراسة " بينكر Binker " (1991) و " ناصف " (1993) على أهمية بناء وتنمية الثقة بالنفس وذلك منذ مراحل الطفولة المبكرة لما لها من أهمية بالغة (فتحي، 2012: ص36)، حيث تناولت عدة دراسات موضوع الثقة بالنفس من بينها دراسة " بلال نجمة " (2014) حول الذكاء الانفعالي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة على عينة مكونة من (450) طالب وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين (بلال، 2014/2013)، ودراسة "محمد مفطي الدرابكة " حيث هدفت هذه الدراسة الى الكشف على مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى الطلاب الموهوبين وغير الموهوبين على عينة مكونة من (80) طالبا تم اختيارهم بطريقة قصدية منهم (40) طالبا موهوبا و (40) طالبا غير موهوب ، وأشارت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الثقة بالنفس وفي مستوى دافعية الانجاز (الدرابكة، 2013)، وفي دراسة أخرى "لعناتكة غرغوط" الذي تناول فيها الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلاب الجامعة من (155) طالب وطالبة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث (غرغوط، 2016)، أما دراسة الأستاذة "شريك ويزة" حول الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي ، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الثقة بالنفس ودافعية التعلم ، كما أسفرت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ العينة تبعا لمتغير الجنس. (شريك، 2017: ص7-16)

في حين هدفت دراسة "أمال جودة" الى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس. (جودة، 2007)



إن وعلى ضوء كل المعطيات المقدمة ونظرا لأهمية موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بدافعية الانجاز والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط ومن خلال كل ما سبق ذكره قمنا بطرح التساؤلات التالية :

- ✓ هل يوجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي ودافعية الانجاز لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- ✓ هل توجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- ✓ هل توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين الجنسين لدى التلاميذ التعليم المتوسط؟
- ✓ هل توجد فروق في درجة دافعية الانجاز بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- ✓ هل توجد فروق في درجة الثقة بالنفس بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- 1 - توجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي ودافعية الانجاز لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- 2 - توجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي بين الجنسين لدى التلاميذ التعليم المتوسط.
- 4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة دافعية الانجاز بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- 5 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الثقة بالنفس بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

## 3- أهمية الدراسة:

- تتجلى أهمية هذا البحث في انه يتناول موضوعا له أهمية كبيرة في العديد من المجالات والبيئات التطبيقية والعلمية.
- تساهم دراستنا الحالية في إدراك التفاوت والاختلاف القائم بين التلاميذ بشأن نكائهم الانفعالي ودافعية الانجاز والثقة بالنفس .
- الكشف عن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة.
- التعرف على نتائج هذه الدراسة سوف يوضح تأثير المتغيرات الثلاثة على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وهذا يساعد المسؤولين على وضع استراتيجيات لتمنية الذكاء الانفعالي وإعطائه الاهتمام اللازم.

## 4- أهداف الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي ودافعية الانجاز لدى التلاميذ التعليم المتوسط ، الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، الكشف عن الفروق في درجة الذكاء الانفعالي بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، الكشف عن الفروق في درجة دافعية الانجاز بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، الكشف عن الفروق في درجة الثقة بالنفس بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

### 5-تحديد المفاهيم إجرائيا:

#### 1-5- الذكاء الانفعالي:

\* يعرفه "بار-اون Bar-on " (1997) بأنه قدرة الفرد على فهم مشاعره والتعبير عنها، وامتلاك تقييم ايجابي للذات، وأنه القدرة على فهم الطريقة التي يشعر بها الآخرون ويتصف هؤلاء الأفراد عموما بالتفاؤل والواقعية والنجاح في حل المشكلات والتعامل مع الضغوط دون فقدان التحكم. (بار-اون، 1997:ص155-156)

\* ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من مقياس الذكاء الانفعالي المستخدم في البحث العالي ل الدريدي ( 2002 )

#### 2-5- الدافعية الانجاز:

\* يتحدد مفهوم دافعية الانجاز على حد قول "موري" بأنه الحاجة للانجاز والتي تشير الى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات ممارسة القوى والكفاح لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك. (أحمد عبد الخالق، 1991: ص89)

\* ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة من الدافعية للانجاز ل عبد اللطيف محمد خليفة. (2006)

#### 3-5- الثقة بالنفس:

\* يعرفها "شروجر Shrauger " بأنها إدراك الفرد لكفائته وقدراته ومهاراته والقدرة على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. (عبد الله، 2000: ص197)

\* ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من مقياس الثقة بالنفس ل سيدني شروجر (1980)

## الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

تمهيد

1. تعريف الذكاء الانفعالي
2. نماذج نظرية للذكاء الانفعالي
3. أبعاد الذكاء الانفعالي
4. أهمية الذكاء الانفعالي
5. خصائص و سمات ذوي الذكاء الانفعالي
6. قياس الذكاء الانفعالي

خلاصة الفصل

## تمهيد:

لاحظ علماء النفس أن نجاح الإنسان وسعادته في الحياة لا يتوقفان على الذكاء العقلي فقط. وإنما على صفات ومهارات أطلق عليها إسم "الذكاء الانفعالي" وبدؤوا بإجراء أبحاث حوله، يسعون إلى توظيف في فهم شخصية الإنسان، وتنمية قدراته التعليمية والإبداعية ورفع مستوى عمله وإنتاجه، ذلك لأن الإنسان لم يعد قادراً على تحمل ضغوط الحياة اليومية، حيث ينتشر العنف وتكثر الجرائم، لذا يأتي هذا الفصل الذي سنعرض من خلاله مفهوم الذكاء الإنفعالي والنماذج النظرية المفسرة له إضافة إلى أبعاده وأهميته كذلك خصائص وسمات ذوي الذكاء الانفعالي وأخيراً طرق قياسه.

## 1/ مفهوم الذكاء الإنفعالي :

تعددت تعريفات الذكاء الإنفعالي بتعدد الباحثين فيما يلي سنعرض بعض التعاريف:

عرف "إبراهام الذكاء" الإنفعالي بأنه القدرة على تنظيم إنفعالات الذات والآخرين والفصل بينهما وإستخدام تلك المعلومات في التحكم في تفكير الفرد وردود أفعاله. (أبوناشي، 2006: ص69)

يعرف كذلك بأنه القدرة على فهم الآخرين والتصرف الحكيم في العلاقات الإنسانية. (خوالدة، 2004: ص48)

كما عرفه "مايروسالوفي" : بأنه عبارة عن قدرة الفرد على إدراك إنفعالاته للوصول إلى تعميم ذلك الإنفعال ليساعده على التفكير وعلى فهم ومعرفة إنفعالات الآخرين بحيث يؤدي إلى تنظيم وتطوير النمو المتعلق بتلك الإنفعالات. (حسين وحسن، 2006: ص24.25)

ويعرفه جورج بأنه القدرة على إدراك المشاعر من خلال التفكير وفهم المعرفة الإنفعالية وتنظيم المشاعر بحيث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين. (الخفاف، 2013: ص35)

بينما عرفه فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق الذكاء الإنفعالي بأنه القدرة على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك إنفعالات الآخرين ومشاعرهم لدخول معهم في علاقات تفاعلية إجتماعية تساعد الفرد على الرقي الإنفعالي والمهني أو تعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة. (سلامي، 2016: ص166)

ويعرفه "نيلسون ولرو" يقول بأن الذكاء الإنفعالي هو القدرة على فهم وإستخدام والتعبير عن المشاعر الإنسانية بطريقة صحية ومثمرة يتضمن ذلك قدرة الفرد على معرفة قيمة نفسه وتأسيس علاقات إيجابية وهادفة مع الآخرين. (حميد، 2012: ص4)

يمكن أن نقول أن الذكاء الإنفعالي منظومة من الكفايات الإجتماعية ناشئة عن المرور بخبرة ما، تستجيب لها الحركة العصبية في الدماغ، فيترتب عنها وعي بالذات وإدارة للإنفعالات وإملاك مهارات التعاطف من خلال قراءة الرسائل الإنفعالية، مما يكسب الفرد لغة إيجابية مستقلة تساهم في التفاعل والنجاح في الحياة.

## 2/ النماذج النظرية لذكاء الإنفعالي :

لقد دفعت المعدلات العالية للإضطرابات الإنفعالية الباحثين إلى دراسة ومناقشة بعض البحوث والدراسات أمثال دانيال جولمان الذي أضاف وطور في نظرية مايروسالوفي للذكاء الإنفعالي، أما النموذج الأخر فيقترحه بارأون ويأتي في سياق نظريات الشخصية وفيما يلي عرض لمختلف هذه النماذج.

## 2-1/ نموذج (بارأون) للذكاء الإنفعالي (1988) :

حدد بارأون مكونات الذكاء الإنفعالي بالإعتماد على نظريته ومفهومه للذكاء الإنفعالي وأشار إلى أن الذكاء يتكون من (15) كفاية موزعة على خمسة مكونات بين الجوانب الشخصية والإنفعالية والإجتماعية. (سعيد، 2015:ص48)

ومن الأبعاد الأساسية لذكاء الإنفعالي حسب بارأون :

الذكاء الشخصي: والذي يمثل القدرات والمهارات والكفاءات المرتبطة بداخل ذلك الفرد.

الذكاء البيئشخصي : القدرات والمهارات البيئشخصية ومحاولة تطبيقها على أرض الواقع والإستفادة منها في إدارة العلاقات.

القدرة على التكيف : ويوضح كيفية نجاح الفرد في مواكبة الظروف والتطلبات البيئية والتكيف معها.

إدارة الضغوط ويمثل قدرة الفرد على إدارة الضغوط والتكيف معها بفعالية كبيرة.

الحالة المزاجية العامة ويمثل القدرة الفرد ومهاراته في الإستمتاع بالحياة وفي الحفاظ على مكانية ومركزه الإيجابي من داخل المجتمع. (حسين، حسين، 2006:ص45.47)

يمكن القول أن نموذج بارأون هو من أول النماذج النظرية التي تحاول تفسير الذكاء الإنفعالي وقد إعتد في هذا نموذج على تحديد الذكاء الإنفعالي بمجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الإنفعالية والإجتماعية التي تؤثر في الفرد على التفاعل أو التعامل مع مختلف متطلبات البيئة وضغوطاتها.

جدول (رقم 01) يبين نموذج باراون للذكاء الإنفعالي

الأبعاد	المكونات الفرعية
الذكاء الشخصي	الإهتمام بالنفس، الوعي الإنفعالي، التوكيدية، الإستقلالية الواقعية، إدراك الفرد قدرته وإمكاناته.
الذكاء البينشخصي	التعاطف مع الآخرين المسؤولية الإجتماعية، العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين.
القابلية لتكيف	دراسة الواقع والظروف البيئية، المرونة في التعامل مع الآخرين، حل المشكلات بمنطقية ومهارة.
إدارة الضغوط	التسامح والتحكم في رد الفعل و ضبط الإندفاع
الحالة المزاجية العامة	التقاول والسعادة.

(حسين، حسين، 2006:ص46.47)

2-2/ نظرية مايرو سالوفي "النموذج الرباعي" (1990، 1997)

إن النموذج الذي أعده مايروسالوفي عام (1990) لتحليل الذكاء الإنفعالي قد إتخذ منحى القدرة وأجريت عليه بحوث عديدة من قبل الباحثين وقد ظهرت هذه النظرية بعد التحقق التجريبي من نموذجها وقد عرف مايروسالوفي الذكاء الإنفعالي بطريقة تجعله أكثر تميزا عن الذكاء المعرفي وأنه القدرة على الوعي بالإنفعالات ولفهم الإنفعالات أوضح عام (1997) أن الذكاء الإنفعالي يشتمل على أربعة قدرات رئيسية :

(سلامي، 2016، ص168)

- القدرة على الوعي بالإنفعالات والتعبير عنها بدقة.

- القدرة على إستخدام الإنفعالات لتسهيل عملية التفكير (توظيف الإنفعالات).

- القدرة على فهم وتحليل الإنفعالات.

- القدرة على إدارة الإنفعالات. (غالي، 2018:ص88)

يفسر لنا هذا النموذج القدرات الفرعية للذكاء الإنفعالي مرتبة تطوريا من الأدنى إلى الأعلى فالترتيب يعكس مراحل النمو الإنفعالي للشخص كما أن الأشخاص الأكثر ذكاءا إنفعاليا يمرون بصورة أسرع بتلك المرحلة. (سلامي، 2016:ص169)

2-3/ نموذج "دانيال جولمان" لذكاء الإنفعالي (1995) :

تأثر جولمان بأعمال ونموذج مايروسالوفي، وبدا متأثراً بكتابتهم ونتائجهم في إجراء المزيد من الأبحاث وألف كتابه الذكاء الوجداني الذي ساهم بدور كبير في زيادة إهتمام ولفت الإنتباه لمفهوم الذكاء الإنفعالي. (حسين، حسين: 2006: ص49)

ويتكون نموذج جولمان من خمسة أبعاد رئيسية :

الوعي بالذات : الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس.

معالجة الجوانب الوجدانية : وهنا نعرف كيف نتعامل مع الوجدانيات التي تؤذي وتزعجنا.

الدافعية : يرى جولمان أن الأمل مكون رئيسي في الدافعية ويجب أن يكون لدينا هدف.

التعاطف : هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين من خلال أصوتهم أو تعبير وجوههم.

المهارات الإجتماعية : تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وكسب التقدير. (الخفاف، 2013: ص46)

جدول (رقم 02) يوضح الكفاءات الشخصية والإجتماعية بالإدراك وضبط المشاعر

الكفاءات الإجتماعية	الكفاءات الشخصية	
الوعي الإجتماعي : التعاطف الوعي التنظيمي وتوجيه الأزمة.	الوعي بالذات وتشمل : الوعي الإنفعالي بالذات التقييم الشخصي الواقعي للذات، الثقة بالنفس.	الإدراك
إدارة العلاقات وتشمل : التأثير على الآخرين، التواصل إدارة التغيير، بناء العلاقات العمل الجماعي و التعاون.	إدارة الذات و تشمل : ضبط الذات والتحكم فيها التكيف مع الظروف تحقيق الأهداف القدرة الإبداعية و الإنجاز.	الضبط

(حميد، 2012: ص12)



### 3/ أبعاد الذكاء الإنفعالي :

تعددت تصنيفات العلماء لأبعاد الذكاء الإنفعالي طبعاً لفهمهم له فقد قدم كل منهم نموذج لهذه الأبعاد ومن بينهم جولمان و مايروسالوفي.

