الفصل الخامس

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالعديد من متغيرات الشخصية والصحة النفسية

obeikandl.com

obeikandl.com

الفصل الخامس

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالعديد من متغيرات الشخصية والصحة النفسيـة

الذكاء الانفعالي والصحة النفسية:

الانفعـالات شكل مـن أشكال السلوك، والسلوك إمـا أن يكـون متزنـا أو عـديم الاتزان، وصميم الصحة النفسية والسوية السيكولوجية تلقائية ومرونة تتيح للإيجابية أن تمضى أبدا بـالواقع الذى ينفتح على التغير قدما على طريـق الصيرورة، وبغير هذا المعنى المضطرد، وبغير هذه الإيجابية التى تدفع الفرد إلى الصيرورة لا تكون هناك سوية ولا توافق، فالشخصية السوية تكون كذلك بقدر ما تنطوى عليه من حرية ومرونة تجاه المتطلبات الغريزية والأخلاقية، ومتطلبات العالم الخارجى، عندئذ يكون بوسعها أن تبلغ إلى الأمن والرضا عن ذاتها وعن عالمها.

يرى العديد من علماء النفس والاجتماع أن مشكلات المراهقين يمكن أن تعزى أساسا إلى التغيرات المعقدة التى حدثت فى النماذج الاجتماعية على مدى الأربعين عاما الماضية، بما فى ذلك ارتفاع معدلات الطلاق والتأثيرات السلبية لانتشار وسائل الاعلام وعدم توفير الاحترام للمدارس كسلطة مؤثرة، وتضاؤل المدة الزمنية التى يقضيها الوالدان مع أطفالهما، والسؤال هو :كيف ننشىء جيلا يتمتع بالسوية والصحة النفسية والذكاء الانفعالى، ولقد ظهر فى النصف الثانى من القرن العشرين اهتمام بالغ فيما يختص برفاهية الأفراد وتوفير فرص النمو السوى لهم، وطبقا لما يراه جيمس آرفلين الفيلسوف السياسى فى جامعة أوتاجو بنيوزيلندا فإن معدل الذكاء قد ارتفع بما يزيد على عشرين درجة عند قياسه لأول مرة فى بداية القرن العشرين، وهى نتيجة تدل على التفوق إلى حد بعيد على كل ما نعرفه من نماذج التنمية والتطوير، ولكننا فى حالة قياس الذكاء الانفعال والصحة النفسية لأبنائنا نجد أن أحوالهم تبدو أكثر سوءا من أبناء الأجيال السابقة فى العديد من جوانب حياتهم.

والصحة النفسية هى قدرة الفرد على التوافق النفسى ومواجهة المشكلات والأزمات، وهى حالة نسبية يشعر الفرد معها بالفاعلية والطمأنينة ، وهى منظومة متكاملة يلعب الفرد والآخرون معا دورا فى صياغتها سلبا وإيجابا، وهى هدف أسمى نسعى إليه سواء عرفناه أم لم نعرفه، فهى ما نعبر عنه بالرضا عن ذواتنا والآخرين، وفى عصر المستجدات والمعلومات المتجددة يحتاج الفرد إلى درجة من الذكاء الانفعالى تؤهله للتوافق مع هذه المستجدات.

وتبدو الصحة النفسية للوهلة الأولى مرادفا لمصطلح السوية، لكنهما معا لا يجيبان على شىء واقعى، فالواحد والآخر لا يزيد عن كونه مفهوما تجريديا كان افتراضه والتسليم به كما يذكر (مخيمر،١٩٨١) من الواقع المناقض له: اللاسوية، فالسوية والصحة النفسية مجرد خرافة أو لنقل مثل أعلى نقترب منه.

ولقد اختلف العلماء فى تعريف الصحة النفسية لكنهم التقوا عند توسيع قاعدة هذا المفهوم بحيث يتضمن القدرة على التوافق مع الذات ومع البيئة والتمتع بالحياة الخالية من الاضطرابات النفسية.

وصميم الصحة النفسية أن يتمتع الفرد بمرونة تمكنه من أن يتحكم فى نفسه ويكون بوسعه السيطرة على المواقف بأشيائها وأحيائها، فالمرونة هى التنوع فى التفكير والسلوك والمزاج من خلال رفض الجمود والتسامح، والقدرة على إصدار الأحكام فى المواقف المختلفة، وهى أيضا القوة والجلد فى مواجهة العقبات.

وفى الصحة النفسية تنتظم جميع جوانب النشاط السيكولوجى من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار النفسى، أو باختلال هذا الشعور، وبالرضا عن نفسه أو باختلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم فى نفسه أو إفلات الزمام من يديه، وتتمثل غالبا فى تلقائية وانطلاق، هدوء وحماس، صدق مع النفس والآخرين، وأساس نفسى يقوم عليه بناء الشخصية ويحقق معنى التوافق مع البيئة والتكامل النفسى للشخصية، الأمر الذى يتيح له توجيه طاقاته وقدراته وأن يبدأ فى تطوير قدرته على السيطرة على ذاته ومستقبله، والسيطرة إنما هى الاختيار الرشيد لصورة هذا المستقبل قبل حلوله، والقدرة الفعلية على تحقيق القدر الأمثل لهذه الصورة.

إن قدرة الفرد على أن ينحى جانبا تركيزه على ذاته ودوافعه معناها مزيد من التعاطف والإصغاء واعتبار وجه انتظر الآخرين، الأمر الذى يدعم اتجاهات التسامح وتقبل الفروق بين الأفراد، ولولا هذه القدرة ماا ستطاع الفرد العيش وسط مجتمع يفرض علاقات الاحترام المتبادل بين أفراده، والتعامل من خلال أسس الديمقراطية والعدالة والمساواة .و من هنا تكمن أهمية هذه الدراسة التى توجه إلى جيل المراهقين والشباب، الذين هم كنز الأمة ورجال غدها، والذين يملكون القدرة على التفكير باتجاه المطلق لبناء المستقبل و المجتمع الناهض، والقدرة على تخطى الصعاب من غير يأس أو تخل عن المسئوليات، والاهتمام برعاية وتدريب هؤلاء الأبناء على مهارات الذكاء الانفعالى يجب أن يحظى بالأولوية فى مهام ومسئوليات التنشئة والتربية والتعليم فالفرد لايولد ملهما بسلوك مرشد بالحكمة والبصيرة، ولايولد قادرا على اتخاذ القرارات المسئولة والحاسمة، كما أن الفرد لا يولد بقدرة محددة من الذكاء الانفعالى، بلإن هو لحسن الحظ يمكن تنمية و تطوير هذه القدرة بدءا من مراحل الطفولة الباكرة وحتى اكتمال النضج و الوصول إلى الرشد.

وفى إشارة إلى علاقة الذكاء الانفعالى بمستوى الصحة النفسية الأسرية يشير دونج وإكسيا (*Dong& Exia,1993*) إلى علاقة الذكاء الانفعالى بعلاقات الصداقة ومستوى الضبط الذاتى والعلاقات الوالدية والتوافق النفسى الآباء والأبناء.

وأكد لوثار وريبل (*Luthar& Ripple*,1994) على العلاقة بين الذكاء الانفعالى ودرجة الاضطراب النفسى وسوء الحالة النفسية ، وطبقت فى الدراسة مقاييس لتحديد نسبة الذكاء العقلى والقدرات العقلية والمكانة الاجتماعية من خلال تقديرات الأقران وزملاء الصف ، ومقاييس لتحديد درجة الاضطراب النفسى، وأشارت الدراسة فى نتائجها إلى أن بعض الأعراض النفسية كالاضطراب الانفعالى وحالات القلق وبدايات الاكتئاب لها تأثيرها على درجة الذكاء العقلى والانفعالى وعلى قدرة الفرد على التوافق الاجتماعى.

ومن هنا يؤكد أدلسون (*Odelson*,1996) على الدور الذى تلعبه الانفعالات فى حياتنا النفسية وحالاتنا الصحية، فالتفاؤل يلعب دورا حاسما فى الحفاظ على صحة الفرد وجودة حياته ، حيث وجد أن واحدأ وعشرين من كل خمسة وعشرين من المتشائمين يقضون بمعدل ثانى سنوات بعد أول أزمة قلبية يتعرضون لها، بينما يقضى ستة فقط من بين خمسة وعشرين بعد الأعوام الثمانية، كما أن للغضب تأثيره على صحة الفرد

وتوجهه السيكولوجى نحو العدائية والمرض النفسى.

وقد أشار ألتيرون (*Alteron*,1996) إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالى ودوره فى نمو وتطور الشخصية، وكيف يسهم التحكم فى المشاعر فى تحقيق نجاح الفرد، وحدد عددا من الأبعاد الانفعالية ذات الصلة بالتوافق والصحة النفسية ومنها التفاؤل والحساسية فى فهم التواصل غير اللفظى والاستجابة له، والقدرة على قراءة التلميحات الانفعالية والامباثية، وأهمية تطوير المهارات الانفعالية.

ويضيف براون (*Brown*,1996) :" يتضمن الذكاء الانفعالى معرفة ما نشعر به واستخدام هذه المعرفة فى اتخاذ قرارات صائبة، إنه القدرة على السيطرة على المزاج السيء وتخفيف التوتر، إنه الحفاظ على الأمل والرجاء فى مواجهة الصعوبات، وهو أيضا التعاطف والتعايش مع الآخرين، ولحسن الحظ أنه ليس موروثا بل يمكن تعلمه، فالعقل يشكل نفسه من خلال الخبرات، وبإمكان الآباء خلال رحلة الحياة اليومية عمل الكثير لتدريب أطفالهم على التحكم فى مشاعر الغضب والقلق وتنشئتهم ليكونوا أذكياء انفعاليا، وبذلك لا يكونوا قليلى الحيلة فى مواجهة الاضطرابات النفسية، كما أن للمدارس دورها الهام فى تنمية مهارات الذكاء الانفعالى ، أما الراشدون فإن بإمكانهم خلال جلسات الارشاد والعلاج النفسى التدريب على مهارات عدة منها الاستماع والاصغاء وقراءة لغة تعبيرات الوجه وتنظيم الانفعالات ، ومهارات العيش بسعادة ونجاح، وزيادة الثقة بالنفس وغيرها من تدريبات تنمية الذكاء الانفعالى.

وفى دراسة عن العلاقة بين الذكاء الانفعالى وبعض مناطق التوظيف الشخصى، استخدم مارتينز (*Martinez*,1997) الذكاء الانفعالى كعامل تنبؤى دال على الفاعلية النفسية الاجتماعية، واختبر عينة بلغت (١٠٨) من الراشدين من عمر١٨-٦٠ طبق عليهم مقياس الذكاء الانفعالى ومقياس التوجه نحو الهدف والرضا عن الحياة والأعراض الاكتئابية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين ارتفاع درجة الذكاء الانفعالى والتوجه التوافقى لأهداف الحياة والرضا عنها ، وكذا علاقة سالبة مع الأعراض الاكتئابية.

ويشير نوفيك *Novick*(١٩٩٨) إلى برنامج مدرسة هيلين بولار *Helen Baller* فى كاموس *Camus* والمسمى بزاوية الراحة *Comfort Corner* وهوجزء من برنامج متكامل

للتدخل المبكر الذى يقدم تدريبات وأنشطة صفية ولاصفية لدعم علاقات الأقران ومهارات التواصل وتقدير الذات والذكاء الانفعالى دعما للصحة النفسية للأفراد.

ويشير لابيدوس (*Lapidus*,1998) إلى برنامج لدعم الصحة النفسية لدى أفراد المجتمع يرتكز على تنمية الذكاء الانفعالى والاستعداد للتعلم ودعم أشكال التواصل والشعور بالأمن النفسى وتفاعلات الأسرة والإثراء المعرفى وتحقيق الأهداف، وإدارة المناقشات وانجاز المهام وتطبيقات مواجهة الضغوط عبر أساليب فعالة.

وحدد فاينجان (*Finegan*,1998) علاقة الذكاء الانفعالى بالادراك البصرى لبعض المثيرات، وعلاقته بالقدرة على الانتباه وضبط الانفعالات، وأكد على العلاقة المتبادلة بين الذكاء الانفعالى والتوافق النفسى ومستوى الطاقة، ويؤكد سكوت (*Scott*,1999) على الحاجة إلى التدريب على أفضل أشكال السلوك السوى وكيفية الحفاظ على العلاقات الجيدة مع الآخرين ، وذلك من خلال التدريب على تنمية الذكاء الانفعالى والفاعلية الاجتماعية.

ويناقش تيروجوت وهيدى (*Terwogat & Hedy*,2001) كيفية فهم العلاقة بين الانفعالات المختلفة فى المواقف المختلفة التى تمر بهم، ونمو هذه الانفعالات فى إطار نظرية معرفية ، والقدرة المتزايدة على تحليل الانفعالات معرفيا وما ينتج عن ذلك من مزيد من الفهم لعديد من الانفعالات التى تتسم بالعمق والتعقيد كالذنب والخزى والفخر،..... وأهمية تنظيم هذه الانفعالات ورد الفعل العاطفى وبخاصة فى مدخل العلاج المعرفى السلوكى.

وفى رأى شابيرو (*Shapiro*,2001) أنه لم يتم استثمار القوة المعالجة فى عقولنا بعد على نطاق واسع، والبحث العلمى يظهر امكانية ابتكار أساليب علاجية ذهنية وبدنية تعزز الجهاز المناعى وتكون عونا للأفراد لدعم توافقهم النفسى.

وتختبر دراسة كياروتشى وآخرون (*Ciarrochi etal.*,2002) العلاقة بين الذكاء الانفعالى ومتغيرات ثلاثة دالة على الصحة النفسية : الاكتئاب، اليأس وفقدان الأمل، ومحاولات الانتحار، ووجدت الدراسة علاقة دالة بين الذكاء الانفعالى ودرجة ادراك الضغوط ودرجة الاكتئاب وفقدان الأمل وتكرار محاولات الانتحار، وتشير الدراسة إلى دلالات سيكومترية وكلينيكية على كون مستويات محددة من الذكاء الانفعالى تعد بمثابة

دروع واقية تحمى الفرد من درجات أسوأ من الاكتئاب والاضطراب النفسى، وذلك من خلال ما تضمنه من سعى لطلب الدعم والتأييد الاجتماعى والأسرى الذى يحمى الفرد من محاولات للاقدام على الانتحار،فالأفراد الأقل فى مستوى الذكاء الانفعالى أقل حساسية فى الانفعال والتأثر بالأحداث الضاغطة كما أن الميل إلى عدم التعمق فى ادراك الضغوط يحمى الفرد من مستوى أعلى من القلق والاكتئاب والشعور بالاضطهاد ويدعم تقدير الذات، ففى مواجهة الضغوط يمكن أن أكون ذكيا وأحلل الموقف بأمانة ، وأنحى مشاعر الغضب جانبا، وأحدد أسوأ ما يمكن أن يحدث لى وأعد نفسى لتقبله، عندئذ أشعر بالاسترخاء ويراودنى السلام الداخلى، وبذلك يمكننى تكريس وقتى لتحسين أحوالى بدلا من أن أسقط فريسة للقلق الذى قد يفقدنى القدرة على اتخاذ القرار، وبدلا من أن أغرق فى اليأس أغرق فى العمل.

وتلتقى نتائج دراسات أشكانازى وآخرون (*Askanasy etal.*,2003) وسبينس وآخرون (*Spence etal.*,2004) وبو وآخرون (*Pau etal.*,2004) للتأكيد على العلاقة بين الذكاء الانفعالى والقدرة على مواجهة الضغوط وادراك مصادرها والوعى بردود الأفعال تجاهها فى درجات تتفاوت بين الغضب إلى الاحباط إلى اليأس إلى الصمود والتحدى و المقاومة، وكلما كان الفرد أكثر ثراء وتنوعا فى أهدافه الشخصية ، كلما تأكد تمتعه بدرجة أعلى من الذكاء الانفعالى.

وفى حديثه عن استراتيجيات دعم تقدير الذات يتساءل دوبويس وآخرين (Du Bois etal.,2003):" ماذا يجب أن يقول المراهقون؟ " وبالرجوع إلى مداخل سيكولوجية ارتقائية معرفيةيلخص نقاطا محددة أهمها تقليل المصادر غير الصحية فى التأثير على تقدير الذات، ومتغيرات المكانة الاجتماعية، وأهمية اشتراك الأفراد الراشدين فى حياة المراهقين .

وفى دراسة (منال عبد الخالق وعلى عبد النبى،٢٠٠٤) يرتبط الذكاء الانفعالى ارتباطا دالا وإيجابيا بالعديد من خصائص الشخصية وأهمها تقدير الذات الذى يعكس مدى تقدير الفرد لذاته وإدراكه لقيمتها وكونها جديرة بالاحترام وتقدير الآخرين والذى لا يتشكل إلا فى إطار شخصية تتمتع بالذكاء الانفعالى والمهارات التى ترتبط به ، والتى يهيؤ لها السياق الانفعالى والاجتماعى لاظهار الامكانات والتحكم فى الانفعالات وبلورة

العلاقات وهو ما جاءت به نتائج دراسة سيمو*Simo*(١٩٩٤)، بيندكت وآخرين *Bendeict etal.*,(٢٠٠٢) ، بارى وآخرين *Barry etal.*,(٢٠٠٢)، فى حين تتناقض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بيرى وآخرين *Berry etal.*,(٢٠٠٣) التى أشارت إلى أن الأعلى تقديرا لذاته هو الأقل تقديرا لمشاعر الآخرين، وأن الأقل تقديرا لذاته هو صاحب الميول الامباثية الأكثر وضوحا، ولقد حفل التراث السيكولوجى بدراسات عديدة تناولت مفهوم "تقدير الذات" باعتباره مفهوما سيكولوجيا يتضمن العديد من أساليب السلوك ، فضلا عن ارتباطه بمتغيرات شتى ، فهو يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع ذاته ومع الآخرين وقدرته على تحديد أهدافه الشخصية . وقد ظهر المصطلح فى الخمسينات وسرعان ما أخذ مكانه فى الأدبيات السيكولوجية، وتعددت تعريفاته من جانب الباحثين والمشتغلين بالدراسات النفسية ولا سيما المهتمين بمجال الشخصية.

وتقدير الذات مكون سيكولوجى تلعب اللغة وعمليات التواصل دورا كبيرا فى تحديده، ومع التغيرات النمائية والقدرات المتزايدة فى مرحلة المراهقة تلعب متغيرات عديدة دورها فى مساعدة المراهق على تشكيل مفهومه عن ذاته وتقديره لها. فالوعى بالذات يتزايد فى مواقف التفاعل ، ومن خلال التغذية المرتدة منها سواء مع الآباء او المعلمين أو الأقران.

وتشيرجينيفر (*Jennifer*,2002) إلى المكونات المحتملة لاستحقاقية الذات وتضمينات تنظيم الذات حيث يسعى الأفراد إلى الحفاظ على وحماية وتدعيم تقديرهم لذواتهم من خلال البحث عن فرص يحققون فيها النجاح ويتجنبون الفشل.

ويتشكل تقدير الذات كمكون تقييمى يشتمل على مشاعر إيجابية أو سلبية حيال الذات، ومصدرا لتطوير العديد من الامكانات الايجابية كالتحصيل الأكاديمى وتقبل الأقران والكفاءة الاجتماعيةونجاح الفرد وسعادته الشخصية، كما يلعب دورا دفاعيا يحمى المراهق من عواقب الجناح والانحراف، ومن التعرض للاصابة بالاكتئاب.

ويعرف كل من(جابر عبد الحميد وعلاء كفافى،١٩٩٥) تقدير الذات بأنه اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها، وأن مشاعر استحقاق الذات وجدارتها مقوم أساسى فى الصحة النفسية.

ويلعب تقدير الذات كما يشير (محمد شوكت ،١٩٩٣)دورا فى تشكيل خصائص الشخصية لارتباطه ارتباطا دالا بالنجاح والتوافق النفسى والاجتماعى، وارتباط الجانب المنخفض منه بمشاعر عدم التقبل والعجز والدونية ، وكذا الاضطرابات النفسية والسلوكية.

وقد أشار(حسين الدرينى ومحمد سلامة ،١٩٨٣) إلى أن تقدير الذات يتضمن شقين هما الحاجة إلى التقدير والحاجة إلى احترام الذات ، واللذين يشتملان بدورهما على مجموعة من الخصائص هى: الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس والدافعية للانجاز والاستقلال، وأكدا على علاقة تقدير الذات بعدة مجالات مثل الصحة النفسية والجسمية والقدرات العقلية ، والعلاقات بالأصدقاء وتحقيق الذات.

