



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية
مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: علم النفس التربوي

إعداد الطالبين: إسراء سدراتي /سارة تلالي

بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

بمقاطعة سدي خويلد _ ورقلة

نوقشة بتاريخ: 2023/06/19

أمام لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
أ.د/ محمد عرفات جحراي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا
د/ فـاتـح الـديـن شــــــــــــين	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا ومقررا
أ.د/ عـقـيـل بن ساسي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا

الموسم الجامعي: 2022_2023



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية
الشعبة: علوم التربية
التخصص: علم النفس التربوي
إعداد الطالبين: إسراء سدراتي و سارة تلاي

بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
بمقاطعة سدي خويلد _ ورقلة

أمام لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
أ.د/ محمد عرفات جخراب	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا
د/ فاتح الدين شنين	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا ومقررا
أ.د/ عقيـل بن ساسي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا

الموسم الجامعي: 2022_2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِهْدَاء

الحمد لله الذي وهبني العلم لأهتدي به، أهدي ثمرة
هذا العمل إلى من قال فيهم الله جل
جلاله { وابدوا لله ولا تشركوا به شيئا وبالوالدين
إحسانا }

إلى من جعلت الجنة تحت أقدامها، إلى أعزّ ما
أملك في الوجود، إلى أبي الحبيبة حفظها الله
وبارك في عمرها، ولن أرجوا رضاه على الدوام،
إلى من أعطاني بدون مقابل وأحبنى بلا حدود، إلى
سندي في الحياة، إلى أبي الغالي.

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد جهد وعناء،
وها أنا اليوم بفضل الله أولا وبفضل كل من دعمنا
من أهل وأصدقاء وأساتذة فشكرا لكم من القلب،
إلى من تحلوا الحياة برفقتها ابنة خالتي كوثر سدد
الله خطاها.

ها أنا اليوم أختم مذكرة تخرجي بكل ثقة وهمة،
فالحمد لله الذي سخّر لي هذا .

إِسْرَاءُ



إِهْدَاء

الحمد لله الذي وفقني لهذا ولم أكن لأصل إليه لولا
فضله علي

أهدي ثمرة علي هذا

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار... إلى من علمني

العطاء بدون انتظار... إلى من أحمل اسمه بكل

افتخار... والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب والحنان... إلى

من كان دعائها سر نجاحي أُمي الغالية

إلى إخوتي وأخواتي... وإلى من جمعتني معهن أجمل

الأوقات والذكريات صديقتي

إلى كل أساتذتي وعلى رأسهم الأستاذ المشرف.

وإلى من كانت له يد العون في إنجاز هذا العمل

المتواضع راجية من المولى عز وجل أن يجعل ذلك

في ميزان حسناتهم.

سارة



شكر و عرفان

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ، وصلى الله وسلم
على سيدنا محمد ، أولا نحمد الله كثيرا على أن وفقنا لإنجاز هذا
العمل ، وبهذا تتقدم بجزيل الشكر والعرفان لكل من ساهم في
إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور ونخص بالذكر
الأستاذ المشرف : فاتح الدين شنين على مرافقته القيّمة لنا
ومنحه جزء من وقته لنا رغم انشغالاته ، كما أتقدم بالشكر
الجزيل للأستاذة : يبيينة خلادي على تقديم يد العون لنا ، وكما
نشكر كل المسؤولين والإداريين وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي
بمقاطعة سيدي خويد على تعاونهم معنا .

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي، كما هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين أبعاد اليقظة والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد - ورقلة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الارتباطي، ولجمع البيانات تم تطبيق كل من مقياس "اليقظة العقلية" من إعداد "بيير وآخرون وتعريب محمد السيد وآخرون(2016)"، ومقياس "الذكاء الانفعالي" من إعداد "بن عمور جميلة (2017)" على عينة مكونة من (80) تلميذ من السنة الثالثة ثانوي، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي متوسط.
2. مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.
3. توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
4. توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين كل من البُعدين: (الوصف، التعامل مع الوعي) والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
5. لا توجد علاقة دالة إحصائية سالبة بين كل من البُعدين (الملاحظة، عدم إصدار ردود أفعال) والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الكلمات المفتاحية:

اليقظة العقلية _ الملاحظة في اليقظة العقلية _ الوصف في اليقظة العقلية _ التعامل مع الوعي في اليقظة العقلية _ عدم إصدار ردود أفعال في اليقظة العقلية _ الذكاء الانفعالي.

Commented [a1]:

Abstract

This study aimed at reveal the relationship between mindfulness and emotional intelligence. It also aimed to knowthe relationship between the dimensions of alertness and emotional intelligence among third-year secondary students in the secondary schools of Sidi Khouiled - Ouargla. To achieve the objectives of the study, the correlational approach was used, and to collect data, each From the " mindfulness " scale prepared by "Pierre et al., Arabized by Muhammad Al-Sayed and others 2016", and the "emotional intelligence" scale prepared by "Ben Amour Jamila 2017" on a sample of (80) students from the third year of high school, and the results have been reached next:

1. The level of mindfulness among third year secondary school students is middle.
2. The level of emotional intelligence among third year secondary school students is high.
3. There is a correlation between mindfulness and emotional intelligence among third year secondary school students.
4. There is a correlation between each of the two dimensions: (description, dealing with awareness) and emotional intelligence among third-year secondary school students.
5. There is no correlation between each of the two dimensions (observation, non-reaction) and emotional intelligence among third year secondary school students.

Keywords:

Mindfulness _ Observation in mindfulness _ Description in mindfulness _ Dealing with awareness in mindfulness _ Non-reaction in mindfulness _Emotional intelligence.

فهرس المحتويات

الإهداء

شكر و عرفان.....

ملخص الدراسة.....

قائمة

الجداول.....

الملاحق.....

المقدمة: أ

الجانب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة و اعتباراتها

مشكلة الدراسة: .. -1-.....

فرضيات الدراسة: .. -2-.....

أهداف الدراسة: .. -2-.....

أهمية الدراسة: .. -3-.....

حدود الدراسة: .. -3-.....

التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة: .. -4-.....

-

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد: .. -8-.....

تعريف اليقظة العقلية: .. -8-.....

مكونات اليقظة العقلية: .. -9-.....

خصائص اليقظة العقلية: .. -10-.....

أهمية اليقظة العقلية: .. -11-.....

فوائد اليقظة العقلية: .. -11-.....

النظريات المفسرة لليقظة العقلية: .. -12-.....

ملخص الفصل: .. -13-.....

الفصل الثالث: الذكاء الانفعالي

تمهيد: .. -15-.....

1. تعريف الذكاء الانفعالي: .. -15-.....

2. النماذج النظرية للذكاء الانفعالي: .. -17-.....

3. سمات الأفراد ذوي الذكاء المرتفع والمنخفض: .. -19-.....

-

4. أهمية الذكاء الانفعالي: .. -20-.....

5. أبعاد الذكاء الانفعالي:-21-
6. قياس الذكاء الانفعالي:-22-
ملخص الفصل:-22-

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

- تمهيد:-25-
1. المنهج المتبع في الدراسة:-25-
2. الدراسة الاستطلاعية:-25-
3. الدراسة الأساسية:-34-
4. الأساليب الإحصائية المستخدمة:-36-
ملخص الفصل:-36-

الفصل الخامس: عرض و تحليل و تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد:-38-
1. عرض و تحليل و تفسير و مناقشة نتيجة التساؤل الأول:-38-
2. عرض و تحليل و تفسير و مناقشة نتيجة التساؤل الثاني:-40-
3. عرض تحليل و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:-42-
4. عرض و تحليل و تفسير و مناقشة الفرضية الثانية:-44-
الخاتمة:-48-
مقترحات عامة:-49-
مواضيع مقترحة:-49-

قائمة

المراجع.....

.....-51-

قائمة الجداول

جدول (01) خصائص أفراد العينة و توزيعها.....	26
جدول (02) خصائص العينة الاستطلاعية.....	26
جدول (03) أبعاد اليقظة العلية و عباراتها الموجبة و السالبة.....	27
جدول (04) أبعاد الذكاء الانفعالي و العبارات الموجبة السالبة.....	28
جدول (05) صدق الاتساق الداخلي لل فقرات	28
جدول (06) نتاج صدق المقارنة الطرفية لليقظة العقلية.....	30
جدول (07) قيمة ألفا كرونباخ لأبعاد اليقظة العقلية.....	30
جدول (8) قيمة معامل الارتباط للتجزئة النصفية	
.....	31
جدول (09) صدق الاتساق الداخلي لل فقرات	
.....	31
جدول (10) نتاج صدق المقارنة الطرفية للذكاء الانفعالي.....	32
جدول (11) قيمة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.....	33
جدول (12) يوضح قيمة معاملات الارتباط للتجزئة النصفية لمقياس الذكاء الانفعالي.....	34
جدول (13) خصائص المتغير (الجنس و الثانوية).....	34
جدول (14) البدائل الخمسة لمقياس اليقظة العقلية.....	35
جدول (15) البدائل الخمسة لمقياس الذكاء الانفعالي.....	36
جدول (16) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاستجابة أفراد العينة على استبانة اليقظة العقلية	
.....	38
جدول (17) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على استبانة الذكاء الانفعالي.....	40
جدول (18) قيمة معامل الارتباط بين اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي و مستوى دلالتهم.....	42
جدول (19) معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي و مستوى دلالتهم.....	44

الملاحق

- الملحق (1) استمارة تسهيل دخول المؤسسة لتطبيق الدراسة الاستطلاعية ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
- 56 الملحق (2) تسهيل الدخول للمؤسسة لتطبيق الدراسة الأساسية
- 57 الملحق (3) استبانة اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي في صورتها الأولية
- 62 الملحق (4) استبانة اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي في صورتها النهائية
- 67 الملحق (5) نتائج بعض الخصائص السيكومترية للأدوات و الدراسة الأساسية

المقدمة

المقدمة:

إن التطور المعرفي الحاصل في المجتمع أدى إلى ظهور العديد من المتغيرات التي كانت سببا في تبني المؤسسات التربوية لأنماط تعليمية متطورة، للوقوف أمام تلك المتغيرات المتنوعة التي تحدث في الحياة اليومية، والتي تؤثر على عملية التعلم والانتباه والتركيز لدى التلاميذ عامة وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي خاصة.

ومن هنا نالت اليقظة العقلية اهتمام الباحثين كونها تحتوي على العديد من المهارات التي يمكن للتلميذ تعلمها كونها تمكنه من الانتباه والإدراك والانفتاح على الجديد واكتشافه، وهذا ما يؤكد زين حيث قال أنها حالة من الوعي تنشأ نتيجة للتركيز الإرادي على هدف معين يوجد في الواقع المعاش لحظة بلحظة دون توجيه نقد أو إصدار أحكام تقييمية على الخبرات السابقة بل والتصالح معها مما يجنب الفرد التعلق المرضي بالماضي أو التوجه العصبي نحو المستقبل، ويمكن القول أن اليقظة العقلية تلعب دورا مهما في جعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي يجتاز الأوقات العصبية والضغط ويوجهها بطريقة فعالة من خلال اكتسابه لمهارة الوعي بما يحيط به.

اليقظة العقلية تشير إلى محافظة الفرد على وعيه في الواقع الحاضر بشكل نشط، وبالتالي نستطيع القول أن اليقظة العقلية تحمي التلميذ من الاجترار العقلي والتفكير المبالغ فيه الذي قد يسببه له القلق والتوتر ويؤثر على تلقيه للخبرات.

ويعد مفهوم الذكاء الانفعالي من المفاهيم البارزة في ميدان علم النفس كونه يسمح بفهم جوانب السلوك الإنساني حيث يعرفه جلمان بأنه قدرة الفرد على التعرف على مشاعره الخاصة ومشاعر الآخرين وعلى تحفيز ذاته وإدارة انفعالاته وعلاقاته مع الآخرين بشكل فعال، فالذكاء الانفعالي يساعد على ضبط الانفعالات والسيطرة عليها من خلال ضبط النفس فالأشخاص الأذكاء انفعاليا هم قادرون على إدراك مشاعرهم وإدارتها ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بسلاسة، كما يتمتعون بكفاءة عالية مما يساهم في نجاحهم وينعكس الأمر عند الذين يملكون قدرا أقل من الذكاء الانفعالي فيصعب عليهم ضبط انفعالاتهم وينعكس ذلك سلبا على حياتهم.

المقدمة

وتلميذ سنة الثالثة ثانوي يمر بضغوطات وقلق وتوتر يؤثر على سلوكه وعلى انفعالاته ومنه يصعب عليه التعامل مع مشاعره ومواجهتها وبالتالي يتأثر تحصيله الدراسة ويرى مدحت أن الذكاء الانفعالي يعتبر مرتكزا أساسيا لنجاح الإنسان لأنه يتعلق بمعرفتي الذات وإدراكي دوافع الآخرين. وجاءت الدراسة الحالية للبحث حول العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ولقد تناولت هذه الدراسة وفق الأطر النظرية والمنهجية التالية:

الفصل الأول: تناولنا في هذا الفصل مدخل الدراسة حيث طرحنا فيه مشكلة الدراسة وفرضيتها وأهداف الدراسة وأهميتها وتحديد الإجراءات للمتغيرات ثم حدود الدراسة الزمنية والمكانية.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى تحليل مفاهيم الدراسة بداية من مفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها وخصائصها وأهميتها والفائدة منها ثم النماذج النظرية المفسرة لها.

الفصل الثالث: وعرضنا فيه مفهوم الذكاء الانفعالي والنظريات المفسرة له، سمات الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي، وأهميته وأبعاده وختاما طرق قياسه.

الفصل الرابع: وتناولنا فيه الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة بما فيها خصائص الدراسة الأساسية والاستطلاعية والظروف التي تمت فيها، وإجراءات الدراسة الميدانية ووصف أدوات القياس وأهم الخصائص السيكومترية من صدق وثبات، وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

الفصل الخامس: وتناولنا في هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة ولعرض النظري واختتمت الدراسة بمجموعة من التوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. حدود الدراسة
6. التعاريف الإجرائية للدراسة

1. مشكلة الدراسة:

تعد ليقظة العقلية ذات أهمية بالغة لتلميذ البكالوريا فهي من المتغيرات الإيجابية التي تمتلك تأثيرا إيجابيا على جميع المجالات، وتختتم مرحلة التعليم الثانوي بشهادة البكالوريا حيث يقوم هذا الامتحان المصيري بتقييم مكتسباتهم على مدار ثلاث سنوات ويكون الطالب في حالة من التأهب والتركيز الدائم والسعي من أجل تحقيق النجاح، إلا أن خيار الفشل والرسوب في هذا الامتحان أمر وارد لذا يعيش الطالب حالة من القلق والتوتر.

و يعتبر امتحان البكالوريا مصيريا يمس شريحة من الطلاب المسجلين في أقسام الثالث ثانوي (ماجدي، 2014، 174)، حيث يقيم هذا الامتحان المصيري مكتسبات المسار الدراسي لديهم، ويكون الطالب في حالة من التأهب والتركيز الدائم والسعي من أجل تحقيق النجاح، وبالتالي تظهر عند التلميذ أعراض القلق والتوتر وسرعة الانفعال وكل تلك الأعراض تؤثر على الوعي والانتباه لديه والتي تعتبر من مكونات اليقظة العقلية ويذكر عبد الفتاح (2021) نقلا عن زين (2003) بأن اليقظة العقلية حالة من الوعي تنشأ نتيجة للتركيز الإرادي على هدف معين يوجد في الواقع المعاش لحظة بلحظة دون توجيه نقد أو أحكام أولية تقييمية على الخبرات السابقة بل والتصالح معها، مما يجنب الفرد التعلق المرضي بالماضي والتوجه العصبي نحو المستقبل(عبد الفتاح، 2021، 15).

وبالتالي فإن اليقظة العقلية تلعب دورا مهما في التعامل مع حالات القلق والتوتر وأنماط السلوك غير صحيحة وتعالج بشكل ايجابي المواقف التي يمر بها التلميذ، ولقد لقي موضوع الذكاء الانفعالي اهتماما متزايدا من طرف الباحثين في مجال التربية والتعليم، وهذا راجع لدوره الحساس الذي يقوم به، فهو أحد المكونات الرئيسية في شخصية التلميذ، حيث يعرف الذكاء الانفعالي لدى جلمان" بأنه قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته الخاصة وانفعالات الآخرين، ومعرفة ما يشعر به المرء واستخدام هذه المعرفة لاتخاذ القرار معين" (الخفاف، 2016، 53).