#### أ- تصنيف "مايروسالوفي" لأبعاد الذكاء الإنفعالي :

الإدراك الإنفعالي : يتمثل في قدرة الفرد على فهم مشاعره الخاصة وعلى التعبير عن تلك المشاعر وعن حاجاته الإنفعالية والنفسية بصورة جيدة للآخرين ويشتمل كذلك على قدرة الفرد على التفريق بين المشاعر الجيدة والغير جيدة والتعبير عنها بأمانة أو بدون أمانة.

الإستيعاب الإنفعالي : يتمثل في قدرة الفرد على التفريق بين المشاعر المختلفة وعلى تحديد تلك المشاعر التي تؤثر على العمليات الفكرية و الذهنية لديه.

الفهم الإنفعالي : قدرة الفرد على فهم المشاعر المعقدة والصعبة وأيضاً قدرة الفرد على إدراك عملية الإنتقال والتحول من إحدى المشاعر إلى أخرى.

الإدارة الإنفعالية للمشاعر : هي قدرة الفرد على الربط بين المشاعر المختلفة إعتقاداً على النتائج المترتبة على تلك المشاعر الخاصة بالمواقف الإنفعالية الذي يتعرض له الفرد، وبناء على ذلك فإن الفرد الذي لديه ذكاء إنفعالي مرتفع هو القادر على إدراك مشاعره كما أن لديه القدرة على إظهار مدة الإنفعالات والتفريق بينها. (حسين وحسين، 2006:ص42)

#### ب- تصنيف "جولمان" لأبعاد الذكاء الإنفعالي والمتمثلة في :

1- الوعي بالذات : يعني به مستوى وعي الفرد بحالته المزاجية وتميزه بين إنفعالاته المختلفة ونوعية إستجابته عند تعرضه لمواقف مختلفة، الأفراد الذين يتميزون بالوعي بذاتهم لديهم سمات شخصية تؤهلهم على النجاح في حياتهم الإنفعالية وأنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، حدد جولمان مكونات هذا البعد كالآتي :

- معرفة الفرد لإنفعالاته.

- إكتشاف الفرد للإنفعالية.

- قدرة الفرد على التعبير عن إنفعالاته.

- قدرة الفرد على تقدير ذاته وعواطفه.

- قدرة الفرد على ربط مشاعره والثقة في ذاته. (حسن، 2013:ص46)

2- معالجة الجوانب الإنفعالية : تشمل القدرة على التعامل مع الإنفعالات وإدارتها بشكل ملائم وتهدئة النفس والتخلص من القلق والمشاعر السلبية. (سعيد، 2015:ص48)

3- الدافعية : يرى "جولمان" أن الأمل هو المكون الرئيسي في الدافعية ويجب أن يكون لدينا هدف، وأ، نعرف خطواتنا نحو تحقيقه، وأن يكون لدينا الحماس والمثابرة، ومواجهة الإحباط والتفاؤل والشعور بالأمل عند مواجهة العقبات وتشمل :

- دافع الإنجاز.

- الإلتزام بالوعد.

- المبادرة.

- التفاؤل. (الخفاف، 2013: ص95)

4- التفهم : يعني قراءة إنفعالات الآخرين والتعرف عليها والإستجابة لها وذلك من خلال أصواتهم أو تعبيرات وجوههم وليس بالضرورة مما يقولون، إن معرفة إنفعالات الغير قدرة إنسانية أساسية بينما الفشل في إدراك إنفعالات الآخرين نقطة عجز أساسي في الذكاء الإنفعالي. (أبوناشي، 2006:ص59)

5- المهارات الإجتماعية : تعني تدبر الفرد أمر علاقاته وتفاعله معهم والقدرة على الإستماع لهم والتخفيف عن مشاعرهم. (أمزال، 2016:ص57)

#### 4/ أهمية الذكاء الإنفعالي :

لم تهتم الدراسات السيكولوجية السابقة كثيرا بالإنفعالات ولكن في ظل الظروف وإنتشار الإنحرافات السلوكية، والأمراض النفسية كالإكتئاب ودخول الأسر إلى عالم القلق وإنتشار الإنحراف بكافة أشكاله، إذ تعد هذه النتائج سببا في عد الإهتمام بأهمية الذكاء الإنفعالي، الذي يشمل ضبط النفس والحماس والمثابر والقدرة على

حقر النفس، كما أن هناك ضرورة أخلاقية لتعليم الأطفال العواطف فالأشخاص الذين يفتقرون إلى القدرة على ضبط النفس يعانون من عجز أخلاقي. (خوالدة، 2004ص:44)

حيث يرتبط الذكاء الإنفعالي إرتباطا وثيقا بالصحة الذهنية السليمة والتي يمكن تحقيقها بتفهم مشاعر الآخرين، والتواصل معهم إلى التنظيم الفعال للإنفعالات، فالأفراد الأذكىاء إنفعاليا سعداء في نشاطاتهم الإجتماعية وقادرون على إدراك الإنفعالات بشكل دقيق، وإستخدام طرق رائعة وفعالة في تنظيم هذه الإنفعالات أثناء تقدمهم نحو تحقيق أهدافهم، أما الأفراد الذين يعانون من ضعف في الذكاء الإنفعالي يواجهون مشكلات في قدرتهم على التكيف والتخطيط للحياة وهذا يعود إلى عدم قدرتهم على فهم إنفعالتهم الذهنية ومن الممكن أن يؤدي إلى حالة من الإكتئاب (أبو غزال، 2013:ص184) ، إن زيادة الذكاء الإنفعالي عند الأفراد المجتمع يؤثر في قدرة الإنسان على ضبط نفسه، ويساعد في تحويل الإنفعالات السيئة من كره وبغض وإحتقار وإثارة الفتن وعدوانية إلى إنفعالات إيجابية من حب وإحترام وصدق مما يساعد في تقدم وإزدهار المجتمع وبالتالي إبداعه (أبو رياش وآخرون، 2006: ص232)، كما يؤدي الذكاء الإنفعالي دورا بالغا في تزويد المدارس بالقدرة على إدراك المشاعر الطلاب ومن ثم العمل على إقامة علاقات إجتماعية جيدة بينه وبين الطلاب قوامها الإحترام المتبادل، وذلك حتى يتمتع المدرس بالقدرة على التأثير في طلابه. (حسين وحسين، 2006: ص138)

وفي هذا الصدد أكدت دراسة بارأون أن الذكاء الإنفعالي يساهم في النجاح في الحياة، وتحديد المكانة الإجتماعية والمهنية للأفراد بنسبة عالية مقارنة بالذكاء المعرفي، ويضيف أن الذكاء الإنفعالي يؤثر بصورة مباشرة في السعادة النفسية للفرد (على حسن، 2007: ص110)، كما يؤكد جولمان أن الذكاء الإنفعالي هو حجر الأساس الذي تبني عليه كافة أنواع الذكاء الأخرى كما يعتقد أن الإهتمام بالعلوم الأخرى (الرياضيات، الفيزياء.. الخ) في التعليم على حساب المهارات الإجتماعية والإنفعالية، إنما ينذر بخطورة شديدة أسمها الأمية الإنفعالية ويعتبر أن الذكاء الإنفعالي أمر جوهري لنجاح في الحياة (غالي، 2018: ص78)، فالإنفعالات تحتل مكانة الصدارة في المخ وتعمل على تنمية التفكير وتحفيزه وتساعد على التعليم الفعال، الذي يدعو بعض علماء النفس إلى إدماج الإنفعالات في العملية التربوية. (أمزال، 2017: ص53)

لذا يعتبر إدخال موضوع الذكاء الإنفعالي إلى مدارسنا أمر ضروريا، خاصة عند قلة المرشدين أو ضعف أدائهم، كذا الإنتشار الواسع للتكنولوجيا وتنازل الأسرة عن كثير من أدوارها إلى مؤسسات أخرى ونظرا لهذه

الأهمية البالغة فقد أوصت البحوث الأكاديمية في علم النفس بتنميته بهدف الوصول إلى تلاميذ ذوي درجات ذكاء عالية نسبياً.

### 5/ خصائص وسمات ذوي الذكاء الإنفعالي :

يرى بعض الباحثين أن الأفراد ذوي الذكاء الإنفعالي يتميزون عن العاديين بصفات وسمات وأشار الدريد أن الفرد الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الإنفعالي التي يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من تحقيق ما يلي :

- التعاطف مع الآخرين.
- السهولة في تكوين الأصدقاء والحفاظ عليهم.
- التحكم في الإنفعالات والتقلبات الإنفعالية.
- التعبير عن الأحاسيس والمشاعر بسهولة.
- إظهار درجة عالية من المودة في تعاملاته مع الناس.
- تفهم مشاعر ودوافع الآخرين.
- الميل للإستقلال في الرأي وفهم الأمور.
- مواجهة المواقف الصعبة. (عمور، 2018:ص61)

يشير "جولمان" إلى أن الرجال ذوي الذكاء الإنفعالي المرتفع يتصفون بالتوازن الإجتماعي والمرح ولا يتعرضون للمخاوف والقلق ولديهم قدرة عالية على تحمل المسؤولية ويتصفون بالمظهر الأخلاقي، وفي هذا الصدد إستخلاص أهم خصائص ذوي الذكاء الإنفعالي هي :

- 1- يكون على وعي بإنفعالاته.
- 2- يطور نموذجاً دقيقاً لذاته.
- 3- يعيش وفق نظام أخلاقي.

- 4- مصدر طاقة وحيوية للآخرين.
  - 5- يناضل من أجل تحقيق الذات.
  - 6- قادر على التعبير على مختلف مشاعره.
  - 7- متعاطف في المواقف الإجتماعية.
  - 8- يتمتع بدرجة منخفضة من الإكتئاب والقلق.
  - 9- ملتزم، متفائل، متعاطف، متعاون.
  - 10- متحمل للمسؤولية، صريح ومرح. (بلقاسم، 2014: ص 49.50)
- ويقدم السيد "خير الله" قائمة توضح الصفات المميزة التي يتسم بها الأفراد الفائقون في الذكاء الإنفعالي والتي تتضمن ما يلي :
- 1- الثقة بالنفس.
  - 2- تحمل الغموض.
  - 3- المثابرة.
  - 4- عدم التخلي عن الرأي بسهولة.
  - 5- البحث والتحقيق.
  - 6- الإنفتاح على الخبرات الجديدة.
  - 7- التأثير في المحيط.
  - 8- الأمانة.
  - 9- الحساسية نحو مشكلات الآخرين والتعاطف معهم.
  - 10- الإنضباط.

11- الإلتزام بالعمل.

12- الدافعية الداخلية.

13- التركيز.

14- مقاومة القيود.

15- التنظيم الذاتي.

16- تنوع الإهتمامات.

17- الشجاعة. (أزال، 2017: ص73)

## 6/ قياس الذكاء الإنفعالي :

أدى تنوع النماذج النظرية للذكاء الإنفعالي إلى ظهور العديد من المقاييس التي تهدف لقياس الذكاء الإنفعالي، ويذكر Emmorling et Cpolemon أن هناك على الأقل ثلاثة مداخل متباينة للذكاء الإنفعالي وهي : مدخل السمات (يقاس بأسلوب التقرير الذاتي) ومدخل الكفاءة (يقاس بأسلوب تقدير الآخرين) ومدخل القدرة (يقاس كقدرة عقلية)، وهذا يتفق مع تصنيف msyer et solovey لمقياس الذكاء الإنفعالي حيث صنف إلى ثلاثة أنواع وهي : - مقاييس القدرة - مقاييس التقرير الذاتي - مقاييس تقدير

### 6-1- مقاييس القدرة للذكاء الإنفعالي :

تقيس مقاييس الذكاء الإنفعالي كقدرة عقلية، مثل التعرف على الإنفعالات والتعبير عنها وتمييزها، وهنا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة أي أن هذه المقاييس تعد من مقاييس أقصى الأداء منها :

### أ- مقياس الذكاء الإنفعالي متعدد العوامل (الصورة الأولى) Meis :

وهو من إعداد "سالوفي وكارسو" (1997) : ويسعى مقياس الذكاء الإنفعالي متعدد العوامل حيث يرى "سالوفي وكارسو" أن هناك علاقة وثيقة بين الذكاء الإنفعالي، والقدرة على تجهيز المعلومات الإنفعالية المرتبطة به، ويقاس الذكاء الإنفعالي للمراهقين.

## ب- مقياس الذكاء الإنفعالي متعدد العوامل Meseet (الصورة الثانية) :

يعد هذا الإختبار أكثر من مقياس الذكاء الإنفعالي متعدد العوامل، إذا جرى تحسي الخصائص السيكومترية Meis، ويتكون هذا الإختبار من (401) مفردة موزعة على (08) مهام موزعة على (04) قدرات رئيسية والوقت المستغرق هو (30) دقيقة ومميزته أ، يتجنب عيوب مقياس Meis من حيث ضعف الفقرات.

## ج- مقياس تحديد مستوى الوعي الإنفعالي Leas :

هذا المقياس من إعداد لان Lane 1990 ويتكون هذا المقياس من (200) مشهدا يشتمل على مجموعتين من الأفراد إحداهما لديهم القدرة على إحداث أربعة إنفعالات مختلفة، الغضب والخوف والحزن والفئة الأخرى ليس لديها القدرة على إحداث تلك الإنفعالات، وتكون الدرجة التي تقدر كل مشهد تمتد من الصفر حتى خمسة درجات، وهذا أسلوب يتفق مع نظرية لان وآخرون التي حددت خمسة مستويات للوعي الإنفعالي. (الخفاق، 2013: ص56.57)

## 6-2- مقاييس تقديرات المحيطين:

هي طريقة متشابهة لطريقة التقرير الذاتي ولكن تكمن نقطة الخلاف في أن هذه الطريقة يتم التقييم فيها من قبل شخص آخر، ويعتمد هذا النموذج على النماذج والسماح والنماذج المختلطة "لبارأون" و "جولمان" وغيرهم، ويستخدم للحصول على المعلومات حول إدراك الآخرين للسلوك المستهدف فيها يتعلق بالذكاء الإنفعالي. تصنف هذه المقاييس إلى نوعين على أساس من يقوم بها، حيث يقوم بالنوع الأول المشرفون والرؤساء، بينما يقوم النوع الثاني الزملاء والأقارب، ومن عيوب هذه المقاييس نصد العلاقات الإجتماعية مما يؤدي إلى التحيز. (بن عمور، 2017: ص48)

## خلاصة الفصل:

أخذ موضوع الذكاء الإنفعالي في الآونة الأخيرة مكانة بارزة من بين ما كتب الباحثون حوله، وعلى الرغم من كونه مفهوماً إفتراضياً إلا أنه إستقطب إهتمام العديد من الباحثين، وعلى الرغم من وجود عدد من الدراسات والنماذج النظرية إلا أنه في محل جدل ونقاش.