إن الذات هى جوهر وجود المراهق والعالم الذاتى الذى يعى فيه الخبرة الانسانية بآمالها وأفراحها ومخاوفها، وذلك من خلال اتجاهات مليئة بالمشاعر الوجدانية كالخوف والخجل وعقدة النقص وتقدير الذات..... ومع تقدم عمر المراهق يستقر مفهومه عن ذاته ويزداد تقديره لها، وإحساسه بالكفاءة والرضا عن انجازاته وتواصله مع الآخرين.

ويتحدد مفهوم الذات لدى المراهقين من خلال خبرات جسمية واجتماعية وانفعالية يكتسبها ليشبع احتياجه إلى الشعور بأنه ذو استحقاقية، ولذلك تشير الدراسات إلى زيادة واضحة فى تقدير الذات فى المرحلة العمرية من ١٥-٢٣ عاما، وهى زيادة تشير إليها دراسات ديمو،ويليامز،وسافين *Savin &, Dimo, Willia* (١٩٩٣)، وتشير دراسات أخرى إلى ارتباط تقدير الذات ببعض خصائص الشخصية كالجاذبية الجسمية والميل إلى العلاقات الاجتماعية والاستقلالية والسعى إلى النجاح، وهى متغيرات ذات دلالة فى التأثير على تقدير الذات لدى المراهقين على وجه الخصوص، ومن هذه الدراسات:دراسات بلوك وروبنسن *Block&Robinson*،ودراسات بلوك ورينس*Block& Rinse*(١٩٩٣)

ويعرفه (عبد المطلب القريطى،١٩٩٨) بأنه مكون دال على الصحة النفسية للفرد،فمن خلاله يستمد الفرد الشعور بالنجاح والانجاز، ويستمر فى استثمار ما لديه من امكانات وقدرات.

وتشير هيكران(*Hicran*,2001) إلى أهمية تقدير الذات باعتباره مكونا سيكولوجيا ذا علاقة دالة فى الحفاظ على الصحة النفسية والجسميةأيضا،لأنه وكما أجمعت تعريفات الباحثين فى عديد من الدراسات يشتمل على تقييم يحفظ على الفرد

ذاته ويتضمن ادراكاته ومشاعره تجاه كونه ذاتا قادرة ، مميزة، ناجحة، وذات استحقاقية، كما أنه مكون مكتسب متعلم يدعمه الفرد فى عملية تستغرق حياته كلهامن خلال تفاعلاته مع المحيطين به وبخاصة أفراد الأسرة والأقران من نفس العمر والأصدقاء الحميمين، وهو ما تؤكده دراسات كوبر ميث*Coopersmith* (١٩٦٧)،ديمو*Dimo*(١٩٨٥)، ميللر*Miller*(١٩٨٥)، سافين*Savin*(١٩٩٢)

وقد أشارت دراسات عديدة إلى دور جماعة الرفاق باعتبارهم مصدرا للشعور بالاستحقاقية والتأييد الاجتماعى ودعم تقدير الذات من خلال مجموعة من الميكانيزمات أو الآليات أو المقومات التى تتداخل بالتأثير عبر التواصل المباشر مع الأقران والشعور بالتقبل من جانبهم.

وحاولت نظريات عديدة تفسير تقدير الذات منها نظرية روزنبرج التى ركزت على تقييم المراهقين لأنفسهم، وديناميات تطور صورة الذات الإيجابية فى مرحلة المراهقة، معتبرة ان تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه والذى لابد وان يختلف عن اتجاهاته نحو اى من الموضوعات الأخرى. أما نظرية كوبر سميث فهى نظرية أكثر تعقيدا لانها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الفعل الدفاعية التى يعبر الفرد من خلالها عن تقديره لذاته ، كما ركزت هذه النظرية على مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية التى تتصل بتقدير الذات. أما نظرية زيلر فكانت أكثر تحديدا وأشد خصوصية وتناولت تقدير الذات من زاوية المجال والذى يقصد به البناء الاجتماعى فى الشخصية، فتقدير الذات يلعب دور المتغير الوسيط بين الذات والعالم الواقعى، ويربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التى يتعرض لها من ناحية أخرى.

وفى توجه آخر تشير دراسةبيرى وآخرون (*Berry,etal.*,2003) إلى علاقة تقدير الذات بمتغير سيكولوجى عميق هو النرجسية ، فالأعلى تقديرا لذاته هو الأعلى فى نرجسيته والأكثر تمركزا حول ذاته هوالأقل اهتماما أو اعتبارا لحقوق الآخرين والاكثر ميلا للعدوان، وتناقضها دراسةهنرى وساجر(*Henry & Sager*,1996)فى إشارتها إلى أن الأقل تقديرا لذاته هو الاعلى تقديرا لمشاعر الآخرين وصاحب الميول الامباثية الأكثر وضوحا.

ويرى الباحثان أنه نظرا لأهمية تقدير الذات كمتغير من متغيرات الشخصية ، فضلا عن أنه يمكن النظر إليه، باعتباره البعد التقييمى من مفهوم الذات الذى ينعكس على ثقة الفرد بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها،ويتأثر بخبرات الطفولة وأساليب التنشئة الاجتماعية وتقييمات الآخرين، ومن بينهم الأقران والمربون والآباء، فإن دراسة علاقته بالذكاء الانفعالى فى مزيد من إلقاء الضوء على تفاعل مكونات الشخصية الانسانية وتأثيرها وتأثرها بعضها ببعض.

وتختبر دراسة سوسيس ونيكولا (*Saousis& Nikolaou*,2005) مكونات الذكاء الانفعالى كما تحددت فى هذه الدراسة : الادراك، الضبط، فهم واستخدام الانفعالات، وعلاقتها بصحة الفرد الجسمية والنفسية، طبق مقياس للذكاء الانفعالى وآخر للصحة العامة على عينة بلغت (٣٦٥) ، كما طبق عليهم مقياس آخر يستطلع ممارسات الرياضة والتعاطى والتدخين، وأشارت النتائج إلى علاقة إيجابية دالة بين تمتع الفرد بدرجة أعلى من الذكاء الانفعالى والصحة العامة الجسمية والنفسية، نظرا لما يتميز به أسلوب حياة الفرد الأعلى ذكاء من تضمينات توحى بالوعى والصحة والابتعاد عن كل مسببات المرض والاضطراب.

وتتفق دراسة أوستن وآخرين (*Austin etal.*,2005) مع دراسة سوسيس ونيكولا فى الإشارة إلى الذكاء الانفعالى باعتباره دالة على الرضا عن الحياة وحجم العمل الاجتماعى ونوعيته ، ودالة على الصحة النفسية والشخصية السوية، ومرتبط سلبا بالاضطراب وسوء استخدام العقاقير والتدخين.

وإذا كانت نظرية جاردنر فى الذكاءات المتعددة قد أصبحت هى أكثر النظريات التى تتناول الذكاء شيوعا وإقناعا، فإن جاردنر قد أقر الذكاء الروحى كنوع عاشر يكمل ذكاءاته التى بدأت بسبع ذكاءات، وهو الذكاء الذى يمكن أن نلتمس به حل مشكلاتنا من حيث الكم والكيف، ونجعل حياتنا فى سياق أعم وأشمل وأغنى.

والذكاء الروحى هو الذكاء الانسانى الفطرى الذى يمنحنا القدرة على التعرف بالحكمة والتعاطف على معانى السلام الداخلى والخارجى، والتوافق مع الذات والآخرين.

والذكاء الروحى غير دينى بالضرورة ولا حتى معتمد على الدين، ويمكن تعريفه وملاحظته من خلال بعض المعايير المقنعة كاحترام الصدق، التعاطف، الوعى، التعاون البناء، التكامل، القدرة على الاندماج، الإحساس بالراحة مع الآخرين والوحدة بدونهم.

وقد أورد (مدثر أحمد،٢٠٠٤) عوامل سبعة للذكاء الروحى هى:

- القدرة الروحانية.
- الشعور بمصدر أعلى للقوة.
- القدرة على تركيز العمليات العقلية والجسمية.
- الحدس.
- القدرة على التعاطف الاجتماعى والمشاركة الاجتماعية.
- القدرة على تقبل الأزمات والصدمات.
- الطفولة الروحانية.

حيث الذكاء الروحى كشكل من أشكال الوعى والتسامى والادراك الروحى الذى يتأتى من خلال التأمل والتركيز على الوجدانات والغايات اللامتناهية واستحضار كل ماهو روحى كإظهار الصفح والاعتراف بالجميل والتواضع والتعاطف.

إن النجاح فى الحياة يتطلب ذكاءات متعددة، وعلى الباحثين اكتشاف أوجه الذكاء تلك وتنميتها، فالذكاء اللغوى والرياضى والمكانى والجسمى أو الحركى، والموسيقى والذكاء فى العلاقات مع الآخرين والذكاء الشخصى الداخلى، كل تلك الأنواع لا تقل أهمية عن الذكاء الروحى والذكاء الانفعالى، وهذا التداخل والتنوع مكن من استخلاص أوجه عدة للذكاء الانفعالى كالقيادة والمحافظة على الأصدقاء وحل الصراعات والمهارة فى التحليل الاجتماعى، كما ساهم فى تحديد خمسة مجالات أساسية للذكاء الانفعالى هى :

- أن يعرف كل انسان عواطفه وانفعالاته معرفة تعد هى حجر الأساس فى الذكاء الانفعالى .
- ادارة الانفعالات وضبطها.
- تحفيز الذات كأساس مهم لكل انجاز.
- التعرف على انفعالات ومشاعر الآخرين والتعاطف معهم.

- توجيه المهارات الاجتماعية فى كفاءة تدعمها الشعبية والقيادة والفاعلية فى بناء العلاقات مع الآخرين.

ومما سبق يتضح لنا ما بين المفهومين : الذكاء الانفعالى والذكاء الروحى من تقارب ودلالة على السواء والصحة النفسية التى تؤهل الفرد لتحسين انفعالاته وإثراء علاقاته.

ولاشك أن لعلماء النفس والمتخصصين فى الصحة النفسية والتربية دور هام فى دعم مقومات الذكاء الانفعالى لدى الأبناء وكذا معالم الصحة النفسية، مع تركيز على حقيقة تفاؤلية تفرض نفسها وهى أن كل ذلك يمكن تنميته فى مرحلة باكرة، والنهوض به واستثماره فى مرحلة المراهقة، ثم توظيفه فى حياة الرشد لنشهد مستقبلا حافلا باسهامات الأذكياء انفعاليا المتوافقين سيكولوجيا ومن يتمتعون بالصحة النفسية.

الذكاء الانفعالي والتوافق الاجتماعي:

يعيش الفرد حياة اجتماعية جد معقدة ومتشعبة إلى حد كبير، وهى فى تفاعل دينامكى ذات أنماط متعددة متباينة تتصف بالمرونة والغنى، وسلوك الفرد فيها يقوم على دعامتين أساسيتين هما : التوافق الذاتى والتوافق الاجتماعى، وهذان البعدان يعبران عن نفسيهما فى مواقف الحياة المختلفة فى الأسرة وفى المدرسة وفى الجماعة وفى مجال العمل، وهما أساسيان للتوافق النفسى لأنهما يتعلقان بتنظيم الذات وبالعلاقات الاجتماعية بين الفرد والآخرين، إذ أن لكل فرد احتياجات اجتماعية أساسية لابد له من تحقيقها، وإذا نجح فى ذلك حقق التوافق المطلوب، والذى يتطلب منه أن يكون مرنا فى سلوكه مترويا فى استجاباته، ومتنوعا فيها بالقدر الذى يحقق له إشباع دوافعه والتوافق مع بيئته.

وفى وقتنا الحاضر لم يعد ذكاء الفرد المعرفى التقليدى مصدر نجاحه بمعناه الشامل، وإنما تأتى مهارة توظيف المعلومات والتلميحات الوجدانية على مستوى الحياة الخاصة أو المهنية وفق مقتضيات الزمان والمكان، وهذا القول ليس بدعا وليس سبقا علميا بل هو بعض من تفصيل سبق إجماله منذ ما يقرب من ألفى وخمسمائة عام، عندما أسس – نظريا – كل من هيبوقراط وأفلاطون للذكاء الانفعالى وصاغ أفلاطون مقولته الشهيرة:" أن يغضب أى انسان فهذا أمر سهل، لكن أن يغضب من الشخص المناسب فى المكان المناسب وللهدف المناسب وبالأسلوب المناسب فليس هذا بالأمر السهل.

يناقش كيلى ومون (*Kelly & Moon*,1998) طبيعة وتضمينات الذكاء الانفعالى وعلاقته بالذكاء الاجتماعى وتأثير النواقص والعيوب الانفعالية وعلاقة كل ذلك بالقيم الثقافية، وفى رأيهما أن الذكاء الانفعالى عامل رئيسى لتحقيق النجاح فى الحياة الاجتماعية لأنه حلقة وصل بين الموهبة الفطرية الأصيلة والقدرة العقلية الفعلية على التعبير والتواصل، وإذا تساءلنا : ماالفرق بين هذه القدرة وبين الذكاء العقلى، فإننا نشير إلى أن القدرة الشخصية الأصيلة هى التى تمكننا من اتخاذ خطوات بناءة لنيل احترام الآخرين، وهى بذلك قدرة شاملة تنطوى على قدرات أخرى منها تنظيم الذات والتعرف على مصادر قوتها وتقليل نقاط الضعف واتخاذ قرارات فعالة وتحقيق الأهداف الحياتية، وعندما تضطرب هذه القدرة الأصيلة تضطرب قدرة الفرد على السيطرة والضبط ويصبح عاجزا عن وضع حدود لاندفاعاته وعرضة للفشل الدراسى وفى الحياة بشكل عام.

وقدرات الفرد الاجتماعية تتم تنميتها فى إطار تواصل بينشخصى تأخذ فيه العلاقات الاجتماعية شكلا إيجابيا تدعيميا يسهم فى اشباع احتياجات الفرد وتلبية احتياجات الآخرين فى آن واحد ، ومن هنا يكون الذكاء الانفعالى لازما للنجاح الأكاديمى وللنجاح الحياتى، فالنهوض بالأدوار المحددة، والاستبصار والتعبير عن الانفعالات والحساسية الأخلاقية والتوافق النفسى والاخلاص ومقاومة الاضطهاد والتسامح، ..... كل تلك مفاتيح حاسمة إذا ما أراد الفرد تحقيق أهدافه.

ويسمى كيلى ومون المعلومات التى يجب أن يجمعها الفرد عن كيفية التعامل مع الآخرين بالمعرفة الإجرائية، وأبسط مفرداتها أن تعرف أن من يتجنب التواصل البصرى معك هو شخص يعانى من الإحباط جراء موقف معين معك، وبذلك يمكنك أن تبدأ فى الاختيار بين بدائل عديدة لاستعادة ثقة هذا الشخص، والسؤال هو : كيف تكون لدينا حصيلة ثرية من هذه المعلومات؟ إن أولى خطوات تحقيق ذلك ألا نتعجل استخلاص النتائج وألا نقفز إلى تعميمات قد تكون مضللة، وأن تكون أحكامنا غير مشروطة ليكون بإمكاننا تغيير متطلبات المواقف المختلفة وتحقيق أهداف تدعم توكيدية الذات ، وأخرى تكاملية تحقق التواصل مع الآخرين.

ويلخص كيلى ومون آراءهما فى القول بأن الذكاء الاجتماعى والذكاء الأكاديمى قدرتان منفصلتان غير أن الذكاء الانفعالى والذكاء الاجتماعى متداخلان وممتزجان، وأن

الذكاء الاجتماعى مكون من مهارات معرفية وانفعالية وسلوكية وأن أكثرها تحديدا هى المهارات المعرفية، وأن الفرد لا يمكنه تنمية ذكائه الاجتماعى بمعزل عن الآخرين، وإنما لابد أن يتم ذلك فى إطار تفاعله معهم.

والذكاء الاجتماعى هو القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين وإقامة علاقات ودية معهم ولذلك عناصر أربعة يمثل كل منها قدرة منفصلة فى إقامة العلاقات وادارتها:

١- تنظيم الجماعات والأخذ بزمام المبادرة والتعاون مع الغير والامساك بتلابيب الأمور.

٢- الحلول التفاوضية وهى موهبة كل شخص يمكنه القيام بدور الوسيط فى حل المنازعات أو الحيلولة دون وقوع المزيد منها، ومن يملك هذه الموهبة يتفوق فى القدرة على الاقناع واستنتاج ما يفكر فيه الآخرون، وتقديم الحلول البديلة وتقريب وجهات النظر.

٣- الاتصال الشخصى وهى خاصية تتبدى فى الود والتعاطف مع الآخرين واستطلاع انفعالات الآخرين والاستدلال عليها من ملامح وتعبيرات وجوههم، والتمتع بسمعة طيبة بينهم.

٤- التحليل الاجتماعى وهى موهبة يتميز صاحبها بنفاذ البصيرة واستقراء ما بداخل النفس من مشاعر وانفعالات والتعرف على دوافع الآخرين واهتماماتهم.

إن ما يتميز به الذكاء الاجتماعى هو تمكين الفرد من استخدام مهاراته بفاعلية وحيوية حسب ما تمليه عليه عواطفه وما يؤمن به من قيم أخلاقية فيكون عندها صادقا مع نفسه ومع الآخرين، والفرق كبير بين من يحاول أن يحوز رضا الجميع من غير حساب ولا مبرر، وبين من يجتهد لصقل مهاراته الاجتماعية جاعلا من ذاته المرجع الأول والأخير فى كل علاقة يقيمها مع الآخرين ، وهذه هى المصداقية الانفعالية التى تحمينا من التلون والرياء والحرج فى التعامل مع الغير.

وبذلك أيضا يكون الذكاء الانفعالى هو لب متطلبات النجاح فى الحياة الاجتماعية فى الوقت الحاضر فى مجالات حياتية عدة ، وهو حلقة الوصل بين القدرة الفطرية للموهبة الاجتماعية والتعبير الناضج عنها، وبخاصة فى مواقف اتخاذ القرار، وهى بذلك أعم وأشمل مما افترضه جاردنر من ذكاءات متعددة ، إذ هى عمليات واتجاهات

ومواقف تنتظم فيها ذات الفرد مع الموقف المحبط ، فيبدو وقد أمسك بالخيوط التى تحرك هذه الذات ، وسيطر على نقاط الضعف فيها وأصبح أقدر على اتخاذ القرارات وانجاز المهام، ويمتلك الأفراد مستويات محتلفة من هذه القدرات الشخصية مثلما يختلفون فيما بينهم من حيث قدراتهم العقلية والفنية و..... وهى قدرات تشكلها قيم المجتمع الثقافية التى تسلط الضوء على معايير ومفاهيم ذات أهمية منها : تحقيق الذات، النضج، الاستقلالية، التميز والانجاز الشخصى.

وفى رأى إلياس وويسبرج (*Elias&Weissberg,2000*) أن صدور كتاب جولمان كان ثورة فى مجال الصحة النفسية والتوافق الاجتماعى ، ففيه راجع جولمان انجازات جاردنر فى مجال الذكاءات المتعددة ، وأكد على أهمية برامج تنمية الذكاء الانفعالى والصحة الانفعالية والتوافق الاجتماعى ، والتى يجب أن يؤسس لها أول ما يؤسس بالمراحل الدراسية الباكرة، ويراجع إلياس وويسبرج الجهود المنظمة والخطوط العريضة فى مجال التعلم الانفعالى والاجتماعى، والمفاهيم المفاتيح فى هذا التعلم ، وأمثلة لبرامج تستهدف تدعيم هذا النوع من التعلم ، ويتساءلان بداية عن معنى كون الفرد يتمتع بالصحة النفسية والتوافق الاجتماعى، وكيف تؤثر أحكامه على سلوكياته وعلاقاته بالآخرين وترتد إلى ذاته بنفس التأثير، ويشيران إلى مهارات انفعالية اجتماعية بارزة منها: التواصل بفاعلية، العمل فى تعاون مع الآخرين، ضبط النفس، التعاطف واعتبار وجهات نظر الآخرين، التفاؤل وخفة الروح والوعى بالذات ، القدرة على التخطيط لتحقيق الأهداف، مواجهة وحل المشكلات،وقد لا تكون هذه البرامج فى طبيعتها مشبعة لمن يستهدف تنمية هذه المهارات وتدعيم الجهود لتطويرها فى إطار منع أو تقليل سلوكيات العنف والاساءة والجناح، وغيرها من المشكلات السلوكية التى تعوق حدوث التعلم بكافة أنواعه : أكاديميا واجتماعيا وانفعاليا ومهنيا، ويشيران كذلك إلى أهمية أن تستند البرامج الهادفة إلى تنمية هذه المهارات إلى أحدث الاضافات فى مجال المعرفة التى تحدد معالم البيئة الأنسب لتنشئة أفراد يتمتعون بالذكاء الانفعالى بحيث تركز هذه البرامج على أبعاد ثلاثة هى: -

- المهارات الحياتية والقدرات الاجتماعية .
- تدعيم الصحة النفسية واكتساب مهارات حل المشكلة .
- مهارات المواجهة وحل الصراع والتدعيم الاجتماعى فى مواجهة الأزمات .