ومن هذا التعريف يتضح أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على إدراك انفعالات الشخصية والقدرة على تحليل انفعالات الآخرين، ومن ثم اتخاذ القرار المناسب لها، ومنه فإن الذكاء الانفعالي يوجه تلميذ السنة الثالثة ثانوي إلى إدراك وتوجيه وتنظيم انفعالاته وانفعالات الآخرين أثناء مواجهه الضغوط النفسية.

ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى علاقة اليقظة العقلية بالذكاء الانفعالي، منها دراسة الربيع (2019)، التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرين، أجريت على (420) طالبة جامعة

اليرموك، وخلصت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي؛ ودراسة مصطفى (2019) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي، أجريت على (211) طالبا من الفرقة الأولى بكلية علوم التربية، وتوصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي.

ودراسة شعيب (2020) والتي هدفت إلى معرفة قدر كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعلم الانفعالي، وأجريت على عينة قدرها (286) من طلبة المعلمين بكلية التربية ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من التعلم الانفعالي واليقظة العقلية والذكاء الانفعالي.

ومن خلال اطلاعنا على البحوث والدراسات المتعلقة باليقظة العقلية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي: نريد أن نستهدف في الدراسة الحالية فئة السنة الثالثة ثانوي، باعتبار أنها لم تدرس من قبل - في حدود ما اطلعنا عليه في الموضوع- وتأسيساً على ما سبق نقوم بطرح التساؤلات التالية:

1- ما مستوى كل من اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة

سيدي خويلد؟

2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة

الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد ؟

2- فرضيات الدراسة:

1- ما مستوى كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة

سيدي خويلد.

2- لا توجد علاقة بين كل بُعد من أبعاد اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة

ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد.

3- أهداف الدراسة:

1. معرفة مستوى كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة.
2. معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي ومستوى كل منهما لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل بُعد من أبعاد اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد.

4. أهمية الدراسة:

- وتكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية و التطبيقية فيما يلي:
- ◀ تكمن أهمية الدراسة في كونها تتناول متغيرين هامين في علم النفس الإيجابي وهما: الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية، اللذان تنعكس آثارهما على الإنجاز الأكاديمي، حيث أن النجاح يحتاج إلى امتلاك الطالب قدرات ومهارات متنوعة منها اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي.
 - ◀ نتائج دراسة اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي تساعد القائمين من أساتذة وإداريين في تهيئة المناخ والبيئة الإيجابية، التي تساعد وتدفع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لتحقيق نتائج تحصيلية جيدة، وبالتالي المساهمة بشكل كبير في نجاحهم.
 - ◀ أهمية المرحلة العمرية التي تناولتها الدراسة وهي مستوى الدراسة في الثانوية، والتي تمثل مرحلة حرجة يتعرض فيها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي للكثير من المواقف والصعوبات التي تؤثر على تحصيلهم الدراسي.
 - ◀ نتائج هذه الدراسة مفيدة جدا لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وذلك بتعريفهم مدى أهمية اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي وآثارهما على حياتهم الأكاديمية.
 - ◀ لفت انتباه القائمين على المناهج التعليمية بضرورة احتوائها على ما ينمي اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
 - ◀ يمكن أن تساهم هذه الدراسة في إمكانية تصميم برامج إرشادية مختلفة في ضوء نتائج البحث وذلك للتدريب على اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي.

5. حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة بثانويات مقاطعة سيدي خويلد.

- الحدود زمنية: أجريت هذه الدراسة في الموسم الدراسي: (2023/2022).
- الحدود البشرية: استهدفت الدراسة عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد.
- الحدود الموضوعية: تتمثل في المتغيرات المدروسة وأدوات جمع البيانات، والمنهج المتبع.

6. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

- الذكاء الانفعالي: هو قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على امتلاك مجموعة من المهارات التي تساعده على معرفة انفعالاته الذاتية وإدراكها، وانفعالات الآخرين والتعاطف معها، ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ السنة الثالثة ثانوي للموسم الدراسي 2023/2022 على مقياس الذكاء الانفعالي الذي أعدته بن عمور جميلة (2017).

- أبعاد الذكاء الانفعالي:

- معرفة الانفعالات: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على فهم انفعالاته من خلال التعبير عن المشاعر بوضوح والإفصاح عنها في الموقف الصعبة والثقة بالنفس.
 - التعاطف: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على التعاطف مع الآخرين من خلال تفهم مشاعرهم والشعور بمعاناتهم والقدرة على التأثير فيهم والتعامل معهم بمرونة.
 - تنظيم الانفعالات: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على تنظيم الانفعالات والتحكم فيها وضبط النفس ومواجهة المواقف الصعبة بحكمة والتغلب على مشاعر الإحباط والقلق.
 - تسيير الانفعالات: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على إدارة وتسيير الانفعالات من خلال التحكم في الانفعالات الذاتية عند التعرض لمواقف ضاغطة، والقدرة على تحديد مصدر الانفعالات، والقدرة على موازنة الآخرين.
- _ اليقظة العقلية:

وهي قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على الملاحظة، والوصف، والتعامل مع الوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم إصدار ردود أفعال، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ السنة الثالثة ثانوي للموسم الدراسي 2023/2022 على استبيان اليقظة العقلية الذي أعده ببيير وآخرون وقام بترجمة وتعريبه محمد السيد عبد الرحمان (2016).

أبعاد اليقظة العقلية:

- الملاحظة: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات.
- الوصف: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها.
- التعامل مع الوعي: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به.
- عدم إصدار أحكام: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي لعدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.
- عدم إصدار ردود أفعال: تشير فقرات هذا البعد إلى قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي لعدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباهه أثناء ممارسة النشاط.

الجانب
النظري

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد

1. تعريف اليقظة العقلية
 2. مكونات اليقظة العقلية
 3. خصائص اليقظة العقلية
 4. أهمية اليقظة العقلية
 5. فوائد اليقظة العقلية
 6. نظريات اليقظة العقلية
- ملخص الفصل

تمهيد:

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي حيث لقيت اهتماما كبيرا في الأعوام الماضية وهذا بسبب الأهمية والخصائص التي تتمتع بها والفوائد الإيجابية التي تعود على الفرد الذي يكتسبها فهي تشير إلى القدرة على ضبط الوعي وهي وسيلة لتدريب القلب والعقل والجسد حتى يكون حاضرين لمواجهة المشكلات في الواقع، وبناء عليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى كل من العناصر التالية: مفهوم اليقظة العقلية وأهم مكوناتها وخصائصها والأبعاد المكونة لليقظة العقلية، وكذلك أهميتها والفائدة منها ثم النظريات وأخيرا الملخص.

1. تعريف اليقظة العقلية:

تمتد نشأة مفهوم اليقظة العقلية إلى الجذور البوذية القديمة التي قدمها الكاهن "بودا" وتمت ممارستها ضمن الفلسفة البوذية كتقليد قديم في المجتمع البوذي وكان يقصد بها حالة من الوعي والانتباه والتركيز خلال اللحظة الراهنة التي تمر بالفرد ويتعرض خلالها لمواقف مختلفة (النجار-2021- ص 551).

وقد تعددت التعاريف والتصورات حول اليقظة العقلية فالبعض عرفها من منظور الوعي والانتباه، والبعض الآخر يعرفها على أنها حالة أو سمة ويرى آخرون أنها متعددة الأبعاد.

- تعرفها لانجر (1989): على أنها مجال من القدرة العقلية يتسم بالموضوعية ولا يرتبط بوجهة نظر الفرد الخاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنقحة على كل الخبرات العقلية والحسية للفرد بدون إصدار أحكام (السيد، 2021، 10).
- ويعرفها مارك وداني mark/Danny أنها طريقة تستند إلى العقل والجسم معا، تساعد الناس على أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها.
- أما براون وريان Ryan / Brown فيعرفانها على أنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بإحداث التجربة الحالية وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكلي بخبراته التي تحدث في اللحظة الآنية وقبولها وعدم إصدار أحكام عليها (الضبياني، 2021، 139).
- ويرى Bercvitz بأنها عملية نشطة تركز على ملاحظة الجوانب الجديدة الخاصة بسياق الموقف الحالي وبالآخرين والشخص ذاته والاستجابة المرنة لهذه المتطلبات بشكل يتيح التطور المستمر لفئات جديدة من الاستجابات وعدم التقيد بما تم تطويره مسبقا(عبد الفتاح 2021، 82).

- أما قاموس أوكسفورد (2014): أنها حالة النفسية التي تتحقق من خلالها التركيز الواعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس الجسدية.
- في حين يعرفها هايسد 2016hassed بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم حيث تشتمل على التعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف وتطوير العاطفي وتحسين الصحة البدنية وتعزيز التعلم والأداء. (إسماعيل — 2018 — 298)
- ويعرفها بيبير وآخرون (2006) "بأنها مفهوم متعدد الأبعاد متضمن للملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية" (السيد — 2018 — 890)
- ويرى Lyvers (2014) "أن اليقظة العقلية هي أحد التدخلات الإيجابية التي تساعد الفرد على التعايش مع الأفكار والمشاعر وتنظيم انفعالاته بصورة أفضل وتحسين حالته المجازية والتقليل الفجوة بين الهدف والاستجابة والتعبير عن انفعالاته بشكل جيد ومن ثم الشعور الارتياح النفسي..." (النجار — 2021—552).

ومن خلال التعاريف التي عرضناها وجدنا أن اليقظة العقلية متعددة المفاهيم وهذه المفاهيم تختلف عن بعضها البعض، فمنهم من عرفها على أنها حالة، ومنهم من يرى أنها تقنية أو طريقة، ومنهم من يرى أنها متعددة الأبعاد، ومنهم من وضع لها مفهوماً تريبوا، إلا أنها تتفق جميعاً على أن اليقظة العقلية ترتبط بالوعي والتركيز في اللحظة الراهنة.

2. مكونات اليقظة العقلية:

تتكون اليقظة العقلية من ثلاث مكونات أساسية وهي: النية والانتباه والاتجاه، وهذه العناصر الثلاثة ليست منفصلة، بل متشابكة كل منها يقدم المعلومات إلى العنصر الآخر.

- النية: وهي عنصر أساسي في اليقظة العقلية، فهي ببساطة معرفة سبب قيامنا بما نفعله فعندما نتخذ نوايانا نكون قادرين على التواصل معها، فإنها تساعدنا على تنشيط دافعنا وتذكرنا بما هو مهم حقاً.
- الانتباه: وهو العنصر الثاني في اليقظة العقلية ويشتمل تركيز الانتباه وملاحظة مواجهة تجاربنا لحظة بلحظة، ومع ذلك فإن الأمر ليس بهذه السهولة، حيث أن الأبحاث الحديثة أظهرت أن عقولنا تشتت تقريباً 48% من الوقت واليقظة العقلية هي أداة تساعدنا على ترويض وتدريب أذهاننا حتى يصبح انتباهنا مستقراً ومركزاً والانتباه هو العنصر الذي يسمح بهذا التركيز.

▪ الاتجاه: هو يشير إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرات إلى شكل من التقبل والفضول.
(جونسن - 2022 - 781)

وتوصلت دراسة بيير وآخرون إلى نموذج متعدد لأبعاد اليقظة العقلية، حيث تتكون من الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات، عدم إصدار ردود أفعال، وفيما يلي سوف نفضل فيها:

- الملاحظة: وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد.
- الوصف: ويعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها بشكل لفظي، أي وصف الخبرات الملاحظة.
- التصرف بوعي: ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في وقت ما، وهو يعتمد على الملاحظة والوصف بشكل دقيق والتي تعتبر تقنيات مهمة لإعادة توجيه الفرد نحو اللحظة الراهنة.
- عدم الحكم على الخبرات: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- عدم إصدار ردود أفعال: ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر بأن تأتي وتذهب دون تشتت الفكر (السيد - 2021 - 83/82).

وبناء على ما تقدم فإن المكونات التي قدمها بيير وآخرون هي المكونات المناسبة لليقظة العقلية حيث تتداخل وتتكامل هذه المكونات فيما بينها حتى يحافظ الفرد على وعيه وانتباهه في اللحظة الراهنة.

3. خصائص اليقظة العقلية:

تتمثل هذه الخصائص حسب براون Brown على النحو التالي :

- وضوح الوعي والذي يعد الخاصية الأساسية والأهم في اليقظة العقلية.
- المرونة في الانتباه ويقصد بها القدرة على تغيير حالة الذهنية تبعاً لتغيير المواقف والإحداث وعدم تصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة.
- الوعي باللحظة الراهنة أو الأنية فغالبا ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداث تكون متعلقة بالمستقبل والتخطيط له.
- الاستمرار في الوعي والانتباه حيث تعد قدرة الأفراد على الانتباه والوعي متكونة فضلا عن الاستمرار فيها.

ويمكننا القول هنا أن خصائص اليقظة العقلية التي وضعها بروان تركز على الوعي والانتباه فهما يمثلان أول خطوة في تحقيق اليقظة العقلية.

4. أهمية اليقظة العقلية:

اهتم الباحثون في الأبحاث النفسية والتربوية خلال السنوات الأخيرة باستخدام تقنيات اليقظة العقلية في الفصول الدراسية وذلك لعدة أسباب أهمها:

- أنها وسيلة سريعة لإدارة المشاعر وتنعكس بصورة إيجابية على الشعور بالرفاهية والمرونة النفسية بين الطلاب من بين جميع الأعمار.
- اليقظة العقلية بوصفها حالة تظهر خلال الانتباه العمد في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام.
- أنها تهدف إلى تسهيل إدراك اللحظة الحالية وقبولها بطريقة تحد من تحكم الأفكار والمشاعر كمحتوى نفسي في السلوك الذي يمارسه الفرد (النجار 2021 ص 558).
- كونها تحسن من شعور الفرد بالتماسك والشعور بمعنى الحياة وبالقدرة على إدارة البيئة وتحسين مستوى التركيز.
- تساعد على توسيع مدى رؤية وتزيد من سهولة التعامل مع المستجدات.
- أنها ترتبط أهمية بمجموعة من الأنشطة التي تحفز الذهن، وتقلل من الضغط كعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين وتحلي بالصبر والاستمتاع بحرية اللحظة والثقة بالنفس (الربيع 2019-80).

5. فوائد اليقظة العقلية:

للإقظة العقلية جملة من الفوائد التي تساهم بجعل الحالة النفسية للفرد مستقرة نذكر منها:

- .خفض التوتر.
- .زيادة الوعي بالحالة العاطفية.
- .تحسن الجهاز المناعي.
- .تحسن التركيز.
- .تعزز من شعور الفرد بمعنى الحياة استكشافها.
- .تعزز التعامل اليقظ و انفتاح الذات اتجاه الأبعاد الروحية.

. تعزز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة و المحيط . (دغنوش – 2021 – 88/84)

6. النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

عرفت النظريات المفسرة لليقظة العقلية اختلافا كبيرا بين المختصين من حيث تناول العلمي لها وما عرضناه من تعريف دليل على ذلك، وفيما يلي بعض النماذج ومنها:
أولاً: نظرية لانجر:

حيث ذكرت أن اليقظة العقلية هي معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب، وتعد من أهم عناصر الصحة النفسية للفرد لاسيما في قدرة الفرد على إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات، وحددت لانجر أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي:

- (1) التميز اليقظ: ويقصد به مستوى تطور الفرد اليقظ لأفكاره الجديدة والمبدعة على عكس غيره.
- (2) الانفتاح على الجديد: ويعني ميل الفرد اليقظ إلى حب الاكتشاف والتجريب حلول جديدة.
- (3) التوجه نحو الحاضر: وتعني تركيز اليقظ والانتباه خلال مواقف معينة.
- (4) الوعي بوجهات نظر مختلفة: يقصد به قدرة الفرد على النظر للمواقف من خلال رؤية مختلفة بدون التوقف عند رؤية محدودة وهو ما يعرف بالمرونة.

وعملت لانجر على تطوير مفهوم اليقظة العقلية من رؤية واسعة من خلال الأبعاد الأربعة فيتمكن من خلالها إدراك جميع الأفكار بشكل وأسلوب منفتح وبعدها يتواصل إلى تشكيل فكرة أكثر منطقية(النجار – 2021 – 554).

ثانياً: نظرية الوعي الذاتي تألمي:

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وأن اليقظة العقلية تواجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أساسي في تطوير المعرفة الذاتية وأن الفرق بين الانتباه اليقظة والانتباه التأمل يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكن والسيطرة، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الوعي

للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته وأهدافه كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دورهما في اختيار الهدف ومتابعته وتحقيقها (دغوش – 2021 – 79).