فالذكاء الإنفعالي بمثابة الصبغ الأساسي لما يمكن أن يكون عليه الفرد، ومدى نجاحه في حياته وما سيكون عليه في المستقبل.



## الفصل الثالث: دافعية الإنجاز

تمهيد

أولاً: الدافعية

1. مفهوم الدافعية
2. وظائف الدافعية
3. تصنيف الدافعية

ثانياً: دافعية الإنجاز

1. مفهوم دافعية الإنجاز
2. النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز
3. مكونات دافعية الإنجاز
4. أنواع دافعية الإنجاز
5. صفات الأفراد ذوي دافعية الإنجاز
6. العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز لدى المتعلم
7. مهارات إستشارة دافعية الإنجاز للمتعلمين
8. قياس دافعية الإنجاز

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

لقيت الدراسة دافعية الإنجاز من علماء النفس اهتماماً أكبر مما حظيت به الدوافع الإنسانية الأخرى ، وبالرغم من أن أصل المصطلح يعزى الى (موراي) ومن أن تحديد معناه يرجع إلى (سيزر) إلا أن الدراسات في هذا الميدان قد إرتبطت بأعمال ماكيلاند وزملائه.

كما اعتبرها الكثير من علماء النفس المحركات الديناميكية للسلوك والمحددات الرئيسية له، وتعد من العناصر الأساسية التي تؤثر في نشاط الفرد وضبطه وتوجيه سلوكية وأساس تصرفاته في المواقف المختلفة وتفاعلية مع البيئة، لهذا كانت دراسة الدوافع النفسية من الموضوعات العامة في ميدان التربية وعلم النفس وفيما يلي عرض لأهم العناصر التي سيتناولها فصل دافعية الانجاز والمتمثلة في الدافعية مفهومها، وظائفها وتصنيفاتها، كذلك سنتطرق لمفهوم دافعية الانجاز والنظريات المفسرة لها بالإضافة إلى مكوناتها وأنواعها كما سنتطرق لصفات الأفراد ذوي دافعية الإنجاز ،العوامل المؤثر فيها ومهارات إستراتيجياتها وكذلك قياسها.

## أولاً: الدافعية

## 1. تعريف الدافعية:

نعرض فيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية:

عرف "ماسلوا" الدافعية بأنها "خاصية ثابتة و مستقرة و مركبة و عامة تؤثر على كل الكائنات الحية".  
(خليفة، 2000: ص69)

عرفها أيضا "فرانكين" أنها "إثارة سلوك ما و توجيهه و الاستمرارية". (أبو رياش، 2006: ص15)

كما عرفها "لترتوري" أنها "مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته ، وإعادة الإلتزان عندما يختل". (غباري، 2008: ص 16)

عرفها "أحمد عزت راجح" بأنها "حالة داخلية جسمية او نفسية تثير السلوك في ظروف معينة، وتوصله حتى ينتهي إلى غاية معينة". (راجح، 1999: ص78)

يشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل للوصول على هدف معين وهذا الهدف قد يكون إرضاء حاجات داخلية أو رغبات خارجية.  
(عدس ، قطامي ، 2005 : ص 199 )

تعرف الدافعية على أنها حالة داخلية في الكائن الحي تستثير سلوكه وتعمل على إستمراره وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين. (العناني ، 2000 : ص 107)

مما سبق ذكره يتضح لنا أن مفهوم الدافعية يتمثل في أنها حالة من الإستثارة و التوتر النفسي و الفيزيولوجي الداخلي وقد يكون شعوريا أو لا شعوريا يثير السلوك فيدفع الفرد إلى القيام بنشاطات و أعمال و سلوكيات قصد تحقيق هدف معين في إشباع الحاجات المختلفة.

## 2. وظائف الدافعية:

يتفق المختصون في هذا المجال على أن لدافعية وظائف مختلفة يمكن تقسيمها إلى ثلاثة مراحل أساسية

هي :

2\_1- تحريك وتنشيط السلوك : بعد أن يكون في مرحلة الإستقرار أو الإتزان النسبي فدوافع تحرك السلوك أو تكون هي نفسها دلالات تنشيط العضوية لإرضاء بعض الحاجات الأساسية.

2\_2- توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى : فدوافع بهذا المعنى إختيارية أي أنها تساعد الفرد على إختيار الوسائل لتحقيق الحاجات .

2\_3- المحافظة على إستدامة السلوك : طالما بقي الإنسان مدفوعا او طالما بقيت الحاجة قائمة فالدوافع بالإضافة إلى أنها تحرك السلوك وتعمل على المحافظة عليه وتنشيطه حتى إشباع الحاجة. (خليفة، 2000: ص62)

### 3. تصنيف الدافعية:

3\_1- الدوافع الفيزيولوجية (الأولية) : هي تلك الدوافع التي لها أساس فيزيولوجي ، حاجات الجسم الخاصة بالوظائف العضوية نجد منها :

أ/ دافع الجوع : جميع الكائنات الحية تستهلك طاقة حرارية ، و تحتاج إلى مخزون لإستمرار حياتها ، لذلك كان الدافع إلى الأكل دافعا أوليا.

ب/ دافع العطش : أظهرت التجارب أن الجفاف ليس عامل تناول الماء إذا أمكن ملاحظة إنسان بدون غد لعابية كان يتسرب في فترات عادية.

ج/ دافع الهواء : يمثل الأكسجين العنصر الضروري للإحتراق الطاقة وتوليد الحرارة اللازمة له. ( الرفوع ، 2015 : ص 65)

3\_2- الدوافع النفسية الثانوية : هي تلك الدوافع التي لا يعرف لها أساس فيزيولوجي واضح كتفوق والسيطرة والانجاز ونجدها منها :

أ/ دوافع داخلية: تتمثل في سعي الفرد نحو القيام بشيء معين لذاته.

ب/ دوافع خارجية: القوة الموجودة خارج النشاط أو العمل و لا علاقة تربط به لا من حيث الهدف أو التنظيم أو الطريقة تستخدم عادة لدفع المتعلم نحو العمل.

ج/ الدوافع الشعورية : الشخص يمكن أن يدرك ويعي ما وراء سلوكه وعلى أساس فكل الدوافع التي تتبع من الإتجاه الأول في هذا التصنيف هي دافع شعورية.

د/ الدوافع اللاشعورية : وهذه الدوافع هي التي تتسبب في سلوكيات لا يعي الشخص مصدرا لها أو سبب لحدوثها. ( الرفوع ، 2015 : ص66)

## ثانيا: دافعية الإنجاز

### 1) تعريف دافعية الإنجاز :

يعرفها حسين أبو زيان بأنها " نظام شبكي من التفكير و المشاعر والسلوك المرتبط بالسعي نحو الإمتياز ". (أبو رياش، 2006: ص195)

\_أما نايف القطامي عرفها بأنها " إستعداد ثابت نسبيا في الشخص وذلك في المواقف التي تتضمن تقويم الأداء ". (بن يونس ، 2007 : ص165)

\_هي الرغبة في الأداء وتحقيق النجاح وهو الهدف الذاتي الذي ينشط السلوك ويوجهه. (الساكر، 2015 : ص25)

\_كما عرفها موراى أنها " قدرة الفرد على تحقيق مهمة صعبة أو السيطرة على بعض الظروف والعوامل المادية أو المعنوية و أن يتغلب على العقبات والصعوبات التي تواجهه لتحقيق ذلك ". (محمود و أشرف ، 2008)

\_ كما عرفها حسين علي (1998) بأنها " مفهوم إفتراضي كامن لدى الشخص قد يمثل دافعا أو إستعدادا أو ميلا راسخا لدى الفرد للإقتراب أو البحث عن النجاح في المواقف ذات طابع الإنجازي أو التي تتضمن إنجازا أو تنافسا لأداء مهمة ما ، وفقا لمحك معين من الجودة أو الإمتياز .

\_أما فاروق عبد الفتاح موسى عرفها على أنها " الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح، وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك ويعتبر من المكونات الهامة للنجاح المدرسي ". (ريال ، 2016/2017: ص93)

مما يتقدم يتضح أن الدافعية للإنجاز هي السعي تجاه الوصول إلى مستوى من التفوق و الإمتياز وهذه النزعة تمثل مكونا أساسيا في دافعية الإنجاز وتعتبر الرغبة في التفوق و الإمتياز أو الإتيان بأشياء ذات مستوى راقى خاصية مميزة للأشخاص ذوي المستوى المرتفع في دافعية الإنجاز.

## (2) النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز :

## 2\_1- نظرية منحى التوقع-القيمة:

لعب مفهوم التوقع دوراً أساسياً في المنحنى المعرفي لدافعية إلا أنه بقي من المفاهيم الغامضة من حيث الجوانب الإجرائية له ، لذا فتوقعات التوصل إلى الهدف تعد خطوة مهمة خاصة في مجال الدافعية، بالإضافة إلى إعتبارها من محددات السلوك بالنسبة لكثير من المناصرين.

وفي نظر "تولهان" يمكن لسلوك أن يثبت إذا ما دعم المتغيرات الداخلية والمتمثلة في قدرات الفرد نفسه، والمتغيرات الخارجية أو البيئة التي تعتبر الأساس في تثبيت السلوك من خلال التعزيز.

ومن هنا دمج مفهوم التوقع من نظرية "أتكسون" الخاصة بدافعية الإنجاز التي عرفت بنظرية منحى التوقع-القيمة ، بمعنى قوة الدافع للإنجاز حيث يقصد بالتوقع في هذه النظرية توقع الفرد بأن السلوك المتعلق بالإنجاز الصادر عنه سيؤدي إلى النجاح في أداء المهام الموكلة إليه أو الفشل فيها، وقد برزت أهمية هذه النظرية لدى العديد من الباحثين في مجالات عديدة حيث أشار "كارثر" إلى أهمية معنى التوقع-القيمة في تفسير انخفاض سلوك الإنجاز لدى أعضاء جماعات الأقلية نظراً لانخفاض توقعاتهم لقيمة الإنجاز ، وأوضح أن هذه التوقعات المنخفضة يترتب عليها الإفتقاد إلى النماذج الناجحة التي يفترق بها التلاميذ في بناء نسق توقعاتهم والعجز عن مواجهة المشكلات الصعبة. ( بوجلال ودرود ، 2015: ص 53-54)

## 2\_2- نظرية التنافر المعرفي:

يرى "فستنجر" في هذه النظرية أن الأشخاص يسعون إلى تحقيق الإتساق داخل أنساق معتقداتهم ، وتحقيق الإتساق بين أنساق معتقداتهم وسلوكهم ومع ذلك هناك تنافر داخل أنساق معتقدات معظم هؤلاء الأشخاص.

عندما يمتد التنافر إلى أشياء تمثل أهمية بالنسبة لهؤلاء الأفراد تنشأ لديهم حالة من التوتر وعدم الإرتياح يطلق عليها "فستنجر" التنافر المعرفي ظهرت هذه النظرية في أواخر الخمسينات والتنافر معناه التضارب أو عدم التناسب ، ومضمونها هو أن التنافر حالة سلبية من حالات الدافعية التي تحدث حين يكون لدى الفرد معرفتان في وقت واحد ليس بينهما توافق وبهذا لا تقوم نظرية التنافر على أساس أن الإنسان كائن عقلائي

ولكنها توحى بأن الإنسان حيوان يقوم بالتبرير لأنه يحاول أن يبدو معقولا . ( حسين، 2020/2019: ص 51-52)

في هذا الإطار تقترض هذه النظرية أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفته بذاته ، كما أن لكل منا معرفة بالطريقة التي يسير بها العالم من حولنا فإذا ما تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر بحيث يقضي وجود أحدهما منطقيا بغياب الآخر حدث توتر الذي يملئ علينا ضرورة و هناك أكثر من طريقة يمكن لنا بها خفض التوتر الناتج عن التنافر المعرفي والعودة إلى حالة الإتساق فإما أن نغير أحد الإعتقدين السابقين ، أو أن نلجأ زيادة عنصرا معرفيا ثالثا. (غباري، 2008: ص 71)

### 2\_3- نظرية توجيه الأهداف:

تعد نظرية الأهداف هي المحاولات المعاصرة لشرح وتفسير دافعية الإنجاز الأكاديمي ، ترى هذه النظرية أن الدافعية الأكاديمية هي مكون إفتراضي يفسر نشوء وإتجاه وبقاء سلوك ما يتم توجيهه نحو أهداف أكاديمية تشمل التعلم والقيم الاجتماعية والقيم التي يضعها الفرد لأهدافه.

إهتمت الإتجاهات الحديثة في علم النفس بدراسة كيفية تكوين الأهداف لتحليل السلوكيات الخاصة بالإنجاز ، وقد وجدو أن هناك أربعة مستويات لظهور الأهداف هي :

أ/ أداء مهمة محددة.

ب/ أداء مهمة موقفية خاصة : وهي تمثل الغرض من وراء نشاط الإنجاز .

ج/ أهداف الشخصية: تتمثل الإيديولوجية الخاصة بالفرد، هي تجاوز العوائق المحددة والمهام المحددة التي ينجزها الفرد في سبيل تحقيق أهداف أكبر.

د/ أهداف خاصة بالمعايير الذاتية وصورة الذات المستقبلية.

كما تقرر نظرية الأهداف أيضا أن التفسير الفرد لثمار إنجازاته وعائدها عليه هو الذي يحدد درجة المجهود الذي يمكن بذله لإتمام هذه الإنجازات.

وتقسم نظرية الأهداف إلى:

أ/ التوجه نحو الأداء كهدف: الهدف منه إظهار القدرة كأن يكون هدف الطلاب هو الحصول على درجات مرتفعة والأداء بشكل جيد.