ويتم ذلك بشكل عام بتحديد ماهية المهارة المراد تنميتها ، ومناقشة أفضل مكوناتها وأبعادها والتكامل بين هذه الأبعاد والمكونات واستثمار الأنشطة المتاحة فى التدريب على اكتساب هذه المهارة وممارستها ما أمكن والتغذية الراجعة التى تضمن أفضل سبل لاكتساب هذه المهارة مع التأكيد على الانتقال إلى مواقف الحياة اليومية خارج أسوار المؤسسة التعليمية على نحو تتكامل فيه هذه البرامج مع الحياة داخل وخارج المدرسة وفى مختلف الأنشطة الصفية واللاصفية وفى ممارسة الهوايات وانجاز الخطط والمهام وأداء الواجبات على أن تكون الثقة والرعاية مسلمات انتهت مناقشتها، فالبيئة المدرسية الآمنة ذات الحواجز والحدود التى تكفل الثقة والتدعيم والتفاعل والاهتمام تكون هى البيئة المهيئة لروح الإيحاء والتسامى والنجاح .

ويحدثنا ريتشاردسن (*Richardson*,2000) عن الصداقة وكيف أن نمو علاقات الصداقة عملية معقدة تتطلب درجة مميزة من الذكاء الانفعالى ومهارات التواصل الاجتماعى ومفهوما سويا عن الذات وقدرة على اتخاذ القرارات ، وجميعها جوانب يجب أن تركز عليها التربية المدرسية من أجل مزيد من فهم الذات وفهم الآخرين وتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف، وكيف تفسر الأمزجة والرغبات وتالدوافع والنيات الشخصية والمتعلقة بالآخرين، ويشير إلى أن الأفراد الذين تنقصهم هذه المهارات يتسببون فى إحداث مشكلات عديدة ولا ينجحون فى تحقيق أهدافهم الأكاديمية والحياتية لأنهم إما أن يندفعوا فى ثورات غضب أوأن ينسحبوا من مواجهة المواقف المختلفة ، ويجب مساعدتهم على تجنب هذه المشكلات بالتركيز على إشباع الجوانب الانفعالية مثلما هناك تركيز على الجوانب المدرسية، وتركز برامج اكساب المهارات الاجتماعية على:

١- التعديل المعرفى السلوكى

٢- التحليل الانفعالى

٣- التوكيدية المسئولة

وهى برامج تؤسس لاكتساب الفرد القدرة على تحمل المسئولية والتنظيم الذاتى والتعاطف والوعى بالذات وغيرها من المهارات البينشخصية، وفى إطار التعديل المعرفى السلوكى يكتسب الفرد درجة من درجات الاعتماد على الذات وتأجيل الاشباع ويتعلم خطوات أربعة للتفكير هى: قف، فكر، خطط، ثم راجع أو أعد تقييم قراراتك وتأمل فيما

يترتب عليها من تضمينات، على أن يتعلم الفرد كيف يفرق بين كونه توكيديا وبين كونه عدوانيا، ويشير ريتشاردسن إلى دور الأخصائى الاجتماعى فى التعاون مع المعلم لتقديم هذه البرامج والتدريب عليها.

ويشير شابيرو (٢٠٠١) إلى أهمية اتقان الأفراد لمهارات اجتماعية انفعالية من خلال تنمية الاهتمام بالآخرين واحترامهم والحرص على الكرم والرأفة والرحمة، وممارسة ردود الفعل العاطفية واحتقار تخطى القواعد الأخلاقية، حتى وإن تم ذلك باشتثارة بعض الانفعالات السالبة كالخوف من العقاب والشعور بالذنب والخجل والقلق بشأن عدم رضا الآخرين، ويؤكد شابيرو على أهمية الدلالات غير اللفظية فى تحقيق تواصل اجتماعى دال وفعال، وفى فهم الفروق الدقيقة فى التواصل الاجتماعى من خلال قراءة الانفعالات وتعبيرات الوجه والإيماءات ولغة الجسد وهيئة الجلوس ونبرة الصوت وسرعة الكلام وما إلى ذلك.

وقد ناقش ماير وآخرون (*Mayer etal.,*2001) العلاقة بين الذكاء الانفعالى والطرائق الفعلية التى يتوافق بها الفرد مع الموقف الاجتماعية التى تمثل تحديا لهم، وحاول استطلاع القدرة على الادراك الانفعالى، والذى يكشف عن عمليات الفهم والتحكم والسيطرة، وألمح إلى أن الأفراد الأعلى فى الذكاء الانفعالى أعلى قدرة على تحديد انفعالاتهم وانفعالات الآخرين فى المواقف المختلفة، وأقدر على استخدام المعارف والمعلومات المتاحة فى التعامل مع ومقاومة ضغوط الرفاق.

وتختبر دراسة تشوت وآخرون (*Schutte etal.,*2001) العلاقة بين الذكاء الانفعالى والعلاقات البين شخصية، والتقت نتائج الدراسة على التأكيد على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الذكاء الانفعالى والتوجه الانفعالى وضبط النفس والمهارات الاجتماعية ودفء الاستجابات والعلاقات الودية والرضا الزواجى.

وفى دراسة (منى أبو ناشىء،٢٠٠١)جرى تحديد الذكاء الشخصى من خلال محكات موضوعية متفقة العملية والمحتوى ، ومختلفة النواتج، وتحديد علاقته بالذكاء الاجتماعى والذكاء الموضوعى، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٥) طالبا وطالبة ، واستخدمت مقياس التقرير الذاتى، و محكات موضوعية لقياس الذكاء الشخصى واختبار الذكاء الاجتماعى، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الشخصى

والذكاء الاجتماعى، وعلاقة ارتباطية جزئية بين الذكاء الشخصى والذكاء الموضوعى،وتمايز جزئى بين الذكاء الشخصى والموضوعى والاجتماعى، وبين الذكاءات الشخصية للنواتج المختلفة.

ودرست(منى أبو ناشىء،٢٠٠٢)الذكاء الوجدانى وعلاقته بالذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية وتمايزه وعدم تمايزه عنها ،واستخدمت فى دراستها اختبار الذكاء الوجدانى من إعدادها، واختبار المهارات الاجتماعية إعداد سيد السمادونى (١٩٩١)، البروفيل الشخصى إعداد جابر عبد الحميد وفؤاد أبو حطب (١٩٧٦)، واختبار الذكاء العالى إعداد السيد محمد خيرى، وخلصت فى نتائجها إلى وجود ارتباط جزئى بين الذكاء الوجدانى والذكاء العام وبين الذكاء الوجدانى والمهارات الاجتماعية وبين الذكاء الوجدانى وسمات الشخصية.

ويشير تشيرنس (*Cherniss*,2002) إلى دور الذكاء الانفعالى فى برامج التوعية وتقليل المخاطر الصحية والبيئية من خلال تدعيم العمل الاجتماعى وبلورة أهدافه، حيث يعين الأفراد على التحديد الأمثل لانشغالاتهم وأولوياتهم فى العمل الاجتماعى وتحقيق رفاهية البلاد ، على شرط أن يعمل الأفراد وتعمل الجماعات بشكل تعاونى تكاملى يلتقون فيه على معنى أصيل وهدف مشترك ، مهما اختلفت أو حتى تناقضت مصالحهم الشخصية، وليس معنى ذلك أن الذكاء الانفعالى أداة سحرية تقود الأفراد مغمضى الأعين وإنما هو بالفعل مجموعة من المهارات المعرفية الانفعالية التى تفعل قدرة الفرد على التعبير والتواصل والتعاطف والعمل الجماعى.

وتناولت دراسة تشان (Chan,2003)أبعاد الذكاء الانفعالى وعلاقتها بالتوافق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين، واختبرت العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالى وعدد من النواتج السيكولوجية والسلوكية منها القدرة على التعامل مع الضغوط ، الصحة النفسية، العلاقات بالآخرين، والنجاح الاكاديمى. وحددت الدراسة فى نتائجها علاقات دالة بين درجة القلق والاكتئاب والمعاناة من الضغوط ، بينما وجدت علاقة إيجابية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالى والعلاقات مع الآخرين والدعم الاجتماعى.

أما دراسة ويتسيزكى(*Woitaszewski*,2003)فاختبرت العلاقة بين الذكاء الانفعالى والنجاح الأكاديمى والتوافق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين الموهوبين،

واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالى متعدد الأبعاد الذى أعده مايروآخرين *Mayer etal.,* (١٩٩٦) واختبار المهارات المعرفية الذى أعده ماكجروهيل-*Mc Graw Hill*(١٩٩٣) ، ومقياس تقدير السلوك وآخر للتقدير الذاتى من إعداد رينولدس وكامفوس*Renolds & Kamphos*(١٩٩٢) ، ودلت النتائج على أنه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالى والنجاح الأكاديمى والتوافق الاجتماعى لدى المراهقين الموهوبين ، وهى نتائج تشير إلى توصيات بمزيد من الدراسات على عينات مختلفة من المراهقين للتأكد من علاقة الذكاء الانفعالى بالعديد من خصائص الشخصية.

وقدم (مدثر أحمد،٢٠٠٣) تقييما لأهمية الذكاء الاجتماعى والانفعالى والصور التى يتمثل عليها مابين قدرات اجتماعية وتعقل ومهارة شخصية ودافعية ورغبة فى التواصل والعمل الشاق والإدارة والتعلم من السلوك المتميز للآخرين وغيرها من المكونات التى تسهم فى بناء التميز الاجتماعى الثقافى للفرد.

وتتسق نتائج دراسة (منال عبد الخالق وعلى عبد النبى،٢٠٠٤) مع نتائج التراث النظرى ونتائج الدراسات العملية ذات الصلة بتقبل الأقران وعلاقته بالعديد من خصائص الشخصية، والتى أشارت إلى أن الذكاء الانفعالى بأبعاده المختلفة يهىء الأفراد لدعم العلاقات الاجتماعية وتوطيد الصلات بالآخرين وتكريس مشاعر التعاطف والتواصل مما يزيد من مكانة الأفراد فى جماعاتهم ويكسبهم الشعور بالتقبل الذى يلعب دورا هاما فى حياة الأفراد ويعتبر أحد الركائز الأساسية فى بناء شخصياتهم ، وهو ما تؤكده دراسات دوبويس وآخرين *Du Bois .,etal.,* (٢٠٠٣)، ودراسات مايروسالوفى وآخرين *Mayer, Salovey, etal.,* (٢٠٠١، ودراسات فيليبس وهيل *Phillips & Hill* (١٩٩٨) وغيرها العديد من الدراسات ، بينما تشير دراسات أخرى إلى عدم وضوح العلاقة بين الذكاء الانفعالى وعلاقات التوافق الاجتماعى، ومنها دراسة ويتسيتزكى *Woitaszewski*(٢٠٠٣) وهو ما يلفت النظر إلى الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات على عينات مختلفة من المراهقين للتأكد من واستيضاح العلاقة بين الذكاء الانفعالى بالعديد من خصائص الشخصية، وقد شرحت الدراسة العلاقة السيكولوجية العميقة بين الذكاء الانفعالى والتوافق الاجتماعى بإلقاء الضوء على تقبل الأقران باعتباره متغيرا دالا على ذكاء الفرد الانفعالى، ففى المراهقة التى هى قاعدة الرشد تكتمل فيها الملامح

الأساسية لشخصية الفرد،استعدادا للانخراط فى حياة المجتمع أخذا وعطاءا، وفيها تتسع دائرة المراهق الاجتماعية ويزداد عدد أصدقائه ورفاقه، ويجد فى ذلك نوعا من الشعور بالأهمية وتاكيد الذات، حيث التشابه فى الميول والتقارب فى الاتجاهات الاجتماعية والخلقية، ومن قبله التقارب فى العمر وفى المستوى الدراسى، وتربطه بهم مجموعة من الروابط العاطفية والاجتماعية، وفى ظل هؤلاء الأقران يمارس الابن نوعا من الحوار الاجتماعى ويتدرب على أساليب التفاعل والتواصل ، ويشعر بالانتماء والالتزام بمعايير جماعية.

إن المراهق يريد أن يكون محبوبا بين أقرانه وأن يبذل الحب لهم، وهو يكافح من أجل أن يكون كالآخرين مشبعا فى ذلك دوافع الاستقلال عن الوالدين، ويعتمد تقدير المراهق لذاته واحترامها على ما يعتبره ويقره الآخرون من نجاحات يحرزها الفرد، ولهذا فهو يسعى دائما إلى تكوين علاقات وثيقة قائمة على الاهتمام والرعاية وليس مجرد الرغبة فى التعالى أو حب السيطرة.

وتمثل العلاقات بالأقران جزءا لا يتجزأ من حياة الفرد الاجتماعية، فهى تقدم له نماذج وأطر يتلاءم معها أو يثور عليها، وتعد بحق إحدى الركائز الأساسية فى بناء شخصيته. وتؤكد الدراسات الارتقائية على أهمية دور الرفاق بعد الأسرة فى تطور الفرد النمائى وصولا إلى الرشد، وذلك بالنظر إلى ما ينتظم بينهم من مواقف وقيم وعلاقات ود وصداقات تثير مشاعر الدفء والامتنان، ومحددات تبلور دور الفرد ونضجه الادراكى، ومع تقدم العمر يصبح وجود الرفاق أكثر أهمية، فوجوده بينهم ومعهم يؤمن له محيطا انفعاليا يحتاجه لاكتشاف ذاته وبلورة هويته الشخصية وتدعيم تقديره لذاته، مكتسبا عبر ذلك لغة وأفكار وقيم المجتمع ومحققا التوافق والتناغم معها.

إن جماعة الأقران تقدم للفرد عالما جديدا ذا أفق انفعالى فسيح تنمو فيه علاقات الصداقة والتبادل العاطفى التى تدعم ضبط النفس بمعناه السيكولوجى والأخلاقى ، وتسهم فى تحقيق استقلالية الفرد ودمجها بإيجابية ومشاركة خلاقة فى كافة الأنشطة التى لها تأثيرها المباشر على تنمية الذكاء الانفعالى وتجاوبه الانسانى.

وتأكيدا للاستقلالية عن الوالدين يمتثل المراهق لمعايير جماعة الأقران حتى وإن تضاربت مع معايير والديه، إضافة إلى محاولته تجنب نبذ الجماعة والتطابق معها،

وخفض اعتباراتهم الرافضة له، ويحرص المراهق على ابداء خصائص شخصية وسلوكية تحدد درجة تقبله فى جماعة الأقران ومنها: الصداقة، المحبة، المظهر الحسن، الانشراح والسرور، الحماس، وهى خصائص أكثر أهمية إذا ما قورنت بعوامل أخرى كالقدرة العقلية والتحصيل الأكاديمى.

ويبين (ميخائيل معوض،١٩٨٣) أن جماعة الأقران هى خير متنفس للمراهق، حيث يجد فيها الراحة النفسية التى تخقق عنه عوامل الكبت والاحباط، ومع الوقت يتولد لديه شعور بالولاء والاحترام ورغبة فى الاندماج تحت لواء هذه الجماعة، وتقبل كل ما يصدر عنها عن طيب خاطر، كما ان شعور المراهق بتقبل أقرانه له يجعله يشعر أنه ليس وحيدا فى أزمته التى يتجاوزها.

ويعد تقبل الأقران من أشد القوى تأثيرا فى شخصية الفرد عند تحوله من الطفولة إلى المراهقة، حيث تؤثر جماعة الأقران تأثيرا كبيرا فى تشكيل صورته عن ذاته ونظرته العامة إلى العالم، وكلما كان تقبل أقرانه له أكبر كلما دفعه ذلك إلى حمل أكثر الاتجاهات الاجتماعية قيمة وأهمية، محاولا أن يخلق لنفسه فرصا أكبر لتحقيق التوافق الشخصى والاجتماعى.

وترجع رغبة المراهق فى الشعور بالتقبل من جانب أقرانه فى أنه يرى فيهم النموذج الذى يريد اتباعه، فهم يوفرون له الأمن النفسى ويساعدونه على تنمية مفهومه عن ذاته، وبقدر ما تكون علاقاته بأقرانه مشبعة بقدر ما يلقى منهم تقبلا، بقدر ما يزداد تقديره لذاته.

ويتوقف مدى تأثر الفرد بجماعة الأقران على درجة ولائه ومدى تقبله لمعاييرها وقيمها واتجاهاتها، وعلى درجة تماسك أفراد الجماعة، ونوع التفاعل القائم بين أفرادها، ووجود اهتمامات مشتركة فيما بينهم، وتمارس جماعة الأقران أساليب نفسية واجتماعية متمثلة فى الثواب الاجتماعى والتقبل، العقاب والرفض الاجتماعى، نماذج التوحد السلوكية، والمشاركة فى الانشطة وصور الألعاب، ولهذه الأساليب دورها فى تنمية حساسية المراهق وقدرته على النقد، وعلى ميله إلى الاستقلال وتقدير الذات، والتدريب على الجديد من معايير السلوك وتحمل المسئولية الاجتماعية.

ويلعب تقبل الأقران باعتباره مكونا شخصيا مدرسيا دورا فى تشكيل حياة الأفراد، لأن المستوى المنخفض منه يحرم الفرد من فرص التعلم والتواصل وبالتالى يقلل من النضج الاجتماعى، ويدعم خصائص سلبية كالشعور بالوحدة والهروب من المدرسة والجناح وبخاصة فى مرحلة المراهقة، اما فى مرحلة الرشد فيرتبط بالأمراض النفسية وارتكاب الجرائم والفشل فى مجال العمل.

وقد أجمعت دراسات عديدة على أهمية الأقران فى تحقيق جوانب الصحة النفسية ، ولهذا يعرف(سيد عثمان ،١٩٧٥) جماعة الأقران بأنها الوجود الاجتماعى الجديد والريد من حيث تأثيره على الانسان وتطبيقه اجتماعيا.

بينما يؤكد(أحمد سلامة وعبد السلام عبد الغفار،١٩٨٠) على أهمية الصحبة فى مرحلة المراهقة كعامل من عوامل النمو النفسى والاجتماعى السوى.

وفى رأى لينجرين(*Lingren*,1995) أن العلاقات بالأقران تمثل توجها محوريا فى مرحلة المراهقة يبدأ معه المراهق تبنى ثقافة ومعايير جماعة أقرانه، ويكون مفهوما عن ذاته ويكتسب تقديرا لها.

ويعتبر(سيد الطواب،١٩٩٧) أن جماعة الأقران هى العالم الحقيقى الذى يجد فيه المراهق نفسه، حيث يتشكل مفهومه عن ذاته وتقديره لها،ويكتسب الشعور بالأمن والأمان مع أقران يشاركونه نفس مشاعره واتجاهاته وحتى شكوكه ومخاوفه.

ويرى (علاء كفافى ،١٩٩٩) أن جماعة الأقران تحقق الحاجات الاتصالية بالآخرين وتكسب الفرد عضوية آمنة بداخلها فتزداد أهميتها وتصبح الأسرة أقل أهمية على الجانب النفسى لدى المراهق.

مما سبق نستطيع التعرف على مفهوم تفبل الأقران باعتباره شعورا بالانتماء التلقائى إلى جماعة الأقران التى يتوحد معها فى الأهداف والمشاعر والميول والاهتمامات والقيم، وبالرجوع إلى مكانة جماعة الاقران فى حياة المراهق والتى تمثل وسيلة لاظهار التقبل أو النبذ، وبالتالى الاثابة أو العقاب، لأنه كلما زاد تقبل الأقران للفرد كلما زاد تقديره لذاته وتوجهه الاستقلالى. ولذلك يمكن الذهاب إلى القول بأن جماعة الأقران والشعور بالتقبل فيها علامة من علامات النمو الاجتماعى، وبخاصة فى مرحلة المراهقة

التى تعد فترة انتقالية بين الطفولة والرشد مع ما يصاحبها من محاولات لتاكيد الذات وعقد الصلات الاجتماعية ووحدة القيم والمعايير.

ويلخص (عمر همشرى،٢٠٠٣) مكاسب المراهق الذى يشعر بتقبل أقرانه فى كـون ذلـك حالـة تشـجع علـى التوجهـات الاسـتقلالية عـن الأسـرة وسـائر ممثلـى السلطة،وتكسب المراهق مكانة خاصة تساعده على تحقيق هوية متميزة،كما أن تقبل الأقران فى رأيه حافز على تجريب كل جديد ومستحدث بعيدا عن سطوة الراشدين واستهجانهم،وهو فى ذات الوقت قوة ضاغطة تحول دون الانحراف عن معايير وقيم الجماعة لما ينطوى عليه من ألوان ودرجات من الثواب الاجتماعى كالاهتمام والتقدير، وفى تقبل الأقران مصدر من مصادر الاستزادة من نماذج القدوة والاحتذاء،والذى يدعم تقدير الفرد لذاته ويدعن جوانب الثقة والمسئولية والاستقلال،ويزيد من الشعور بالانتماء والمكانة.