ثالثا: نظريات العوامل المتعددة: وتقتصر خمسة أبعاد تصف قدرة الفرد على الوعي اليقظ بالخبر الآنية وتحدد طريقة تعامله معها وهذه الأبعاد هي:

- الملاحظة: وتتمثل في المراقبة الخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساس والانفعالات.
- الوصف: ويشير إلى تعبير الفرد بشكل لفظي واضحا عن خبراته الداخلية ومشاعره وانفعالاته.
- التصرف بوعي: ويشير إلى انتباه الفرد الواعي إلى الأعمال التي يقوم بها بدلا من السلوكيات التي تحدث بشكل آلي.
- الحكم على الخبرات الداخلية: ويعني عيش تجربة دون إصدار أحكام تقييمية لها.
- عدم تفاعل مع الخبرات الداخلية: ويعني السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون الانشغال بها عن متابعة عنصر الخبرة الخارجية الحالية (عبد الفتاح – 2021 – 84/85)

واستنادا لما سبق فإن النظريات قد تعددت وكل باحث قد وضع لها تصورات تميزها إلا أن نظرية لانجر وتعتبر من النظريات القديمة في علم النفس الإيجابي حيث تتميز بوضوح مكوناتها الأربعة وأن باقي النظريات التي أتينا على ذكرها اتخذت من نظرية لانجر أساسا لعرض أفكارها.

ملخص الفصل:

ونستخلص مما سبق أن اليقظة العقلية تساعد على النظر للمواقف والأحداث بأساليب وطرق جديدة ومدروسة دون إصدار حكم سابق عليها، وتطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم اليقظة العقلية وتعرفنا على مكوناتها وعرضنا أهميتها وخصائصها والفائدة منها وأخيرا النظريات المفسرة لها .

الفصل الثالث: الذكاء الانفعالي

تمهيد

1. تعريف الذكاء الانفعالي
2. نظريات الذكاء الانفعالي
3. سمات ذوي الذكاء المرتفع و المنخفض
4. أهمية الذكاء الانفعالي
5. أبعاد الذكاء الانفعالي
6. قياس الذكاء الانفعالي

ملخص الفصل

تمهيد:

يعتبر موضوع الذكاء من الموضوعات التي اهتم بها الباحثون وعلماء النفس فتناولوا جوانبه بالبحث فيه والتقصي، لكنهم لم يقدموا أهمية كبيرة للجوانب الوجدانية الانفعالية، والتي كانت غامضة، وربما تكون عائقا يقف أمام نجاح الفرد، لكن مع التطور العلمي الحاصل ظهرت الحاجة التي تجمع بين الجوانب المعرفية والانفعالية من أجل نجاح الفرد، ومن هنا ظهر مصطلح الذكاء والانفعالي الذي سنحاول إلقاء الضوء على كثير من جوانبه.

1/ تعريف الذكاء الانفعالي (Emotional intelligence):

الذكاء لغة: هو حده الفؤاد والذكاء سرعة الفطنة وقلب ذكي وصبي ذكي إذا كان سريع الفطنة، والذكاء في الفهم أن يكون فهما تاما سريع القبول.

الانفعال لغة: مستقاة من ردود الفعل والفعل كناية عن كل عمل متعد أو غير متعد، فقولنا فعلت الشيء فانفعل كقولنا كسرته فانكسر (سعيد،2015، ص43).

المعنى الاصطلاحي: لقد اختلفت ترجمة (intelligence Emotional) إلى اللغة العربية باختلاف الباحثين فمنهم من أطلق عليه الذكاء العاطفي ومنهم من عبروا عنه بالذكاء الوجداني أو الذكاء المشاعر، في حين تناوله بعض الباحثين بالذكاء الانفعالي وسنتبنى في دراستنا هذه مصطلح الذكاء الانفعالي والذي تنوعت الاتجاهات النظرية في تعريفه على الرغم من حداثة المفهوم في التراث النفسي.

● عرفه "موراي Murray, 1998)) على أنه : الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد في السيطرة على كبح المشاعر السلبية كالغضب والشك، والتركيز على المشاعر الإيجابية كالثقة والهدوء (العلوان،2011،ص126).

ولقد اعتبر "موراي" أن الذكاء الانفعالي هو كبح المشاعر السلبية وإظهار المشاعر الايجابية.

● وعرفه "ماير وسالوفي" (Mayer& Salovey 1990) بأنه: نوع من أنواع الذكاء الاجتماعي مرتبط بالقدرة على مراقبة الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين والتمييز بينهما، واستخدام المعلومات في توجيه وضبط تفكيره وانفعالاته.

● أما "جولمان" فيعرفه بأنه: قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته الخاصة وانفعالات الآخرين، ومعرفة ما يشعر به المرء، واستخدام هذه المعرفة لاتخاذ قرارات جيدة (الخفاف،2013،ص34-35).

- حيث ركز "ماير وسالوفي و جولمان" في تعريفهم للذكاء الانفعالي على أنه قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وانفعالات غيره مع ضبط هذه الانفعالات.
- كما عرفه "ياسر العيتي" بأنه: هو قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين، بحيث يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة لنفسه ولمن حوله (العيتي، 2003، ص 18).
 - ولقد اعتبر "ياسر العيتي" الذكاء الانفعالي هو التعامل الإيجابي مع النفس والآخر من أجل تحقيق السعادة.
 - ويعرفه "بار أون" (Bar-On, 2000) بأنه: القدرة على توليد المشاعر التي تيسر وتساعد في عمليات التفكير لدى الفرد، وحتى يستطيع فهم الانفعالات ومعرفتها وتنظيمها، لكي تساعده على النمو الانفعالي والعقلي .
 - أما "عثمان وعبد السميع" (2001) فعرفوا الذكاء الانفعالي على أنه: القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق للانفعالات الآخرين ومشاعرهم من أجل الدخول معهم في علاقات ايجابية. (الجراح وآخرون، 2021، ص 165)
 - ركز "بار أون" في تعريفه للذكاء الانفعالي على أنه توليد المشاعر وفهمها من أجل النمو الانفعالي والعقلي، اما "عثمان وعبد السميع" يرون أن الذكاء الانفعالي هو تفاعل مجموعة من القدرات وفهمها من أجل تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين.
 - ويعرف "إبراهيم" (2005) الذكاء الانفعالي بأنه: عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، وعرفه أيضاً بأنه قدرة الفرد على الاستخدام الذكي للعواطف، وتكوين علاقات طيبة مع الآخرين وضبط الانفعالات بما يتناسب ومشاعر الآخرين، وتوظيفها بطريقة تزيد من فرص نجاحه في الحياة (طارق عبد الرؤوف وإيهاب عيسى، 2018، ص 51).
- وهنا نجد أن "عبد الستار" قد ركز في تعريفه للذكاء الانفعالي على أنه مجموعة صفات ومهارات واستخدام ذكي للعواطف لأجل تكوين علاقات جيدة مع الآخرين والنجاح في الحياة.
- ومن خلال التعريفات السابقة الذكر يتضح لنا أن الذكاء الانفعالي يشمل إدراك الفرد لمشاعره وانفعالاته ومشاعر وانفعالات الآخرين مع تنظيمها والتحكم فيها وهذا من أجل التفاعل الإيجابي مع الآخرين والتعاطف مع مشاعرهم وتحقيق السعادة والنجاح في الحياة الأكاديمية والاجتماعية.

2/ النماذج النظرية للذكاء الانفعالي:

أولاً: نموذج "ماير و كاروسو وسالوفي، 2000 (Mayer,Caruso,Salovey):

تركز هذه النظرية على أن الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على معرفة معاني الانفعالات والعلاقات الانفعالية والتفكير وحل المشكلة على أساسها، ويتكون النموذج من أربع قدرات رئيسية وهي:

◀ القدرة على إدراك الانفعالات Emotional Cognition:

وتتمثل في الوعي بالذات والتعرف على الشعور وقت حدوثه ورصد المشاعر والانفعالات وفهمها، وكذا معرفة انفعالات الآخرين.

◀ القدرة على استخدام الانفعالات Use Of Emotion:

تتضمن القدرة على إدراك الانفعالات لتقوية وتسهيل التفكير، وتتضمن كذلك القدرة على الربط الدقيق بين الانفعالات وبعض الأحاسيس.

◀ القدرة على فهم الانفعالات Understanding Of Emotion:

تتضمن القدرة على تحليل الانفعالات إلى أجزاء وفهم الانفعالات وكذلك القدرة على فهم المشاعر المتداخلة والمعقدة في المواقف الاجتماعية.

◀ القدرة على إدارة الانفعالات Emotion Management :

يتطلب هذا المجال الكفاية الاجتماعية والمهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها وضبط المشاعر السلبية وتغيير الحالة المزاجية، وتهدئة النفس والتخلص من القلق والمشاعر السلبية وتحفيز الذات. (بن عمور، 2017، ص37-38).

ومن خلال عرض نموذج "ماير و كاروسو وسالوفي" نستنتج أنهم قد ركزوا فيه على أربعة قدرات متمثلة في إدراك الانفعالات واستخدامها مع فهم هذه الانفعالات وإدارتها، وهذا من أجل التخلص من الانفعالات السلبية.

ثانياً: نموذج "بار-أون": (On-Bar)

أشار "بار-أون" إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من (15) كفاية موزعة على خمسة مكونات بين الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية وهي:

◀ المكونات الشخصية الداخلية Intrapersonal Components:

تتكون من مجموعة كفايات تساعد الفرد للتعامل مع نفسه بنجاح وهي الوعي بالذات وتقدير الذات والاستقلالية.

◀ مكونات العلاقات بين الأشخاص Interpersonal Components Of relationships:

تتكون من مجموعة كفايات تساعد الفرد لإقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين وتشمل على التعاطف والكفاءة الاجتماعية والعلاقات الشخصية.

◀ المكونات التكيفية Components Adaptability:

هي مجموعة كفايات تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة وهي اختبار الواقع والمرونة وحل المشكلات.

◀ مكونات إدارة التوتر Components Management:

هي مجموعة كفايات تساعد الفرد على إدارة الضغوط ومقاومة الاندفاع وضبط الذات وتشمل على تحمل التوتر والضغط النفسي وضبط الاندفاع .

◀ مكونات المزاج العام Components Of The General Mood:

هي مجموعة كفايات تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية وتغييرها وتشمل على التفاؤل والسعادة. (سعيد، 2008، ص 14-15)

ثالثًا: نموذج "دانيال جولمان" (Goleman): ولقد حدد "جولمان" مهارات الذكاء الانفعالي وفق النموذج التالي:

◀ إدراك الذات Awareness Self:

هو معرفة كيف نشعر في كل اللحظات والمواقف مع حسن استخدام هذه المعرفة لأخذ قرارات سليمة، والثقة بأنفسنا وكفاءاتنا.

◀ ضبط النفس self regulation:

هي القدرة على التعامل مع عواطفنا من أجل سهولة الوصول لأهدافنا دون أن نكون عائقا لنا، مع تدريب أنفسنا على حل المشكلات.

◀ تحفيز النفس Self Motivation:

هو القدرة على استخدام أفضل الإمكانيات من أجل تحفيز أنفسنا وتحقيق الأهداف والسعي للمثابرة على مواجهة الاحباطات.

◀ التعاطف Empathy:

هو الإحساس بالآخرين وما يشعرون به مع قبول وجهات نظرهم، وإقامة علاقات مع مختلف الناس.

◀ المهارات الاجتماعية Social Skills:

هو القدرة على التعامل مع عواطفنا في علاقاتنا مع الآخرين بشكل صحيح، مع فهم المواقف والتصرف بشكل جيد في ردود أفعالنا. (سيف، 2001، ص34-35).

ومن خلال عرض نموذج "بار-أون" و "جولمان" نستنتج أن نموذج "بار-أون" شمل على خمسة مكونات متمثلة في المكونات الشخصية والانفعالية والعلاقات بين الأشخاص أما نموذج "جولمان" فقد تكون من مجموعة مهارات وهي إدراك الذات مع ضبطها وتحفيزها وكذلك التعامل والتعاطف مع الآخرين.

3/سمات الأفراد ذوي الذكاء المرتفع والمنخفض:

● سمات ذوي الذكاء المرتفع:

- يظهر مشاعره بوضوح وبشكل مباشر.
 - معتمد على نفسه مستقل لا يخاف عند التعبير عن مشاعره.
 - يهتم بمشاعر الآخرين ولا تسيطر عليه العواطف السلبية (كالخوف والقلق والإحباط والضعف).
 - مشاعره متوازنة مع الحق والمنطق والواقع .
 - يتحكم في انفعالاته الغاضبة وقادر على التعرف للمشاعر المتعددة.
 - مرن وقوي بشكل عاطفي ويتكلم عن مشاعره بارتياح .
 - لا يتطبع بالفشل ويمتاز بالتفاؤل .
- كما أن الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع هم أكثر قدرة في التعرف على انفعالاتهم ومشاعرهم الذاتية ومشاعر وانفعالات الآخرين وأكثر قدرة على استخدام المعلومات لتوجيه أفعالهم كما أنه يتوقع أنهم نشئوا في بيئات متوافقة اجتماعيا.

● سمات ذوي الذكاء المنخفض:

- لا يتحمل مسؤوليات مشاعره، ويلوم الآخرين باستمرار.
- يخفي حقائق مشاعره ويتظاهر بمشاعر مختلفة .
- يببالغ أو يقلل من مشاعره .

- غير مريح لكل من حوله، ولا يضع مشاعر الآخرين في اعتباره قبل التصرف .
- غير واثق بنفسه ويجد صعوبة للاعتراف بأخطائه أو التعبير عن الندم.
- غير متسامح و يحمل احقادا للآخرين .
- ينفجر بقوة لموقف ما ولو كان صغيرا.
- يمتلك عواطف سلبية ومتشائم باستمرار لدرجة أنه يلغي بهجة الآخرين.
- يمتلك خيبة الأمل والإحباط دائما (محمد، 2009، ص 46-49) .

وتماشيا مع ما تم ذكره نستنتج أن ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يتميزون بالتحكم في انفعالاتهم، متفائلين ولا تسيطر عليهم المشاعر السلبية، أما ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فتغلب عليهم العواطف السلبية ولا يتحكمون في انفعالاتهم، متشائمين باستمرار ولا يتحملون مسؤوليته.

4/أهمية الذكاء الانفعالي:

- مهارات الذكاء الانفعالي تشكل الأساس الأول في تحقيق التوافق النفسي والسيطرة على التوتر والانفعالات السلبية.
- يعد عاملا مهما في نجاح الفرد وتفوقه في جميع مراحل الحياة.
- يساهم في الرفع من مستوى الفرد وجدانيا.
- تساهم مهارات الذكاء الانفعالي في الرفع من مستوى الدافعية للتعلم لدى المتعلم.
- يمكن الفرد من إدارة انفعالاته وتحفيز دافعيته الذاتية مع تحقيق التعاطف اتجاه الآخرين.
- مهارات الذكاء الانفعالي تمكن المتعلم من فهم الجوانب الوجدانية والاجتماعية في حياته.
- يمكن المتعلم من الإدارة الناجحة لمهامه في التعلم وحل المشكلات.
- يزود المدرس بالقدرة على إدارة مشاعر الطلاب وإقامة علاقات قوامها الاحترام المتبادل.
- يساعد المدرس في تلبية حاجيات الطلاب الوجدانية داخل الفصل.
- يساهم في تحسين التحصيل الدراسي للطلاب ويرفع من مستوى وعيهم و إدارة انفعالاتهم في محيط البيئة التعليمية.
- يعتبر بوابة النجاح في الحياة الأكاديمية والاجتماعية، كما يساعد الذكاء الانفعالي في تجاوز أزمة المراهقة والأزمات الشخصية الأخرى بسلاسة.

ويرى "جولمان" أن الذكاء العام يتنبأ فقط بما يقارب 20% من عوامل نجاح الإنسان في الحياة، في حين يعود 80% من النجاح إلى عوامل أخرى ترتبط بالذكاء الانفعالي، كما يرى "الهاشمي" أن الاتجاه الحديث في التربية هو أن المدرسة التي لا توجه اهتمامها بصفة أساسية إلى التكوين الانفعالي للتلميذ والمعلم معا تفقد مقوماتها كمؤسسة تربوية تهدف لتحقيق التوازن الاجتماعي بين الدارسين ومجتمعاتهم، كما تشير "فان فورت" إلى أن دمج الذكاء الانفعالي في مناهج المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية والجامعية، له دور فعال في تحسين مستوى الذكاء الانفعالي للمعلمين والمتعلمين وخفض مشكلاتهم الانفعالية والعاطفية والسلوكية والتي يمكن أن تؤثر في تعلمهم (عمور، 2020، ص 19-21).