ب/ التوجه نحو المهمة كهدف : و يوجد هذا النوع من الدافعية لدى الطلاب الذين تدفعهم الرغبة في زيادة معلوماتهم ومعارفهم في موضوع ما.

د/ توجيه نحو أهداف إجتماعية : وهي أكثر إرتباطا بدافعية الإنجاز..

و/ التوجه نحو رؤية الذات المستقبلية : أن القدرة على تخيل المستقبل الذي يتمنى الفرد تحقيقه ، يمكن زيادة الدافعية والجهد المبذول . (أحمد ، 2015: ص 164-165)

كما أشار "PIN.TRICH" إلى ان نظرية الأهداف تؤكد على أن تفسير الفرد لنتائج إنجازاته وعائدها عليه هو الذي يحدد درجة المجهود الذي يمكن بذله لإتمام هذه الإنجازات ، كما يحدد درجة تأثير ذلك على عمليات التنظيم المعرفي ، ويقصد بها ذلك الإنخراط الفعال للفرد في الأنشطة التعليمية والقدرة على تحليل المهام المطلوبة إنجازها دراسيا ، والقدرة على التخطيط لإستغلال المصادر الموجودة لديهم للوفاء بتلك الإلتزامات الأكاديمية. (ريال، 2016/2017: ص 111)

### 3) مكونات دافعية الإنجاز:

يرى " أوزبل" أن هناك ثلاثة مكونات على الأقل لدافعية الإنجاز هي :

1/ الحافز المعرفي : هو محاولة الفرد إشباع حاجاته بالمعرفة في أن يعرف ويفهم ذلك بأداء مهامه بكفاءة ويعبر عنه بسعي الفرد لإشباع حاجاته من الفهم وحل المشكلات والخبرة لأنها تعينه على تحسين الأداء بكفاءة عالية. ( بن الصالح و بكروي، 2018 : ص 22)

2/ تكريس الذات : وهي رغبة الفرد في المزيد من السمعة والمكانة التي يحرزها عن طريق أدائه المتميز ، والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد العامة المعترف بها ، مما يؤدي إلى شعوره بكفايته وإحترامه لذاته.

3/ دافع الإنتماء : الذي يتجلى في الرغبة بالحصول على تقبل الآخرين ، ويتحقق إشباعه في هذا التقبل رأي أن الفرد يستخدم نجاحه العام أداة للحصول على الإعتراف والتقدير من جانب من يعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه. ( أحمد ، 2015: ص 149)



#### 4) أنواع الدافعية للإنجاز :

أعلن " فيروف" أن الدافعية للإنجاز هي الميل أو النزعة العامة للسلوك فيما يتصل بأهداف ويعرف على أساس التنافس ، وهو يميز بين نمطين من الدافعية للإنجاز :

- الدافعية للإنجاز الإستقلالية ( الذاتية ) : حيث يتنافس الفرد مع معاييرها ، أي أن المعايير والقيم الشخصية التي يمتلكها الشخص تكون أساسية.
- دافعية الإنجاز الإجتماعية : حيث يكون التنافس مع المعايير التي يصنعها الآخرون ، أي أن مستويات الإمتياز تستند إلى المقارنة الإجتماعية وقد تختلف قوة الدافعين ، فإما أن يرجع إلى أحدهما أو الإثنين معا وذلك تبعا للنزعة الأقوى. ( بن يونس ، 2007: ص 171 )

#### 5) صفات الأفراد ذوي دافعية الإنجاز :

#### 1\_5- صفات الأفراد ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة :

- ✓ يملكون النزعة للقيام بمجازفات محسوبة و لذلك يصنعون لأنفسهم أهدافا تتطوي على التحدي والمجازفة وهم يفعلون ذلك كحالة طبيعية ومستمرة، إذا أنهم لا يشعرون باللذة والإنجاز إذا كانت المهام والأهداف التي تنفذونها سهلة ومضمونة.
- ✓ الميل إلى الوضعيات و المواقف التي يتمكنون فيها من تحمل المسؤولية الشخصية في تحليل المشاكل وإيجاد الحلول لها.
- ✓ الرغبة في التغذية العكسية لإنجازاتهم ومراقبتها ليكونوا على علم بمستوى إنجازاتهم.
- ✓ يهتم الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من الإنجاز بما يقومون من الأعمال في حد ذاتها أكثر من اهتمامهم بأي عائد مادي يعود عليهم من إنجاز هذه الأعمال.
- ✓ يتميز الأفراد مرتفعو الإنجاز بالثقة العالية بالنفس حيث يميلون للشك في آراء الأفراد الأكثر خبرة منهم ويلتزمون بأرائهم حتى ولو كانوا لا يملكون معرفة معمقة بالموضوع الذي يريدون إتخاذ القرار فيه.
- ✓ يفضلون المهني المتغيرة والتي تحدث فيها تحديات مستمرة وينفرون من المهني الروتينية.
- ✓ يتخذون قرارات ذات درجة معقولة من الخطر في بعض مواقفهم كما أن "موراي" وضع أن من مميزات الأفراد ذوي الإنجاز المرتفع أنهم يحصلون على درجة مرتفعة من الدافعية وينجزون أشياء صعبة

ولديهم سرعة في الفهم والتغلب على العوائق مهما كانت ، ولديهم رغبة في التفوق في إنجاز المهام.  
(بن ساعد، 2018: ص 140-141)

## 2\_5- خصائص الأفراد ذوي الدافعية للإنجاز المنخفضة :

يتفق معظم الباحثين على أن الأفراد ذوي دافع الإنجاز منخفض، يتسمون بسمات معينة فيما يلي:

- ✓ الإنسحاب من الموقف وفي أداء المهام عند أول صعوبة تواجهه.
- ✓ إختيار المهام السهلة مضمونة النجاح في الإنجاز والتي لا تحتاج غلى عمل شاق.
- ✓ عدم وجود دافع داخلي قوي للعمل لإعتقاده السيء في قدرته المحددة.
- ✓ تجنب النجاح لإعتقاده بأن النجاح مرتبط بالحظي.
- ✓ صلب المساعدة عند التعرض لأي مشكلة والتوكل على الآخرين لأداء المهام.
- ✓ كما يمتلك منخفضي التحصيل مفهوم ذات ضعيفا ، وهو أكثر الأفراد تشتتا وأقل قدرة على تنظيم أمورهم ، وعلى ضبط إندفاعاتهم.
- ✓ كما تبين أن الأشخاص ذوي الدافعية المنخفضة للإنجاز يفضلون أداء كل من المهام السهلة جدا ، حيث إحتمال الفشل فيها محدودة ، والصعبة جدا لن فشلهم فيها يستثير لديهم درجة محدودة من الخجل وإعجاب الآخرين بهم نظرا لقيامهم بها. ( حسين، 2020/2019)

## (6) العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز :

### 1\_6- من حيث العوائق:

كثير ما يصل الكائن الحي إلى أهدافه دون صعوبة كبيرة، وبذلك يستعد توازنه ولكن يحدث في بعض الأحيان أن يتعرض عائق ما الشخص ويحول دون تحقيق الهدف ، ويترتب على وجود العائق زيادة التوتر مما يحفز الفرد وبالتالي زيادة نشاطه وتنويع سلوكه حتى يتغلب على العائق ، وبذلك يتعلم أسلوب جديدة لتحقيق الأهداف ، ولكن قد يحدث أن يكون العائق أكبر من أن يستطيع الفرد تخطيه أو التغلب عليه ويحدث هذا كثيرا في مواقف الحياة بما فيها الفصل المدرسي ، فقد يواجه التلميذ عوائق تجعل تحقيق الأهداف صعبا للغاية أو مستحيلا ، وتؤدي هذه الظروف الصعبة إلى إحباط الشخص وهذا يجعله يتخذ واحد من سببين :

- قد يتراجع قليلا ثم يحاول إختراق الحاجز أو التغلب عليه ، وتحقيق الهدف وذلك بعد أن يتجدد نشاطه ، أو بعد أن يحاول استخدام إستراتيجية مختلفة.
- إذا تكرر فشله بإستخدام هذه الوسائل المباشرة فإنه من المحتمل أن يقوم بعمليات توافق بديله ، أي أنه سوف يحاول خفض توتره بوسائل أخرى. ( بن سعيدة ، 2015/2014: ص 37-38)

## 6\_2- من حيث الرفع من فعاليتها:

قامت دراسات متعددة في السنوات الأخيرة حول برامج تدريب تربوية ، الغرض منها زيادة دافع الإنجاز لدى الأشخاص في مجالات مختلفة سواءا منها مجالات العمل ومجالات الدراسة ، ومن أمثلة ذلك ما قام به "الشلولو" وزملائه ، و "مالكيلا" إذا حاولوا وضع مبادئ تسير عليها مثل هذه البرامج ، كما حددوا سلسلة من الخطوات يمكن إتباعها لتحقيق هذه المبادئ وتهدف برامج التدريب على دافع الإنجاز إلى تشجيع الإلتزام بالقيم الإجتماعية الأساسية مثل الإعتماد على النفس وتقبل المسؤولية الشخصية نحو ما يترتب على أفعال الشخص ، ويتم تنمية تحمل المسؤولية عن طريق إعداد برامج والمهم هو الوضوح في إشراك مفاهيم متعلقة بدافع الإنجاز. ويمكن إجراءات هذه البرامج في ست خطوات رئيسية تتبع عند التدريب على زيادة دافع الإنجاز وهذه الخطوات هي :

- تركيز الإنتباه على ما يحدث في محيط الشخص في المكان والزمان.
- تقديم أفكار وأعمال ومشاعر جديدة تتميز بأكثرية وتكامل الخبرة.
- مساعدة الفرد على أ، يستفيد من خبرته، وذلك بمحاولة إدراك مضمون خبرته.
- الربط بين الخبرة الشخص وقيمة أهدافه وسلوكه وعلاقاته مع الآخرين.
- المساعدة على إستقرار الفكرة الجديدة عن طريق ممارسة مشاعر وأحاسيس وأعمال ترتبط بهذه الفكرة.
- إستعاب هذه التغيرات. (خليفة، 1986)

## 6\_3- التنشئة الوالدية :

أثبتت الدراسة التي قام بها " ونترتم " أن الأمهات ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز يشجعن أطفالهن على الإستقلالية والإعتماد على النفس ويقمن بتقديم كثير من المكافآت ، ويكون هذا التدريب في سن مبكرة مقارنة بأمهات الأطفال ذوي دافعية المنخفضة.

## 6-4- التقدير الإجتماعي :

تتأثر دافعية الإنجاز بحاجة الفرد للحصول على الإستحسان والتقدير الإجتماعي من الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل : الأسرة , المعلم , الإدارة , جماعة , الرفاق , وبالتالي فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوبة من الفرد تحقيقها تمثل دافعا قويا للسعي نحو الإمتياز ، والتفوق للحصول على تقديرهم ، وسلوك الفرد في ضوء التوجه الموافقة والتقدير الإجتماعي يتضح كذلك عندما يحرص على بذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء أمام الآخرين . (بوجلال ودرودخ، 2015: ص67)

## 6-5- العوامل الثقافية والدينية والإقتصادية:

يعتبر " ماكلياند" من الأوائل الذين إهتموا بالعوامل الثقافية والدينية وتأثيرها على الدافعية الإنجاز ، إن قيم الآباء التي تمثلها أدائهم الديني تؤثر في تنشئة الطفل ، حيث أن أساليب تربية الطفل تربية الطفل تزيد من دافعية الإنجاز .

وتوصل "ماكلياند" أن الدافعية الإنجاز ترتبط ارتباطا بالتطور الإقتصادي للبلد، حيث أن دافعية الإنجاز تسيطر في النمو الإقتصادي ، فالأفراد في البلدان المتقدمة يتميزون بمستويات عالية في دافعية الإنجاز .

وإهتم "دي فوس" بدراسة الثقافة وعلاقتها بالدافعية الإنجاز في المجتمع الياباني حيث يركز على أهمية ما تتسم به الأسرة اليابانية من خصائص مثل المخاطرة والميل إلى التقدم والتحديث المستمر، المجتمع الأمريكي فيكون التركيز على المستوى الفردي بدرجة كبيرة من الأسرة الأمريكية حيث التدريب على الإستقلالية والخصوصية. (حسين، 2020/2019: ص 56-57)

## 7) مهارة إستثارة دافعية الإنجاز لدى المتعلمين :

صمم "ماكلياند" برنامجا يتضمن أربعة محاور أساسية نعرضها فيما يلي :

✓ **التعريف بدافعية الإنجاز :** الدافعية للإنجاز هي نظام شبكي من التفكير والمشاعر والسلوك المرتبط بالسعي نحو الإمتياز ويستلهه بتدريب المشاركين على التعرف على مفهوم دافعية الإنجاز وتدريبهم على التفكير في إطار المفاهيم الإنجازية.

بقدر ما يستطيع المشارك أن يستوعب بدقة ووضوح مفاهيم النظام الشبكي الإنجازي بقدر ما يقوي الدافع الإنجازي له.

✓ **دراسة الذات:** يصيغ "ماكلياند" هذا المجال كالتالي : " بقدر ما يستطيع الفرد أن يدرك أن تنمية دافعية الإنجاز مطلباً أساسياً لحياته اليومية بقدر ما يحقق البرنامج نجاحاً في تنمية دافعية الإنجاز لديه" ، لأن الهدف هو محاولة إحداث تغيير أو تعديل على المستويين الفكري والسلوكي لدى الفرد فلا بد من إتاحة الفرصة له لكي يبصر بالحقائق الخاصة بحياته.

✓ **تحديد الهدف:** المدخل الحالي يعد بمثابة التدريب على الشبكة الإنجازية أو التطبيق العملي لها في حياة المشاركين.

هناك عوامل تساعد على تهيئة فرص نجاح للبرنامج منها إختيار المكان والأفضل أن يكون خارج المدرسة تتوفر فيه الراحة والهدوء ويضع "ماكلياند" هذا المدخل كالتالي: " بقدر ما تتوفر الأسباب لدى الفرد عن إعتقاده أنه يستطيع أن ينمي دافعا ما أو يجب عليه أن ينمي دافعا ما بقدر ما يحقق البرنامج نجاحاً".