وقد أورد الباحثان فى سياق الدراسة إشارة إلى البحوث والأطر النظرية التى ربطت بين الذكاء الانفعالى وتقدير الذات وغيرهما من متغيرات الصحة النفسية كما يلى :

١- دراسة (محمد محمد شوكت،١٩٩٣) :

"تقدير الذات لدى المراهق وعلاقته بالا-تجاهات الوالدية وبالعلاقات بالأقران".

تهدف الدراسة إلى تحديد الفروق بين مجموعات ثلاثة تمثل مستويات ثلاثة لتقدير الذات هى: مرتفع، متوسط، منخفض، وذلك فى الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء والعلاقات بالأقران. وتكونت العينة من (١٥٠) طالبا اختيروا من (٣٨٨) طالبا من طلاب الصف الثانى الثانوى بمدينة الاسماعيلية. وطبقت الدراسة مقياس الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء ومقياس تقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة فى اتجاهات الآباء التى تتسم بالديمقراطية ضد التسلطية، والاستقلالية ضد الاتكال، وإلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة فى العلاقات مع الأقران، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة فى اتجاهات الامهات كما يدركها الأبناء.

٢- **دراسة فيليبس وهيل** (*Phillips & Hill,1998*):

وهى تختبر العلاقة بين تقدير الذات وتقبل الأقران لدى الفتيات البدينات قبل المراهقة، وقورنت جوانب محددة هى : الوزن، كتلة الجسم، وشكل الجسم، وبلغت العينة(٣١٣) من الفتيات فى عمر التاسعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الفتيات البدينات لديهن تقدير ذات منخفض وأقل تقبلا من أقرانهم وذلك بالأخذ فى الاعتبار شكل الجسم والجاذبية الشكلية وزيادة الوزن ، وأوصت الدراسة بمزيد من التركيز على ميكانيزمات تقبل الاقران وتأثيراتهم بعضهم على بعض.

٣- **دراسة آن وآخرين**(*Ann etal.,2000*):

" العلاقات الأسرية والعلاقات بالأقران وتأثيراتها على تقدير الذات لدى المراهقين فى مرحلة المراهقة المبكرة"

بلغت العينة (٦٣٥) من المراهقين ، وأكدت نتائج الدراسة فروضها حول تأثيرات العلاقات بالأقران على تقدير الذات اتفاقا مع نظرية اتساق الذات.

٤- **دراسة ماير وسالوفى وآخرون** (*Mayer, Salovey , etal.,2001*):

"دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالى والسلوك الاجتماعى"

بلغت عينة الدراسة (١١) فردا ، وقيست درجة ذكائهم الانفعالى،ووجد أن الأفراد الأعلى فى درجة الذكاء الانفعالى أقدر على استخدام معلوماتهم فى تحديد مشاعرهم ومشاعر الآخرين لتوجيه سلوكهم فى مقاومة ضغوط الأقران واضطراب العلاقات معهم.

٥- **دراسة دوبويس وآخرين** (*Du Bois etal.,2003*):

" استراتيجيات دعم تقدير الذات: ماذا يجب أن يقول المراهقون؟"

اختبرت الدراسة استجابات عينة بلغت (٦١) من المراهقين حول استراتيجيات دعم تقدير الذات بالرجوع إلى مداخل سيكولوجية ارتقائية معرفية، وتم تلخيص هذه الاستجابات فى نقاط محددة اهمها الاشارة إلى تقليل مصادر غير صحية فى التأثير على تقدير الذات، وتأثيرات بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية وادراكات المكانة الاجتماعية ، وأهمية اشتراك الأفراد الراشدين فى حياة المراهقين فى تقديم هذه الاستراتيجيات من منظور أوسع.

٦- **دراسة تشان** (*Chan,2003*):

"أبعاد الذكاء الانفعالى وعلاقتها بالتوافق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين".

وهى تختبر العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالى وعدد من النواتج السيكولوجية والسلوكية منها القدرة على التعامل مع الضغوط ، الصحة النفسية، العلاقات بالآخرين، والنجاح الاكاديمى. وحددت الدراسة فى نتائجها علاقات دالة بين درجة القلق والاكتئاب والمعاناة من الضغوط، بينما وجدت علاقة ايجابية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي والعلاقات مع الآخرين والدعم الاجتماعى.

٧- **دراسة ويتسيزكى**(*Woitaszewski,2003*):

والتى اختبرت العلاقة بين الذكاء الانفعالى والنجاح الاكاديمى والتوافق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين الموهوبين، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالى متعدد الأبعاد الذى أعده مايروآخرين ,.*Mayer etal*(١٩٩٦) واختبار المهارات المعرفية الذى أعده ماكجروهيل *Mc Graw-Hill*(١٩٩٣) ، ومقياس تقدير السلوك وآخر للتقدير الذاتى من إعداد رينولدس و كامفوس*Renolds & Kamphos*(١٩٩٢) ، ودلت النتائج على أنه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالى والنجاح الأكاديمى والتوافق الاجتماعى لدى المراهقين الموهوبين ، وهى نتائج تشير إلى توصيات بمزيد من الدراسات على عينات مختلفة من المراهقين للتأكد من علاقة الذكاء الانفعالى بالعديد من خصائص الشخصية.

وقد أوصى الباحثان فى ضوء نتائج الدراسة بتركيز جهود الآباء والمعلمين على أن ينشئوا أبناءهم تنشئة انفعالية اجتماعية يسودها التفهم والتعاطف والتحكم فى الانفعالات وحل الصراعات لكى يكون ذلك مجالا لدعم تقدير الذات لدى هؤلاء الأبناء ومجالا أرحب لتمتعهم بالتقبل والمكانة بين أقرانهم، فالذكاء الانفعالى مفتاح فهم الانفعالات والتمييز بينها ، ومصدر الشعور بالثقة بالنفس وتقدير الذات والقدرة على التواصل مع الآخرين، ولن يتحقق ذلك إلا من خلال تدريب منتظم للأبناء على التمييز بين انفعالاتهم وتعلم السيطرة عليها وضبط الذات وتقديرها وتحديد الدوافع المحركة لتشكيل العلاقات بالآخرين وتطويرها.، كما توصى الدراسة بإجراء مزيد من البحوث والدراسات

المتعلقة بالذكاء الانفعالى وعلاقته بمتغيرات الشخصية وبخاصة تقبل الأقران، وبرامج لتنميته ودعم مكوناته لدى الأفراد.

وقد قدمت ليندا واسمر *Linda Wasmer* كتابا بعنوان :" الذكاء الانفعالى " تشرح فيه طبيعة القدرة على ضبط الانفعالات الذاتية وفهم انفعالات الآخرين، وأهمية ذلك فى تحقيق النجاح فى مجالات الحياة المختلفة، وفيه تحدد أيضا قائمة بعدد من الانفعالات التى تتسم بالتعقيد والتداخل، ومن خلال اختبار مايرز بريجز *Mayer Briggs* فى الشخصية يمكن للقارىء أن يحدد نمط شخصيته ودرجة دافعيته فى تحقيق أهداف الحياة، وتؤكد ليندا كما أوضح نيل وآخرون (*Neal etal.,*2005) على العلاقة المتبادلة بين الانفعالات والادراكات والسلوكيات، وأهمية روح التفاؤل ، وتستخدم بكفاءة بعض النصوص والحوارات الأدبية التى تمكن القارىء من فهم وتحليل خبراته وتعبيراته اللفظية وغير اللفظية، وتقدم بعض الاجراءات العملية الأدائية التى تمكن الفرد من تطوير مهاراته الاجتماعية، وذلكبالتشجيع على التعبير عن الانفعالات والسيطرة على الصراعات واشباع الاحتياجات.

كما تلتقى دراسة جروال وسالوفى (*Grewal& Salovey,*2005) مع الدراسات السابقة فى التأكيد على الذكاء الانفعالى باعتباره مكونا متميزا ومستقلا بالنظر إلى المهارات التى يتشكل منها الذكاء الاجتماعى والقدرة على التوافق الاجتماعى، فمن خلال القدرة على ادراك الانفعالات وفهمها وقراءة لغتها الخاصة، والتحكم فيها وتنظيمها والسيطرة عليها، يختلف الأفراد فيما بينهم من حيث قدرتهم على التوافق الاجتماعى فى بيئة الأسرة والمدرسة والعمل والعلاقات الاجتماعية بوجه عام، وهو ما يميز الأفراد الذين بإمكانهم توطيد علاقاتهم بأزواجهم وأقرانهم ورؤسائهم والمحيطين بهم.

وتعد دراسة سمرفيلدت وآخرون (*Summerfeldt etal.,*2006) الأولى من نوعها التى تختبر العلاقة بين الذكاء الانفعالى والقلق الاجتماعى وتأثيرهما على التوافق الاجتماعى ونجاح العلاقات البين شخصية، بلغت عينة الدراسة (٢٦٢٩) وأثبتت النتائج علاقة دالة إحصائيا بين المتغيرين وتأثيرهما على التوافق البينشخصى والاجتماعى.

من كل ما سبق تشير المؤلفة إلى دور الذكاء الانفعالى فى مساعدة الأفراد على تحقيق التناغم الاجتماعى فيما بينهم وعلى اكتساب القدرة على التفهم والتعاطف انطلاقا

من الثقة بالذات والثقة بالآخر فى حماس ومثابرة لمواجهة المهام الصعبة وأداء الأدوار والتخفيف من الآثار الاكتئابية ، وكلما كان الفرد أكثر ذكاء من الجانب الانفعالى كلما كان أكثر سيطرة على الغضب وأكثر توافقا وتواصلا.

الذكاء الانفعالى والقيادة:

وفى رأى فيشر (*Fisher*,1998) أن القيادة الفعالة هى كون المرء مقنعا إلى أى درجة، وما يتطلبه ذلك من ذكاء انفعالى يدعمه دائما ميل للتواد والتعاطف، وقد يكون من الصعب أن تحدد للفرد كقائد كيف يمكنه أن يتسلل إلى قلوب تابعيه، لكنه بلا شك تلزمه خصائص كالمرونة والثقة ومهارة التعامل مع الأزمات وابتكار أفكار جديدة للتعامل مع المواقف الجديدة ، ومجموع عدد من الأدوات التى يحسن الفرد استثمارها لكى يؤكد وجوده وبقاءه واستمراره.

يقول بيرى (*Perry*,2001) :" الانفعالات تحل الكثير من الأمور مثلما هى تجسد كثيرا منها".

وقد يكون مفيدا أن تجمع المعلومات حول مسألة مهمة لكى تفهم رد فعل الآخرين تجاه ما تقول وما تفعل، هذا إذا كنت شخصا عاديا ، أما إذا كنت قائدا فالأمر أكثر أهمية.

ويكمل بيرى قائلا:" من المهم أن نتعرف على قدراتنا الابتكارية وأن نتعلم مهارات القيادة وأن ننمى الذكاء الانفعالى ، هذا إذا كان لنا أن ندير الصراع كقادة أكفاء". فمن خلال الذكاء الانفعالى يمكنك أن تحل مشكلات انفعالية كما المشكلات الحسابية، والأفراد عامة يحبون التعامل مع قادة يتسمون بالذكاء الانفعالى، وهناك تحد من التحديات يتعلق بمواقف اتخاذ القرارات وحسن استثمار الطاقات والقدرات وطرح الأسئلة وانتظار أو توقع الاجابات المناسبة، ويجب ألا يعتقد الفرد أن الآخرين يهاجمونه لشخصه أو لذاته إن هم عارضوا له رأيا، فلكل فرد دوافعه وأنت محتاج أن تقرأ انفعالات الآخرين، ولغة البدن، ونغمة الصوت، والغضب الذى يمكن ألا يكون مجرد ثورة عارمة وإنما قد يكون وراءه شعور بالإحباط وعدم الفاعلية، وهو ما يحدو بك أن تسيطر على انفعالاتك وقواك النفسية، وتتقبل النقد دون حساسية زائدة.

وتركز الدراسات على القيادة باعتبارها وجها ممثلا ودالا على وجود الموهبة والقدرة على الابتكار، لأنها فن ومهارة ، وهى كذلك دالة على الذكاء الانفعالى المتمثل فى القدرة على قراءة وفهم المعلومات واستيعاب العلاقات والتخطيط والإنجاز.

وفى رأى كارى وآخرون (*Cary etal.,*2000) أن الفرد لا يولد قائدا ملهما بإمكانه ارشاد الآخرين وبسط نفوذه عليهم، لكنه بالامكان تدريب الأفراد على جعل القرارات غير الممكنة تحديا يقبل الجميع مواجهته ، وبالمثل فلا أحد يولد أبا مثاليا ولا معلما نموذجيا، وإنما هى عملية تدريب وتدعيم للقدرة على أن تقرأ وتفهم مشاعر ووجهات نظر الآخرين فتكون ناجحا أينما كنت.

ولكن ألا يجب أن نعرف القيادة والمقصود منها لكى نفهم فى إطارها أهمية أن يكون للشخص القائد رصيد من الذكاء الانفعالى الذى يضمن له الحصول على قوة تأثير واستحقاقية لمرتبة القيادة : القيادة هى النشاط الذى يتم بموجبه حشد جهود جماعة من الناس واستثمار الموارد المتاحة لتحقيق أهداف محددة وفقا لأسس عملية محددة، وتتلخص وظائفها فى عمليات التخطيط والتنظيم والتأثير والتوجيه والمتابعة والرقابة والتقييم والتدريب ، وهى فى كل ذلك تحفز السلوك الانسانى لتحقيق الغايات المرجوة.

إن كل شىء يمكن تعلمه وبفاعلية ولكل فرد وفى أى مرحلة من مراحل النمو، والقيادة يمكن تعلمها واكتساب مهاراتها وتعليمها للآخرين ، فالقيادة لا تولد وإنما هى مهارة تكتسب وقدرة تنمى ، وكلما كانت أكثر أصالة وفاعلية كلما زادت فرصة النجاح فى مجال القيادة.

إن القيادة ليست مهنة أو وظيفة بل هى مهمة فريدة تتطلب إطلاق الطاقات وتجديدها، وتنمية الذكاء والتحكم فى خصائص الشخصية والايجابية، كما أن العقل القيادى عقل يستوعب التناقضات والتعقيدات، والصراعات والغموض، وكل ماهو غير متجانس أومتسق، وهو عقل ملىء بالأفكار من أجل الوصول إلى الأهداف المحددة، وحيث الذكاء الانفعالى والاتزان الانفعالى جوانب هامة من جوانب الشخصية ، فإنه بقدر ما يكون الفرد متزنا من الناحية الانفعالية أى مسيطرا على ذاته ومتحكما فيها بقدر ما تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين، وبالتالى تزداد سويته النفسية واتزانه وذكاؤه الانفعالى ، وهذه الإحالة المتبادلة تمكن الفرد من استخدام مرونته فى السيطرة على

المواقـف والتسـامح تجـاه التـوترات وتأجيـل الاسـتجابات وتوقـع النتـائج قبـل تنفيـذها ، والقـادة يختلفـون فيمـا بيـنهم مـن حيـث هـذه القـدرة علـى ضـبط أنفسـهم والسـيطرة علـى انفعالاتهم والحكم فى ذواتهم فى المواقف الاجتماعية المختلفة، فالبعض لديه قدرة عالية على ذلك، والبعض تكون ذواتهم ضعيفة، والدراسات فى مجال القيادة والشخصية تتفق على أن الأقدر على تكييف وتعديل سلوكياتهم هم الأكثر قدرة على الوصول إلى المراكز القيادية وعلى القيام بالمهام التى يجدون أنفسهم فى مواجهتها.

وذكاء القائد الانفعالى واتزانه النفسى ينحصر فى هذه المرونة التى تمكن صاحبها ليس فقـط مـن مواجهـة المـألوف بـل الجديـد أيضـا، وتبلـغ بـه إلى خلـق الجديـد ابتكـارا وابتداعا، فى وسط فاضل بين الاندفاعية من ناحية والترددية من ناحية أخرى.

والقيادة ظاهرة جماعية تتضمن عمليات من التفاعل والتأثير وتختلف فى تعريفاتها باختلاف وجهات النظر وأهداف الدراسات: هل هو تحديد القادة، أم تدريبهم، أم التعرف على أنماط سلوكهم، أم كيفية اختيارهم، أم معرفة درجة فاعليتهم.

وينظـر العلمـاء إلى مفهـوم القيـادة ومتغيراتـه باعتبارهـا أساسـية فيمـا يطورونـه مـن نمـاذج للقيـادة، وبـالرغم مـن الأبحـاث النظريـة والدراسـات التجريبيـة التـى تحـاول تحديـد مفهـوم القيـادة فإنـه مـايزال مثـار جـدل فيمـا يتعلـق بـدوره فـى تطويـر الجماعـات وتحسـين أدائها لمهامها، وليست القيادة مفهوما لشىء مادى يمكن أن نلمسه أو نشير إليه، بل هى عدد من المتغيرات الشخصية والموقفية والعملية المرتبطة بدور القائد وما يتصدى له من مواقف ومشكلات وما يلبيه من متطلبات واحتياجات.

والقيادة هى كل سلوك يقترب بالجماعة من تحقيق أهدافها ، ويحسن العلاقات بين أفرادها، فهى نشاط معقد يحتاج إلى المشاركة ، فالكل وليس فردا واحدا يكون مسئولا عن قيادة الجماعة.

والقيـادة هى عملية تـأثير فى جماعة من الأفراد تؤدى إلى تجميـع طاقـاتهم وتوجيـه نشاطهم نحو هدف معين أو عدة أهداف، وهى عملية تأثير متبادل يمارس فى موقف معين، ويوجه نحو هدف معين من خلال عملية الاتصال، وهى كذلك إحساس بمطالب الجماعة وتعبير عنهاوإيجاد الوسائل لتحقيقها، وتجميع قوى الأفراد وراء الجهود المختلفة لها.

والقيادة نوع من السيطرة يمارسه القائد فى ضوء خصائص جماعته ومدى تقبلها وادراكها لأهمية دوره ، فهى إذن عملية حية وليست جامدة ، وتنبع من القائد بصورة تلقائية.

وقد تسبب عملية التمييز بين القيادة والقادة بعض الاضطراب ، فالقائد هو الشخص الذى يعتبره الآخرون صاحب نفوذ وتأثير داخل الجماعة، وينتظرون منه أن يمدهم بالقيادة الفعالة، والقيادة تنطوى دائما على تفاعل بين القائد وأتباعه ، وعلى مجموعة من السلوكيات قد يتولى القائد ممارستها جميعها، أو قد يسمح لبعض أفراد جماعته بممارسة بعض منها ويشجعهم على ذلك.

والفرد قد يكون منبسطا وقد يكون منطويا أما القائد فلابد أن يكون فى حصن يجعله قادرا على السيطرة على نفسه، ولابد أن يتمتع بقوة الأنا الأعلى، وبالاتزان الانفعالى وبالذكاء الانفعالى الذى من شأنه أن يعمل على تآلف الجماعة والتفافها حول قائدها.

والقائد شرط أساسى لانتظام بنية الجماعة وهو إما أن يختار أو يظهر بمفرده، فيحمل عن جماعته تبعة المسئولية ويشعرهم بالأمان والارتياح، فهو الممثل الطبيعى للجماعة فى كل نشاطاتها وعلاقاتها، ومع مرور الوقت يصبح لديه حاسة خاصة يتعرف بها على توقعات ومعايير جماعته وبالتالى تزيد فعاليته كمنظم ومحفز لنشاطاتها ومجهوداتها، فهو الفرد الذى له القدرة على النظر من خارج الجماعة ليرى ما فوق الرؤوس وما خلف المواقف، يرحب بالأفكار والمقترحات، يعرف مواطن القوة والضعف، ويجتهد لبناء علاقات الثقة المتبادلة فيما بينه وبين أفراد جماعته.

والقيادة التلقائية تعد علامة أساسية على الصحة العقلية والاجتماعية، وعليه يعد العصاب عائقا للقيادة الرشيدة، أو علامة على افتقار الفاعلية داخل الجماعة، وعائقا للقيادة الطبيعية والقدرة على الحياة الاجتماعية.