وبناء على ذلك نستنتج أن الذكاء الانفعالي عامل مهم في المؤسسات التعليمية عامة والمدارس الثانوية خاصة.

5/ أبعاد الذكاء الانفعالي:

و تتمثل في أربعة أبعاد هي:

< معرفة الانفعالات Emotion Cognitive:

وهي القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينهما مع الوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية.

< تسيير الانفعالات Emotion Management:

وهو القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها، وتحويلها إلى انفعالات إيجابية مع ممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية.

< تنظيم الانفعالات Emotion Regulation:

هو القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات وفهم كيف يتفاعل الآخرون بانفعالات مختلفة.

< التعاطف Empathy :

هو القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد مع انفعالاتهم وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معها (بلاسم، 2014، ص 24).

ومن خلال ما تم ذكره يتبين أن للذكاء الانفعالي أربعة أبعاد متمثلة في معرفة وتسيير الانفعالات مع تنظيمها والتعاطف معها.

6/ قياس الذكاء الانفعالي:

يعتبر الذكاء الانفعالي من الموضوعات الحديثة نسبيا في مجال البحث ونظرا لأهميته كقدرة عقلية فإن قياسه يعتبر مهمة رئيسية لبناء وتطوير البرامج المتعلقة بمعالجة قضايا الفرد والمجتمع، لذا ظهر الاهتمام ببناء أدوات قادرة على قياس الذكاء الانفعالي لدرجة كبيرة ومن هذه الأدوات:

◀ قائمة الكفاءات الانفعالية: The Emotional Competence Inventory:

صممت هذه الأداة من (110) فقرات لقياس القدرات الانفعالية التي حددها "جولمان" وهي الوعي الذاتي، إدارة الذات، الوعي الاجتماعي، والمهارات الاجتماعية.

◀ قائمة المعامل الانفعالي لـ "بار-أون" : On- Bar Inventory Emotional Quotient :

صمم "بار-أون" أداة مكونة من (133) فقرة تشكل خمسة مقاييس وهي، مقاييس الشخصية والعلاقات الشخصية والقدرة على التكيف، وإدارة الضغوط والمزاج العام.

◀ خارطة معامل الذكاء الانفعالي: The EQ Map:

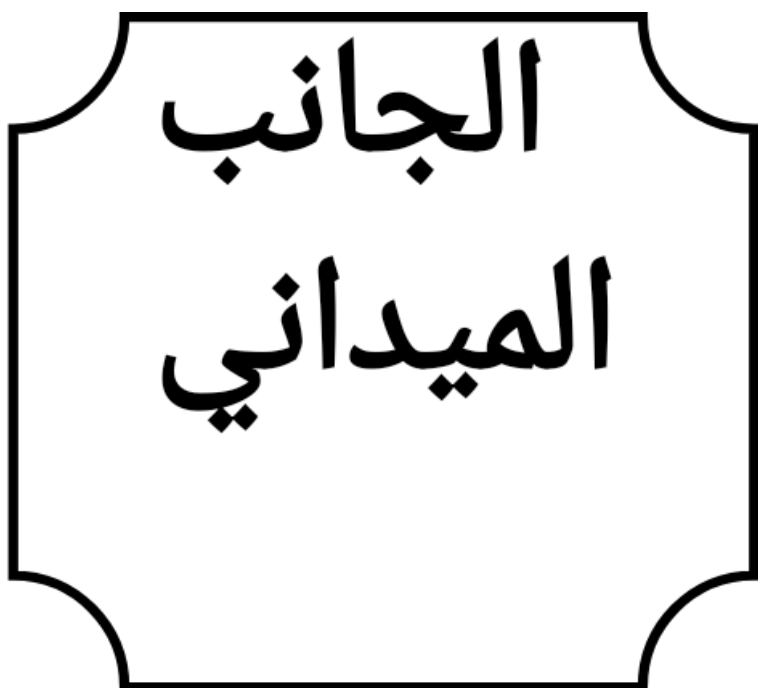
هي خارطة مكونة من (20) مقاييس فرعية، إضافة لخمس مكونات رئيسية للذكاء الانفعالي اشتملت على عدة مقاييس للبيئة الحالية ومقياس الوعي الانفعالي، ومقياس كفاءات الذكاء الانفعالي ومقياس القيم والاتجاهات الانفعالية ومقياس النواتج الانفعالية.

◀ مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل: Intelligence The Multifactor Emotional:

صممه " ماير وسالوفي" (1997) لقياس أربعة مكونات رئيسية وهي القدرة على الإدراك والتعبير عن المشاعر، القدرة على التعبير عن الانفعالات بطرق إدراكية ومعرفية، القدرة على تمثيل الانفعالات، ومقياس تقييم مهارة المفحوصين في إدارة انفعالاتهم وانفعالات غيرهم (الطالعه، 2007، ص15-16).

ملخص الفصل:

إن نجاح الفرد في مجالات الحياة الأسرية والمدرسية والمهنية لا يتوقف على قدراته المعرفية فحسب بل على ما يتمتع به من قدرات ومهارات وكفاءات انفعالية، فالذكاء الانفعالي دور مهم خاصة في المجال التعليمي والدراسي وهذا من خلال الرفع من كفاءة التحصيل الدراسي للطالب، ونظرا لأهميته فقد أصبح توظيفه لزاما في قطاع التربية والتعليم عامة والتعليم الثانوي خاصة وهذا من خلال توظيفه في المناهج والسياسات التعليمية من أجل تحقيق الأهداف المنشودة.



الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة.
2. الدراسة الاستطلاعية.
3. الدراسة الأساسية.
4. الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات.

ملخص الفصل

تمهيد:

بعدما تطرقنا إلى الجانب النظري من دراستنا، والذي يعتبر الحجر الأساس لكل دراسة علمية، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني والذي سيتم من خلاله تجسيد ما تناولناه نظريا في شكله الإحصائي، من خلال التعرض للمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع البحث والعينة بمواصفاتها، وأدوات القياس وخصائصها السيكو مترية وأخيرا الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات.

1. المنهج المتبع في الدراسة:

بما أن الهدف من الدراسة الحالية هو الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فإن المنهج الأنسب لتحقيق ذلك هو المنهج الارتباطي.

2. الدراسة الاستطلاعية:**1-2/ الهدف من الدراسة الاستطلاعية:**

- ضبط متغيرات الدراسة والتمرن على تطبيق الأدوات ودراسة بعض خصائصها السيكو مترية والتأكد من صدقها وثباتها وذلك لأجل جاهزيتها واستعمالها في الدراسة الأساسية .
- التأكد من الطرق الإحصائية من خلال استخدامها في تحليل بيانات والتدريب عليها.
- التعرف على العراقيل والصعوبات التي يمكن مواجهتها خلال تطبيق الدراسة الأساسية.
- التعرف على مجتمع الدراسة ومميزاته والتقرب منه.
- التأكد من السلامة اللغوية لأدوات القياس وبالتالي ضمان فهم العينة الأساسية للمقياس.

2-2/ الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الاستطلاعية قمنا بالاتفاق مع الجهة المعنية (مديرية التربية) وأخذ تسهيل السماح بالدخول للثانوية من أجل تطبيق الدراسة وبعد الموافقة الإدارية من المدير تحصلنا على قائمة بأسماء المتدرسين في السنة الثالثة ثانوي، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة ما بين (15 فيفري إلى غاية 20 فيفري)، واشتمل مجتمع الدراسة على جميع تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم والبالغ عددهم (145) وعليه تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية المنتظمة والتي قدرت ب(80) تلميذ وتلميذة.

جدول (01):

خصائص افراد العينة الاستطلاعية

النسبة من العينة الكلية	العدد	المتغيرات	
%30	18	ذكر	الجنس
%70	42	أنثى	
%15	9	معيد	الإعادة
%85	51	غير معيد	
%100	60	المجموع	

نلاحظ من خلال المعطيات المدونة في الجدول أعلاه رقم (01) تفاوت في عدد التلاميذ لكل متغير من متغيرات الدراسة حيث فاقت نسبة الإناث الذكور، كما فاقت نسبة الغير معيد نسبة المعيد.

2-3/ وصف أدوات الدراسة في صورتها الأولية:

تعتمد الدراسات العلمية في جمع البيانات على بعض الأدوات البحثية سواء في دراسة الاستطلاعية أو الأساسية.

أ/ مقياس اليقظة العقلية :

تم الاعتماد على مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه من إعداد (بيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان 2016).

يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة العقلية المتمثلة في (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار الأحكام وعدم إصدار ردود أفعال) ويتكون المقياس من (39) بند أو عبارة موزعين على البدائل الخمسة (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) وتحصل إجابة أبدا على درجة واحدة وبينما إجابة دائما تحصل على خمسة درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارة سلبية الاتجاه.

وقد توزعت الأبعاد على النحو التالي:

جدول (02):

أبعاد اليقظة العلية و عباراتها الموجبة و السالبة

المجموع	أرقام العبارات الموجبة والسالبة	أبعاد اليقظة العقلية
8	36+، 31 + ، 26+ ، 20+ ، 15+ ، 11+ ، 6+ ، 1+	الملاحظة
8	37+، 32+ ، 27+ ، 22- ، 16- ، 12+ ، 7+ ، 2+	الوصف
8	38+، 34 - ، 28- ، 23- ، 18- ، 13 - ، 8 - ، 5-	التعامل مع الوعي
8	،-39،+35، -30 ، -25، -17 ، +14 ، +10 ، +3	عدم إصدار أحكام
7	33+، 29 +، 24 +، 21 +، 19+ ، 9 +، 4 +	عدم إصدار ردود أفعال

(+) موجبة، (-) سالبة

ب/ مقياس الذكاء الانفعالي:

تم الاعتماد على مقياس الذكاء الانفعالي المعد من طرف بن (عمر جميلة 2017) والذي يحتوي على أربعة أبعاد وهي معرفة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، تسيير الانفعالات، العاطفة و يتكون المقياس من (29) بنداً أو عبارة موزعين على بدائل خمسة: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتحصل الإجابة دائماً على خمسة درجات بينما تحصل الإجابة أبداً على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه و عكس تقديرات العبارات سالبة الاتجاه وقد توزعت العبارات على النحو التالي:

جدول (03):

أبعاد الذكاء الانفعالي و العبارات الموجبة و السالبة

المجموع	العبارات الموجبة والسالبة	أبعاد الذكاء الانفعالي
8	+11،+19،+12،+3،+8 ، .20، +28 ، +16	معرفة الانفعالات
8	+4 ، .14 ، +10، +6 ، 13 ، +7، +29 ، +2	تنظيم الانفعالات
5	.23،+21،+24،+1،+24	تسيير الانفعالات
8	26+،15+،27+،18+،9+،5+،22+،17+	التعاطف

(+) موجبة ، (-) سالبة

2-4/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: تم الاعتماد على خاصيتين وهما الصدق والثبات

وفيما يلي شرح ذلك:

أولاً: مقياس لليقظة العقلية :

أ / الاتساق الداخلي لليقظة العقلية :

هو الذي يكشف عن مدى ترابط البنود والدرجة الكلية للمقياس فيما بينهما، و عليه تم حساب

معامل الارتباط درجات كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة في الجدول (04):

جدول (04)

نتائج معاملات الارتباط بيرسون بين فقرات و أبعادها.

القيمة الاحتمالية	القيمة	الفقرة	البعد	القيمة الاحتمالية	القيمة	الفقرة	البعد
,005	,359**	05	التعامل مع الوعي	,000	,512**	01	الملاحظة
,001	,431**	08		,094	,255*	06	
,000	,498**	13		,000	,483**	11	
,886	,019	18		,044	,261*	15	
,000	,489**	23		,003	,377**	20	
,064	,240	28		,000	,527**	26	
,023	,294*	34		,000	,556**	31	
,798	,034	38		,012	,323*	36	
,202	,167	03	عدم إصدار أحكام	,001	,404**	02	الوصف
,365	,119	10		,003	,379**	07	
,952	,008	14		,002	,393**	12	
,009	,334*	17		,007	,347**	16	
,861	,023	25		,009	,335**	22	
,083	,225	30		,049	,259**	27	
,139	,193	35		,009	,336**	32	
,914	,014	39		,000	,454	37	

	04	,239	,066
	09	,090	,493
عدم إصدار ردود أفعال	19	,456**	,000
	21	,448**	,000
	24	,377**	,003
	29	,196	,134
	33	,129	,328

يُتبين من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (4) أن تجمع فقرات بعد الملاحظة والوصف دالة إما عن د (0,05 أو 0,01) وبالتالي تم الاحتفاظ بها، وحذف الفقرات رقم (18، 28، 38) التي تنتمي لبعده التعامل مع الوعي وكذلك حذف جميع الفقرات بعد عدم إصدار أحكام لأنها غير دالة عند (0,05 أو 0,01)، وتم كذلك حذف فقرات بعد عدم إصدار ردود أفعال وهي كالتالي (04،09،29،33) وهذا لأنها لم تكن دالة عند المستويات المذكورة، وبالتالي تم الحصول في الأخير على أداة تتكون من (24) فقرة و أربعة أبعاد تقيس اليقظة العقلية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و تعبر عن اتساق الداخلي مقبول ومقياس صادق.

ج/ ثبات المقياس : reliability

▪ معادلة ألفا كرونباخ :

وتم الاعتماد على طريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ بعد حذف الفقرات الغير دالة، والنتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول (05) قيمة ألفا كرونباخ لأبعاد اليقظة العقلية

المتغير	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
الملاحظة	8	0,650
الوصف	8	0,634
التعامل مع الوعي	5	0,648

0,476	3	عدم إصدار ردود أفعال
-------	---	----------------------

يتبين من نتائج تحليل مفردات المقياس ومن الجدول أعلاه رقم (05) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية تتراوح ما بين (0,476-0,650) وهي معاملات مقبولة، أين تم تقدير الثبات الكلي للمقياس بـ (0,802) وهو ثبات عال جدا يدل على ثبات المقياس، وعليه تم اعتمادها لقياس مستوى اليقظة العقلي .

▪ التجزئة النصفية:

تم حساب معامل التجزئة النصفية بحيث تم تقسيم المقياس إلى جزأين، الجزء الأول يضم الفقرات الفردية و الجزء الثاني يضم الفقرات الزوجية، و تم الحساب عن طريق استعمال برنامج spss بنسخته الـ (20) و النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (06)

قيمة معامل الارتباط للتجزئة النصفية

المتغير	العينة	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	60	0,64	0,78	0,01

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط قبل التعديل يقدر ببعد التعديل بـ (0,64)، وبعد تطبيق معادلة سبيرمان لتصحيح الأثر فقد بلغ معامل الارتباط بعد التصحيح (0,78) وهي بذلك دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بقدر عال من الثبات. ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الصدق و الثبات للأداة يجيز الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

ثانيا: صدق المقياس الذكاء الانفعالي:

أ/ صدق الاتساق الداخلي: من خلال ما تم استخراجها من معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (الذكاء انفعالي) وكانت النتائج كالتالي :

جدول (07)

صدق الاتساق الداخلي لل فقرات

القيمة	الفقرة	البعد	القيمة	الفقرة	البعد
,570**	24	تسيير الانفعالات	,596**	16	معرفة الانفعالات
,429**	01		,558**	28	
,499**	25		,366**	20	
,491**	21		,534**	08	
,060	23		,458**	03	
			,672**	12	
			,282**	19	
			,511**	11	
,347**	17	التعاطف	,366**	2	تنظيم الانفعالات
,543**	22		,369**	29	
,547**	05		,479**	07	
520**	09		,197	13	
,502**	18		,446**	06	
,413**	27		,469**	10	
,346**	15		,110	14	
,595**	26		,382**	4	

يتبين من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) أن جميع فقرات المقياس دالة عند (0.01) إلى الفقرة رقم (19) من بعد معرفة الانفعالات فهي دالة عند مستوى (0.05) أما الفقرات (31) و(14) تنتمي لبعد تنظيم الانفعالات والفقرة (23) التي تنتمي إلى بعد تسيير الانفعالات فهي غير دالة عند المستويات المذكورة وبقاءها لن يؤثر على الصدق أو الثبات المقياس لذلك تم الإبقاء عليها وعدم حذفها وبالتالي فإن استبانة الذكاء الانفعالي تتمتع بمعاملات سابقة جيدة تجعلها صالحة للاستخدام في الدراسة الحالية.