✓ **التدعيم والمساندة:** يرى "ماكلياند" أن التفاعل بين الأفراد له دور حاسم في بناء أي موقف يهدف إلى تعديل السلوك حيث يوضح أن الخبرة الإنفعالية لا تنفصل عن الخبرة المعرفية ، يصيغ "ماكلياند" هذا المجال ليزيد من احتمال تغير الدافع إذا توفر جو التفاعل الإجتماعي الذي يشعر فيه كل مشارك بالدفء والصدق والإحترام كإنسان قادر على توجيه حياته وسلوكه في المستقبل. (أبو رياش وآخرون 2006، ص 195-196)

هناك كذلك إستراتيجيات أخرى لإستثارة دافعية الإنجاز نذكرها فيما يلي :

- الإستفادة من وجود حاجات لطلاب : يتعلم الطلاب بصورة أفضل عندما تتناسب مثيرات التعلم في الفصل بواعثهم في تسجيل المساق الدراسي ، فهم يؤثون إلى الفصل بعدة حاجات من بينها الحاجة إلى تعلم شيء جديد الحاجة لإلتماس خبرات جديدة ، الحاجة إلى ان يصبحوا مؤهلين ، التلائم مع هذه الحاجات يعد مكافأة في حد ذاته وتعطي فاعلية أكبر لتعليم.

- جعل الطلاب مشاركين فعالين في التعلم : يتعلم الطلاب عن طريق العمل والشغل والكتابة والتصميم ، تكبح السلبية دافعية الطلاب وفضولهم ، لا تخبر الطلاب أي شيء عندما يكون بالإمكان سؤالهم تشجيع الطلاب على أن يخمنوا نتائج تجربة وأن يقترحوا حلولاً لمشكلة.
- اسأل الطلاب أن يحلوا ما يجعل صفوفهم أكثر أو أقل دافعية.
- تجسيد التصرفات التي تثير دافعية الطلاب.
- مساعدة الطلاب في وضع أهداف عمل لأنفسهم.
- إخبار الطلاب عما يحتاجونه للنجاح في مساقهم الدراسي.
- إلغاء حالة الشعور بالتنافس بين الطلاب.
- بناء المقرر الدراسي ليثير دافعية الإنجاز عند الطلاب.
- جعل الأشياء الصعبة أكثر سهولة.
- عدم التركيز على الدرجات.
- تنوع طرق التدريس. (غباري، 2008: ص186-193)

### (8) قياس دافعية الإنجاز :

تطور قياس دافعية الإنجاز عبر مراحل ، إذا تعددت المقاييس ما بين مقاييس إسقاطية وبين مقاييس التقدير الذاتي من إستبيانات وإختبارات على النحو التالي:

- قام "موراي" بوضع اختبار تفهم الموضوع وكان هذا الأسلوب من أوسع طرق قياس دافعية الإنجاز إنتشاراً.
- حاول ماكلياند وزملائه (1956) بحث إمكانية التوصل إلى مجموعة أخرى من الطرق التي يمكن أن تستخدم في قياس دافعية الإنجاز بحيث تتضمن هذه الطرق قصصاً تخيلية وأستخدموا قصصاً بديلة للصور في نهاية كل قصة سؤال أو أكثر.

وصممت إيزابث فرنش (1956) إختبارها البصري في صورة بنود يجاب عليها بإجابة لفظية من جانب المفحوص في تفسيره لموقف سلوكي. (الرفوع ، 2015: ص 173)

مقياس الدافعية للإنجاز لعبد اللطيف محمد خليفة : مر هذا المقياس بخمس مراحل نتعرض لها على

النحو التالي :

- المرحلة الأولى : تضمنت الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الدافعية بوجه عام والدافعية للإنجاز بوجه خاص والأدوات التي إستخدمت في قياسها.
- المرحلة الثانية: وفيها تمكن من تحديد الأبعاد أو المكونات الأساسية للدافعية للإنجاز والتي تمثلت في خمسة مكونات أساسية.
- المرحلة الثالثة: إشمئت على تحديد هذه المكونات أو المتغيرات تجديدا دقيقا بحيث تكون لها معان متماثلة لدى جميع أفراد العينة ، وهي خمسة محاور كالتالي: المسؤولية ، المثابرة ، التفوق الدراسي، الشعور بالزمن والتخطيط للمستقبل.
- المرحلة الرابعة: إختبار الصياغة اللغوية للبنود.
- المرحلة الخامسة: تم التحقق من ثبات المقياس وصدق. ( بن سعيدة ، 2014/2015 )

## خلاصة الفصل :

حاز مفهوم الدافعية على إهتمام العديد من الباحثين على إختلاف توجهاتهم الفكرية والنظرية لمدة طويلة نظرا لأهميتها في تفسير السلوك الإنساني والتعرف على تصنيفاتها ورأي فيها علماء النفس أنها المحركات الحقيقية والمؤثرات الأساسية للسلوك الإنسان.

لهذا يتضح أن سلوكيات الأفراد متنوعة في أنواعها وأشكالها ومظاهرها كما أنها مختلفة في شدتها وثباتها وديمومتها وهذا التنوع أحد أسبابه الأساسية هو الإختلاف في الدوافع.

كما ظهرت نظريات عديدة إهتمت بتفسير و وصف الدافعية للإنجاز من أبرز هذه النظريات نظرية منحنى التوقع -القيمة ؛ نظرية التنافر المعرفي ؛ نظرية توجيه الأهداف ، ولقد إختلف أصحاب هذه النظريات في تصوراتهم ولكن هناك إتفاق عاما أن الدافعية عبارة عن عامل داخلي يستثير سلوك الفرد ويوجهه.



## الفصل الرابع: الثقة بالنفس

### تمهيد

1. مفهوم الثقة بالنفس
2. أهمية الثقة بالنفس
3. مظاهر الثقة بالنفس
4. مقومات الثقة بالنفس
5. معوقات الثقة بالنفس
6. تنمية مستوى الثقة بالنفس

### خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعتبر الثقة بالنفس بأنّها هي الأساس الذي يقوم عليه نجاح أيّ خص ، وتعتبر أيضا من أهم العوامل التي تساعد في نجاح الفرد سواء في حياته الشخصية أو المهنية ، فهي من أهم السمات الشخصية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، ولقد أكدّ عدة علماء على أهمية بناء وتنمية الثقة بالنفس وذلك منذ مراحل الطفولة المبكرة لما لها من أهمية بالغة في حياة الفرد ونجاحه.

وللثقة بالنفس مظاهر تدل على وجودها أو إنعدامها عند الفرد الى جانب العوامل المؤثرة فيها ، بالإضافة الى المعوقات التي تمنح الفرد من بلوغها وكذلك هناك طرق من اجل تنمية مستوى الثقة بالنفس ، وهذا ما سيتم عرضه في هذا الفصل.

**1. مفهوم الثقة بالنفس :**

عرف "علي محمود" (1998) الثقة بالنفس هي اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية واتجاه الفرد نحو قدرته على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته وبلوغ أهدافه. (أشرف، 2016:ص251)

عرفها "شروجر" بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة. (سالم ، 2016/2017: ص5)

و عرف "دوبرن Dubrin " أن الثقة بالنفس تمثل اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدتها في كثير من المواقف و موقف معين. (نجمة، 2013/2014: ص49)

في حين عرفها "المخزومي" الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد ، وأنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية. (الدوسري ، 2019: ص309)

ومن خلال ما سبق يمكن تعريف الثقة بالنفس : "بأنها امتلاك الفرد تقديرا ذاتيا مرتفعا نحو إمكاناته وقدراته وتيقنه من كفاءته وقدراته الجسمية والاجتماعية والأكاديمية مما يدفعه للتفاعل الايجابي داخل المجتمع وأداء الأدوار المنوطة به بأعلى قدر من الايجابية.

**2. أهمية الثقة بالنفس:**

تشكل الثقة بالنفس سببا رئيسيا في الإبداع والنجاح ، وهي عبارة عن نسيج مركب من صفات عاطفية وروحية متمثلة في : إدراك الذات وقبول الذات والاعتماد على الذات، فالفرد عندما يكون واثقا بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به وبشكل أفضل خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة والتي قد يشعر فيها بضياح أو الحزن أو الخوف.

كما يرى البعض أن أهمية الثقة بالنفس تتمثل في النقاط التالية:

أ- **تحقيق التوافق النفسي:** من أهم عوامل إحداث التوافق النفسي بكل أبعاده الشخصي والاجتماعي والمهني تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره التي هي عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي بكل مستوياته للفرد، وتعتبر الثقة بالنفس وتقبل

الذات من أهم مطالب نمو الإنسان في جميع مراحلها من بداية مرحلة الطفولة إلى نهاية مرحلة الشيخوخة. (الدوسري، 2019: ص320)

إن القدرة على قبول ذاته الرضا عنها ، وخلوه من الأمراض والمشكلات النفسية وشعوره بالارتياح النفسي إتجاه قدراته وإمكانياته ، وبلوغه أهدافه وطريقته في لإشباع إحتياجاته بطريقة لا تتعارض مع معايير المجتمع تجعله يشعر بقدر من السعادة والتوافق النفسي الذي يترتب عليه لاحقا أمنه وإستقراره النفسي.

ب- إستمرار إكتساب الخبرة : يولد الإنسان بغير خبرة وتتضمن هذه الخبرة نوعان خبرات شعورية وإلإرادية وخبرات شعورية وإرادية ، ومن أهم العوامل التي تساعد على إكتساب الخبرات الشعورية والإرادية : إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها الى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس ، فبغير توفير حد أدنى من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة. (ميخائيل، 1977: ص36)

ج- النجاح في العمل : الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى نجاح الفرد ، والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدراته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه أداءه ، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل ومن ثم فإنه لن يكون متقنا للعمل بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المسعى الصحيح ، وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد مُلمًا بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل بل الأهم من ذلك ان يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء .

ولكي يكون العمل ناجحا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالإتزان الإنفعالي ، حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والإتزان الإنفعالي علاقة وثيقة للغاية ويمكن القول بأن الإتزان الإنفعالي حالة من حالات الثقة بالنفس.

د- حب الآخرين : ان حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا فبغير حب الآخرين وبغير حبنا لهم لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني ، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا الحب . فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي ، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم ، فحب الواثق من نفسه للآخرين واستقباله حبهم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية، ان الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب الكراهية إليه ويكون هذا الحب نابعا من ذاته ومشعا على غيره. (كتفي ، 2017: ص15)

هـ- **مواجهة الصعاب والمشكلات:** أن الحياة لا تسير وفق ما نهواه ، ولا تسير أمور حياتنا حسب رسمنا في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به أماننا ، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا ، هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته ، والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه ، فهي تكسبه القوة وطاقة ينقذ بها مراميه ، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة ، والتوصل الى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا ، بحاجة ماسة الى قوة احتمال والى طاقة نفسية كبيرة. هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة فإن لم يكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة ، وإذا لم يتم بالحكم بإستجابته الطبيعية لا يجد الإنسان حينها إلا الندم. (بلال، 2014 : ص78)

مما سبق ، يمكن القول بأن الثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد كونها السبيل الى تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه كما أنها تؤثر على حالته النفسية ، فتؤدي الى تحقيق التكامل والإتزان النفسي لديه ، إلى جانب هذا فهي تساعد الفرد على إكتساب الخبرات كما تمكنه من النجاح في شتى المجالات.

### 3. مظاهر الثقة بالنفس: نذكر أهم العناصر المميزة للثقة بالنفس هي:

- ✓ الاطمئنان بالنفس والتفاؤل الإيجابي.
- ✓ المبادرة والإقدام.
- ✓ النضج الإجتماعي وقبول الواقع.
- ✓ القدرات على مواجهة الأزمات .
- ✓ التعامل مع الآخرين في أداء العمل.
- ✓ تطوير الذات.
- ✓ القدرة على حل المشكلات.
- ✓ سرعة اتخاذ القرار والقدرة على الأداء المتقن للأعمال. (أشرف ، 2016 : ص253)
- ✓ الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.
- ✓ الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.
- ✓ يعرفون ما يريدون ، ولا يخافون من الإستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- ✓ إحساسه بتقبل الفرد لنفسه وللآخرين واحترامهم. (نجمة، 2014/2013: ص57)

#### 4. مقومات الثقة بالنفس : من المقومات الثقة بالنفس على حسب "تايلور" هي :

##### 1.4. المقومات الجسمية:

إن سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه عن القيام بالأعمال المسندة إليه ، أو التي تتطلب منه بذل مجهود معين لإنجازها ، والجاذبية الشخصية ، وبهاء المنظر ، والقدرة التعبيرية بالحركات والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد ، كلها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه.

فالشخص السليم في ببنيته يشعر بالثقة بنفسه ويحس بقدرته على مواجهة الصعوبات التي تعترضه ، وبالتالي يمكنه تحقيق أهدافه والجاذبية الشخصية تعزز. (نجمة، 2013/2014: ص66)

##### 2.4. المقومات الوجدانية:

تتمثل في الإلتزان الإنفعالي الذي يؤثر فيه الجهاز العصبي والغدد الصماء وأن أي خلل يحدث في تكوين الجهاز العصبي أو وظائفه أو تكوين الفرد أو في تكوين الغدد الصماء يؤدي إلى تأثير سيء في الإلتزان الإنفعالي الوجداني ، كما أن الخلو من المخاوف المرضية والشكوك التي تهز الشخصية والنظرة الواقعية إلى الذات بدون استعلاء احتقار من أهم المقومات الوجدانية التي توفر الثقة بالنفس. (أشرف، 2016: ص254)

##### 3.4. المقومات العقلية:

إن قوة الذاكرة وإستعداد الفرد للتعلم ، وإكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه في حياته ، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة ، وكل هذا بلا شك يساعد الفرد على بناء ثقته بنفسه وعلى تعزيز مستواها لديه، يمكن القول أن هذه القدرات العقلية متوفرة لدى الفرد والتي تعمل على زيادة ثقته بنفسه ، لا بد أن توجه توجيهها صحيحا بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفا أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية وسهولة ، وليمزيد ويعزز الثقة بالنفس لدى الفرد. (ميخائيل ، 1997: ص66)

## 4.4. المقومات الاقتصادية:

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطا وثيقا بثقة الفرد بنفسه ، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته ، وتحقيق كثير من رغباته ، فإن ثقته بنفسه ستزداد ، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى إهتمام الناس به ، كل ذلك سيُشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه.