إن القيادة ظاهرة معقدة ومحدودية فهمنا لها ترجع إلى محاولة تناولها بقدر من التبسيط ، فالقيادة ليست جانبا من جوانب الشخصية وفقط ، والقادة ليسوا قادة لأنهم ينجزون مهام القيادة، ولكن لأنهم هم ذواتهم يحملون عنصر التعقيد وينجزون مهاما تتسم بالتعقيد ، ولأنهم قادرون على تنويع سلوكياتهم وفقا لمتغيرات البيئة، ومراحل تطور عمل الجماعة، ومتطلبات كل موقف على حدة، وبالمثل تكون علاقاتهم مع أفراد جماعاتهم

متطورة ومميزة وتتسم هى الأخرى بالتعقيد والتشابك بدرجة أكبر مما بين الأفراد بعضهم ببعض.

كيف تكون القيادة ؟

إن جميع جميع النظريات والمداخل ووجهات النظر التى تناولت القيادة لها هدف أساسى هو الوصول إلى نصيحة عملية لتحقيق القيادة الناجحة الفعالة والوصول إلى الآمال المنشودة، ويمكن للإجابة عن سؤال كيف تكون القيادة أن نلخص ما يلى:

١- تحديد قائد واحد أمر مقبول عندما يكون هذا القائد قادرا على تحقيق أهداف الجماعة.

٢- يجب ألا يتحول أفراد الجماعة إلى تابعين يتسمون بالسلبية والاعتمادية بل يجب أن يشاركوا ويسهموا فى تحمل المسئولية.

٣- يجب أن يكون هناك دائما ترحيب وتقبل للقيادة الجديدة.

٤- التعاون بين القائد وأفراد جماعته وبين الأفراد بعضهم البعض يحقق النهوض والارتقاء ويزيد من مستوى نضج الجماعة.

٥- يجب أن يطور القائد نفسه لكى يكون ذا قدرة معقدة من خلال التفاعل مع والتدريب على مواقف الطوارىء.

٦- الوعى من جانب القائد وأفراد جماعته بامكانات وأدوات وحدود جماعته.

٧- القرار الذى يتخذه القائد يتوقف فى صحته ومدى مناسبته على مفهوم هذا القائد عن القيادة ومدى مرونته وتطوره.

وتوضح دراسة وولف وآخرون (*Wolf etal.*,2002) كيف يبرز الأفراد إلى موقع القيادة وكيف ينتخبون كقادة لأنهم ينهضون بمهام الجماعات ويستطيعون ضبط إيقاع العمل بها، فالقيادة لها احتياجاتها ومتطلباتها كما تشير أدبيات التراث السيكولوجى ، والتى قد تعصف بالقائد فى أى لحظة إن لم يتم اشباعها وتلبيتها، وأول تلك الاحتياجات والمتطلبات هو التفهم والتقدير التام من جانب القائد لمشاعر وانفعالات وإحساسات تابعيه ، ثم التحليل المعرفى العقلانى لكل ذلك، والذى يترتب عليه اتخاذ قرار يتصف بالفاعلية والنجاح ، مع مراعاة أن لكل موقف متغيراته وظروفه وتنويعاته التى يجب أن يتم تطويعها لتحقيق أهداف الجماعة وآمالها فى جو من الثقة والعطاء ، واتصاف القائد

بالذكاء الانفعالى والتعاطف أمر حيوى وحاسم فى تحقيق معالم الصورة كما عرضها وولف وآخرون ، فالقائد الذى يتصف بالذكاء الانفعالى أو يتمتع بدرجة عالية منه يتفهم نقاط القوة والضعف فى تابعيه ، ودواعى اتجاهاتهم لأن يسلكوا على هذا النحو أو ذاك ، ويقرأ بدقة وبطريقة صحيحة ويفسر أيضا انفعالاتهم وتعبيراتهم غير اللفظية ، ويستمع إليهم ويصغى ويجيب عن الأسئلة ، ويتعرف على أوجه التشابه والاختلاف بين المواقف المختلفة، ويستخدم كل طريقة ممكنة وكل وسيلة متاحة لاستيعاب وجهات النظر المعروضة والاستفادة من مزاياها ، وينفتح على كل الاحتمالات والفرص المتاحة ، ويدرك تماما أنه فى كل ذلك مثال للتميز والثقة والفخر وبذل الجهد والتعاون ، ويتواصل لإعطاء التغذية الراجعة لتدعيم الفعل الجيد وتطوير قدرات تابعيه وتنمية امكاناتهم ومناقشة ما يطرأ أمامهم من مشكلات أو تحديات.

ويذكر (مخيمر،١٩٦٦) أن القائد الذى تتحقق له السيطرة على ذاته يعد أكثر صلاحية لقيادة الغير، وكلما عظم حظ الفرد من السيطرة على ذاته كلما ازداد حظه من السيطرة على المواقف الاجتماعية والمادية، وبالنظر إلى الاعتبارات الخاصة بدينامية الشخصية فإن قدرة الفرد على التوافق إنما تتوقف على ما يتمتع به من حرية داخلية وذكاء واتزان.

الذكاء الانفعالى والتفكير الابتكارى والتفكير الناقد:

التفكير الانسانى نشاط متفرد يمثل سلوكا معقدا يمكن الفرد من التعامل مع المتغيرات والمواقف المختلفة والسيطرة عليها ، وذلك من خلال اكتساب المعارف والمعلومات والتصدى لحل المشكلات والتخطيط واتخاذ القرارت.

وتختلف طبيعة الأنشطة التفكيرية من حيث نوعيتها وطبيعتها ، ويمثل التفكير الابتكارى والتفكير الناقد أبرز وأهم وأخطر وأكثر الأشكال تعقيدا ، وقد اختلف العلماء فى تعريف التفكير الابتكارى من حيث هو عملية عقلية ذات مراحل تبدأ بالاحساس بالمشكلة وتنتهى بالوصول إلى الحل ، وتتميز بالأصالة والقابلية للتحقق ، وهى ظهور لانتاج جديد نابع من التفاعل بين ما يكتسبه الفرد من خبرات وما يوظفه من قدرات وامكانات، فهو إذن – أى التفكير الابتكارى – ظاهرة متعددة الأوجه والجوانب ، يمتاز بالمرونة والانطلاق والتحرر، ونسق مفتوح ومتنوع وأصيل ، وله فائدة وقبول اجتماعى.

وتلعـب الخصـائص الشخصـية كالمرونـة والمبـادرة والحساسـية للمـثيرات والمثـابرة والدافعية والاستقلالية وتأكيد الذات والفكاهة والسيطرة دورا فى بلورة قدرة الفرد على التفكير الابتكارى.

كمـا أن التميـز وعدم تقليـد الآخـرين يـدعم فـرص الابتكارويخاصـة إذا كانـت البيئـة المحيطة بيئة مشجعة خالية من التسلط والنقد وتقييد الحريـات، وتشجع فى ذات الوقت على الحوار والمناقشة وإبداء الرأى ، الأمر الذى يسهم فى تعزيز السلوك الابتكارى فى تقبل وتسامح .

وللتفكير الابتكارى مجموعة قدرات أو عناصر تتمثل فيما يلى:

١- الطلاقة الفكرية والقدرة على استدعاء أكبر عدد من الأفكار المناسبة.

٢- الطلاقـة اللفظيـة والقـدرة على إنتـاج أكبر عـدد مـن المفـردات ضمن مواصـفات معينة فى فترة زمنية معينة.

٣- المرونـة التلقائيـة وتتمثـل فـى قـدرة الفـرد علـى إنتـاج أفكـار تتسـم بـالتنوع واللانمطية.

٤- الأصالة والقدرة على إنتاج أفكار أصيلة ونادرة تمتاز بالجدة والندرة.

٥- التفاصيل والقدرة على تقديم الإضافات لفكرة فى موقف ما.

٦- الحساسـية للمشـكلات والقـدرة علـى تحديـد نقـاط القـوة والضـعف وفـتح آفـاق جديدة.

وينظر البعض للابتكار على أنه أحد جوانب الذكاء، فى حين يرى البعض أنه قدرة مستقلة عن الذكاء، ويرى آخرون أن الذكاء ليس عاملا حاسما فى الابتكار، حيث كثير من المبدعين يتميزون بدرجة عادية من الذكاء ، وآخرون لديهم درجة عالية من الذكاء لكنهم غير مبـدعين، وعنـد تحليـل نتـائج الدراسـات التـى بحثـت العلاقـة بـين الـذكاء والسـلوك الابتكارى فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.- ٠.٤٩) وهو ما يشير إلى أن الابتكار لا يشكل عاملا مفصليا حاسما فى التفكير الابتكارى.

وفى برامج تنمية الذكاء الانفعالى يتم التركيز على إنتاج أفكار جديد وابتكار حلول جديد فـى إطـار أنشطة جماعيـة تشـجع علـى الحـوار والمناقشـة وتكـون خاليـة مـن النقـد والتجريح، وهناك العديد من الاجراءات الممكن اتباعها لتنمية التفكير الابتكارى منها:

- تقبل الأفكار والأنشطة التى تبدو غير مقبولة .
- توفير أجواء تتسم بالأمن والهدوء والمرح والفكاهة .
- إثراء البيئة بالخبرات المتنوعة اللغوية والثقافية والعملية واستخدام المناسب من الأدوات والامكانات.
- مراعاة الفروق الفردية وذلك بتنويع المهام وإشباع مختلف الدوافع.
- تشجيع التنافس بين الأفراد وكذا التميز فى إطار روح التعاون والعمل الجماعى.

أما التفكير الناقد فلا يقل أهمية عن أشكال التفكير الأخرى حيث يواجه الأفراد مواقف تتطلب الفهم والتقييم واتخاذ القرارات المناسبة، وتتبدى أهميته فى إثراء حياة الفرد فى مختلف المجالات السياسية والعلمية والاجتماعية والفنية والأدبية والتربوية.

ويشتمل التفكير الناقد على عدد من المكونات والامكانات منها تحديد الافتراضات والتفسير وتقويم الحجج والاستنباط والاستنتاج ، وجميعها أنشطة عقلية تمثل نشاطا إيجابيا خلاقا يدعم شعور الأفراد بالثقة وبخاصة من خلال ما ينطوى عليه من جوانب انفعالية .

ولتنمية التفكير الناقد أهمية فى تزويد الفرد بالقدرة على فهم أعمق للتحديات والمشكلات وربط الخبرات معا مما يساعد على المواجهة من غير تعصب ولا تطرف ولا انقياد عاطفى ، وعلى العمل بكفاءة مع المشكلات التى تفرض نفسها ، وعلى التمييز بين الرأى والحقيقة والخروج باستنتاجات منطقية سليمة، ويذكر عماد الزغلول (٢٠٠٢) أن عملية تنمية قدرات التفكير الناقد يجب أن تنطوى على عدد من الاجراءات والمكونات كما يلى:

أولا: المكونات الوجدانية :

وتتمثل فى مجموعة من العوامل الانفعالية التى تسهل أو تعيق التفكير الناقد وتشمل :

١- تقديم الحقيقة على الاهتمام الشخصى: ويتمثل فى ضبط الذات وتقبل الآراء المعارضة.

٢- تقبل التغيير والانفتاح والرغبة فى التغيير وعدم التصلب.

٣- التعاطف وتقبل أفكار ومشاعر وسلوكيات الآخرين وعدم الانغلاق أوالتمركز حول الذات.

٤- الترحيب بالأفكار غير المألوفة وإخضاعها للفحص والتدقيق والنقد الموضوعى.

٥- تحمل الغموض وتجنب التحيز الشخصى أو التفسيرات الذاتية .

ثانيا: المكونات المعرفية :

وتشمل مجموعة من العمليات والعوامل المعرفية المتضمنة فى التفكير الناقد ومنها:

١- التفكير على نحو مستقل دون التأثر بأفكار الآخرين.

٢- تحديد المشكلة على نحو دقيق.

٣- تحليل المعلومات لتحديد قيمتها ومدى ارتباطها بالموقف.

٤- توظيف أشكال أخرى من العمليات العقلية كالتفكير الاستنتاجى والاستدلالى والحوارى والجدلى.

٥- تجنب التعميمات وعدم توظيف الخبرات السابقة فى مواقف مماثلة.

ثالثا: المكونات السلوكية:

وتتضمن الأنشطة الضرورية للتفكير الناقد:

١- تأخير إصدار الأحكام لحين توافر قدر مناسب من المعلومات.

٢- استخدام مفاهيم ومصطلحات دقيقة يسهل تعريفها واختبارها تجريبيا.

٣- تجميع المعلومات والبيانات المناسبة التى ترتبط بالموقف.

٤- التمييز بين الرأى والحقيقة وتشجيع المناقشة والتساؤلات وإثارة التحدى.

٥- الإصغاء على نحو فعال للآخرين.

٦- تعديل الأحكام فى ضوء المعلومات والحقائق الجديدة.

٧- توظيف المعرفة الجديدة فى مواقف جديدة.

ويعرف بيتشوسكى (*Piechowski,* 1997) الموهبة الانفعالية أو مايعرف حاليا بالذكاء الانفعالى بأنه الحساسية الأخلاقية ، التوافق الايجابى، الاخلاص، التفانى، التسامح، الوعى بالمشاعر العميقة أو الدفينة، والقدرة على التعبير عنها.

وتختبر دراسة ستيوارت (*Stewart*,1997) العلاقة بين الذكاء العملى والأكاديمى والانفعالى والاجتماعى وعلاقة كل ذلك بمعايير الأداء ، مع اعتبار التفكير البنائى الابتكارى تعبيرا عن الذكاء العملى وتحديد المشاعر ، وقدمت دراسة ستيوارت تعريفا مفاهيميا محددا للذكاء العملى ، وقدرته على التنبؤ بالأداء الفردى.

ويؤكد إيديجر (*Ediger*,1999) على أنه جنبا إلى جنب مع الحقائق والمفاهيم العلمية ينبغى الاهتمام بجوانب نفسية وأخرى تدعم القدرات والمهارات وامكانات الابتكار والابداع وأساليب مواجهة الضغوط والاهتمامات المتنوعة، وغيرها من الجوانب التى يجب أن يشتمل عليها أى مقرر دراسى، ويؤكد إيديجر على أبعاد الذكاء الانفعالى كما حددها فى خمسة هى:

- الوعى بالذات
- ضبط الانفعالات
- الدافعية لتحقيق الأهداف
- التعاطف
- تنمية المهارات الاجتماعية

ويؤكد إيديجر على خطورة وأهمية تطوير هذه المكونات فى ممارسات الحياة اليومية لما لها من تأثير على توجهات الفرد فى التعامل وانسانيته وديمقراطيته.

ويشير إلدر (*Elder*,1997) إلى أن للتدريب على تنمية الذكاء الانفعالى علاقة وثيقة بالتفكير الابتكارى، وأن تنمية مهارات الذكاء الانفعالى مفتاح لتنمية أبعاد التفكير الابتكارى، وأن هذه الحقيقة تتأتى من واقع معايشة الطلاب انفعاليا لكل ما يتلقونه من تعليم فى الفصل الدراسى، وأن هذا التأثر الانفعالى يحدد سلوكياتهم ويوجه دافعيتهم نحو التعلم أو بعيدا عنه.

وإذا كان الذكاء معناه أن تكون قادرا على أن تتعلم من الخبرة السابقة فتستجيب بصورة أفضل فى مواقف جديدة ، فإن الانفعال هو حالة من الوعى والادراك ذى العلاقة المحددة باستثارة المشاعر ورد الفعل السار وغير السار إزاء هذا الوعى، وعليه فإن الذكاء الانفعالى هو الدرجة التى يمكن للفرد عندها بنجاح أن يتعقل إزاء تحديد وضبط مشاعره استجابة للمواقف المختلفة، فهى الدرجة التى تتحدد عندها فاعلية الاستجابات

obeikandi.com

الانفعالية ، ولكى نفهم كيف تكون الانفعالات متسمة بالذكاء أو لا تكون، يجب أن نحدد كيف تعمل هذه الانفعالات داخل العقل الانسانى وكيف ترتبط بغيرها من عمليات هذا العقل كالأفكار والرغبات والمشاعر والتى تدور فى رحى عمليات عقلية أخرى كالتحليل والمقارنة والتقييم وغيرها.....

على ألا نغفل دور الدافعية فى كل ذلك ، فلا بد أن نقيم كل الوزن لأغراضنا وأهدافنا وقيمنا والتزاماتنا، فهى بحق الطاقة المحركة لعقولنا تجاه هذا الفعل أوذاك ، وهذه الطاقة الدافعة تلعب دورا أساسيا فى كون سلوكنا يسير باتجاه السعادة أو الحزن ، الحماسة أو الاكتئاب، الفرح والسرور أو الألم والأسى، الرضا أو الاحباط.

وهـذه العمليـات وإن أمكـن فصـلها نظريـا إلا أنهـا تعمـل فـى ديناميـة متكاملـة وباستمرارية متبادلة التأثير كل على الأخرى بطرق مختلفة ، ومفتاح هذه العمليات هو التفكير الذى يحرك الرغبات والدوافع ويلون الانفعالات والمشاعر ويوجه السلوك، أو بمعنى آخر إنه التفكير الذى يقدم لنا نوعا من التقييم الانفعالى للمواقف المختلفة، ويظل للتفكير الابتكارى فضل كبير فى تحديد طبيعة العلاقة بين درجة الذكاء العام للفرد ودرجة ذكائه الانفعالى ، أى أن التفكير الابتكارى هو الذى يقود خطوات الفرد لتكون على أول طريق الذكاء الانفعالى تجسيدا لمهارة أساسية فى مجالات الحياة المختلفة وهى أن تكون قادرا على مواجهة الآخرين فى أكثر المواقف أهمية وتصاعدا لا أن تكون لطيفا وبسيطا، وكما أنها لا تعنى أن تتحرر من انفعالاتك ولكن أن تكون قادرا على ضبطها.

وقد اختبر رايت (*Wright*,1998) العلاقة بين الابتكارية والدافعية وبين ادراكات الأفراد للخبرات الحياتية والمدرسية وانحرافات السلوك ، طبقت الدراسة على عينة من منخفضى الدافعية ومنخفضى التحصيل من ذوى القدرة الأقل على التسامح ، وعينة أخرى من ذوى الدافعية الأعلى ودرجة تسامح أعلى، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأقل فى درجة الدافعية أقل قدرة على الابتكارية وأكثر ادراكا لحجم التوترات بينهم وبين الآخرين، كما أنهم أقل تسامحا، وهؤلاء هم من كانت درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالى منخفضة ، بينما الأعلى فى درجات الذكاء الانفعالى كانوا أعلى من حيث درجات الدافعية والتفهم والتسامح والتقبل للعلاقات بينهم وبين الآخرين ، كما كانوا أكثر ابتكارية وأقل احتياجا للدعم والتأييد وأكثر قدرة على التعبير عن أنفسهم وأفكارهم،

وقد عبر جميع أفراد العينة فى الدراسة عن احتياجهم إلى برامج تدريبية لتطوير مهاراتهم فى دعم العلاقات مع الآخرين، وإدارة الحوار والعمل الجماعى، وبرامج أخرى لتنظيم الوقت واستكمال المهام والمشروعات ومعرفة كيفية الاسترخاء فى مواجهة الضغوط سواء كان الفرد وحيدا أو مع الآخرين.

وأجرت دراسة زيدنر وآخرين (*Zeidner etal.*,2005) مقارنة بين عينة من الموهوبين بلغ عددها(٨٣) وأخرى من العاديين (١٢٥) من طلاب المدرسة الثانوية فى درجة الذكاء الانفعالى ، واستخدمت الدراسة ما يلى من أدوات: *The (MSCEIT), (WISC- R-95) k , SSRI)* وجاءت الفروق فى الذكاء الانفعالى تشير إلى اختلاف أدوات القياس ، كما لفتت الانتباه إلى مشكلات تخص القياس وقضايا ووجهات نظر تتعلق بدراسات القياس المستقبلية على عينات الأفراد من الموهوبين وذوى القدرات المميزة.

من كل ما سبق نخلص إلى القول بأن هناك علاقة بين الذكاء والابداع والاتقان والقدرة على ابتكار أفكار جديدة ، كما أن له علاقة بجدة الأفكار وعلمية التفكير والقدرة على البحث والتقصى والتعبير.

الذكاء الانفعالى فى مؤسسات العمل:

أغلب دراسات الذكاء أسست على نتائج أبحاث فى مجال الفسيولوجيا والتربية والعلاج النفسى ، غير أن قليلا من هذه الدراسات طبق فى مجال العمل الادارى ومؤسسات العمل التنظيمية.

أما معظم دراسات الذكاء الانفعالى فى العقد الماضى فقد ألقت الضوء على الذكاء الانفعالى كمكون أشهر فى مجال دراسة الانفعالات والقدرة على فهمها وضبطها سواء على المستوى الشخصى أو فى إطار العلاقات البين شخصية ، ويذكر كيمب وآخرون (*Kemp etal.*,2005) أن معظم هذه الدراسات تنطلق من الأهمية غير العادية لدور الذكاء الانفعالى فى مجال العمل ومؤسسات الانتاج فى توجه سيكولوجى يبرز مهارات القيادة والإدارة والتعامل مع المرؤسيين والزملاء.