ج/ الثبات:

▪ ألفا كرو نباخ:

تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألف كرو نباخ، النتائج مدونة في الجدول التالي:

جدول (08)

قيمة ألفا كرو نباخ لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

المتغير	عدد الفقرات	ألفا كرو نباخ
معرفة الانفعالات	8	0,704
تنظيم الانفعالات	8	0,726
تسيير الانفعالات	5	0,496
التعاطف	8	0,599

يتبين من نتائج تحليل مفردات المقياس ومن الجدول أعلاه رقم (08) أن قيمة معاملات الثبات لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي تتراوح ما بين (0,496-0,726) وهي معاملات مقبولة أين يتم تقدير الثبات لكل المقياس والذي بلغ (0,843) وهو ثبات عالي جدا مما يدل على ثبات المقياس وعليه تم اعتماده لقياس مستوى الذكاء الانفعالي.

▪ التجزئة النصفية:

في ثبات التجزئة النصفية نقوم بتقسيم المقياس إلى جزأين، جزء الفقرات الفردية وجزء الفقرات الزوجية ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد النصفية ويليها تطبيق معادلة سبيرمان براون بتصحيح الأثر والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (09)

قيمة معاملات الارتباط للتجزئة النصفية لمقياس الذكاء الانفعالي

المتغير	العينة	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	60	0,682	0,811	0,01

نلاحظ من الجدول السابق رقم (09) أن معامل الارتباط لمقياس الذكاء الانفعالي قبل التعديل قدر ب (0,682) وبعد تطبيق معادلة سبيرمان براون لتصحيح الأثر بلغ (0,811) وهي دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة (0.01) بما يدل على أن مقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات. من خلال ما سبق من النتائج المحصل عليها في صدق وثبات استبيان الذكاء الانفعالي نجيز اعتمادها في الدراسة الأساسية.

3. الدراسة الأساسية:

بعد إتمام الدراسة الاستطلاعية واختبار صلاحية الأدوات، سنتناول الدراسة الأساسية والتي تتمثل في العناصر التالية:
وصف عينة الدراسة الأساسية:

الدراسة الأساسية هي عملية مكتملة لمسار الدراسة الاستطلاعية ولقد أجرينا الدراسة الحالية على عينة من تلاميذ سنة الثالثة ثانوي والذين بلغ عددهم (80) تلميذا وتلميذة بثانويات مقاطعة سيدي خويلد، طبقت في الفترة ما بين (2023/4/10 إلى غاية 2023/4/20) واختيرت بالطريقة العرضية، وقد قدر حجم العينة بـ (10%) من المجتمع الأصلي (600)، حيث تم توزيع (80) استمارة على أفراد العينة المتواجدة في ثانوية الشيخ محمد بن الحاج عيسى، ثانوية أحميده بن شرودة، وثانوية المجاهد رقايدة الشيخ بن مسعود، و ثانوية قندوز علي.

جدول (10) خصائص المتغير (الجنس و الثانوية)

النسبة	التكرار	المتغير	
35%	28	ذكر	الجنس
65%	52	أنثى	
25%	20	الشيخ محمد بن الحاج عيسى	الثانويات
25%	20	أحميده بن شرودة	
25%	20	رقايدة الشيخ بن مسعود	
25%	20	قندوز علي	
100%	80	المجموع	

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن عدد التلاميذ الذكور بالنسبة لمستوى سنة الثالثة ثانوي بلغ (28) تلميذا بنسبة قدرت بـ35%، أما بالنسبة للتلميذات فقد بلغ عددهن (52) والتي تمثل نسبة 65% من حجم العينة الأساسية أما عدد التلاميذ في الثانويات كان متساويا وقد بلغ (20) تلميذ وتلميذة بكل ثانوية.

وصف أدوات الدراسة في صورتها النهائية:

_ مقياس اليقظة العقلية: تضمنت الأداة بعد التأكد من صدقها وثباتها أربعة أبعاد و نظرا لعدم دلالة بعد عدم إصدار أحكام فقد تم حذفه

- بُعد الملاحظة: ثمانية فقرات تمثله وهي : 1.6.11.15.20 - 26.31.36

- بُعد الوصف: ثمانية فقرات تمثله وهي : 2.7.12.16.22.27.32.37

- بُعد التعامل مع الوعي: خمسة فقرات تمثله وهي: 5.138.23.34

- بُعد عدم إصدار ردود أفعال: ثلاثة فقراته تمثله وهي: 19.2421

حيث بلغ عدد فقرات الاستبيان 24 فقرة منها الموجبة ومنها السالبة، وكان التصحيح وفق البدائل

الخمسة.

جدول (11) البدائل الخمسة لمقياس اليقظة العقلية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	البدائل الفقرات
1	2	3	4	5	فقرات موجبة
5	4	3	2	1	فقرات سالبة

_ مقياس الذكاء الانفعالي: تضمنت الأداة بعد التأكد من صدقها وثباتها أربعة أبعاد وهي :

معرفة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، تسيير الانفعالات، التعاطف.

- معرفة الانفعالات: +16، +28، -20، ، +8، +3، +12، +19، +11

- تنظيم الانفعالات: +2، +29، +7، -13، +6، +10، -14، +4

- تسير الانفعالات: +24،+1،+24،+21،-23
 - التعاطف: +17،+22،+5،+9،+18،+27،+15،+26
- حيث بلغ عدد البنود 29 منها الموجبة و السالبة.

جدول (12) البدائل الخمسة لمقياس الذكاء الانفعالي

البدائل الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
فقرات موجبة	5	4	3	2	1
فقرات سالبة	1	2	3	4	5

4. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قصد معالجة البيانات والحصول على مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير و هذا يلزم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة في البحوث العلمية خصوصا ذات الطابع الميداني فتم الاعتماد في الدراسة الحالية على:

- استخدام اختبار "ت" لتحديد مستوى اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي في التساؤل الأول و الثاني.
- استخدام معامل الارتباط "بيرسون" لمعالجة فرضيات الدراسة.

ملخص الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات الميدانية للدراسة بتوضيح مجتمع ومنهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية والهدف منها ووصف عيناتها ووصف و وصف أداء جمع البيانات المستخدمة في الدراسة (استبيان) كما تم عرض مصادر اشتقاقها وخطوات بنائها وصولا إلى حساب خصائصها السيكومترية والمتمثلة في صدق وثبات حتى أمكن الاطمئنان إلى تلك الخصائص وصف عينة الدراسة الأساسية والأداة المستخدمة فيها تم توضيح كيفية إجراءات تطبيقها وفي الأخير الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات المتحصل عليها . وسيتم عرض وتفسير نتائج الدراسة في

الموالي

الفصل

الفصل الخامس: عرض و تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول
2. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثاني
3. عرض وتحليل و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
4. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

ملخص الفصل.

تمهيد :

تعتبر النتائج التي يتوصل إليها الباحث في دراسته همزة وصل بين المعطيات النظرية و الميدانية، و قد أسفر التطبيق الميداني لأدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية على مجموعة من النتائج تعتبر معطيات خام تحتاج إلى تحليل و تفسير للوصول إلى قبول الفرضيات المطروحة أو رفضها من خلال تفسير الظاهرة التي هي موضوع الدراسة، و المتمثلة هنا في الحاجات الإرشادية لتلاميذ الثانوي ولتمكن من المناقشة العلمية لأبد من العرض المناسب للنتائج المتحصل عليها و تحليلها وهذا ما سيتم التعرض له في هذا الفصل.

1. عرض و تحليل و تفسير و مناقشة نتيجة التساؤل الأول:

ينص السؤال الأول على ما يلي: " ما مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد؟".

لغرض اختبار صحة هذا التساؤل تم معالجة بياناته إحصائيا باستخدام اختبار "ت" لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستجابات أفراد العينة على استبانة اليقظة العقلية ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (13)

إختبار "ت" لمجموعة واحدة

اليقظة العقلية	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
	140	76,0143	72	12,71660	0,347

استنادا إلى ما سبق من الجدول رقم (13) نلاحظ أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بلغ (76,0143) بانحراف معياري قدر بـ (12,71660) وهو دال عند (0,347) ومن البديهي أن هذه النتيجة لا تنتمي لمستوى الدلالة (0,01 أو 0,05) وبالتالي فهي غير دالة، أما المتوسط الفرضي قدر بـ (72) من خلال مقارنة متوسط درجات أفراد العينة مع المتوسط الفرضي وبناء على ذلك يمكننا القول أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من اليقظة العقلية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أنجواني (2018)، حيث هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب، وتوصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى طلبة التعليم بعد الأساسي، كما تتفق النتائج المتحصل عليها مع دراسة عبد الله (2018)، حيث هدفت الدراسة لمعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة وطبقت على (359) فرداً، وتوصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى مجتمع المصري، في حين تختلف النتائج المتحصل عليها مع دراسة الهوارى (2021)، وطبقت على (301) طالبا وطالبة و أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع في اليقظة العقلية لدى الطلبة المتفوقون، من الدراسات التي تختلف مع النتيجة المتحصل عليها دراسة شاهين (2019)، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة العقلية لدى أفراد العينة وطبقت على (251) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بدرجة مرتفعة.

ويمكن تفسير النتائج التي تحصلنا عليها وفق الجانب النظري و إرجاعها إلى عدة عوامل منها المرحلة العمرية التي هم فيها والتي تدخل ضمن المراهقة المتأخرة والتي تعد من أصعب المراحل التي يمر بها المتعلم حيث تطراً على التلميذ العديد من التقلبات والتغيرات الجسمية والنفسية ولقد بين السيد نقلا عن بير وآخرون أن اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم إصدار أحكام على الخبرات الداخلية (السيد 891.2022) وهذه الأبعاد تحتاج إلى نوع من النضج العقلي والعمرى حيث أن أفعالهم في هذه المرحلة تتصف بالآلية والنمطية لذا فإن حصولهم على درجة متوسطة أمر منطقي تماما.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بسبب انشغال التلاميذ بمشكلات المرحلة فيحاولون إثبات أنفسهم وتحمل مسؤولية قراراتهم ويفكرون في التخصص الذي سوف يختارونه، كل هذه العوامل تؤدي إلى تدني مستوى اليقظة العقلية، وهذا ما أكده النجار نقلا عن هارت بأن نظرية لانجر في اليقظة العقلية تعد إحدى محددات التوافق بكل أشكاله وأن أي تدني لليقظة العقلية لدى أفراد العينة يؤثر على جميع جوانب الحياة لديهم ولاسيما المتعلقة بأدائهم المعرفي (النجار.5542021) فكلما زاد انشغال التلميذ بالمثيرات الخارجية نقصت اليقظة العقلية لديه وفقد تركيزه في اللحظة الراهنة وينجر عن ذلك تراجع في مستواه الدراسي.

ونجد أن للمناهج وطرائق التدريس دور في النتيجة المتحصل عليها حيث أن المواقف التعليمية تستدعي التنوع والابتعاد عن الروتين لأن الأفراد الذين لا يتمتعون باليقظة العقلية يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي سوف تمكنهم من الوصول إلى تفسيرات جديدة ولكن بدلا من ذلك هم ينتقلون إلى التفكير بفئات قديمة تبعدهم عن الخبرات الجديدة، فالمناهج والطرائق التدريس القائمة على التلقين والحفظ والخالية من التحفيز جذب الانتباه و تؤثر على مكونات اليقظة العقلية وبالتالي تحدث قلة الوعي وقلة الاهتمام باللحظة الحالية والتسرع في إصدار الأحكام وصعوبة التعامل مع الخبرات.

2. عرض وتحليل و تفسير ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على ما يلي : " ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد؟ "

ولتحقيق ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري باستخدام اختبار "ت" لاستجابات أفراد العينة على استبانة الذكاء الانفعالي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (14) اختبار "ت" لمجموعة واحدة

الذكاء الانفعالي	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
	140	101,7071	87	15,07320	0,01

$$\text{المتوسط الفرضي} : 29 \times (5+1) / 2 = 87$$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي قد بلغ (101,7071) بانحراف معياري قدره (15,07320)، وهو دال عند (0,01) أما المتوسط الفرضي قدر بـ (87)، ومن خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي نستنتج أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة "بن عمور" (2017)، والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة لدى عينة من

الطلبة الجامعيين بجامعة حسبية بن بو علي بالشلف والتي قوامها (250) طالب وطالبة، وتوصلت إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي.

وكذلك اتفقت مع دراسة أجراها "بلقاسم وهامل" (2015)، والتي هدفت للتعرف على الذكاء الانفعالي عند تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي وعلاقته بإنجازهم الدراسي، طبقت على عينة مكونة من (643) تلميذ بثانويات ولاية غليزان، وأسفرت هذه الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة.

و يجدر الإشارة أن دراسة "بومدين عاجب" (2018) حول "الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي" مكونة من (240) تلميذ بولاية الأغواط توصلت إلى نفس نتائج الدراسة الحالية.

في حين نجد أنه اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة "رشيد خطارة" (2018)، والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي في ضوء متغير الجنس لدى عينة الدراسة، طبقت على عينة مكونة من (333) تلميذ وتلميذة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود مستوى متوسط من الذكاء الانفعالي لدى أغلب أفراد عينة الدراسة.

كما اختلفت أيضا مع دراسة "صافي والصمادي" (2018)، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تنبؤ وظائف الأسرة في الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (570) طالبا من طلاب الصفوف التاسع والعاشر أساسي وأولى ثانوي من خمس مدارس تابعة لوادي سير، وأسفرت على أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة متوسط.

ويمكن تفسير هذه النتيجة وإرجاعها لعدة عوامل تساهم في الرفع من مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومن بين هذه العوامل طبيعة التنشئة الاجتماعية داخل المجتمع الجزائري وخاصة المحلي، وكذلك التنشئة الأسرية التي لا يزال يغلب عليها طابع الأخلاق والقيم التربوية، فالأسرة تُكسب مهارات الذكاء الانفعالي لأنها تركز على تربية أبنائها على احترام الآخرين وتفهم وجهات نظرهم وتقبل آرائهم، والتعاطف معهم وضبط لانفعالاتهم و كظم الغيظ، وهذا في قوله تعالى: ﴿والذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ (آل عمران، الآية 134)، فالأساليب الصحيحة المتبعة في التنشئة كالقبول والتسامح والتعاطف وعدم القسوة، كلها ترتبط بسمات التلميذ الذكي انفعاليا.

كما ويمكن أن تعود نتيجة ذلك إلى كون عينة الدراسة يتمركزون في نفس البيئة المدرسية التي تُتمي الذكاء الانفعالي لديهم فهي بيئة اجتماعية يسودها التعاطف والحوار والتواصل الفعال بين التلاميذ ومدرسيهم، مما يمنح التلاميذ القدرة على اكتشاف مشاعر وأحاسيس أصدقائهم وتفهم مشاعرهم والتعامل معهم بمرونة وهدوء، كما أنها تمكنهم من التحكم في الانفعالات السلبية عند التعرض للمواقف المحزنة.

وتجدر الإشارة أيضا إلى أنه رغم كل الضغوطات التي تواجه العينة من امتحانات وواجبات مدرسية وامتحان مصيري وضغط نفسي ربما هو نتيجة الخوف من الرسوب أو من عدم الحصول على المعدل المطلوب إلا أنهم يتميزون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي.

كما يمكن عزو هذه النتيجة في نظر الطالبين إلى كون عينة الدراسة يتشابهون من حيث منطقة السكن وكذلك من حيث المستوى الاقتصادي، وهذا ساهم في خلق جو من التفاعل والتعاطف بين التلاميذ، وكذا وصولهم لدرجة من النضج تمكنهم من معرفة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين وبالتالي ضبط هذه الانفعالات والتحكم فيها مع الإحساس والتعاطف مع الآخرين حتى يحققوا قدرا من النجاح، وكل هذه الأسباب أدت إلى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة.

3. عرض تحليل و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه لا توجد علاقة بين اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد.

و تم قياس هذه الفرضية باستخدام وعمل ارتباط "بيرسون" بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم

الاجتماعية " spss 22" الملحق... وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (15) قيمة معامل الارتباط بين اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي و مستوى دلالتها

عدد الأفراد	قيمة R	درجة الحرية	مستوى الدلالة
140	0,35	139	0,01
			اليقظة العقلية الذكاء الانفعالي

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين

المتغيرين تساوي (0.35) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وتساوي درجة حرية ()

(139)، وبناء على ذلك تم نفي الفرضية الصفريّة وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "توجد علاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيد خويلد".