فالعامل الاقتصادي في نظر الكثيرين مصدر الأمن والقوة ، والعامل الأهم في حياة الأسرة عامة والفرد خاصة ، فإن توفرت لدى الفرد سبل العيش الجيد فإن ذلك يجعله يشعر أن أهم حاجاته قد سدت ، وهذا ما يزيد ثقة وإعتزاز نفسه خصوصا وأن أغلب الناس يؤمنون بالحاجة المادية أكثر من غيرها ، ولكن في بعض الأحيان نجد أشخاصا مستوى دخلهم ضعيف ، ولكنهم لا يفقدون الثقة بأنفسهم لأنهم يعرفون إمكانياتهم ، ويتصرفون حسبها مما يجعلهم محل تقدير واحترام من طرف المجتمع ، وهذا ما يزيدهم ثقة بأنفسهم. (لاحق ، 2004: ص25)

## 5.4. المقومات الاجتماعية:

هي تيقن الفرد بكفاءته في التعامل الإيجابي مع الآخرين وإقامة علاقات معهم ، والقدرة على إقامة مناقشات جادة والشعور بالاطمئنان عند التحدث إلى الآخرين والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة. (الدوسري، 2019: ص319)

## 5. معوقات الثقة بالنفس :

تعد الثقة بالنفس أمرا ضروريا كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به، سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي تمنعه من تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فنجعل منه شخصا غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:

## 1.5. المعوقات الصحية:

✓ تخلق النمو أو التشوهات الخلقية التي يولد بها الفرد.

✓ الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة.

- ✓ الإصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي اعتاد على كسب رزقه منه وإحساسه بأنه أصبح عاجزا عن الإعتماد على نفسه.
- ✓ الإحالة الى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول الى سن التقاعد الفعلي أولا فيكون مستشعر أن إحالته إلى المعاش معناه أنه صار عاجزا صحيا .
- ✓ فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوف بعض الشروط. (بلال، 2014: ص71)

### 2.5. المعوقات العقلية:

- تشكل الحياة العقلية للفرد كيانا وقواما جوهريا، فإذا لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب، عندها سيحن الفرد بالإفتقار إلى الثقة بالنفس ومن المعوقات التي قد يتعرض لها الفرد في حياته العقلية ما يلي :
- ✓ انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الإستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.
- ✓ عدم القدرة على الحفظ.
- ✓ بلادة التفكير، والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا، ويصبح الفرد عندها عاجزا.
- ✓ تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بالموضوع متكاملًا إلى جانب التناقض الفكري.
- ✓ العجز اللغوي والتعبيري. (كتفي، 2017: ص12-13)

يلاحظ أن إختلال الحياة العقلية للفرد، من أشد المعوقات التي تحول دون حصوله على الثقة بالنفس كونها تضعه في مواقف محرجة تجعله ينظر إلى نفسه بالنقص والدونية.

### 3.5. المعوقات الوجدانية:

- من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه ما يلي:
- ✓ خبرات الطفولة الوجدانية الإنفعالية التي تؤثر في ثقة بالنفس ، وذلك من خلال تلاحمهما وتداخلها مع المقومات الخيرية الوجدانية الإنفعالية الأخرى المتتالية ، أثناء مروره نمائيا إلى المرحلة العمرية التالية.
- ✓ عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد كالحاجة الى الهدوء والحب والتقبل والحاجات العقلية القائمة على المدركات الحسية كالحاجة الى التخيل والتذكر .



✓ الصدمات العاطفية التي قد يتعرض إليها الفرد في حياته.

✓ المبالغة في الإحساس بالذنب وتحقير الذات. (السقاف، 2008: ص117)

نستنتج أن للحياة الوجدانية أثرا بالغا على الفرد، فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعره وأحاسيسه وعواطفه وأي خبرة سيئة قد تثير حساسيته وتضعف من عزمه فتقل بذلك ثقته بنفسه.

#### 4.5. المعوقات الإجتماعية: تتجلى فيما يلي:

✓ الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنا من المجتمع الواقعي المحيط به.

✓ الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي.

✓ الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي.

✓ الإحساس بأن المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعي محيط به.

(السقاف، 2008: ص120)

مما سبق ، يتضح أن ما ينجم للفرد من المفارقة والإختلاف بين المجتمع النفسي والمجتمع الواقعي لا يعني أنه فقد ثقته بنفسه إلى الأبد بل يعني ذلك أنه يمر بمرحلة يمكن أن نسميها مرحلة اهتزاز ثقة بالنفس المؤقتة.

#### 5.5. المعوقات الإقتصادية:

هناك بعض المعوقات الإقتصادية التي تؤثر في ثقة الفرد بنفسه منها:

✓ مقارنة الفرد لوضعه الإقتصادي بغيره.

✓ تهديد الأفراد المنافسين له ، وممن هم في نفس المجال الإقتصادي بالقضاء عليه والإطاحة به.

✓ الخوف من الظروف المفاجئة ومن تقلبات السوق غير المتوقعة.

✓ الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نيتهم ، وسيطرة الوسواس.

✓ إحساس الفرد بالحرمان وضعف الدخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل. (كتفي، 2017:

ص13)

عموما يمكن القول أن العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس وكثيرة ومتشعبة ، فهي

تؤثر بشكل مباشر على البناء النفسي للفرد وتترك فيه أثرا دائما أو مؤقتا ، يتجلى في ضعف الثقة بالنفس.

## 6. تنمية مستوى الثقة بالنفس:

- تعتبر الثقة بالنفس أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها الفرد، حيث تمثل أساس النجاح سواء في محيط العمل أو في الحياة عامة، هذا ما دفع بالعلماء والباحثين إلى وضع أسس وقواعد لبناء الثقة بالنفس وتنميتها:
- ✓ مُصاحبة الأشخاص الإيجابيين: من الصعب جدا أن تكون إيجابيا عندما تُصاحب مفكرين سلبيين، ولذا فمن الأفضل أن تقضي وقتك مع هؤلاء الذين يستطيعون تحقيق أهدافهم إذا أمنوا بقدرتك، إذا أمنوا بقدرتهم على تحقيقها.
  - ✓ أعدّ قائمة بالإيجابيات والسلبيات: كان "بنيامين فرانكلين" يصدر القرارات الحاسمة بأن يقسم صفحة ورقية إلى عمودين ، أحدهما للحجج المؤيدة والآخر للحجج المعارضة، ثم يصنف كل الأسباب التي تؤيد وتعارض تصرفا ما يريد أن يقوم به ، إلى هذا الأسلوب لم يكن يوضح الأمور فحسب بل كان يدلّه أيضا على الطريق السليم.
  - ✓ تعلم من التجربة: إذا كنت تميل إلى السلبية، فعليك مراجعة سلوكك كل يوم وهو حاضر في ذهنك، قم بتحليل أفعالك وحدد ما يجب أن تفعله بشكل مختلف لتصبح أكثر إيجابية.
  - ✓ تعلم أن تتعاطف مع الآخرين: أنظر إلى منظور الآخرين، حاول أن تفهم لماذا يتصرفون هكذا، وما يمكن أن تفعله لتكوين علاقة إيجابية وبناءة معهم. (كتفي، 2016/2017: ص81)
  - ✓ إبدأ يومك بإيجابية: فكر في الأشياء التي تحبها ، والأشياء التي أسعدتك ، ولا تفكر في المشكلات أو كل الأشياء التي تتمنى أن تصل إليها والتي لا تصل إليها أبدا.
  - ✓ كن واقعيًا: حدد لنفسك أهدافا تحقيقها ثم قسمها إلى الأهداف صغيرة، حاول أن تحقق شيئا واحدا على الأقل كل يوم لتصل في النهاية على هدفك، إن الإنجازات اليومية الصغيرة تمنحك الثقة اللازمة لمواجهة أهداف كبيرة وبعيدة.
  - ✓ تعلم أشياء جديدة: في عالم التكنولوجيا الحديثة والفائقة اليوم ، إذا لم تتعلم فأنت تموت، إن معظم ما لدى الخريجين الجدد من معارف سيبطل في خلال سنوات قليلة، ومن المهم جدا أن تداوم على المعرفة إذا ابتعدت عن المدرسة لفترة أكبر ، إن التعلم ليس مثيرا فقط ولكنه يجعلك أيضا موضع إهتمام الآخرين. (الفتي، 2007: ص25-26)

## خلاصة الفصل:

الثقة بالنفس سمة إنفعالية أساسية في شخصية الفرد تقوم أساساً على إيمان الفرد بفاعليته وإعتقاده بأنه مقبول من طرف الآخرين، انه قادر على إستعمال قدراته الجسمية والعقلية والنفسية بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه، إلى جانب التكيف مع ذاته وحببه وتقبله لها والتكيف مع غيره، نجد أن الشخص الواثق من نفسه يتعامل مع المواقف الحياتية بكفاءة وإقتدار ، كما أن لديه نظرة إيجابية نحو ذاته والآخرين، أما الفرد غير الواثق بنفسه فيتسم بالتردد ونقص المهارات الإجتماعية المبالغة في التظاهر بطيبة القلب وإحساس الفرد بالنقص.

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد، وهناك عوامل أخرى تكون معيقات لثقة بالنفس التي قد تمنع الفرد من تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً، ومن بين هذه العوامل نجد العوامل العقلية ، الصحية، الوجدانية ، الاجتماعية، الإقتصادية.

إن الثقة بالنفس مهمة للفرد، فهي الداعم الذي يعطيه إحساساً بالإرتياح سواء في حالة النجاح أو الفشل، وهذا الشعور هو ما يعطيه دافعا قويا للإستمرار وإكتساب الخبرات الجديدة، وتحقيق التوافق النفسي والإجتماعي إلى جانب القدرة على مواجهة الصعوبات وحل المشكلات.

الجانب الميداني

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. المنهج

3. حدود الدراسة

4. مجتمع الدراسة

5. عينة الدراسة

6. أدوات الدراسة

7. الأساليب الإحصائية

**تمهيد:**

يتناول هذا الفصل عرضا دقيقا للإجراءات المنهجية التي كانت ستتبع لتنفيذ البحث بمراحله المختلفة، والتي تتمثل في الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المستخدم، ووصف مجتمع البحث وعينته وطريقة اختيارها، وعرض الأدوات والأساليب الإحصائية التي كنا بصدد استخدامها لولا وباء كورونا ويمكن عرضها على النحو التالي:

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية يجب القيام بدراسة استطلاعية لتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه، وكذا التعرف على ظروف الأفراد الذين سيطبق عليهم هذه الأدوات، وبسبب الوباء (كوفيد 19) لم نتمكن من القيام بهذه الدراسة الاستطلاعية والتي كان الهدف منها:

- ✓ ضبط فرضيات الدراسة.
- ✓ التأكد من وضوح بنود مقاييس : الذكاء الانفعالي ، دافعية الانجاز، الثقة بالنفس.
- ✓ التأكد من الخصائص السيكومترية.
- ✓ تحديد العينة وأسلوب اختيارها.
- ✓ تحديد الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في الدراسة.

## 2. المنهج المتبع:

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم في المساعدة للوصول إلى نتائج العلمية وهو الوسيلة التي يمكن عن طريقها الوصول إلى حقيقة أي موقف من المواقف ومحاولة اختيارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها.

والمنهج الأنسب الذي يتوافق مع طبيعة الموضوع ونوعية الدراسة هو المنهج الوصفي والذي يتطلب وصف العلاقة الموجودة بين المتغيرات الثلاثة لدى تلاميذ التعليم لمتوسط والمتمثلة في الذكاء الانفعالي وعلاقته بدافعية الانجاز والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه " طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على شكل أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها ". (علي

محمودي، 2019:ص46)

**3. حدود الدراسة:**

- أ- المجال البشري: كانت تشمل هذه الدراسة (170) تلميذ وتلميذة من مرحلة للتعليم المتوسط.
- ب-المجال المكاني: كانت ستقتصر هذه الدراسة على تلاميذ متوسطة "مقراني لرابح" قادية وتلاميذ متوسطة "زدادي موسى" أهل القصر بولاية البويرة.
- ج-المجال الزمني: كان سيتم إجراء هذه الدراسة في شهر فيفري 2022، ولكن لم نستطع إجراء الدراسة الميدانية نظرا لعدم الحصول على رخصة وذلك لتفشي فيروس كورونا عبر كافة التراب الوطني.

**4. مجتمع الدراسة:**

كان من المفروض أن يكون مجتمع هذه الدراسة هو مجموع تلاميذ متوسطة "مقراني رابح" و "زدادي موسى" بولاية البويرة.

**5. عينة الدراسة:**

تعرف بأنها "جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث ". (بوجلال، دردوخ، 2015:ص114)

كان سيتم إختيار عينة من المجتمع الأصلي، والمقدرة ب (170) تلميذ وتلميذة بطريقة عشوائية، لولا الظروف الصحية التي عرقلت التحاقنا بالمؤسسات التربوية.

**6. أدوات الدراسة:****6-1-مقياس الذكاء الإنفعالي:**

- تصميم المقياس: أعده الدردير (2002) ، وقد تم تطبيقه في البيئة الجزائرية من قبل الباحثة نسيمة طالب(2009) ويتكون من (88) فقرة في صورته النهائية،وصمم وفق مكونات نموذج دانيال جولمان (1998) ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة يمكن الوثوق بموضوعية النتائج التي يمكن الحصول عليها من استجابات الطلبة وأنه يقيس ما وضع لقياسه.
- طرق تصحيح المقياس: يتم تقدير الدرجات على المقياس بإعطاء الدرجات القابلة للاستجابة كما هو موضح فيمال يلي:



- تنطبق عليه تماما: 5 درجات.
- تنطبق عليه كثيرا: 4 درجات.
- تنطبق عليه أحيانا: 3 درجات.
- تنطبق عليه قليلا : 2 درجات.
- لا تنطبق عليه إطلاقا: 1 درجة.