ويشير كونس (*Koonce*,1996) إلى محددات التوافق أو النجاح المهنى متمثلا فى مهارات الذكاء الانفعالى كما عرفها جولمان متمثلة فى بروفيل الوعى بالذات وضبط

الانفعالات والدافعية والتعاطف والمهارات الاجتماعية وأن تكون أهلا للثقة فى تعاملاتك مع الآخرين، متسقا ومبشرا ومتفائلا فيؤسس لنجاحه الفردى فى كافة مجالات حياته.

وفى دراسة استكشافية للطرق أو للأساليب التى يستخدمها المديرون فى التعامل مع الصراع من خلال ذكائهم الانفعالى ، يقدم جيرى (*Geery*,1997) وصفا للمهارات المعرفية والسلوكية والاستراتيجيات المرتبطة بالذكاء الانفعالى كما يستخدمها القادة والاداريون فى مواجهة الصراع فى أماكن عملهم ، وتأثير ذلك على ادراكات هؤلاء القادة لقدرتهم على إدارة مؤسساتهم، وهى دراسة استكشافية مسحية تركز على جوانب فى العمل هى:

- المعرفة
- المهارات
- السلوكيات
- الاستراتيجيات

وتركز بالأهمية على جوانب هامة هى الثقة بالنفس، الوعى بالذات وأهمية أن يكون الفرد هادئا قادرا على ضبط ذاته ، يعرف كيف يتحكم فى الاستجابات السالبة ، متفاعل مثابر ولديه إصرار ويسعى لفهم الآخرين ويقدر مشاعرهم ، ويفهم تأثير قوته الشخصية على الآخرين ويستخدمها بعدالة، يطور علاقات الثقة المتبادلة بين أقرانه ، ويستخدم مهارات الايحاء والتأثير والاقناع ، ويشجع على استقلالية كل فرد فى إطار روح الفريق ، وكان من توصيات الدراسة تقديم برامج لتطوير الوعى بالتأثير الايجابى للذكاء الانفعالى على فاعلية العمل القيادى ، وتطوير الاستراتيجيات التى تكتسب من خلال مراحل الدراسة المتتالية لتهيئة الفرد للنجاح المهنى.

كما تستهدف دراسة رادر (*Rader*,1997) التعرف على وتحليل الأساليب والاستراتيجيات التى يستخدمها المديرون لدعم قدرة العاملين على إحداث التغيير فى مؤسسات العمل، وركزت الدراسة على مفاهيم خمسة هى: القدرة، الثقة، الفهم، الاستقلالية، والذكاء الانفعالى، أكد العاملون أنهم يشجعون على المبادأة بالسلوكيات التى تساعدهم على إحداث التغيير وتفعيله، وأنهم يتواصلون مع هذه السلوكيات، وأنهم يعتبرون أنفسهم شخصيا يتصفون بالمبادأة وحب التغييرمما ينعكس على سلوك العاملين الذين يعملون فى

جو يشجع على المبادأة والتغيير، وأوصوا بزيادة وعى العاملين بهذه التوجهات التى تشجع على التغيير والتطوير من خلال برامج التدريب التى تركز على التغيير الإدارى وتفعيله.

ويشير كانجيلوزى وباترسون (*Cangelosi & Peterson*,1998) إلى أهمية برامج التدريب على استراتيجيات السلوك التوكيدى فى مجال العمل والتى تشتمل على أنشطة وتدريبات لفظية وغير لفظية لتحسين مهارات التواصل والقدرة على قراءة أفكار الآخرين والحساسية الانفعالية وتقدير مشاعرهم والتعاطف معهم، وتنمية مستوى الذكاء الانفعالى وذلك باستخدام فنيات منها إدارة الحوار وتكنيكات التدريب التوكيدى والتغذية الراجعة.

ويحدد براون (*Brown*,1999) مفاتيح النجاح فى مجال العمل والادارة متمثلة فى الذكاء الانفعالى، التدريب المستمر، المرونة، المثابرة، وإعطاء الأهمية للعلاقات الانسانية ، والقدرة على إبراز الامكانات والعمل فى إطار الفريق واختيار الآخرين القادرين على التواصل وتبادل العطاء.

ويطور لنا أبراهام (*Abraham*,1999) مفهوما تأسيسيا لاختبار تأثير الذكاء الانفعالى وتحديد دوره فى مؤسسات العمل وتماسك مؤسساتها والتكامل بين الأهداف الشخصية للعاملين وأهداف هذه المؤسسات ، وعلاقة ذلك بمستوى الأداء، وكيف يلعب دورا فى خفض صراع الدور الأخلاقى وتقليل مشاعر عدم الأمن، وذلك من خلال ما يشتمل عليه من مهارات توافقية تمثل حجر الزاوية فى إعادة فهم واستيعاب الخبرات المختلفة وإعادة توظيفها ، وتحقيق لادرجة من الانسجام فى العلاقات بين العاملين وتجميع جهودهم فى صورة مجموعات متخصصة تستلهم من بعضها البعض التغذية الراجعة والنقد الهادف البناء الذى لا يهون ولا يجسم أى خطأ أو مخالفة.

ويشير أبراهام إلى ارتباط الذكاء الانفعالى مباشرة وبطريقة غير مباشرة بالانجاز التنظيمى المؤسسى الذى يحدد متطلبات الأدوار المختلفة ومعدل الأداء فى كل منها ، والخدمات التطوعية والجهود الإضافية ، وبرامج تطوير الذات وتنويع الاهتمامات لصالح دعم هذا الانجاز ومزيد منه.

وقد استطلع ستارتون (*Startton*,2000) آراء عدد من الأفراد الدارسين فى مؤسسة تربوية حول مفهوم المهنية أو التفوق والنجاح فى مجال العمل، وأشار إلى جوانب أربعة

تلعب دورها فى هذا الاطار أهمها أو على رأسها ذكاء الفرد الانفعالى، مهاراته فى التعامل مع الضغوط وادارة الوقت وتحقيق التوازن بين الحياة المهنية وجوانب الحياة الشخصية، كما أكد على أهمية الوعى بالذات والسيطرة على الانفعالات وتمثل النماذج السلوكية الجيدة والقدرة على الاستبصار بالذات وتنمية الذكاء الانفعالى.

ويشير دولويز وهيجز (*Dulewicz & Higgs*,2000) إلى مجموع ذكاءات الأفراد والذى يشكل ما يعرف بذكاء الجماعة *Group Intelligence* حيث يتفاعل الأفراد فى إطار الفريق ، وقد يتنافسون ، لكنهم لا يتصارعون ، يتعلمون سبل الاقناع ، ويتجنبون احراج بعضهم البعض ، وتتكامل جوانب شخصية تتفاعل مع بعضها البعض لتحقيق النجاح فى مجال العمل منها: دافعية الانجاز، الاستقلالية، العزم والاصرار، التوكيدية، النشاط والحماس، التكامل، القيادة، وهى خصائص تؤهل للنجاح فى العمل وترتبط بقدرات أخرى مميزة منها: القدرة على التحليل والنقد، التخطيط والتنظيم بناء على استراتيجيات العمل، والابتكارية والمخاطرة، ويضيف دولويز وهيجز ضبط النفس والتواصل اللفظى وغير اللفظى كمتغيرات تتكامل فى تدعيم توجهات الأفراد نحو النجاح.

ويؤكد شابيرو (٢٠٠١) أن مهارات الأفراد الانفعالية من الأهمية بمكان فى كل المستويات فى أعمال الشركات ومؤسسات العمل بداية من المبيعات وانتهاء بمجلس الادارة، وهو ما يفسر خلو أعمال البعض من البراعة رغم تميزهم بالتفوق الذهنى وحصولهم على أعلى الدرجات.

إن نجاح المؤسسة المهنية منوط بعمل أفرادها فى إطار جماعى لتحقيق هدف مشترك ، وكلما ركز قادة هؤلاء الأفراد على الجانب الانسانى كلما كانوا أكثر فاعلية وقربا من تحقيق هذا الهدف، وكلما كان هؤلاء القادة أعلى فى درجة الذكاء الانفعالى كلما كانوا أكثر قدرة على ادارة العمل وأطول صبرا، وأكثر تحكما فى الاندفاعات وأمهر فى إدارة الحوارات.

ويلفت (فاروق عثمان ،٢٠٠٠) النظر إلى أن التدريب الإدارى يركز على الجوانب المعرفية وهو ما ثبت أنه غير كاف لزيادة معدلات الأداء،بل يجب أن يتم التدريب من خلال حزمة تدريبية جزء منها محسوس والآخر معنوى يركز على الجانب الانفعالى فى العقل البشرى ويمكن من الاستفادة منه فى تنمية مهارات الإداريين والمديرين وكل من يريد أن

يرتقى بمستوى أدائه، فعندما تكون اتجاهات الأفراد إيجابية فإنه يستطيع إنجاز الكثير، وعندما يشعر بالخوف أو الغضب أوالارتباك فإنه يبدد طاقته النفسية ويسقط فى براثن الفشل والاحباط.

ويذكرنا بالنموذج الذى قدمه هارولد لينت (١٩٧٨) الثلاثى الأبعاد المتمثل فى : الريادة، حل المشكلات ، والتنفيذ والإنجاز، والذى يمكن تنفيذه بصورة فردية ريادية أو من منظور تنظيمى ، أو من وجهة نظر اجتماعية ، ويتم تنفيذ كل ذلك فى إطار الانتباه إلى أن الجانب الانفعالى لا يمكن إغفاله فى التدريب فى مؤسسات العمل وصولا إلى ذروة الإنجاز والتفوق.

ويشير ماكوبى (*Maccoby*,2001) إلى خمسة قدرات ترتبط بالذكاء الانفعالى هى: الاستبصار، التفكير المنظم، الدافعية، التخيل، والتعاون والمشاركة، وهى قدرات تتكامل وتتبادل التأثير على عمل الفرد وتوجهه بحيث لا نواجه شخصا نرجسيا أويعانى من البارانويا أو ما إلى ذلك.

ويطور وونج ولو (*Wong & Law*,2002) دراسة سيكومترية عملية لقياس الذكاء الانفعالى فى مجال إدارة وقيادة مؤسسات العمل، وتأثير وجوده لدى القادة وأتباعهم على حد سواء فى تشكيل نتاج المهام المراد إنجازها من جميع الأطراف.

ويشير رينفرو (*Renfro*,2005) إلى الكتاب الذى أصدره باردبيرى وجريفيز *Bardberry & Greaves*(٢٠٠٣) فى الذكاء الانفعالى وقدما فيه حصيلة خبرتهما فى مجال التدريب على تنمية الذكاء الانفعالى فى مؤسسات العمل، وركزا على فلسفة التدريب ومغزاه ومحتواه، وخطواته واجراءاته، وبرامجه وجلساته، وقاما بإعداد مقياس للذكاء الانفعالى مكون من ٢٨ مفردة تقيس الأبعاد الأربعة المحددة للذكاء الانفعالى وهى: الوعى بالذات، ضبط النفس، الوعى الاجتماعى، وتنظيم العلاقات، كما أوردا تطبيقات عملية لتنمية هذه الأبعاد واكتساب مهاراتها، وقدما نصائح عامة حول أهمية السعى فى طلب الارشاد وخدمات العلاج النفسى.

ويحدد جوشوا (*Joshua*,2005) العوامل التى تعول عليها المؤسسات والهيئات فى تحديد مستوى الأداء وجودته، وهى العوامل التى يتشكل منها الذكاء الانفعالى وتلعب دورها فى مجال خدمة العملاء ورفع معدلات الانتاج وذاكرة الأفراد ، وهى عوامل تنبىء

بستة عوامل أخرى هى : القيادة *Leadership*، التوافق *Adaptability*، الثقة *Trust*، الاستقامة وعدم الانحياز *Alignment*، الوضوح والتعليل *Accountability*، والتعاون *Collaboration* ، ويشير جوشوا إلى أن هذه العوامل تلعب دورا فارقا بين معدلات الأداء الأعلى والأدنى بنسبة من ٤٣: ٤٧ ٪

كما يشير أوربيرج (*Ohrberg*,2005) إلى مؤلف روبرت كوبر وأيمن سواف *Robert Cooper & Ayman Sawaf* :" الذكاء الانفعالى العملى: الذكاء الانفعالى فى مجال القيادة والمؤسسات" وفيه يؤكدان على دور الانفعالات فى أداء المهام الإدارية التى يتولاها الفرد، وأن بإمكانه استخدام هذه الانفعالات كوسيط إيجابى لإدارة المؤسسات والهيئات وحتى الأفراد ، فمن خلالها يطور الفرد التسهيلات التى تمكنه من ابتكار برامج إدارية تشبع احتياجات مختلف الأفراد، لأنه يكون على دراية بمواطن القوة والضعف ويستخدم كلا منها فى عملية الادارة بثبات واتزان وفاعلية ، وحيث الأفراد مختلفون فيما بينهم من حيث معارفهم ومهاراتهم ونسبة ذكائهم وطبيعة انفعالاتهم ، فتلك هى العوامل التى تلعب دورا هاما فى تمكين الأفراد من استخدام انفعالاتهم بأسلوب مناسب، و تلك مهارة متميزة نادرا ما يتم استخدامها بطريقة سليمة، إضافة إلى ذلك فالأمر ليس مجرد رحلة تعليمية أو برنامج تدريبى إذ أن هناك من المواقف القيادية والإدارية التفاعلية مالا يمكن حصره والتعريف بأفضل الأساليب للتعامل فيه، وفى مجال دراسات الإدارة بوجه عام لم يكن هناك إلا مؤخرا وفى فترة حديثة نسبيا اهتمام بهذا المجال، وتركيز على النواحى الانفعالية للأفراد العاملين وليس فقط لدى شخصيات القادة والمديرين، وعلى مهارات حل المشكلات وتحسين سبل التواصل بين الأفراد.

وتتناول دراسة أوجينسكا (*Oginska*,2005) دور الذكاء الانفعالى باعتباره عاملا أساسيا فى تحقيق النجاح فى حياة الأفراد ، ودالة على صحتهم النفسية، كما أن له دورا مميزا فى تشكيل علاقاتهم بالآخرين فى بيئة العمل التى يتواجدون فيها ، وتستهدف دراسة أوجينسكا استطلاع الدور الذى يلعبه الذكاء الانفعالى فى ادراك الأفراد للضغوط فى بيئة العمل وطبيعة الناتج الصحى فى مجال الخدمات الانسانية، طبقت الدراسة على عينة من (٣٣٠) من العاملين فى مجال الخدمات الانسانية كالأطباء والمعلمين والممرضين، وأشارت نتائج الدراسة إلى التأكيد على الدور البارز للذكاء الانفعالى فى ادراك

الضغوط ذات الطبيعة المهنية فى مجال الخدمات الانسانية والحيلولة دون حدوث مترتبات صحية سالبة نتاج ادراك هذه الضغوط، كما أكدت الدراسة فى توصياتها على التركيز على تنمية الذكاء الانفعالى فى برامج التدريب على أساليب مواجهة الضغوط وتطوير هذه الأساليب.

أما دراسة سومرس (*Sommers*,2005) فتتبنى وجهة نظر مخالفة وجد مختلفة عن كون مؤسسات العمل والهيئات تضيع فى حقيقة الأمر قدرا هائلا من أرصدتها وطاقاتها فى التركيز على دعم تقدير الذات وتنمية الذكاء الانفعالى وتقديم خدمات ارشادية ، فمايزال مفهوم الذات غير محدد وغير معروف هل بالامكان تعلمه وتنميته ، كما أن العلاقة بينه وبين ملامح الشخصية السوية غير واضحة ، فكم من الأفراد أصحاب الانجازات الرفيعة لكنهم فى ذات الوقت من ذوى تقدير الذات المنخفض ، كما أن هذه الشركات يجب أن تعيد قراءة وفهم الكتاب الصادر عام (٢٠٠٢) بعنوان :" الذكاء الانفعالى : العلم والأسطورة" ، والذى يوضح أن عديدا من الأفراد أيضا يتمتعون بقدر من الذكاء الانفعالى لكنهم لا يمكنهم أبدا القول بأنهم سعداء ناجحون ، تواجهم تحديات نفسية رهيبة، ورغم أن هناك خبراء متخصصون ومدربون ومرشدون ومعالجون فى كافة مؤسسات العمل والحكومة والمصانع والشركات، فكم من الوقت والجهد يضيع هباء بغير أن تتغير الأوضاع وتتحسن الأحوال، وفى هذا الكتاب إشارة إلى أنه ليست هناك حتى يومنا هذا معلومات مقنعة تؤيد التوجه نحو استثمار وتنمية الذكاء الانفعالى لخدمة مؤسسات العمل ورفع معدلات الأداء بها، ويتساءل عن الاختلاف بين محاولات الاستثمار والتنمية تلك وبين ما قدمه ديل كارنيجى *Dale Carnegie* عن كيفية اكتساب الأصدقاء والتأثير على الآخرين *How to Win Friends and Influence People* إذ أن للأسرة والأصدقاء والزملاء المحيطين دورا لا يمكن إغفاله باعتبارهم مصادر للدعم والتأييد ، وهو ما يبرر القول بأن نسبة ٨٨٪ من الأمريكيين يصفون أنفسهم بأنهم أذكياء انفعاليا وسعداء فى حياتهم ولديهم القدرة على تخطى أحداث الحياة الضاغطة ، وأنه من الطبيعى انسانيا أن يشعر البعض بالحزن والألم والغضب والاحباط وحتى بعدم الأمن، لكن ذلك ليس معناه أنهم مرضى لأنهم يعرفون متى وكيف يسيطرون على انفعالاتهم ويتحكمون فى اندفاعاتهم وليس لزاما أنهم يحتاجون إلى تدخل علاجى.

الشرط الأول للنجاح إذن أن يهيء المرء لنفسه هدفا عاما ومباشرا ويسعى لتوسعة طاقاته ومقاومة الصعوبات واستثمار المؤهلات الشخصية فى تقدير الأمور، حيث الحياة اليوم لا تفتح ذراعيها إلا لمن يقدر على التنافس والكفاح وتحقيق الأهداف، والفرد الأكثر ذكاء هو الأقدر على الحفاظ على سويته واتزانه والتعبير عن ابداعاته، وهو أيضا الأقدر على التمتع بالحياة والتجاوب مع متطلباتها وتعميق العلاقات بأفرادها، وابتكار أفضل السبل للقيام بذلك.

من كل ما سبق نخلص إلى أن أفضل معايير الحكم على العاملين فى مؤسسات العمل هو ما يعتمد على الطريقة التى يديرون بها انفعالاتهم الذاتية وانفعالات الآخرين، وهى مهارة وكفاءة يكمن فيها سر النجاح حيث توفير الوقت والجهد وتعبئة الطاقة الدافعة والتناغم بين العقل والوجدان، ومهارات القيادة والتخطيط المستقبلى ذى الطبيعة الابداعية فى سياقات توافقية.

ونخلص كذلك إلى أن مؤشرات النجاح المهنى الذى يدعمه الذكاء الانفعالى تتمثل فى الثقة بالنفس والقدرة على الاقناع والتفاوض ودعم علاقات العمل وقراءة المواقف المختلفة، مع مراعاة القدرة على ضبط الذات وتهدئة الانفعالات لادارة الصراع بفاعلية أكبر والسيطرة على الوجدانات السالبة ومد يد العون لمن يحتاج ، وإبراز قدرات التفوق فى إطار منافسة شيقة تتطلبها طبيعة الاعمال فى عصرنا الحالى.

الذكاء الانفعالى والاضطرابات السلوكية:

كان عالم النفس ويتمر المؤسس لأول عيادة نفسية تهتم بعلاج انحرافات الطفولة والاضطربات الجسمية والخلقية عام ١٨٩٦ و من بعده جاء العالم وليم هيلى الذى وجه اهتمامه لانحرافات السلوك وأنشأ عام ١٩٠٩ عيادته النفسية لعلاج الأحداث.أما ويكمان *Wickman* (١٩٢٨) فكان أول من أشار إلى الاضطرابات السلوكية بالمدارس ومنذ ذلك التاريخ بدأت الدراسات لتحديد حجم المشكلة.وقد ساهم تنظريا تفرويد(١٨٥٦-١٩٣٩) فى التأثيرعلى تعليم وعلاج الأفراد ذوى الاضطربات السلوكية والانفعالية، وفى الفترة من (١٩٦٠-١٩٧٠) ظهرت دراسات عديدة، وطور كروكشان كخطوات عمل محددة فى إدارة الفصل المدرسى، ونشر فيليبس وهارنج عام١٩٦٢ كتابهما حول تعليم الاطفال المضطربين سلوكيا و المعاقين انفعاليا، والذى أكد على أهمية التفاعل بين الطفل وبيئته

الأسرية والمدرسية.