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "فيصل الربيع" (2018)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث عينة الدراسة تكونت من (420) طالبا وطالبة، وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

واتفقت كذلك مع دراسة "الغرايبة والشريفين" (2021)، والتي هدفت إلى التعرف عن طبيعية العلاقة بين اليقظة الذهنية والجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية، واشتملت عينة هذه الدراسة على (319) عاملا وعاملة من العاملين في مجال الصحة النفسية في المنظمات الإنسانية الدولية المحلية والعالمية في الأردن، حيث توصلت هذه الدراسة عن وجود علاقة ايجابية بين اليقظة الذهنية وكل بعد من أبعاد الجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن التلاميذ الذين يتميزون بقوة التركيز والانتباه داخل الغرفة الصفية فإن هذا يؤثر إيجابا على أدائهم الأكاديمي وينعكس كذلك بصورة مباشرة أو غير مباشرة على طبيعة إدارة انفعالاتهم والتحكم فيها، مع قدرتهم على فهم مشاعر المحيطين بهم وتركيز الانتباه في أداء المهام، كما أن اليقظة العقلية تشجع التنظيم الانفعالي.

ويرى "إسماعيل" (2018) أن اليقظة العقلية هي حالة نفسية يتحقق من خلالها التركيز الواعي في الوقت الحاضر في حين الاعتراف بهدوء وقبول المشاعر والأحاسيس الجسدية، كما تعزز الصحة العقلية وتحسن التواصل والتعاطف مع الآخرين.

كما ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه "النجار" (2021) إلى أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على التعايش مع أفكاره ومشاعره وتنظيم انفعالاته بصورة أفضل، وتحسن من حالته المزاجية وتمكنه من التعبير عن انفعالاته بشكل جيد ومن ثم الشعور بالارتياح النفسي، كما أن المتمتع باليقظة العقلية تكون لديه بعض من ميزات الذكاء الانفعالي كالتعاطف والتسامح ومعرفة انفعالاته وانفعالات الآخرين وفهمها، وهذا ما أدى إلى وجود علاقة ايجابية بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي.

ويرى "الربيع" (2018) بأن الذين يمتلكون مستويات عالية من اليقظة الذهنية من المحتمل أن يكونوا أكثر ذكاءً انفعالياً من غيرهم، وأكثر من ذلك فإن الأشخاص الذين سجلوا ذكاءً انفعالياً أكبر أشاروا إلى وجود ضغوط نفسية قليلة لديهم ورضا عن الحياة بشكلٍ عالٍ، فمن المرجح أن اليقظة الذهنية ترتبط مع رضا عالٍ عن الحياة وضغوط نفسية أقل وذكاء انفعالي أكبر، كما يمكن إرجاع ذلك إلى أن التلميذ الذي يتميز بدرجة عالية من اليقظة العقلية يمكنه تحليل وفهم ما يشعر به الآخرون والتفاعل معهم بشكل أفضل، وهذا يعزز من ذكائه الانفعالي وبالتالي فإن اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي يتفاعلان بشكل إيجابي مع بعضهما لتحسين أداء التلميذ في مجالات الحياة الاجتماعية عامة والحياة المدرسية خاصة.

4. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه " لا توجد علاقة بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد".
وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل ارتباط " بيرسون" بين درجات أفراد العينة لمقياس الذكاء الانفعالي و كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية، و الجدول التالي يوضح لنا النتائج المتحصل عليها:

جدول (16) معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي و مستوى دلالتهم

متغيرات الدراسة	عدد الأفراد	قيمة R	درجة الحرية	قيمة sig	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	140	0,11	139	0,185	غير دالة
الملاحظة					
الذكاء الانفعالي	140	0,45	139	0,01	دالة
الوصف					
الذكاء الانفعالي	140	0,30	139	0,01	دالة
التعامل مع الوعي					

غير دالة	0,082	139	0,14	140	الذكاء الانفعالي
					عدم إصدار ردود أفعال

يتضح من النتائج الواردة في الجدول الرقم (16) هذا ما يلي:

- "عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بُعد الملاحظة و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد"، و بالتالي قبول الفرض الصفري التي تنص على أنه "لا توجد علاقة بين بُعد الملاحظة و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد".

- "وجود علاقة دالة إحصائية بين بُعد الوصف و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد" وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه "توجد علاقة دالة بين بُعد الوصف و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد".

- "وجود علاقة دالة إحصائية بين بُعد التعامل مع الوعي و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد"، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص على أنه "توجد علاقة بين بُعد التعامل مع الوعي و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد".

- "عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين بُعد عدم إصدار ردود أفعال و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد" وبالتالي قبول الفرض الصفري الذي ينص على أنه "لا توجد علاقة بين بُعد عدم إصدار ردود أفعال و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد".

ويمكن تفسير نتيجة الفرضية الأولى والرابعة والتي تنص على أنه "لا توجد علاقة بين كل من البعدين (الملاحظة وعدم إصدار ردود أفعال) و الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد"، فحسب ما أشار إليه "السيد نقلا عن براون وريان" على أن "الملاحظة هي الحالة التي يراقب فيها الفرد بإدراك تدفق أفكاره وعواطفه وأحاسيسه لحظة بلحظة والانتباه بالارتباط باللحظة الراهنة هنا والآن" (السيد، 2021، ص83)، أما عدم إصدار ردود أفعال "يعني الميل إلى

السماح للأفكار والمشاعر بأن تأتي وتذهب دون تثبت تفكير الفرد أو انشغاله بها وفقدته تركيزه في اللحظة الراهنة، ويرى "السيد نقلا لير وتاتي" أن "عدم التفاعل أو عدم العمل يرتبط بمفهوم الانتباه والوعي الذي يكون في مرحلة الملاحظة" (السيد، 2021، ص83)، كما يعتبر الذكاء الانفعالي مهما في ضبط النفس وإدارة الانفعالات والعواطف والمشاعر، من خلال ما ذكرناه فإن عدم قدرة التلميذ على ملاحظة أحاسيسه وعواطفه في لحظة حدوثها وعدم إصدار ردود أفعال أو عدم التفاعل مع الخبرات التي أمامه فإنه يسبب تعطل لمهارة الذكاء الانفعالي وصعوبة في ضبط الانفعالات والعواطف وبالتالي عدم السيطرة عليها.

كما يمكن عزو هذه النتيجة الى القلق الذي يمر به التلميذ في هذه المرحلة، حيث يؤثر على ملاحظته أفكاره وعواطفه وكذلك على استجاباته الانفعالية، وبالتالي يصعب عليه التحكم في ردود أفعاله وتكون نابعة من الخبرات السابقة لا من اللحظة الحالية، فيصبح الذكاء الانفعالي غائبا أو منعما وتحل محله ردود أفعال عشوائية مشحونة بالغضب والتوتر نتيجة عن هذا يعجز عن بناء علاقات تفاعلية مع الآخرين والحفاظ عليها.

كما يمكن تفسير نتيجة الفرضية الثانية والثالثة والتي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية بين كل من البعدين (الوصف والتعامل مع الوعي) والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد"، ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء ما أشرنا إليه في الجانب النظري على أن "الوصف هو القدرة على التعبير والوصف للخبرات الداخلية والمشاعر والانفعالات بشكل واضح" (عبد الفتاح، 2021، ص85)، و"التعامل مع الوعي هو ما يقوم به الشخص من أنشطة في وقت ما ويعتمد على الملاحظة والوصف بشكل دقيق والتي تعتبر تقنيات مهمة لإعادة توجيه الفرد نحو اللحظة الراهنة (السيد، 2021، ص82-83)، أما "الذكاء الانفعالي فهو قدرة الشخص على التعبير عن مشاعره وعواطفه وإدارتها بشكل صحيح" (الخفاف، 2013، ص34)، فالوصف يساعد على تحسين وتعزيز مهارة الذكاء الانفعالي كما يساعد في تحسين التواصل مع الآخرين فعندما يكون الشخص قادرا على وصف مشاعره وانفعالاته واعيا بما يحدث معه في اللحظة الراهنة فإنه بذلك يكون أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي مع التحكم في انفعالاته وعواطفه وسهولة فهمه من طرف المحيطين به والتعامل معهم بشكل أكثر فعالية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما لوحظ في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مقاطعة سيدي خويلد أنهم يتميزون بقدرتهم على انتقاء الكلمات التي تصف وتعبّر بدقة عن انفعالاتهم ومشاعرهم كما أنهم واعون لما يصدر منهم ومدركين أن كل استجابة يظهرونها تؤثر على من يتفاعلون معهم. ويمكن عزو هذه النتيجة كذلك إلى جدية المرحلة التي يمرون بها وهي مرحلة اجتيازهم لامتحان مصيري، حيث تكثرت عليهم الضغوط ويتطلب منهم أن يكونوا أكثر دقة في وصف ما يمرون به من مشاعر وخبرات وانفعالات سواء كانت إيجابية أم سلبية وأن يكونوا أكثر وعياً في تعاملهم مع الآخرين حتى يصلوا لدرجة عالية من الذكاء الانفعالي، وبناء علاقات تفاعلية مع الآخرين وتحقيق أكاديمي تحصيل أفضل.

الخاتمة

الخلاصة:

حاولنا في دراستنا الكشف عن علاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقة كل بُعد من أبعاد اليقظة العقلية بالذكاء الانفعالي ولقد تناولنا في الجانب النظري المتغيرين: اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي حيث تطرقنا إلى مفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها، أهميتها والفائدة منها وأخيرا النظريات المفسرة لها وفيما يخص الذكاء الانفعالي فقد أشرنا أيضا إلى مفهومه والنظريات المفسرة له إضافة إلى سمات الأفراد الذين يتمتعون بها وأهمية الذكاء الانفعالي وأبعاده وأخيرا طريقة قياسه، وبعد التطبيق الميداني لمقياس اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي توصلنا إلى النتائج التالية:

- < مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد متوسط.
- < مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة سيدي خويلد مرتفع.
- < توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة.
- < توجد علاقة ارتباطية بين كل من البعدين (الوصف وعدم التعامل مع الوعي) والذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة.
- < لا توجد علاقة ارتباطية بين كل من البعدين (الملاحظة وعدم إصدار ردود أفعال) و الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها نقترح مايلي:

بناء على ما توصلنا إليه في الدراسة من نتائج فإننا نتقدم بجملة من المقترحات التي نرى أنها مفيدة من أجل الاستغلال الأمثل للدراسة و فتح آفاق جديدة و دراسات أخرى.

الذاتمة

- < إدراج تدريبات وأنشطة تساهم في تنمية اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي في المقررات و المناهج.
- < إنشاء مكتب أو مركز تدريب لمساعدة التلاميذ في حل المشكلات وهذا من خلال تطوير مهارات الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية.
- < تنظيم دورات تدريبية لتعريف الطلاب وأفراد المجتمع بأهمية الذكاء الانفعالي في الحياة الاجتماعية و الأكاديمية.
- < تصميم برامج تدريبية للرفع من مستوى اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ.
- < ضرورة تدريب أعضاء هيئة التدريس على استخدام الاستراتيجيات التي تحفز من الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية.
- < مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- < مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- < الذكاء الانفعالي لدى التلاميذ المتفوقين.
- < اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط الدراسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

قائمة
المراجع

12. بلقاسم محمد و هامل منصور (2014) "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذ تعلم الثانوي" مذكرة مكملة للشهادة ماجستير تخصص علم نفس تربوي كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران الجزائر
13. بن عمور جميلة (2017) "الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين" أطروحة مكملة لنيل شهادة دكتورا كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران الجزائر.
14. خير هالة و سناري إسماعيل 2018 " المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية " مجلة الإرشاد النفسي العدد 5 ج1
15. الخفاف إيمان عباس(2013) "تعلم كيف تفكر انفعاليا " عمان دار المنهج طبعا1
16. خطارة رشدي وبن زاهي منصور (2018) "الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي دراسة استكشافية بمدينة غرداية" مجلة البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قصدي مراح ورقلة العدد33
17. دغنوش نورة (2022) "اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة " رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس تخصص إرشاد وتوجيه جامعة محمد الخيضر بسكر
18. سعد جابر سعيد(2015) "الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي" الأردن عالم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع الطبعة 1.
19. سعيد جابر سعاد (2008) "الذكاء الانفعالي وسيكولوجيا الطاقة اللامحدودة " عمان دار عالم الكتاب الحديث ط1.
20. صافي أحمد عبد الله والصمدي أحمد عبد المجيد (2019) "القدرة التنبؤية لوظائف الأسرة في الذكاء الانفعالي لدى المراهقين في تربية لواء" مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية المجلد 27 العدد 4
21. طارق عبد الرؤوف وآخرون (2008) "الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي" المجموعة العربية للتدريب والنشر ط1 القاهرة مصر .
22. عبد الفتاح حنان (2021) ""الإسهام النسبي لليقظة العقلية و الذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوي"" مجلة التربية جامعة سوهاج العدد 1 مجلد 1.

23. عمور ربيحة (2020) "الذكاء الانفعالي مفهومه نماذجه أهميته في المجال الدراسي" مجلة الحكمة في الدراسة التربوية والنفسية مجلد 8 العدد 1.
24. عاجب بومدين (2018) "أساليب التنشئة الأسرية و علاقتها بالذكاء الوجداني" 2018 مجلة التطوير العلوم الاجتماعية المجلد 11 العدد 4
25. غنيم إبراهيم السيد عيسى (2021) "التطبيقات التربوية لتعلم الدماغ" القاهرة دار التعليم الجامع
26. محمد علا عبد الرحمن (2009) "الذكاء الوجداني وتفكير الابتكاري عند الأطفال " عمان الأردن دار الفكر للنشر والتوزيع
27. مدحت أبو النصر (2008) "تنمية الذكاء العاطفي و الوجداني مدخل للتميز في العمل و النجاح في الحياة " دار الفجر للنشر و التوزيع القاهرة .
28. ماجدي حسيبة (2014) " ماهية البكلوريا وأهميتها " مجلة البدر العدد 8
29. ياسر سيف (2001) "الذكاء العاطفي " مصر مكتبة الإسكندرية للنشر والتوزيع

الملاحق

الملحق (1) استمارة تسهيل دخول المؤسسة لتطبيق الدراسة الاستطلاعية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
ورقة في: 2023/02/09

مدير التربية
إلى الطالبين
سارة تلامي، إيسراء سعداتي
جامعة قاصدي مرباح
ورقثة

مصلحة التكوين و التفتيش
مكتبها للتكوين
sfi.edu.ouargla@gmail.com
رقم الهاتف و الفاكس: 029.76.52.91
الرقم 2023/6.2/ 135

الموضوع: وخطة القيام بدراسة ميدانية
الرجوع: - وثيقة التسهيلات من كلية العلوم الإسلامية -جامعة ورقثة- المؤرخة في 2023/01/20
- رسالة طلبكما بتاريخ 2023/02/09
تلبية للرسالتين المعنوه بهما بالمرجع أعلاه، يشرفني أن أبلغكما الموافقة على إجراء
الدراسة الميدانية استكمالا لمذكرة التخرج في إطار الماستر >> اليقظة العقلية و علاقتها بالثقافة
الانفعالي لدى طلبة الجيالوريا>>، وذلك وفق المعطيات الآتية:
- **الوقت:** من 12 / 02 / 2023 إلى 10 / 05 / 2023 ما عدا فترات الامتحانات الرسمية .
و كذا العطل.
- **المؤسسات المعنية:** ثانويات عبد النجيد يومادة ،مولود قاسم ،احمد خليل -ورقثة- .
- **المبصلة المستعملة في الدراسة الميدانية:** (مقابلات شفهية + استبيان تحت إشراف الأستاذ فاتح الدين
شنين).
* **ملاحظات:**
- على الطالبين الالتزام بتسليم المعلقة نسخة من منقوم الدراسة فور امتحانها
- أخذ الاحتياطات اللازمة ضد كوفيد (19) كارتداء الكمامة...
فيما هي:
- سلّمت هذه الرخصة للمعتمدين في حدود سياق البحث العلمي فقط ،
و في إطار ما يسمح به القانون، و للاستظهار بها لدى المؤسسة
المتعلمين.
- نبرغة -الإعلام- إلى السادة :
- ماجري المؤسسات المعنية

المسوحة جويلا - CamScanner

الخاتمة

الملحق (2) تسهيل الدخول للمؤسسة لتطبيق الدراسة الأساسية

الملحق(3) استبانة اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي في صورتها الأولية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

ورقلة في: 2023/05/04

مدير التربية

إلى الطالبين

سارة تلالى، إسراء سدراتي

جامعة قاصدي مرباح

ورقلة

مديرية التربية لولاية ورقلة

مصلحة التكوين و التفتيش

مكتب التكوين

sfi.edu.ouargla @ gmail.com

رقم الهاتف و الفاكس: 029.70.52.91

الرقم 2023/6.2/ 395

الموضوع: تمديد فترة رخصة القيام بدراسة ميدانية

الرجوع: - رخصة القيام بدراسة ميدانية سابقة و منجزة من مصالحنا رقم 23/6.2/135 المؤرخة في 2023/02/09

- تجديد رسالة طلبكما بتاريخ 2023/05/04.