تتراوح درجة الفرد على المقياس فيما بين (83) درجة كحد أدنى و (415) درجة كحد أقصى ولا تحسب المفردات المتكررة الأرقام (86.88.81.74.45) فالفرد الذي يتميز بذكاء انفعالي هو الذي يحصل على درجات مرتفعة في جميع عوامل المقياس الخمسة وبالتالي فان الدرجة الكلية على المقياس تساوي مجموع درجات الفرد على مفردات المقياس (83) مفردة.

حيث تم التحقق من قبل الديرير من صدق وثبات المقياس فيما يلي:

أ- الصدق: تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، حيث يتبين أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى (0.01 ؛ 0.05) مما يشير إلى أن صدق المقياس في اتساقه الداخلي، وهذا يدل على قوة تماسك عباراته فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، أي أن المقياس صادق في قياس ما وضع لقياسه، وبالتالي مناسبة لأغراض البحث الحالي.

ب-الثبات: وقد تم حساب ثبات المقياس على النحو التالي:

ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية: قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة تجزئة النصفية، وذلك عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية باستخدام حزمة التحليل الإحصائي Spss وتراوحت معاملات الثبات في البلدين اليمن والجزائر ما بين (0.94 و 0.93) على التوالي، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع وبالتالي مناسبته لأغراض البحث الحالي.

كما تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب الاتساقات الداخلية البينية للمقياس وقد تراوحت معاملات ثبات المقياس بين (0.93-0.90) في البيئتين اليمنية والجزائرية على التوالي ، مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مرتفع. (حسن ، 2010/2011)

## 6-2- مقياس دافعية الانجاز:

صمم المقياس من طرف "عبد اللطيف محمد خليفة" (2006) بالقاهرة على (404) من الطلاب الصربيين، و (250) من الطلاب السودانيين، اشتمل المقياس على (50) بنداً.

### • طريقة تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 50 و 250 درجة، ويتم التصحيح بناء على الدرجات الخمس التي تتراوح بين (1-5)، حيث تشير مختلف الدرجات إلى ما يلي:

- الدرجة (1): البند لا يعبر عنك على الإطلاق.
- الدرجة (2): البند يعبر عنك إلى حد ما.
- الدرجة (3): البند يعبر عنك بدرجة متوسطة.
- الدرجة (4): البند يعبر عنك إلى حد كبير.
- الدرجة (5): البند يعبر عنك تماماً.

### ✓ صدق وثبات المقياس:

تم حساب الاتساق بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس حيث اتضح أن بنود مقياس دافعية الانجاز متسقة مع الدرجة الكلية إذ تراوحت معاملات الارتباط ما بين 0.37 و 0.89 أما معامل "آلفا كرونباخ" فقد جاء مساوياً 0.97 وهي نتيجة عالية وجد مقبولة ، كما تم الوصول إلى أن المقياس صادق. (ربيل، 2016/2017)

## 6-3- مقياس الثقة بالنفس:

ت- وصف المقياس: اعد هذا المقياس في الأصل "سيدني شروجر Sidney shrouger" سنة (1980) ، وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، ولقد هدف من خلال تصميمه لهذا المقياس أن يستخدم على نطاق عالمي مثل مقياس " روزنبرج Rosenberg" لتقدير الثقة بالنفس ويتألف المقياس في الشكل الأصلي من (54) عبارة ، قام "محمد عادل عبد الله" (2000) بتجريب هذا المقياس وإجراء بعض التعديل عليه، ليصبح بذلك عدد العبارات التي يتألف منها المقياس في شكله الحالي (48) عبارة ، نصفها ايجابي والنصف الآخر سلبي ، يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات هي: (تنطبق تماماً، تنطبق

بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق كثيرا ، لا تنطبق إطلاقا) ، وتتنوع عبارات المقياس على ستة أبعاد هي:

- ✓ التحدث مع الآخرين.
  - ✓ التفاعل الاجتماعي.
  - ✓ المظهر الجسمي.
  - ✓ الايجابية والتفاؤل.
  - ✓ الأداء الأكاديمي.
  - ✓ العلاقات الرومانسية.
- أ- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس في الدراسة الحالية باستخدام طريقة الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية، حيث تم سحب 27% من طرف التوزيع للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في مقياس الثقة بالنفس بعد ترتيبها من أدنى درجة إلى أعلاها، وتم الحصول على (54) فردا من كل طرف، وبعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفين.

#### ب- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقتين هما:

- **التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس ثم تم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون وتبين أن معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية للمقياس قد تبلغ (0.72) وبعد إجراء تعديل باستخدام معادلة "سبيرمان براون" ، تم الحصول على قيمة (0.84) وهي قيمة مقبولة تدل على أن المقياس ثابت.

- **طريقة الاتساق الداخلي:** تم إيجاد ثبات المقياس بالنسبة لهذه الطريقة بالاعتماد على معامل (ألفا كرونباخ) ، كل بعد والمقياس ككل حيث يتضح أن معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس قد تراوحت ما بين (0.55) و (0.72) وهي قيم مقبولة ، أما معامل ثبات المقياس ككل فقد بلغ (0.86) مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات جيد. (نجمة،

(2014/2013:ص125\_128)

كما كان من المفروض قيام الباحثان بالدراسة الاستطلاعية للكشف عن الخصائص السيكومترية للدراسة (صدق وثبات) لولا الظروف الصحية التي تعيشها البلاد كوفيد19 والتي عرقلت إلتحاقنا بالمؤسسات التربوية.

#### 7- الأساليب الاحصائية:

يمكن حصر الأساليب الاحصائية التي كانت من المفروض استخدامها في هذه الدراسة فيما يلي:

- معامل الارتباط بيرسون خاص بالفرضية الأولى والثانية.
- ت لعينتين مستقلتين خاص بالفرضية الثالثة والرابعة والخامسة.

الإستنتاج العام

يعد موضوع الذكاء الانفعالي ودافعية الانجاز والثقة بالنفس من المواضيع المهمة التي درسها العلماء والباحثين ، حيث تزايد اهتمامهم بدراسة الحياة الانفعالية والوجدانية للإنسان من الناحية الايجابية فهي تسعى إلى فهم الإنسان ودوافعه إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الانفعالية وتنمية ثقته بنفسه.

ولتحقيق الأهداف التي انطلقت منها الدراسة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

- ✓ توجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي ودافعية الانجاز لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
  - ✓ توجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
  - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
  - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة دافعية الانجاز بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
  - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الثقة بالنفس بين الجنسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- وفي محاولة لإختبار الفرضيات كنا سنعتمد على عينة (170) تلميذ وتلميذة من متوسطة "مقراني رابح" بقادرية ومتوسطة "زيدادي موسى" بأهل القصر في ولاية البويرة كما كان سيتم الاعتماد على: مقياس الذكاء الانفعالي "الدردير" (2002)، ومقياس دافعية الانجاز "عبد اللطيف محمد خليفة" (2006) ، ومقياس الثقة بالنفس "لسدني شروجر" (1980)، وحتى يمكن التحقق من صدق الفرضيات أو خطئها كنا سنعتمد على معامل الارتباط بيرسون و"ت" لعينتين مستقلتين.

وكنا نتوقع أن نصل إلى نتائج مفادها توجد علاقة إرتباطية بين ذكاء الإنفعالي ودافعية الانجاز وهذا ما تؤكدته دراسة "عزت عبد الله كواسة" (2002)، وكذلك وجود علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس وهذا ما تؤكدته دراسة "بلال نجمة" (2014) و"أمال جودة" (2007)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي بين الجنسين وهذا ما تؤكدته دراسة "راشتون" (1986)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة دافعية إنجاز بين الجنسين وهذا ما تؤكدته دراسة "عتاكة غرغوط" (2016)، وكذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الثقة بالنفس بين الجنسين.

ومن خلال ما كانت تسعى الباحثتان للوصول إليه في هذه الدراسة من نتائج راودتها بعض الاقتراحات:

- ✓ تصميم برامج إرشادية من اجل تحسين دافعية الانجاز عند المتعلمين.

- ✓ القيام بندوات ومحاضرات حول الذكاء الانفعالي.
- ✓ تأصيل مفهوم الذكاء الانفعالي بالعودة إلى تعاليم ديننا.
- ✓ دراسة متغير الثقة بالنفس كمتغير مستقل وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل الثقة بالنفس والمعاملة الوالدية و الثقة بالنفس ومستوى الطموح.

وبعد دراستنا لموضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية الانجاز والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط نأمل أن يقوم باحثون آخرون بدراسة هذا الموضوع ، والتوسع فيه وتناوله من زوايا أخرى لم نتطرق إليها في دراستنا للوصول إلى نتائج جديدة تخدم البحث العلمي.

# قائمة المراجع



قائمة المراجع:

مراجع باللغة العربية:

1. أبو غزال، معاوية محمود، (بدون سنة)، علم النفس العام، دار وائل لنشر والتوزيع، عمان.
2. أحمد، عبد الخالق (1991)، الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق، مكتبة النهضة، القاهرة.
3. أحمد عبد الخالق (1991)، الدافعية الانجاز لدى اللبنانيين، بحوث المؤتمر السابع للعلم.
4. أسعد، يوسف ميخائيل: الثقة بالنفس، دار النهضة لنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
5. أشرف، محمد علي (2016)، الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي.
6. أمزال، حليلة (2016/2017)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضى الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ملود معمرى.
7. أنعام، هادي حسين (2013)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
8. إيمان، عباس الخفاف (2013)، الذكاء الانفعالي، دار المنهج لنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
9. بلال، نجمة (2013/2014)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمرى، تيزي وزو.
10. بلقاسم، محمد، (بدون سنة)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالانجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
11. بن عمور، جميلة (2017)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2.
12. جولمان، دانبييل (2000)، الذكاء الانفعالي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة علم المعرفة، مطابع الوطن، الكويت.
13. حسين، أبو رياش وآخرون (2006)، الدافعية والذكاء العاطفي، دار الفكر، عمان، الأردن.
14. دلال، سلامي (2016)، الذكاء العاطفي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، حمة لخضر الوادي، العدد 15.

15. الساكرة، رشيدة(2015)، دافعية الانجاز وعلاقتها بفاعلية الذات، رسالة ماستر،جامعة حمة لخضر ،الوادي.
16. سالي، علي حسن(2007)، الذكاء الوجداني لمعلمات رياض الأطفال ،دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية،مصر.
17. سعاد، جابر سعيد(2015)، الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي، عالم الكتاب الحديث، الأردن.
18. سلامة، عبد العظيم حسين و طه عبد العظيم حسين(2006)،الذكاء الوجداني للقيادة التربوية،دار الفكر،عمان،الأردن.
19. عثمان ،حباب الحي محمد(2009)،الذكاء الانفعالي -مفاهيم وتطبيقات-،عمان،الأردن.
20. عمور، ربيحة(2018)،الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي،أطروحة دكتوراه،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة ملود معمري، تيزي وزو.
21. فاطمة، بنت علي ناصر الدوسوي،العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكنتاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض.
22. قطامي ، نايف محمد(2009)،تفكير وذكاء الطفل ،عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
23. القني، عبد الباسط ،(بدون سنة)، دافعية التعلم ودافعية الانجاز، رسالة ماجستير،جامعة عمار ثليجي، الاغواط.
24. كتفي، شريف صدام حسي(2017)،أهمية الثقة بالنفس في تحقيق الضغط ،مذكرة لنيل شهادة الماستر،جامعة محمد بوضياف،المسيلة.
25. كوثر، غالي (2018/2017)،مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ الطور النهائي، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة محمد خيضر .
26. محمد، عادل عبد الله ،(بدون سنة) ، بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي دراسة في الصحة النفسية، دار الراشد، القاهرة،مصر .
27. محمد، محمود بن يونس(2007)،سيكولوجية الدافعية والانفعالات ،دار المسيرة لنشر والتوزيع،عمان.
- نائر، أحمد غباري(2008)،الدافعية النظرية والتطبيقية ،دار المسيرة لنشر والتوزيع،عمان،الأردن.

28. محمود، خوالدة(2008)، الذكاء العاطفي ،الذكاء الانفعالي،دار الشروق لنشر والتوزيع ،عمان،الأردن.
29. أمل، محمد حسونة، سعيد أبوناشي(2006)،الذكاء الوجداني الدار العالمية لنشر والتوزيع.
30. صفية، مبارك ،موسى حميد(2012)، الذكاء الوجداني،المكتبة الالكترونية.
31. مشاقبة ، محمد أحمد خادم(2014)،الذكاء الانفعالي طلبة الحدود الشبالة في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيرات التخصص والمستوى الدراسي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار ، المجلة العربية لتطوير التفوق ، العدد9.
32. ريال، فايذة(2016-2017) العوامل المؤثرة في اختيار التخصص المهني وأثارها على دافعية انجاز المتربصين بالتكوين المهني، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في تخصص علوم التربية، قسم علوم التربية، جامعة الجزائر.

الملاحق

## الملحق (01): مقياس الذكاء الانفعالي "الدردير (2002)"

أيتها التلميذة ، أيها التلميذ.

أمامك مجموعة من العبارات المتعلقة بك كتلميذة(ة) يرجى منك أن تختار لها الإجابة المناسبة من بين خمس إجابات التي تقابل كل عبارة، وذلك بوضع الإشارة ( X ) والتي يجب أن تعبر عنك بصدق حيث لا توجد إجابة صحيحة وخاطئة.