وحدد سميث (*Smith*,1992) العلامات والأعراض المتوقعة للاضطرابات السلوكية والإنفعالية متمثلة فى: اضطراب العلاقات الأسرية والمدرسية، واضطراب العلاقات مع الأقران، العدوان نحو الذات والآخرين، عدم النضج الاجتماعى، الانسحاب و الاكتئاب، وفى بعض الأحيان أفكار انتحارية .

وفى رأى (مصطفى سويف،١٩٨٥) أن صعوبة تعريف الاضطرابات السلوكية ليست ناجمةعن قلة تعريفاتها وإنما من تعدد التعريفات وكثرتها، إلى حد يصعب معه اختيار أحدها دون مشقة .

وتشير (خولة يحي،٢٠٠٠) الى استخدام العديد من المصطلحات للإشارة الى الإضطرابات السلوكية و الانفعالية منها: سوء التوافق النفسى والاجتماعى، الاعاقة الانفعالية، الانحراف، وفى رأيها أن تلخيص أكثر من ٧٨ تعريف اللاضطراب الانفعالى السلوكى يمكن أن يتمثل فى وجود خاصية او أكثر الخصائص التالية: عدم القدرة على التعلم التى لاتعود الى ضعف الكفايات العقلية او الجوانب الصحية العامة، عدم القدرة على اقامة علاقات سوية مع الافراد والمعلمين وكافة المحيطين، شعور عام بعدم السعادة والاكتئاب، نزعة لتطوير مشكلا تمدرسية وأنواع من المخاوف واضطرابات فى الكلام

وفى تعريف الاضطرابات السلوكية تستخدم مسميات و تعريفات مختلفة تتعلق بها و منها: سوء التوافق الاجتماعي، الاضطرابات الانفعالية، الاعاقة الانفعالية، الجنوح، سوء التوافق، مشكلات التوافق، القصور الانفعالى، وأيا كان المصطلح الذى يستخدم فإن الاضطرابات السلوكية و الانفعالية تشير إلى أن الفرق بين السواء و اللاسواء هو فرق فى الدرجة، لافرق فى النوع، وأن الاضطرابات السلوكية و الانفعالية ينظر إليها فى ضوء التوقعات الاجتماعية والثقافية. وقد ذكر(جمعة يوسف،٢٠٠٠) أن الاضطراب السلوكى هو أى اضطراب يلحق بالسلوك الارادى فى كافة أشكاله سواء كان عدوانيا أو لم يكن، ينتهك المعايير والقيم أولا ينتهكها، يخالف توقعات المجتمع فى شكلها العام، يتكرر باستمرار، ويمكن ملاحظته وقياسه، يحدث عادة فى مرحلتى الطفولة و المراهقة، ولايعتبر مظهر الاضطراب آخر كالعصاب أو الذهان أوالأمراض العضوية . ومعنى ذلك أن الاضطراب كما نعنيه اضطراب أولى يمثل المشكلة الأساسية المهيمنة على الصورة

الاكلينكية، وليس مجرد عرض ضمن قائمة أعراض لاضطراب آخر أيا كان. وسيركز البحث الحالى على الاندفاعية والعدوان كمظهرين من مظاهر الاضطرابات السلوكية المستهدف تنمية الذكاء الانفعالى لدى عينة الدراسة للتقليل منهما، وتحسين مستوى الأداء على الجانب النفسى والسلوكى.

ويعرف بلوومكيست (*Bloomquist,*1996) ذوى الاضطرابات السلوكية بأنهم ذوى تأثير سلبى على كل المحيطين بهم(الآباء، المعلمين، الأقران) وتعوزهم مهارات التواصل مع الآخرين، وتنقصهم القدرة على قراءة وجهات نظر الآخرين، وهم لذلك يواجهون دائما مشاعر الرفض واتجاهات الاهمال من الجميع، وتكون سلوكيات العدوان ورد الفعل الذى يعوض مشاعر الذات المنخفضة ومشاعر الاكتئاب.

وللاضطرابات السلوكية فى مدارسنا أشكال عديدة وبنسب عالية تتمثل فى: النشاط الزائد أو الحركة الزائدة، التهرب من أداء الواجب المدرسى، العدوان وتحطيم مقتنيات الآخرين، ضعف القدرة على المثابرة، عدم الانتباه والتسرع والشرود الذهنى، الكسل والخمول وانخفاض التحصيل الدراسى، وجميع ما من شأنه أن يحتم عدم قدرة هؤلاء على تحقيق التوافق الشخصى والاجتماعى والمدرسى.

وقد قدم موراى (*Murray,*1989) تعريف اللاندفاعية باعتبارها أحد أشكال الاضطراب السلوكى الانفعالى بأنها ميل الفرد ونزعته إلى الاستجابة بسرعة و دون تفكير أوترو،فالمندفع لديه صعوبة فى كبح سلوكه الذى يتصف بالعفوية و التلقائية، أمادوجلاس *Douglas*(١٩٧٢) فيرى أن الاندفاعية ترتبط بعدم القدرة على الاحتفاظ بالانتباه مدة طويلة، فى حين وصفها مونرو *Mounro* (١٩٧٠) بأنها المحرك الأساسى لمشاعر الغضب والعدوان، والميل إلى الاستجابة دون تفكير، والمندفع شخص لايفكر فى البدائل المطروحة أمامه قبل أن يتخذ أى قرار، فهو لايتوقف للتفكير قبلا لاستجابة، وينتقل من نشاط إلى آخر دون أن يستكمل الأول، ويصفه كندالوفينش*kendal & fench* بأنه شخص متهور، غير مستقر، يسلك دون تخطيط مسبق أو تفكير فى العواقب، ويبدو عليه الضجر والاجهاد عند الضغط عليه لاستكمال أى نشاط دراسى أو اجتماعى.

ويشيربلوك (*Block,*1995) إلى الاندفاعية باعتبارها خاصية دالة على اضطراب السلوك والعامل المسبب للعديد من أشكال الصراع إلى جانب الشعور بالاحباط المترتب

على هذا الصراع.

ويذكر (علاء الدين كفافى ،١٩٩٠) أن المندفعين هم من تتضمن انفعالاتهم قدرا من المبالغة، ويظهرون علامات عدم النضج الانفعالى، وعدم استقرار الانفعالات نحو الأشخاص والأحداث، ويميلون دائما إلى إقناع ذواتهم بما يقومون به، ولفت انتباه الآخرين واستعطافهم، ويكون اندفاعهم تنفيسا عن انفعالات مكبوتة لم يعبر عنها فى مجالها الأصلى، إضافة إلى إهدار طاقاتهم فى دروب وسبل لا تؤدى إلى شىء سوى اقناع ذواتهم بأنهم قد أدوا ما عليهم، وهم فى كذلك غير قادرين على ضبط ذواتهم أو تحمل المسئولية أوتحمل الاحباط، أوحتى اكتساب الخبرات التى تمكنهم من تعديل سلوكهم تعديلا بناءا فى مواجهة المواقف المختلفة، فانشغالهم بذواتهم عمايحدث حولهم يقودهم إلى عدم الإفادة من الخبرة.

و فى دراسة لويس (*Lewis*,1992) أعاد أفراد العينة تقييم ماترتب على سلوكهم الاندفاعى من نتائج بعد فترة زمنية ملائمة وأعرب جميعهم عند هشتهم البالغة إزاء اندفاعهم وعدم قدرتهم على السيطرة على انفعالاتهم وسلوكياتهم.

ويصف بلوومكيست(*Boomquist,*1996) المندفعين بأنهم من تعوزهم القدرة على التوقف *to stop* لتقدير عواقب السلوك الذى يقدمون عليه أوالتفكير فى بدائل للتعامل مع المشكلات فى مختلف المواقف، فهم أى المندفعون يسلكون دون تفكير، وهم دائما فى حالة استجابة ورد فعل on the go وكأنهم تقودهم محركات أقوى منهم تجعلهم لايقرلهم قرار و لايعرفون معنى التروى أو التأنى وتأجيل الاستجابة.

ويعبر هينلى ولونج (*Henley & Long*,1999) عن الأفراد المندفعين بأنهم أولئك الذين يعانون من مشكلة تمس الارادة وبنيان الشخصية، فأصل التواد والتعاطف هو القدرة على قراءة انفعالات الآخرين، فالشخص الاندفاعى يكون خاضعا لرغباته مستجيبا لها، وتنقصه فى الذكاء الانفعالى مهارتان هما : ضبط الذات والتعاطف.

وقد أجرى براون(*Brown*,1996) دراسة في منتصف السبعينات، كررها في منتصف الثمانينات على نحو ألفى طفل و وجد أنه كلما ازداد مستوى السلوك الاندفاعي كلما زادت سلوكيات عدم الطاعة ومظاهر الغضب ومشاعر الوحدة الاكتئاب.

كما يشير ميلر (*Miler*,1997)إلى أن السلوك الإندفاعى ومشاعر الغضب ومظاهر

العدوان وحالات الاكتئاب كلها تشير الى نقائص فى جوانب الذكاء الانفعالى لدى الأفراد الذين يحتاجون الى أن يتعلموا كيف يكسبون المزيد من الأصدقاء ويطورون مهارات اللياقة الاجتماعية لديهم. وحددبيرى (*Perry,*2001) خصائص الشخصية المرتبطة بالسلوك الاندفاعى وذكر منها:البحث عن الاستثارة، الالحاح، نقص التروى وعدم التحفظ، والسلوك العدوانى والمضاد للمجتمع.

وقد ورد فى دراسة هيفرنيتش (*Heavernich,*2001)إحصائية تشير إلى أن واحدا من كل أربعة من تلاميذ المدارس يظهرون ميلا للاندفاع والعدوان وغيرهما من سلوكيات المشاغبة، وأن هذه السلوكيات تبدأ غالبا بتعبيرات لفظية وصراعات كلامية ثم تتصاعد إلى أشكال أكثر سوءا، وأن ثقافة عصرنا الحالى تشجع على المنافسة والسيطرة وفرض القوة لا على التعاطف وتدعيم العلاقات مع الآخرين وأضاف هيفرنيتش أن الإساءة إلى هؤلاء الطلاب لفظيا أو عمليا أو توجيه النقد إليهم ومطالبتهم بالطاعة العمياء تماما كالسخرية منهم أوتجاهلهم أو الالتجاء إلى مستويات زائدة من التسامح معهم، كل تلك أساليب تدعم ميلهم للاندفاع وتفضيلهم للعدوان أما السلوك العدوانى باعتباره شكلا آخر للاضطرابات السلوكية الانفعالية فيمثل ظاهرة بشرية عرفها الانسان منذ بدء الخليقة، وذلك عندما قتل قابيل أخيه هابيل، وهى أشد صور العدوان وأكثرها تطرفا، ولقد بات العدوان فى العصر الحديث ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تشمل العالم بأسره، ولم يعد العدوان قاصرا على الأفراد وإنما اتسع نطاقه ليشمل المجتمعات فى عمومها ويرجع الاهتمام بدراسة السلوك العدوانى بين الأفراد إلى محاولات ما كدوجال المبكرة عام (١٩٢٦) فى كتابه مقدمة فى علم النفس الاجتماعى والتى كانت عبارة عن تأملات نظرية، ثم ظهر تأول اشارة لبحوث العدوان فى فهرس مجلة الملخصات السيكولوجية عام (١٩٢٨) ، وبعد ذلك قدم دولار دوزميلاه عام (١٩٣٩) أول محاولة جادة للبحث التجريبى المنظم للعدوان البشرى وهى الخاصة بالاحباط والعدوان وقد حدد باندورا ثلاثة معايير يتم فى ضوئها الحكم على ما إذا كان السلوك عدوانيا أملا، وتتمثل هذه المعايير فى خصائص السلوك ذاته، وشدته، وكذا خصائص كل من الشخص المعتدى والمعتدى عليه، وحدد ميلر و ديفز *Miller&Devis* (١٩٨٢) خمسة محكا تأساسية لتحديد السلوك العدوانى هى: نمط السلوك، شدته، درجة الألمالنا جمعنه، وخصائص المعتدى عليه ونوايا المعتدى.

ويذهب (مخيمر،١٩٨٤)إلى أن العدوانية من حيث هى طاقات للحياة تخدم غرائز الموت بشكل غير مباشر و إن كانت فى الحالات السوية وبشكل مباشر تخدم غرائز الحياة وفى هذه الحالة الأخيرة لاتكون العدوانية شيئا آخر غير الايجابية وتوكيد الذات، وهذه العدوانية السوية تتخذ صورة كل ما من شأنه أن يعمل على ازدهار الحياة على المستوى الفردى و الاجتماعى .

ويراد فهذا المفهوم من الناحية الدينامية ماتحدث عنه ولبى *Wolby* من الناحية السلوكية تحت إسم التوكيدية بحسب العدوانية الإيجابية وسط افاضلا بين العدوانية كتدميرية غير مشروعة، والعدوانية كطاقات انقلبت ضد الذات مازوشية بلغة التحليل النفسى أو إذعانية بلغة السلوكية.

ويعرف(نبيل حافظ ونادر قاسم،١٩٩٣) السلوك العدوانى بأنه سلوك ينطوى على النية أو القصد يصدر عن الفرد فى مواقف الاحباط التى يعاق فيها اشباع دوافعه أو تحقيق رغباته، فتنتابه حالة من الغضب وعدم الاتزان تجعله يسلك على نحو يستهدف تخفيف الألم الناتج عن الشعور بالاحباط، فيشعر بالراحة ويعود الى اتزانه .

وتعرفه (خولة يحى،٢٠٠٠) بأنه أى سلوك يهدف إلى إيقاع الأذى أو الألم بالذات أو الآخرين، أو إلى تخريب ممتلكات الذات أو الآخرين.

وذكر(حسن عبد المعطى،٢٠٠١) أن الانسان فى سلوكه العدوانى يستخدم كافة أعضاء جسمه بالاضافة الى اللغة فيعبر عن العدوان عن طريق قسما توجه هو مظاهر الغضب، وعن طريق استخدام اليدين والقدمين وباستخدام الصورة اللفظية، وتنبثق الاستجابات العدوانية بوصفها أساليب لحل المشكلات مرتبطة بعوامل أسرية و أخرى بيئية و إجتماعية و ثقافية و تحدث فى مواقف متباينة: فى البيت، فى المدرسة، فى المؤسسة، فى الشارع،.....

وتلتقى دراسات كريك ودودج (*Crick & Dodge,*1994) ، جروسمان وآخرين (*Grossman etal.,*1997)، لوتشمان ودودج (*Lochman &*Dodge,1998) على التأكيد على أن الأفراد ذوى الميول العدوانية لديهم تحريفات أو تشويهات إدراكية فيما يتعلق بادراكهم وتقديرهم لذواتهم وفيما يتعلق بعلاقاتهم بالآخرين والأقران، فهم غالبا يبالغون فى تقدير قدراتهم الشخصية و الاجتماعية وتستثيرهم مواقف الرفض الإجتماعى ومواقف

الغمـوض، نظـرا لأنهـم تعـوزهم مهـارات مواجهـة وحـل المشـكلات، وعلاقـات التعـاون والمنافسة، وهؤلاء الأفراد يستبقون دائما إلى تفسير سلوكيات الآخرين انطلاقا من كون الآخرين أكثر عدوانية وبأنهم فى حاجة إلى اتخاذ تدابير دفاعية فى مواجهة هذه المواقف.

ويلخص هينلى (*Henley*,1997) خصائص ذوى الميول الاندفاعية العدوانية فى : التصعيد السلوكى *behavior volatility* ، سلوكيا تخرق القواعد *rule –breaking behavior*، التمركز حول الذات*self-centeredness*،عدم الاكتراث وضعف الشعور بالذنب *little concern for conscience*، وعلى الجانب المعرفى توجد أيضا خصائص مميزة لهؤلاء الأفراد متمثلة فى وجود أفكار لاعقلانية تسهم أو تلعب دور ميكانيزمات الدفاع التى تبرر السلوكيات المندفعة العدوانية .

وتستكمل دراسة هينلى ولونج (*Henley &Long*,1999) خصائص الأفراد الاندفاعيين العدوانيين بالإشارة إلى ميل هؤلاء الأفراد الدائم إلى تبرير وتسويغ سلوكياتهم، وإلى الإدعاء الدائم بأنهم هم من يقفون إلى جانب الصواب دائما، واستنادهم فى معظم الأحوال إلى عامل الصدفة أودور الحظ، وبالإشارة أيضا إلى تمركزهم حول ذواتهم وتصلبهم وتركيزهم على أولوياتهم الشخصية، وضعف شعورهم بالامباثية والتعاطف مع الآخرين، وعزوفهم عن الدراسة والتخطيط، وعدم سعيهم إلى اكتساب مهارات أكاديمية تقودهم إلى النجاح، وميلهم إلى المغامرة والبحث عن السطوة وكسب المكانة بين الأقران والأصدقاء ذوى السلطة والمكانة، كما يميلون دوما إلى البحث الحثيث عن الاستثارة مخافة الشعور بالوحدة التى تعتبر بالنسبة لهم مصدر ألم ومعاناة، ولذلك نجدهم دائما ينشغلون بموضوعات كالموسيقى والسيارات والعلاقات بالجنس الآخر، ولاينشغلون بالمستقبل ولا يهتمون بالتخطيط له اعتقادا منهم أن الأمور سوف تتحول دوما إلى المسار الذى يرغبون هو أن الآخرين يجبأن يدفعوا الثمن إذا كانوا سببا فى شعورهم بالاحباط.

وفى رأى سكوت (*Scott*,1998) أن نسبة ٤٥٪ من مشكلات اضطراب السلوك تتمثل فى الميل إلى الاندفاع والعدوان والذى يدعمه سلوك التحدى والقسوة فى معاملة الآخرين، مع مايصاحب ذلك من اضطرا بمزاجى، تقدير ذات منخفض، عجز عن التواصل ومشكلات توافقية، شعور بالبؤس والاكتئاب، وفى بعض الأحيان تظهر مشكلات أخرى تتعلق بالتحصيل وصعوبات فى القراءة، وحالات سوء إستخدام الأدوية، ومشكلات

الحفاظ على الصداقة.

وحدد هارفى وآخرون (*Harvey etal.,*2001) العلاقة بين الإندفاعية على المستوى الانفعالى والسلوكى وبين السلوك العدوانى والعلاقات الاجتماعية غير المستقرة، وحالات الغضب غير الملائم، وكيف يمكن أن تتطور هذه العلاقة إلى شعور بالملل والفراغ، واضطرابات فى الهوية الذاتية، قد تصل إلى محاولات الانتحار.

ويناقش ميتشل (*Mitchel*,2001) فى مؤلفه أهمية الذكاء الانفعالى وأنه فى غيبة التدريب والارشاد من جانب الراشدين على أفضل أساليب التعبير عن الانفعالات تتفجر مشكلات السلوك واضطرابات العلاقات والتمركز حول الذات والأنانية التى تعوق قدرة المراهق على التعاطف وتبادل المشاعر الناضجة.

وأشار ترينداد وجونسون (*Trindad & Jonson*,2002)فى دراسة له إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالى والاستخدام المبكر لدى المراهقين للكحوليات والتدخين، بلغ تعينة الدراسة (٢٠٥) من المراهقين،٥٢ ٪منهم من الذكور من المدارس المتوسطة ممن تتراوح أعمارهم بين١٢ -١٦عاما، وكشفت نتائج الدراسة عن علاقة ارتباطية سالبة بين الذكاء الانفعالى والميلإلى الاستخدام المبكر للمخدرات، وأن الذين لديهم ذكاء انفعالى عال يمتلكون قدرا تعقلية أكبر على قراءة رغبات الآخرين، وعلى استنتاج الضغوط التى يمارسها عليهم الأقران، وأن هذه القدرات تؤدى إلى قدرة أكبر على مقاومة استخدام المخدرات، وهو ما يفسر الارتباطات السالبة فى الدراسة.