تلبية للرسالتين المنوه بهما بالمرجع أعلاه، يشرفني أن أبلغكما الموافقة على تمديد فترة إجراء الدراسة الميدانية استكمالاً لمذكرة التخرج في إطار الماستر <<اليقظة العقلية و علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة البكالوريا>>، وذلك وفق المعطيات الآتية:

- الفترة: من 07 / 05 / 2023 إلى 2023/05/20 ما عدا فترات الامتحانات الرسمية ،

و كذا العطال.

- المؤسسات المعنية: ثانويات دائرة سيدي خويلد،

- الوسيلة المستعملة في الدراسة الميدانية: (مقابلات شفوية + استبيان تحت إشراف الأستاذ فاتح الدين

شنين).

ملاحظات:

- على الطالبين الالتزام بتسليم المصلحة نسخة من منتج الدراسة فور انتهائهما

- أخذ الاحتياطات اللازمة ضد كوفيد (19) كارتداء الكمامة...

إلى:

- سلمت هذه الرخصة للمعنيين في حدود سياق البحث العلمي فقط ،
و في إطار ما يسمح به القانون، و للاستظهار بها لدى المؤسسة
المعنية.

- نسخة للإعلام- إلى السادة :

- مديري المؤسسات المعنية

مدير التربية

مدير التربية

جمال أولاد العيد





جامعة قاصدي مرباح _ ورقلة _
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

السلام عليكم

إليك أخي الطالب أختي الطالبة مجموعة من العبارات عليك أن تقرأها وتختار الإجابة المناسبة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، علما أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة ما دامت تعبر عن رأيك بصدق، نرجو اختيار إجابة واحدة فقط وعدم ترك أي عبارة دون الإجابة عليها، واعلم أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.
معلومات عامة :

- _ الجنس:
- _ التخصص:
- _ الثانوية التي تدرس بها :
- _ هل سبق لك و إعادة السنة، إذا كان نعم كم مرة أعدت السنة:

شكرا على

تعاونكم

تحت إشراف:
_ د. شنين فاتح

من إعداد:
_ تلالي سارة
_ سدراتي إسراء

لرقم	العبارة	دائما	نادرا	احيانا	غالبا	أبدا
1	أثناء المشي اعتمد ملاحظته إحساساتي الجسدية وهو يتحرك					
2	أجيد انتقاء كلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي					
3	انتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي					
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى إصدار رده فعل نحوها					
5	يتشتت ذهني وافقد انتباهه بسهولة عند عمل شيء ما					
6	عندما استحم أو اغتسل أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي					
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكار و أرائي وتوقعاتي في كلمات					
8	لا أولي اهتماما لما افعله لأنني اشعر بالقلق وتراودني أحلام اليقظة , أو أكون مشتت					
9	أراقب مشاعري دون أن اندمج فيها (أي لا أتفاعل معها)					
10	اخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي اشعر به					
11	احظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكار و إحساساتي الجسدية وانفعالاتي					
12	من الصعب علي أجد كلمات التي تصف ما أفكر به					
13	من السهل أن يتشتت انتباهي					
14	اعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة					
15	انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري او الضوء الشمس على وجهي					
16	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعر نحو الأشياء					
17	استطيع أن احكم على أفكار هل هي صحيحة أم خاطئ' سيئة					

الخدمة

				أجد انه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن	18
				عندما يكون لدي تخیلات وأفكار محزنة أو مؤلمة أترجع وأبقى على وعي بهذه التخیلات والأفكار دون أن اجعلها تسيطر عليه	19
				انتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة العابرة.	20
				في المواقف الصعبة استطع أن أتوقف دون أن اصدر رده فعل فوريه (في الحال)	22
				عندما يكون لدي إحساس في جسدي فانه من الصعب علي أن أصفه لأنني لا أجد كلمات مناسبة لذلك	23
				أبدو وكأنني اعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما افعله	24
				عندما يكون لدي أفكار وتخیلات محزنة اشعر بالهدوء بعد ان تنتهي بوقت قصير	25
				اخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها انتبه لعبير ورائحة الأشياء	26
				حتما عندما أكون في غاية الضيق استطع وصف حالتي بكل كلمات مناسبة	27
				اندفع لممارسه بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة	28
				عندما تكون لدي أفكار أو تخیلات محزنة استطع فقط ملاحظتها ولا اصدر أي رده فعل نحوها	29
				اعتقد ان البعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة ولا يجب أن اشعر بهذه الطريقة	30
				الاحظ العناصر البصرية في الفن والطبيعة مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل	31
				من ميول أو اتجاهي الطبيعية التعبير عن الخبرات	32
				عندما تكون لدي أفكار او تخیلات محزن فإني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيها	33
				أودي الأعمال او المهام بسورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون ان أكون على وعي بما افعله	34
				عندما تكون لدي أفكار أو تخیلات محزنة احكم على نفسي بأنه باني جيد او سيء بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخیلات	35
				انتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي	36
				استطع عاده وصفه ما اشعر به في الوقت الراهن بتفاصيل واضحة	37
				أجد نفسي افعل أشياء دون انتباه أو التفات لها	38
				لا ارضع عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية خاطئة	39

استبانة الذكاء الانفعالي

العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري					
-أتحكم في انفعالاتي عند اتخاذ القرار					
-أدرك ما أشعر به					
-أضبط نفسي عند التعرض لموقف محرج					
-أشعر بمعاناة الآخرين					
-أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط					
أتعامل بهدوء مع انفعالاتي					
-أعبر عن مشاعري بوضوح					
-أستطيع التأثير على الآخرين					
-لدي القدرة على التعامل الفعال مع مشاكلي					
-بإمكاني الإفصاح عن مشاعري في المواقف الصعبة					
-أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين					

الذاتية

					-أقلق عندما لا أجد حلاً لمشكلتي	13
					-أنا متقلب المزاج	14
					-أتعامل مع الآخرين بمرونة	15
					أنا واثق من نفسي	16
					-أستشعر ما يحس به أصدقائي	17
					-بإمكاني مشاركة الناس أحاديثهم	18
					-أعرف نقاط ضعفي	19
					-أجد صعوبة في إظهار مشاعري لأقرب الناس	20
					-أستطيع ان أحدد مصدر انفعالاتي	21
					-أنفهم مشاعر الآخرين	22
					-أغضب عندما لا أصل إلى هدفي	23
					-بإمكاني رفع معنويات الأشخاص المحبطين	24
					-أتحكم في انفعالاتي عند التعرض لموقف محزن	25
					أعمل بشكل أفضل مع الآخرين	26
					-أتعاطف مع الناس بشدة	27
					-أثق بإمكانياتي	28
					أواجه الظروف الصعبة التي أتعرض لها بحكمة	29

الملحق (4) الاستبانة في صورتها النهائية



جامعة قاصدي مرباح _ ورقلة _
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

السلام عليكم

إليك أخي الطالب أختي الطالبة مجموعة من العبارات عليك أن تقرأها وتختار الإجابة المناسبة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، علما أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة ما دامت تعبر عن رأيك بصدق، نرجو اختيار إجابة واحدة فقط وعدم ترك أي عبارة دون الإجابة عليها، واعلم أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.
معلومات عامة :

_ الجنس:

_ التخصص:

الخاتمة

_ الثانوية التي تدرس بها :

_ هل سبق لك و إعادة السنة، إذا كان نعم كم مرة أعدت السنة :

شكرا على

تعاونكم

تحت إشراف:
د. شنين فاتح الدين

من إعداد:
_ تلالى سارة
_ سدراتي إسراء

استبانة اليقظة العقلية :

الرقم	العبرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك					
2	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري					
3	أنتقد نفسي لوجود انفعالات غير عقلانية لدي					
4	أدرك انفعالاتي دون الحاجة لإصدار رد فعل نحوها					
5	يتشنت انتباهي عند عمل شئ معين					
6	أظن منتبها لإحساساتي التي يحدثها الماء على جسدي أثناء الاستحمام					
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائ و توقعاتي في كلمات.					
8	لا أولي اهتماما لما فعله لأنني اشعر بالقلق و تراودني أحلام اليقظة، أو أكون مشتتا.					
9	أراقب مشاعري دون التفاعل معها					

الخاتمة

				أحرص على أن لا تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به	10
				ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة و المشروبات على انفعالاتي	11
				يصعب علي إيجاد الكلمات المناسبة التي تصف ما أفكر به	12
				يتشنت انتباهي بسهولة	13
				أعتقد أن بعض أفكاري غير عادية ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة	14
				انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو الضوء الشمس على وجهي.	15
				يصعب علي التفكير في الكلمات المناسبة إلى تعبير عن مشاعري	16
				يصعب علي الحكم على أفكاري هل هي صحيحة أم خاطئة	17
				يصعب على أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن	18
				أسيطر على أفكاري المخزنة وأبقى على وعي بها	19
				أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة و تغريد الطيور	20
				أستطيع أن أصمد في المواقف الصعبة	21
				يصعب علي وصف إحساسات جسدي	22
				أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح لما أفعله	23
				أشعر بالهدوء عندما تنتهي الأفكار المخزنة بوقت قصير	24

الخاتمة

					25	ينبغي ألا أفكر بطريقة التي أفكر بها
					26	انتبه لروائح الأشياء
					27	أستطيع وصف حالتي عندما يكون مزاجي معكرا
					28	أندفع لممارسة بعض الأشياء دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة
					29	أنتبه لأفكاري الحزينة دون إصدار رد فعل نحوها
					30	أعتقد أن بعض انفعالاتي غير مناسبة ولا يجب أن أشعر بهذه الطريقة.
					31	ألاحظ العناصر البصرية في الطبيعة مثل ألوان
					32	أعبر تلقائيا عن خبراتي
					33	أحكم لممارسات بعض الأنشطة دون أن أكون
					34	أؤدي أعمالتي بصورة أوتوماتيكية دون أن أكون على وعي بما أفعله
					35	أحكم على نفسي بأني جيد أو سيء بناء على محتوى الأفكار المحزنة لدي
					36	أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على سلوكي
					37	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح
					38	أجد نفسي أفعل أشياء التقات لها
					39	أكون غير راضي عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية

استبانة الذكاء الانفعالي:

رقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري.					

الذاتمة

				2	أتحكم في انفعالاتي عند اتخاذ القرار .
				3	أدرك ما أشعر به .
				4	أضبط نفسي عند التعرض لموقف محرج .
				5	أشعر بمعاناة الآخرين .
				6	أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط .
				7	أتعامل بهدوء مع انفعالاتي .
				8	أعبر عن مشاعري بوضوح .
				9	أستطيع التأثير على الآخرين .
				10	لدي القدرة على التعامل الفعال مع مشاكلتي .
				11	بإمكاني الإفصاح عن مشاعري في المواقف الصعبة .
				12	أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين .
				13	أقلق عندما لا أجد حلاً لمشكلتي .
				14	أنا متقلب المزاج .
				15	أتعامل مع الآخرين بمرونة .
				16	أنا واثق من نفسي .
				17	أستشعر ما يحس به أصدقائي .
				18	بإمكاني مشاركة الناس أحاديثهم .
				19	أعرف نقاط ضعفي .
				20	أجد صعوبة في إظهار مشاعري لأقرب الناس .
				21	أستطيع أن أحدد مصدر انفعالاتي .
				22	أنفهم مشاعر الآخرين .
				23	أغضب عندما لا أصل إلى هدفي .
				24	بإمكاني رفع معنويات الأشخاص المحبطين .
				25	أتحكم في انفعالاتي عند التعرض لموقف محزن .

الذاتمة

					أعمل بشكل أفضل مع الآخرين.	26
					أتعاطف مع الناس بشدة.	27
					أثق بإمكانياتي.	28
					أواجه الظروف الصعبة التي أتعرض لها بحكمة.	29

الملاحق:

ملحق (5): نتائج بعض الخصائص السيكومترية للأداة و الدراسة الأساسية :

I. مقياس اليقظة العقلية :
1- صدق الاتساق الداخلي:
بُعد الملاحظة

		اليقظة العقلية	1ف	6ف	11ف	15ف	20ف	26ف	31ف	36ف
اليقظة العقلية	Pearson Correlation	1	.512**	.255*	.483**	.261*	.377**	.527**	.556**	.323*
	Sig. (2-tailed)		.000	.049	.000	.044	.003	.000	.000	.012
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1ف	Pearson Correlation	.512**	1	.156	.208	.262*	.099	.325*	.282*	.265*
	Sig. (2-tailed)	.000		.233	.110	.043	.453	.011	.029	.041
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6ف	Pearson Correlation	.255*	.156	1	-.021-	.152	-.016-	.094	.321*	.197
	Sig. (2-tailed)	.049	.233		.875	.247	.904	.474	.012	.132
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
11ف	Pearson Correlation	.483**	.208	-.021-	1	-.192-	.281*	.179	.192	.078
	Sig. (2-tailed)	.000	.110	.875		.141	.030	.170	.142	.553
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
15ف	Pearson Correlation	.261*	.262*	.152	-.192-	1	.237	.168	.314*	.117
	Sig. (2-tailed)	.044	.043	.247	.141		.068	.199	.015	.375
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
20ف	Pearson Correlation	.377**	.099	-.016-	.281*	.237	1	.326*	.374**	.075
	Sig. (2-tailed)	.003	.453	.904	.030	.068		.011	.003	.568
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
26ف	Pearson Correlation	.527**	.325*	.094	.179	.168	.326*	1	.365**	.123
	Sig. (2-tailed)	.000	.011	.474	.170	.199	.011		.004	.348
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
31ف	Pearson Correlation	.556**	.282*	.321*	.192	.314*	.374**	.365**	1	.247
	Sig. (2-tailed)	.000	.029	.012	.142	.015	.003	.004		.057
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
36ف	Pearson Correlation	.323*	.265*	.197	.078	.117	.075	.123	.247	1
	Sig. (2-tailed)	.012	.041	.132	.553	.375	.568	.348	.057	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

بُعد الوصف

Correlations

اليقظة العقلية	2ف	7ف	12ف	16ف	22ف	27ف	32ف	37ف
-------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

الملاحق:

البقطة العقلا ية	Pearson Correlation	1	.404**	.379**	.393**	.347**	.335**	.259*	.336**	.454**
	Sig. (2-tailed)		.001	.003	.002	.007	.009	.046	.009	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2ف	Pearson Correlation	.404**	1	.228	.264*	.121	.078	.098	.070	.340**
	Sig. (2-tailed)	.001		.079	.041	.359	.556	.458	.597	.008
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7ف	Pearson Correlation	.379**	.228	1	.311*	.114	.068	.157	.309*	.407**
	Sig. (2-tailed)	.003	.079		.015	.386	.607	.232	.016	.001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
12ف	Pearson Correlation	.393**	.264*	.311*	1	.175	.133	.118	-.002-	.257*
	Sig. (2-tailed)	.002	.041	.015		.181	.310	.369	.986	.048
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
16ف	Pearson Correlation	.347**	.121	.114	.175	1	.418**	-.056-	.177	.303*
	Sig. (2-tailed)	.007	.359	.386	.181		.001	.674	.175	.019
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
22ف	Pearson Correlation	.335**	.078	.068	.133	.418**	1	-.002-	.179	.222
	Sig. (2-tailed)	.009	.556	.607	.310	.001		.986	.171	.088
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
27ف	Pearson Correlation	.259*	.098	.157	.118	-.056-	-.002-	1	.122	.212
	Sig. (2-tailed)	.046	.458	.232	.369	.674	.986		.351	.104
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
32ف	Pearson Correlation	.336**	.070	.309*	-.002-	.177	.179	.122	1	.223
	Sig. (2-tailed)	.009	.597	.016	.986	.175	.171	.351		.087
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
37ف	Pearson Correlation	.454**	.340**	.407**	.257*	.303*	.222	.212	.223	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.001	.048	.019	.088	.104	.087	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

بُعد التعامل مع الوعي

Correlations

	البقطة العقلا ة	5ف	8ف	13ف	18ف	23ف	28ف	34ف	38ف
--	--------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

الملاحق:

البيضة العفارية	Pearson Correlation	1	.359**	.431**	.498**	.019	.489**	.240	.294*	-.034-
	Sig. (2-tailed)		.005	.001	.000	.886	.000	.064	.023	.798
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف5	Pearson Correlation	.359**	1	.350**	.101	-.079-	.178	.139	.056	-.200-
	Sig. (2-tailed)	.005		.006	.442	.550	.173	.290	.672	.125
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف8	Pearson Correlation	.431**	.350**	1	.402**	.133	.258*	.172	.121	-.150-
	Sig. (2-tailed)	.001	.006		.001	.310	.046	.189	.357	.251
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف13	Pearson Correlation	.498**	.101	.402**	1	-.011-	.458**	.274*	.446**	-.124-
	Sig. (2-tailed)	.000	.442	.001		.934	.000	.034	.000	.347
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف18	Pearson Correlation	.019	-.079-	.133	-.011-	1	.109	.124	-.189-	-.365-**
	Sig. (2-tailed)	.886	.550	.310	.934		.406	.346	.147	.004
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف23	Pearson Correlation	.489**	.178	.258*	.458**	.109	1	.146	.316*	-.285-*
	Sig. (2-tailed)	.000	.173	.046	.000	.406		.265	.014	.027
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف28	Pearson Correlation	.240	.139	.172	.274*	.124	.146	1	.199	-.237-
	Sig. (2-tailed)	.064	.290	.189	.034	.346	.265		.128	.068
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف34	Pearson Correlation	.294*	.056	.121	.446**	-.189-	.316*	.199	1	.000
	Sig. (2-tailed)	.023	.672	.357	.000	.147	.014	.128		1.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

الملاحق:

38	Pearson Correlation	-.034-	-.200-	-.150-	-.124-	-.365-**	-.285-*	-.237-	.000	1
	Sig. (2-tailed)	.798	.125	.251	.347	.004	.027	.068	1.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

بعد عدم إصدار أحكام

Correlations

	البقطة	3	10	14	17	25	30	35	39
Correlation (ailed)	1	-.167-	.119	.008	.334**	.023	-.225-	.193	-.014-
	.202	1	.365	.952	.009	.861	.083	.139	.914
	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Correlation (ailed)	-.167-	1	.211	.025	-.269-*	-.077-	-.257-*	.103	-.140-
	.202	.106	1	.850	.037	.561	.047	.432	.286
	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Correlation (ailed)	.119	.211	1	-.060-	.016	-.210-	-.181-	.153	-.105-
	.365	.106	.648	1	.906	.107	.166	.244	.422
	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Correlation (ailed)	.008	.025	-.060-	1	.190	-.082-	-.177-	.011	.356**
	.952	.850	.648	.146	1	.531	.175	.931	.005
	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Correlation (ailed)	.334**	-.269-*	.016	.190	1	.063	-.037-	.030	.048
	.009	.037	.906	.146	.631	1	.778	.823	.714
	60	60	60	60	60	60	60	60	60

الملاحق:

Correlation (ailed)	.023 .861 60	-.077- .561 60	-.210- .107 60	-.082- .531 60	.063 .631 60	1 60	.026 .846 60	-.010- .941 60	.136 .299 60
Correlation (ailed)	-.225- .083 60	-.257- .047 60	-.181- .166 60	-.177- .175 60	-.037- .778 60	.026 .846 60	1 60	-.075- .570 60	.141 .281 60
Correlation (ailed)	.193 .139 60	.103 .432 60	.153 .244 60	.011 .931 60	.030 .823 60	-.010- .941 60	-.075- .570 60	1 60	-.152- .247 60
Correlation (ailed)	-.014- .914 60	-.140- .286 60	-.105- .422 60	.356** .005 60	.048 .714 60	.136 .299 60	.141 .281 60	-.152- .247 60	1 60

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

بعد عدم إصدار ردود أفعال:

Correlations

	البيضة العقلية	ف4	ف9	ف19	ف21	ف24	ف29	ف33
Pearson Correlation	1	.239	-.090-	.456**	.448**	.377**	.196	.129
Sig. (2-tailed)		.066	.493	.000	.000	.003	.134	.328
N	60	60	60	60	60	60	60	60
Pearson Correlation	.239	1	.051	.182	.065	.217	.129	-.107-
Sig. (2-tailed)	.066		.701	.163	.621	.095	.326	.414
N	60	60	60	60	60	60	60	60
Pearson Correlation	-.090-	.051	1	-.060-	-.084-	-.069-	.168	.081
Sig. (2-tailed)	.493	.701		.650	.522	.603	.200	.537
N	60	60	60	60	60	60	60	60
Pearson Correlation	.456**	.182	-.060-	1	.281*	.266*	-.007-	-.177-
Sig. (2-tailed)	.000	.163	.650		.030	.040	.957	.175
N	60	60	60	60	60	60	60	60
Pearson Correlation	.448**	.065	-.084-	.281*	1	.151	.067	.022
Sig. (2-tailed)	.000	.621	.522	.030		.249	.608	.865
N	60	60	60	60	60	60	60	60
Pearson Correlation	.377**	.217	-.069-	.266*	.151	1	.067	.023
Sig. (2-tailed)	.003	.095	.603	.040	.249		.609	.862
N	60	60	60	60	60	60	60	60
Pearson Correlation	.196	.129	.168	-.007-	.067	.067	1	.245
Sig. (2-tailed)	.134	.326	.200	.957	.608	.609		.059
N	60	60	60	60	60	60	60	60
Pearson Correlation	.129	-.107-	.081	-.177-	.022	.023	.245	1
Sig. (2-tailed)	.328	.414	.537	.175	.865	.862	.059	
N	60	60	60	60	60	60	60	60

الملاحق:

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2- صدق المقارنة الطرفية

Group Statistics

المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات الدنيا	20	62.7000	8.43614	1.88638
الدرجات العليا	20	91.5500	8.64185	1.93238

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الدرجات	Equal variances assumed	.258	.615	10.683	38	.000	-28.85000	2.70046	-34.31680	-23.38320
ت	Equal variances not assumed			10.683	37.978	.000	-28.85000	2.70046	-34.31691	-23.38309

3- ثبات ألفا كرونباخ
بُعد الملاحظة:

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	60	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

الملاحق:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.650	8

بُعد الوصف :

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.634	8

بُعد التعامل مع الوعي :

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.648	5

بُعد عدم إصدار ردود أفعال

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.476	3

4- ثبات المقياس ككل :

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.802	24

الملاحق:

التجزئة النصفية

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.706
		N of Items	12 ^a
	Part 2	Value	.641
		N of Items	12 ^b
Total N of Items			24
Correlation Between Forms			.644
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.784
	Unequal Length		.784
Guttman Split-Half Coefficient			.780

a. The items are: ف1، ف11، ف15، ف31، ف7، ف27، ف37، ف5، ف13، ف21، ف23، ف19، ف

b. The items are: ف6، ف20، ف26، ف36، ف2، ف12، ف16، ف22، ف32، ف24، ف8، ف34، ف

./- الذكاء الانفعالي

صدق الاتساق الداخلي :

بعد معرفة الانفعالات

Correlations

		الذكاء الانفعالي	ف16	ف28	ف20	ف8	ف3	ف12	ف19	ف11
الذكاء الانفعالي	Pearson Correlation	1	.596**	.558**	.366**	.534**	.458**	.672**	.282*	.511**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.004	.000	.000	.000	.029	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف16	Pearson Correlation	.596**	1	.550**	.194	.294*	.469**	.289*	.144	.339**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.138	.023	.000	.025	.274	.008
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف28	Pearson Correlation	.558**	.550**	1	.013	.156	.520**	.340**	.078	.304*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.847	.156	.000	.000	.457	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

الملاحق:

	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.924	.234	.000	.008	.556	.018
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
20ف	Pearson Correlation	.366**	.194	.013	1	.398**	.036	.252	.056	.339**
	Sig. (2-tailed)	.004	.138	.924		.002	.783	.052	.671	.008
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
8ف	Pearson Correlation	.534**	.294*	.156	.398**	1	.158	.125	.180	.269*
	Sig. (2-tailed)	.000	.023	.234	.002		.228	.340	.169	.038
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
3ف	Pearson Correlation	.458**	.469**	.520**	.036	.158	1	.214	.309*	.281*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.783	.228		.100	.016	.030
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
12ف	Pearson Correlation	.672**	.289*	.340**	.252	.125	.214	1	.062	.282*
	Sig. (2-tailed)	.000	.025	.008	.052	.340	.100		.636	.029
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
19ف	Pearson Correlation	.282*	.144	.078	.056	.180	.309*	.062	1	-.064-
	Sig. (2-tailed)	.029	.274	.556	.671	.169	.016	.636		.628
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
11ف	Pearson Correlation	.511**	.339**	.304*	.339**	.269*	.281*	.282*	-.064-	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.018	.008	.038	.030	.029	.628	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

بُعد تنظيم الانفعالات

Correlations

	الدكاء الانفعالي	ي	2ف	29ف	7ف	13ف	6ف	10ف	14ف	4ف
الدكاء الانفعالي	Pearson Correlation	1	.366**	.369**	.479**	.197	.448**	.469**	.110	.382**
ي	Sig. (2-tailed)		.004	.004	.000	.130	.000	.000	.401	.003
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2ف	Pearson Correlation	.366**	1	.456**	.401**	.302*	.175	.214	.034	.384**
	Sig. (2-tailed)	.004		.000	.002	.019	.182	.100	.797	.002
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
29ف	Pearson Correlation	.369**	.456**	1	.230	-.052-	.106	.235	-.023-	.461**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000		.077	.692	.421	.071	.862	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7ف	Pearson Correlation	.479**	.401**	.230	1	.092	.257*	.258*	-.243-	.159
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.077		.484	.047	.046	.061	.225

الملاحق:

	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف13	Pearson Correlation	.197	.302*	-.052-	.092	1	.114	.150	.191	.014
	Sig. (2-tailed)	.130	.019	.692	.484		.386	.251	.144	.916
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف6	Pearson Correlation	.448**	.175	.106	.257*	.114	1	.314*	.104	.288*
	Sig. (2-tailed)	.000	.182	.421	.047	.386		.015	.430	.025
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف10	Pearson Correlation	.469**	.214	.235	.258*	.150	.314*	1	.003	.048
	Sig. (2-tailed)	.000	.100	.071	.046	.251	.015		.980	.715
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف14	Pearson Correlation	.110	.034	-.023-	-.243-	.191	.104	.003	1	.009
	Sig. (2-tailed)	.401	.797	.862	.061	.144	.430	.980		.945
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ف4	Pearson Correlation	.382**	.384**	.461**	.159	.014	.288*	.048	.009	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.002	.000	.225	.916	.025	.715	.945	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

بعد تسيير الانفعالات

Correlations

	الذكاء الانفعالي	ف24	ف1	ف25	ف21	ف23
الذكاء الانفعالي	Pearson Correlation	1	.570**	.429**	.499**	.491**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000	.000
	N	60	60	60	60	60
ف24	Pearson Correlation	.570**	1	.220	.291*	.418**
	Sig. (2-tailed)	.000		.091	.024	.001
	N	60	60	60	60	60
ف1	Pearson Correlation	.429**	.220	1	.159	.335**
	Sig. (2-tailed)	.001	.091		.226	.009
	N	60	60	60	60	60
ف25	Pearson Correlation	.499**	.291*	.159	1	.314*
	Sig. (2-tailed)	.000	.024	.226		.014
	N	60	60	60	60	60
ف21	Pearson Correlation	.491**	.418**	.335**	.314*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.009	.014	
	N	60	60	60	60	60
ف23	Pearson Correlation	.060	-.063-	.012	.002	.000
	Sig. (2-tailed)	.646	.630	.925	.985	1.000
	N	60	60	60	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

بعد التعاطف

الملاحق:

Correlations

	الذكاء الانفعالي	ف17	ف22	ف5	ف9	ف18	ف27	ف15	ف26
الذكاء الانفعالي	Pearson Correlation	1	.347**	.543**	.547**	.520**	.502**	.413**	.346**
ي	Sig. (2-tailed)		.007	.000	.000	.000	.000	.001	.007
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
ف17	Pearson Correlation	.347**	1	.267*	.231	.277*	.179	.160	-.001-
	Sig. (2-tailed)	.007		.039	.076	.032	.172	.221	.992
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
ف22	Pearson Correlation	.543**	.267*	1	.395**	.338**	.143	.178	.001
	Sig. (2-tailed)	.000	.039		.002	.008	.274	.175	.995
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
ف5	Pearson Correlation	.547**	.231	.395**	1	.270*	.434**	.546**	.137
	Sig. (2-tailed)	.000	.076	.002		.037	.001	.000	.298
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
ف9	Pearson Correlation	.520**	.277*	.338**	.270*	1	.384**	.292*	.067
	Sig. (2-tailed)	.000	.032	.008	.037		.002	.023	.610
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
ف18	Pearson Correlation	.502**	.179	.143	.434**	.384**	1	.432**	.190
	Sig. (2-tailed)	.000	.172	.274	.001	.002		.001	.146
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
ف27	Pearson Correlation	.413**	.160	.178	.546**	.292*	.432**	1	.226
	Sig. (2-tailed)	.001	.221	.175	.000	.023	.001		.083
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
ف15	Pearson Correlation	.346**	-.001-	.001	.137	.067	.190	.226	1
	Sig. (2-tailed)	.007	.992	.995	.298	.610	.146	.083	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
ف26	Pearson Correlation	.595**	.065	.197	.282*	.352**	.382**	.229	.345**
	Sig. (2-tailed)	.000	.623	.131	.029	.006	.003	.079	.007
	N	60	60	60	60	60	60	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

المقارنة الطرفية

Group Statistics

افراد	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات الدنيا	20	76.7000	8.01457	2.53443

الملاحق:

الدرجات العليا	20	122.7000	4.76212	1.50591
----------------	----	----------	---------	---------

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
درجات ت	2.492	.132	15.603	8	.000	-46.00000	2.94807	-52.19366	-39.80634
درجات ت			15.603	4.651	.000	-46.00000	2.94807	-52.29674	-39.70326

ثبات
ألفا كرو نباخ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	6	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	6	100.0
	Missing	0	0.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	.704
N of Items	8

ثبات كل بعد

معرفة الانفعالات

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	6	100.0
	Missing	0	0.0

الملاحق:

	Exc	0	.0
cluded ^a	Tot	6	1
al		0	00.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronba	N
ch's Alpha	of Items
.704	8

تنظيم الانفعالات

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Vali	6	1
	d	0	00.0
	Exc	0	.0
	cluded ^a	0	.0
al	Tot	6	1
		0	00.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronba	N
ch's Alpha	of Items
.599	8

تفسير الانفعالات

Case Processing Summary

		N	%
ases	Vali	6	1
	d	0	00.0
	Exc	0	.0
	cluded ^a	0	.0
al	Tot	6	1
		0	00.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronba	N
ch's Alpha	of Items
.496	5

الملاحق:

التعاطف

Case Processing Summary

			N	%
Cases	Valid		6	100.0
		Excluded ^a	0	.0
	Total		6	100.0
		Excluded ^a	0	.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.726	8

ثبات المقياس ككل

Case Processing Summary

			N	%
Cases	Valid		6	100.0
		Excluded ^a	0	.0
	Total		6	100.0
		Excluded ^a	0	.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	29

التجزئة النصفية

Case Processing Summary

			N	%
Cases	Valid		6	100.0
		Excluded ^a	0	.0

الملاحق:

نتائج التساؤل الثاني

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
لذكاء	40	1.7071	15.07320	1.27392

One-Sample Test

	Test Value = 87					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
لذكاء	1.545	39	.000	14.70714	12.1884	17.2259

نتائج الفرضية الأولى

Correlations

		الذكاء	اللياقة
		نقطة	نقطة
لياقة	Pearson Correlation	.51**	.351
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	40	40
لذكاء	Pearson Correlation	.351	.51**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملاحق:

نتائج الفرضية الثانية

Correlations

	الذ كاه	م لاحظة
لتكاه	Pearson	.1
	Correlation	13
	Sig. (2-tailed)	.1
		85
N	1	1
	40	40
لاحظة	Pearson	.1
	Correlation	13
	Sig. (2-tailed)	.1
		85
N	1	1
	40	40

نتائج الفرضية الثالثة

Correlations

	الذ كاه	و صف
لتكاه	Pearson	.4
	Correlation	58**
	Sig. (2-tailed)	.0
		00
N	1	1
	40	40
صف	Pearson	.4
	Correlation	58**
	Sig. (2-tailed)	.0
		00
N	1	1
	40	40

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملاحق:

نتائج الفرضية الرابعة

Correlations		
	الذ كاء	الذ عامل
لذكاء	Pearson Correlation	.306**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	1 40
عةالتعامل	Pearson Correlation	.306**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	1 40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

نتائج الفرضية الخامسة

Correlations		
	الذ كاء	ع دم
لذكاء	Pearson Correlation	.148
	Sig. (2-tailed)	.082
	N	1 40
دم	Pearson Correlation	-.148
	Sig. (2-tailed)	.082
	N	1 40