بيانات شخصية خاصة بالتلميذ:

أنثى

ذكر

✓ الجنس:

✓ المؤسسة:

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى احد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق إطلاقا
1	أشعر بالثقة في ذاتي في معظم المواقف					
2	لا توقفي العقبات في تحقيق أهدافي					
3	استطيع تغير انفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف					
4	استطيع أن أكون لي أصدقاء بسهولة					
5	أبادر دائما بمحادثة الآخرين					
6	لدي القدرة على التكيف مع الأحداث الجارية					
7	أفضل انجاز الأعمال التي تتطلب جهدا ومهارة					
8	اشعر بالضيق عند مواجهة شخص غاضب					
9	اقدر انفعالاتي وعواطفني تقديرا جيدا					
10	عادة أكون هادئ ويجابني حتى في الظروف الصعبة					
11	أكون متفائلا بصفة عامة					
12	أجيد فن التعامل مع الآخرين					
13	أسعى دائما لأكون من المتفوقين					
14	ينتابني شعور بالضيق تجاه أي شخص يخالف القانون					
15	غالبا ما يتم اختياري لأكون قائدا للجماعة					
16	أشعر بالذنب تجاه الأشياء الخاطئة التي ارتكبتها في الماضي					
17	اشعر بالرضا عن ذاتي عندما اقدر الأمور تقديرا واقعيا					
18	دائما أكمل أو انهي أي عمل ابدا في أدائه					
19	استطيع معرفة وفهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات وجوههم					
20	لدي القدرة على تحديد جوانب القوة والضعف في ذاتي					

					اشعر بأنني استطيع إدارة المناقشات الاجتماعية	21
					اشعر بالارتياح تجاه الناس العاطفين	22
					استطيع التفكير جيدا وأركز في عملي في الظروف الضاغطة	23
					لديّ القدرة على التحكم في انفعالاتي تجاه أي موقف	24
					لا تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي	25
					استطيع أن انسجم بسهولة مع أي موقف اجتماعي	26
					أتأثر كثيرا بالحالة النفسية لمن يحيطون بي	27
					أفضل الأهداف ذات التحدي مع الأخذ في الاعتبار المخاطر المحسوبة لتحقيقها	28
					لديّ القدرة على عدم التفكير في مشاكلي	29
					استطيع التعبير بالضبط عن مشاعر (الفرح، الحزن)	30
					استمتع بقضاء الوقت مع أصدقائي	31
					أظل هادئا وإيجابيا تجاه أي شخص حتى اعرفه جيّدًا	32
					تأخذ أحداث القضية الفلسطينية حيزا كبيرا من تفكيري	33
					أسعى لتحسين طريقة عملي حتى ولو أخذت النصيحة من شخص اصغر مني	34
					يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عادة سيئة	35
					نشاط الجماعة شيئا استطيع فهمه والتناغم معه	36
					عندما اشعر بالتوتر والعصبية تجاه شخص ما فإنني أراجع وأعيد تقييم الموقف	37
					أتابع باهتمام أخبار الأطفال المعاقين	38
					أحاول دائما حل النزاعات التي تكون بين أفراد الجماعة	39

					40	ابدل قصارى جهدي في أي حتى ولو لم يقدره الآخرون
					41	اشعر بالثقة في ذاتي في معظم المواقف
					42	لا اشعر بالملل اتجاه الأشياء التي لم استطع تحقيقها مهما بذلت فيها من جهد
					43	استمع إلى مشكلات الآخرين وأسعى إلى حلها
					44	لدي القدرة على تغيير وجهة نظر الجماعة نحو موضوع ما
					45	يبدو لي تذكر الأحداث السارة أكثر من تذكر غير السارة
					46	أثق في قدراتي ثقة كاملة
					47	غالبا ما أكون متعاونًا مع أفراد الجماعة
					48	عندما أقوم بعمل صعب غالبا ما أنجزه
					49	استطيع اكتشاف المشاعر الدفعية للآخرين
					50	لا أقول أشياء واندم عليها
					51	عند الفشل في أي عمل من الأعمال فإنني القى اللوم على نفسي
					52	استطيع أداء أي عمل لفترة طويلة دون الشعور بالملل
					53	أبادر بتقديم العون والمساعدة للمحتاجين
					54	غالبا ما يأخذ أصدقائي بنصائحي
					55	استطيع ربط مشاعري بما أفكر فيه
					56	أفضل دائما العمل مع فريق عمل متميز
					57	التزم دائما تدعيم السلوكيات الإيجابية لدى الآخرين
					58	لدي الوعي بما أقوم من أعمال يومية
					59	غالبا ما يأخذ أفراد الجماعة بوجهات النظري
					60	ينتابني الشعور بالضيق تجاه الأعمال التي أنجزها لأنه يجب أن أقدم المزيد بعض النظر عما أنجزته



					61	لدي القدرة على تحديد أخطائي
					62	إحساسي الشديد بالفعالات الآخرين الحزينة يجعلني مشفقاً عليهم
					63	أحرص دائماً على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين
					64	أقدر أسوأ العقبات الممكنة قبل الشروع في أي عمل
					65	أحاول دائماً الاتصال بأفراد الجماعة
					66	أفعل ما يتوقعه الناس مني مهما كلفني ذلك من جهد
					67	أشعر بالضيق عند مواجهة شخص غاضب
					68	أستطيع التحدث أمام حشد من الناس
					69	عندما أشعر بالضيق فإنني أشغل نفسي في عمل أفضله
					70	يصفني زملائي بأنني طموح جداً
					71	أستطيع السيطرة على انفعالاتي بعد أي موقف محزن
					72	أشجع الغير في سلوكيات الجماعة ولو كان بسيطاً
					73	لا توقفتني العقبات لتحقيق أهدافي
					74	أشعر في كثير من الأحيان بثقة الآخرين
					75	أمدح الآخرين عندما يستحقون ذلك
					76	عندما أشعر بالضيق فإنني أعرف سببه
					77	أشعر بالارتياح تجاه الناس المتفائلين
					78	أستطيع تغيير انفعالاتي بسرعة عندما تغير الظروف
					79	إحساس الشديد بالأطفال اليتامى يجعلني مشفقاً
					80	أستطيع السيطرة على الانفعالاتي بعد أي موقف محزن
					81	أشعر بالارتياح تجاه الناس المتفائلين

					إحساس الشديد بالأطفال اليتامى	82
					استطيع أداء أي عمل لفترة طويلة دون الشعور بالملل	83

الملحق (02): مقياس دافعية الانجاز "عبد الطيف محمد خليفة (2006)"

أيتها التلميذة ، أيها التلميذ.

أمامك مجموعة من العبارات المتعلقة بك كتلميذة(ة) يرجى منك أن تختار لها الإجابة المناسبة من بين خمس إجابات التي تقابل كل عبارة، وذلك بوضع الإشارة ( X ) والتي يجب أن تعبر عنك بصدق حيث لا توجد إجابة صحيحة وخاطئة.

بيانات شخصية خاصة بالتلميذ:

أنثى

ذكر

✓ الجنس:

✓ المؤسسة:

الرقم	العبارات	لا يعبر عنك على الإطلاق	إلى حد ما	بدرجة متوسطة	إلى حد كبير	تماما
1	أفضل القيام بما أكلف به من أعمال على أكمل وجه					
2	اشعر أن التفوق غاية في حد ذاته					
3	ابذل جهدا كبيرا حتى أصل إلى ما أريد					
4	احرص على تأدية الواجبات في مواعيدها					
5	أفكر كثيرا في المستقبل عن الماضي أو الحاضر					
6	أحب أداء الأعمال التي تتسم بالتحدي والصعوبة					
7	ليس من الضروري أن احصل على أعلى التقديرات					
8	احدد ما افعله في ضوء جدول زمني					
9	المثابرة بشيء هام في أدائي عمل من الأعمال					
10	أفكر في انجازات الماضي عن المستقبل					
11	لا يهمني أن افشل في أداء عمل ما					
12	ارفض الأعمال التي تتطلب المزيد من التفكير والبحث					
13	عندما ابدأ في عمل ما من الضروري الانتهاء منه					
14	احرص على الالتزام بالمواعيد التي ارتبط بها مع الآخرين					
15	اشعر أن التخطيط للمستقبل من أفضل الطرق لتقادي الوقوع في المشكلات					
16	اشعر أن الراحة هي أهم شيء في الحياة					
17	اشعر بالسعادة عند معرفتي لأشياء جديدة					
18	عندما افشل في عمل ما اتركه واتجه لغيره					
19	كثيرًا ما تحول المشاغل والظروف بيني وبين مواعيد حددتها					

					20	من الضروري الإعداد والتخطيط المسبق لها سنقوم به من أعمال في المستقبل
					21	التزم بالدقة في أدائي لأي عمل من الأعمال
					22	أحاول دائما الاطلاع وقراءة المراجع
					23	اشعر بالسعادة عندما أفكر في حل مشكلة بالنسبة لي
					24	المحافظة على المواعيد شيء مقدس بالنسبة لي
					25	افشل في أدائي للأعمال التي لا يستبقها استعداد وتهيؤ لها
					26	أتضابق إذا فعلت شيئا ما بطريقة رديئة
					27	اشعر أن المقررات الدراسية غير كافية لتنمية معارفي
					28	أتفانى في حل المشكلات الصعبة مهما أخذت من وقت
					29	عندما احدد موعدا فاني أجيء في الوقت المحدد بالضبط
					30	أفضل التفكير في أشياء بعيدة المدى
					31	أعطي اهتماما وتركيزا عاليا للأعمال التي أقوم بها
					32	أسعى باستمرار لتحسين مستوى أدائي
					33	اشعر أن الاستمرار في بذل جهد لحل المشكلات الصعبة مضيعة للوقت
					34	أتعامل مع الوقت بجدية تامة
					35	لا اهتم بالماضي وما يشتمل عليه من أحداث
					36	أفضل الأعمال التي لا تحتاج لجهود كبيرة
					37	الحاجة لمعرفة الجديد هي أفضل الطريق لتقدمي
					38	الاستمرار والمثابرة من انسب الطرق لحل المشكلات الصعبة
					39	لا اسمح لعمل من الأعمال أن يتم على حساب وقت عمل آخر

					يزعجني الأشخاص الذين لا يهتمون بمستقبلهم	<b>40</b>
					أداء الواجبات والأعمال يمثل عبئاً بالنسبة لي	<b>41</b>
					اكتفي بما ادرسه في المنهج من موضوعات	<b>42</b>
					اشعر بالرضا عند مواصلة العمل لفترة طويلة في حل المشكلات التي تواجهني	<b>43</b>
					يزعجني أن يتأخر احد عن مواعده معي	<b>44</b>
					اشعر بالسعادة عندما اخطط للأعمال التي انوي القيام بها	<b>45</b>
					احي قضاء وقت الفراغ في القيام ببعض الهام أو الأعمال لتنمية مهاراتي وقدراتي	<b>46</b>
					استمتع بالموضوعات والأعمال التي تتطلب ابتكار حلول جديدة	<b>47</b>
					أفضل التفكير بجدية لساعات طويلة	<b>48</b>
					من الصعب أن ازور أحدا إلا بموعد سابق	<b>49</b>
					التخطيط للمستقبل من أفضل السبل لتوفير الوقت والجهد	<b>50</b>

### الملحق (03) مقياس الثقة بالنفس ل "سيدني شروجر (1980) "

في إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بدافعية الانجاز والثقة بالنفس لدى التلاميذ التعليم المتوسط" ، يرجى منكم الإجابة بصدق وموضوعية عن أسئلة المقياسين المرفقين وذلك بوضع علامة ( X ) في الخانة المناسبة .

وأحيطكم علما أن المعلومات التي ستدون بها لن تستخدم سوى الأغراض علمية بحتة، فشكرا مسبقا على تعاونكم معنا.

البيانات العامة:

✓ الجنس:  ذكر  أنثى

✓ المتوسطة:

✓ المستوى الدراسي:

رقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق تماما
1	أحب الإختلاط بالناس					
2	شعرت بالضيق من نفسي كثيرا في الفترة الماضية					
3	يؤرقني أنني لست جميل المنظر					
4	تعتبر إقامة علاقة رومانسية مشبعة مع شخص من الجنس الآخر أمر ممتعا بالنسبة لي					
5	أنا أكثر سعادة لان قياسا بما كنت عليه من عدة أسابيع					
6	أنا راض عن مظهري الجسمي وسرور به					
7	اشعر بالخجل كثيرا عند التحدث أمام مجموعة من الناس					
8	ارغب في معرفة الناس إلا أنني اكره مقابلتهم حرصا على عدم ضياع وقتي					
9	يمثل الأداء الأكاديمي مجالا استطيع من خلاله أن اظهر قدراتي وأنال التقدير المناسب					
10	ابدوا فضل من مظهري من أي شخص عادي					
11	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم					
12	اشعر بالتردد حتى في المواقف التي سبق وان نجحت فيها من قبل					
13	نقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية وانجازها بنجاح					
14	حينما يتوجب علي التحدث أمام مجموعة من الناس ، فإنني اشعر أن بإمكانني أن اعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح					
15	أنا محظوظ في أن أكون وسيطا بالشكل الذي أنا عليه					
16	افتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة					
17	اعترف أنني كطالب لست ممتازا مثل العديد من الزملاء الذين أتتافس معهم					
18	تعد مقابلة أناس جدد بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوما إليها					
19	ازداد مؤخرا انتقادي لنفسي كثيرا عما كنت عليه سابقا					
20	اشعر دائما بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات					



					اجتماعية	
					شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم	21
					تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر	22
					تزداد عدم ثقتي في قدرتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من الوقت مني	23
					يقلقني أنني لست في نفس المستوى الفكري للآخرين	24
					حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقا من أنني سأتناولها بنجاح	25
					أنا أكثر من الآخرين قلقا وانشغالا بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير	26
					تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين اعرفهم	27
					اشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية	28
					يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب	29
					عندما ادرس مقررًا جديدًا أكون متأكدًا من أنني سوف اجتازه بتفوق، حيث سأكون ضمن أفضل الطلاب فيه	30
					لا اقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة	31
					حينما اذهب إلى أي تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلا، فإنني كثيرا ما اشعر بالارتباك والتعب	32
					أتجنب أحيانا القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة	33
					حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي عمل إي واجبات دراسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح	34
					عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري	35
					اشعر لان بأنني أكثر حزما وحسما للأمور قياسا باي وقت آخر	36
					اقو ماحيانا بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أضل مشدودا واشعر بالترقب والتوتر	37
					أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي	38
					قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس اقل من	39

					كثيرين غيري	
					اشعر لان بأني أكثر تفاؤلا وإيجابية مقارنة وقت آخر	40
					لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر الإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي	41
					لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكنت حياتي أفضل مما هي عليه	42
					ابحث دوما عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي لأني أكون على ثقة من أني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري	43
					بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة	44
					حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيرا قياسا بما يشعر به باقي الأعضاء	45
					تزداد ثقتي بنفسي في التعامل مع الجنس الآخر في الوقت أراهن أكثر مما أنا عليه في العادة	46
					لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أكثر جاذبية للجنس الآخر	47
					أحسن لو استطعت أن أغير من مظهري الجسمي	48