ويلفت موريسون وأومدال (*Morrison& Omdal,*2000) النظر إلى ذوى الاضطرابات السلوكية الذين يمتلكون قدرات عقلية متميزة ، بل ويمكن اعتبارهم من الموهوبين ذوى القدرة على الابتكار، ويميل المجتمع إلى تجاهل قدرات هؤلاء باعتبار أن ما لديهم من اضطرابات سلوكية يصرف النظر عن هذه الموهبة ، وهؤلاء هم من يصفهم بيترسون *Peterson* (١٩٩٧) بأنهم *Tough and Bright* فهم قادرون على التجارب اللفظى ويتسمون بالذكاء فى أمور مختلفة ، غير أن لديهم مظاهر للاضطراب السلوكى التى لا يمكن إغفالها، ومنها كما أشار كروس *Cross*(١٩٩٦) : الغضب، التوتر، حدة المزاج ومشاعر اكتئابية، عجز عن السيطرة على الدوافع، وأشار بيكر وكروس *Baker & Cross* (١٩٩٦) إلى ميول انتحارية، وحدد بيتس ونيهارت *Betts & Neihart*(١٩٩٨) ، وسيلى

Seeley(١٩٨٤) مـيلا إلى الجنـاح ومشـكلات سـلوكية وأكاديميـة ، وعـرض موريسـون وأومـدال إلى حالـة الطالـب أنـدرو (٢٢) عامـا الـذى تم تشخيصـه باعتبـاره واحـدا مـن هـذه الفئة، ويلفت الانتباه إلى ضرورة الاهتمام بهم وتلبية احتياجاتهم وحل مشكلاتهم والمتمثلة فى تنمية ما لديهم من ذكاء انفعالى.

تنمية الذكاء الانفعالى لدى المراهقين من ذوى الميول الاندفاعية العدوانية:

فى مؤلفه الشهير عن الذكاء الانفعالى أكد جولمان على أهمية العمل على تنمية الذكاء الانفعالى لدى طلاب المدارس فى مثل هذا المجتمع المتزايد التعقيد، وبخاصة مع ما نلاحظه من اشتباك و تورط أبنائنا ورفاقهم فى سلوكيات تتسم بالاضطراب والجناح، وتتصـاعد شـيئا فشـيئا إلى حـد ارتكـاب الجـرائم والتحـول إلى كـونهم مـن الشخصـيات المعادية للمجتمع. والحقيقة أنه عند مناقشة مثل هذه السلوكيات يصف البعض عصرنا هذا بأنه عصر الاضطراب وتدنى مستوى القيم الأخلاقية، غير أن الحقيقة هى أن مثل هذه النماذج السلوكية إنما تصدر من أفراد عاجزين عن السيطرة على انفعالاتهم، ويتساءل جولمان " هل أصبح العالم جد مشغول ومنهمك لدرجة أنه لم يعد هناك وقت لتنشئة الأبناء وحسن تربيتهم؟" فالاهمال والنبذ والاساءة أصبح قاعدة أساسية، والحل الوحيد لتجاوز ذلك برأى جولمان هو : التربية الانفعالية ، أو بصياغة أخرى : تنمية الذكاء الانفعالى من غير أن تقتصر مهمة ذلك على المدارس، فحل الصراعات وضبط الانفعالات والتدريب على التعـاطف يجـب أن يتحقـق فـى كـل مكـان وعلـى مـدار السـاعة فـى الحيـاة الأسـرية والاجتماعية.

يقـول ميلـر (*Miller*,1997) جميعنـا يخـبر الغضـب والقلـق والاكتئـاب، وجميعنـا يحتاج إلى الحب والسعادة ، ولكن الأذكياء انفعاليا هم الذين يعرفون كيف يولدون مشاعر جديدة، وكيف يتوافقون مع تلك الأليمة، وكيف يطورون مهاراتهم العقلية، وبمعنى آخر : فـإن لهـم اسـترتتيجياتهم التـى تسـاعدهم فـى مواقـف اتخـاذ القـرار والاختيـار بـين البـدائل والتسامح مع التوترات والتناقضات.

ويشـير ليبـاج (*Lepage*,1997) إلى أن الأفـراد الـذين واجهـوا فـى طفـولتهم مشكلات وضـغوط يميلـون إلى أن يكونـوا أعلـى فـى الـذكاء الانفعـالى والـذكاء الاجتمـاعى وبخاصة عندما تسهم عوامل التفوق الدراسى والانجاز الأكاديمى فى تشجيع هؤلاء الأفراد

على تنمية قدراتهم وتطوير شخصياتهم وتحدى الصعوبات التى تواجههم.

ويحذرنا ويلكز(*Wilks*,1998) من أن تسيطر عقولنا على قلوبنا أو العكس، أوأن نلجأ إلى تبريرات مغلوطة أو معكوسة أو متناقضة فى مواجهة مخاطر الحياة، ويشير إلى أن محو الأمية الانفعالية هو التحدى الذى يواجه الفرد والمجتمع على السواء، فالمرء قادر على محو أميته الانفعالية والاختيار والتصميم على الفهم والتطور والنجاح.

يذكر فيستوس (*Festus*,2001) أن الاهتمام التقليدى بالذكاء والتحصيل الأكاديمى يجب أن يتضاءل مقابل مزيد من الاهتمام بالذكاء الانفعالى، حيث يواجه الطلاب ضغوطا وتحديات وأزمات تنعكس على تفاعلاتهم معا لأقران والمعلمين فى بيئات التعلم. ويشير فيستوس إلى دعوة أرمسترونج *Armstrong* (١٩٩٤) جاردنر *Gardner*(١٩٩٣) وجولمان*Golman* (١٩٩٥)،إلى أهمية التخلى عن المفهوم القاصر للحكم على الذكاء فى فصول الدراسة، وإلى استخدام ذكاءات متعددة للحكم على قدرات التلاميذ، مع التركيز على الذكاء المرتبط بالعلاقات البين – شخصية، وإلى أهمية الربط بين مفهوم الذكاءات المتعددة وبين أنشطة الفصل الدراسى.هذه الدعوة ومثيلاتها تتجاوز القياس التقليدى للذكاء وأدواته ومقاييسه المعروفة، وتمثل تحديا إزاء تحديد أسلوباً مثل للتعامل مع الأفراد ذوى الاضطرابات السلوكية.

وبحسب بارون وأوبياكر (*Baron & Obiaker*,1994) ، أوبياكر (*Obiaker*,1996)، وأوبياكر وآخرون (*Obiaker etal*.,1997) فإن طلابنا فى المدارس المتوسطة والثانوية هماً ولمن يجب أن نلتفت إلى انفعالاتهم التى تملى عليهم كثيرامن أشكال التفاعل مع الأقران، ليكون أهم مايجب أن تركز عليه المؤسسات التربوية هو الاهتمام بمفهوم الذات وتنمية الذكاء الانفعالى بدلا من التركيز فقط على مهارات القراءة والكتابة وحل المسائل الرياضية.

ويقول أوبراين (*Obrien*,1991) :"إننا نرى أبناءنا فى عالم فقد ضوابطه وعندما يسلك الأبناء على نحو مخالف للمعايير وضوابط المجتمع فلماذا يشخصون بأنهم من ذوى الاضطرابات السلوكية ، ألا يجب أن يهتم المربون بتخفيف ضغوط الأبناء وتنمية ذكائهم الانفعالى.

وفى رأى كريس (*Chris*,2000) أننا يجب أن نفترض أن طلاب المدارس قد أتو

إليها من غير أن تتاح لهم فرصة لتطوير قدراتهم الانفعالية والاجتماعية اللازمة للتعامل مع الآخرين، ولافرصة التوافق مع تحدي انتمائية جديدة، وإنهم أي التلاميذ يحتاجون فى إطار تنمية الذكاء الانفعالي أن يتعلموا تحمل المسئولية ، وإقامة علاقات بين- شخصية من خلال خلق بيئة تعليمية مناسبة تخفض أو تقلل من الحواجز التي تعوق النمو الانفعالي وتكسب استراتيجيات حل الصراعات وتؤكد على القدرات الفردية.

ومع زيادة التطور الاجتماعى وهيمنة قيم العولمة على المجتمعات الانسانية، يشير دورتى إلى مراهقين معرضين للخطر، يذهبون إلى المدرسة يوميا ويواجهون الفشل المتكرر، وتسيطر عليهم أفكار اللامبالاة والسلبية وعدم تحمل المسئولية،يتهربون من أداء الواجب المدرسى، مشاركاتهم فى الأنشطة اللامنهجية محدودة، يفقدون الرابطة مع المدرسة ويسأمون منها، يتمردون إزاء السلطة ويسلكون على نحو فوضوى، لديهم عيوب فى التواصل اللغوى، فى أمس الحاجة إلى مساندة الأسر والمعلمين، وتضافر الجهود فى سبيل تحسين دافعيتهم ودعمهم . والمدرسة بالنسبة إلى هؤلاء هى وميض الأمل الذى يمكن أن يقدم لهم أنشطة وبرامج ترشد سلوكياتهم وتوصلهم إلى حياة منتجة سوية، ومن أمثلة هذه **الأنشطة والبرامج :**

- برنامج نادى الطلاب البارزين والذى يستهدف تطوير الانضباط الذاتى وزيادة احترام الذات والدعم الاجتماعى.
- برنامج البحث عن مهارات النجاح والمهارات التشجيعية كمهارات التواصل والاستماع الفاعل والتفكير والتامل، ومهارات تنظيمية اخرى، برنامج أندية التميز (أندية المتميزين)، برنامج الفروق الفردية، برنامج مشروع " منأنا " ويستهدف فهم الذات والآخرين.

ويفضل بلوومكيست (*Bloomqiust*,1996)أن يكون طابع العلاج جماعيا فى أغلب الحالات، وأن يكون هناك تعاون بين الأسرة والمدرسة، وأن يتم استخدام الجلسات الفردية لمن تعرض فى تاريخ سابق للاساءة أو الإهمال أو لموقف من مواقف الحرمان الأسرى، إذ تساعد جلسات العلاج الفردى على تخطى الأزمة وحل الصراعات النفسية، وإعادة الاستبصار، ثم يأتى دور العلاج الجماعى فى اكتساب المهارات المراد تقديمها، مع الأخذ فى الاعتبار أهمية الالتجاء إلى الخيار الانتقائى الذى يجمع بين مداخل علاجية

مختلفة، وخلال مدة لاتقل عن ستة أشهر إلى ثمانية عشر شهرا مع أهمية متابعة علاجية تالية .

وفى دراسة إدى وريد (*Eddy& Reid*,2000)إشارة إلى برنامج يستهدف التقليل من سلوكيات الجناح والعدوان من خلال الربط بين اهتمامات الأسر والمعلمين، ويتكون من أنشطة تستهدف التدريب على مهارات حل المشكلات فى الفصل المدرسى، وأنشطة تستهدف تعديل السلوك فى ملعب المدرسة، وأنشطة أخرى يشترك فيها الآباء، واشتمل البرنامج على محاضرات مختصرة ومواقف لعب الدور لتنمية مهارات حل المشكلات وضبط الذات وتحسين العلاقات، وذلك من خلال تشكيل مجموعات صغيرة تقوم بلعب الدور وتبادل الأدوار لتعزيز التعاون والتواصل بين ذوى الاضطرابات السلوكية، ويتخلل ذلك فترات أنشطة حرة، وتغذية راجعة للتأكيد على المهارات المكتسبة ومن حا لجوائز ورموز التشجيع، مع التأكيد فى كل موقف على تشجيع الروابط مع الرفاق وتدعيم السلوكيات الايجابية وخفض السلوكيات غير المرغوب فيها، ويحدث نوع من التقييم الذاتى كل على حدة ومع الآخرين بالتبادل، ويتم أيضا إعداد سجل صفى لتسجيل السلوكيات العدوانية للتأكد من نسبة تراجعها ومكافأة كل طالب على ذلك.

وتشير دراسة بولو (*Poulou*,2005)إلى أهمية برامج تنمية الذكاء الانفعالى والتعلم الانفعالى ضمن العملية التدريسية ، والتى تركز على اكساب الفرد مهارات انفعالية لازمة تحد من اضطرابه وتقلل من مشكلاته الانفعالية والسلوكية المترتبة على هذا الاضطراب، مع التأكيد على دور المعلم فى مثل هذه البرامج.

إن الخطوة الحاسمة إذن هى استبدال عاداتنا الآلية الجامدة بأخرى أكثر مرونة ولطفا وتفهما، فلا تكون تلك الأولى هى اختيارنا الأول الذى نلتجأ إليه أوتوماتيكيا وفوريا من غير توقف للتامل والاستبصار وتعديل الأفكار، ومن هنا يكون تغيير العادات أكثر صعوبة من إضافة الجديد منها، وتأتى المرحلة الثانية متمثلة فى تحديد الاحتياجات والأهداف بوضوح يساعد على استيضاح الجهد وتكريسه، وتصور التوقعات المناسبة، أما المرحلة الثالثة فهى مرحلة التدريب الفعلى الذى تدعم فيه العلاقة بين الأفراد وبين القائم على تدريبهم ، والحرص على التغذية الراجعة فى الوقت المناسب.

وتورد الباحثة فيما يلى مثلا لبرنامج تدريبى لتنمية الذكاء الانفعالى أعد بشكل خاص لتقليل سلوكيات الاندفاع والعدوان وجاءت أهدافه كما يلى:

أهـداف البرنـامـج:

- **الأهـداف العامـة:** تنمية مهارات الذكاء الانفعالى، تدعيم سلوكيات التفاعل، تنمية مهارات سلوك حل المشكلة .
- **الأهـداف الاجرائيـة:** تقليل سلوكيات الاندفاع والعدوان، وتحسين علاقات الرفاق،وتقليل دواعى القلق.

وهى أهداف يتوقع أن يكون لها انعكاساتهاالإيجابية على وعى الأفراد بذواتهم وتقديرهم لها، وتنمية شعورهم بالمسئولية والتعاطف مع الآخرين.

شكل البرنامج:

يطبق البرنامج فى صورة جلسات جماعية مستهدفة خلق بيئة من التعلم التعاونى يعمل فيه أفراد العينة من خلال روح الفريق.

فنيات البرنامج:

يركز البرنامج على عديد من الفنيات وأساليب التعامل منها: الملاحظة، الأداء الفعلى، تأمل الذات، لعب الدور، الحوار وإعادة الاستبصار وإعادة الفهم، وذلك على نحو كانت فيه تدريبات اكتساب المهارات محاولات متكررة للوصول إلى الهدف المنشود الذى يجسد علاقات التعاون والتفاهم والمبادرة إلى مشاركة الآخرين وتفهم وجهات نظر الرفاق ، وتقدير الدوافع، مع السماح خلال هذه التدريبات بتبادل الأدوار،بالمقاطعة في لطف وأدب، بتقديم الاعتذارات،.....

مراحل وجلسات البرنامج:

١- المرحلة الأولى: تنمية مهارات الوعى بالذات:

جلسات المرحلة الأولى:

تستهدف المرحلة الأولى تنمية مهارات الوعى بالذات باعتبارها مهارات أصيلة ولازمة لتدعيم قدرة الفرد على ضبط ذاته وتنظيمها،التحكم فى انفعالاته وحالته المزاجية، التسامح مع التوترات وتحمل الغموض، وتأجيل الاستجابات والمرونة والتدريب على الصبر. وهى مرحلة يتم تخطيها عبر جلسات ستة تلى الجلسة التمهيدية التى يتم فيها التعارف بين أفراد البرنامج والقائم على تنفيذه،والتعريف بأهداف البرنامج ونظام تطبيقه، والاتفاق على ذلك، وفى هذه الجلسات يتم التدريب على استخدام طريقة مرشدة

للتحكم فى الانفعالات والمشاعر والرغبات، فمن يرغب فى أن يكون متمتعا بالذكاء الانفعالى يجب أن يعمل بصورة منطقية وأن يتحرك من خلال قيم سامية ومنطق فعال وسلوك حكيم، والوعى بالذات مهارة تشتمل على مهارات متضمنة منها ضبط الذات ، تقدير الذات الصحيح، الثقة بالنفس، وتعد بذاتها بمثابة القلب أو اللب فى مهارات وإمكانات الذكاء الانفعالى جميعها.

الانفعالية التى لدى أفراد البرنامج، فهم لا يجيدون إلا لغة "الفعل" وإذا أرادوا التعبير عن انفعالاتهم فإن ذلك لا يكون إلا عن طريق الفعل، أما القدرة على التعبير على المستوى الانفعالى فتحتاج إلى التدقيق والتطوير.

الخطوة الثانية هى التدريب على أن يباعد الفرد بينه وبين انفعالاته بحيث يكون قادرا على التعامل مع انفعال محدد يعتمل داخله، ثم يتقبل هذه الانفعالات أيا كانت ويعترف بها من غير محاولة لتغييرها فوريا او إصدار الاحكام عليها، أو الشعور بالأسف أو الذنب حيالها، وللتحكم فى الانفعالات يتوقف الفرد ليفكر، فلا بأس أن يغضب، ولكن لا ينبغى ان ينفجر صارخا، وإذا توقف ليفكر فسيختار أفضل رد فعل لانفعالاته، صانعا لنفسه خط رجعة *Exit Line*.

وأما الخطوة الثالثة فهى الاستجابة للانفعالات على نحو ملائم فإذا قرر الفرد تأجيل ردود أفعاله فلن يدعها مكبوتة إلى الأبد، فهناك كثير من الإمكانات والحلول والبدائل التى يحرر بها انفعالاته من غير معاناة، ومن خلال الحوارات المتبادلة ومواقف لعب الدور يجد الفرد فرصة لتحرير مشاعره وإعادة النظر فيها والتدبر فى أسبابها ونتائجها،ويمكن أن تساعد بعض تدريبات الاسترخاء هنا على أن يستلقى الفرد فى ارتياح وتنفس عميق ويتبادل التعبير عن انفعالاته مع صديق أهل للثقة، وهناك أيضا تدريبات لتقديم الذات وتقييمها وتوجيهها، فكل يراقب ذاته ويراقب الآخرين فى معايشة لمواقف فعلية يرون فيها كيف يتعلم الفرد أن يكتسب مهارة ضبط الذات على كافة المستويات ويتوقف فى الوقت المناسب عن إصدار الاستجابات الدفاعية المضادة ويتجنب الإدراكات المشوهة ويعيد توجيه طاقاته الانفعالية.

ويتم التدريب فى هذه الجلسات على مهارة النظرة المتجمدة *Freeze Flame* حيث يتم إدراك موقف الانفعال ومحاولة التحول عنه كمصدر للقلق وذلك بمعايشة خبرة

إيجابية تسهم فى استعادة الهدوء الذى يتيح للفرد أن يساءل نفسه عن أفضل استجابة انفعالية فى هذا الموقف بالذات، كما قد يفيد أيضا التدريب على الحديث إلى الذات *Self Talk* ليصغى الفرد لما يقوله له قلبه ، فتهدأ مشاعره وتخمد استجاباته الاندفاعية ويعيد فى استبصار تقييم استجاباته الموقفية.كما يتم التدريب فى هذه الجلسات أيضا على أساليب إحلال الانفعالات البناءة مكان الانفعالات الهدامة : مثال ذلك:كبح الغيظ:"والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس"بدلا من ثورات الغضب، العفو والإعراض عن الجاهلين بدلا من الحقد "خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين"، الصفح والتحمل " ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور"،الحلم بدلا من القسوة والشدة" إنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب"، وتأتى القدرة على التخلى عن العمليات العقلية السابقة التجهيز والتى يجب التأكيد عليها ، ذلك أن مشاعر الغضب تتفجر عندما يستبق الأفراد مشاعر العداء عند الآخرين.

يصل أفراد البرنامج عند هذه النقطة إلى حالة من الوعى بالذات ويتعلمون كيف يسلكون فى مواقف الغضب أو الاحباط أو الهجوم أو الدفاع أو الفوز أو الخسارة ،وهنا تأتى خطوة التدريب على الصبر ، وتأجيل الرغبات وتشتيت أسباب التوتر وتقليل الضغوط، وأن تكون التوقعات دائما فى إطار من الواقعية وفى ضوء ذلك تستخدم بعض التدريبات مثل غناء أغنية، لعبة تداعى الكلمات، الاشتراك فى نشاط أو مشروع مدرسى، التدريب على تقسيم أى مهمة إلى عدد من الخطوات والمكونات والقيام بها ، ثم زيادة عدد المهام والتقدم بانتظام وترو لضمان نجاح كل خطوة قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.

المرحلة الثانية:

تنمية مهارات التواصل ومهارات الحفاظ على العلاقات البين شخصية:

جلسات المرحلة الثانية:

ويستلزم ذلك تنمية القدرة على التعاطف وفهم انفعالات الآخرين والاستجابة لها، وتحليل العلاقات من خلال التعرف على الحدود والتوقعات وتبادل المعرفة على نحو يزيد من مستويات التواصل الفعال، والإلتجاء إلى المرونة وتحقيق محبة الآخرين والحرص على مودتهم واحترامهم، واستيعاب الأفراد الجدد والتعامل معهم بضمير حى، ويتم التدريب على هذه المهارات عبر أربعة جلسات يتفهم خلالها أفراد البرنامج أن الامباثية تعنى إدراك مشاعر الآخرين والحساسية تجاهها، والدعوة إلى رؤية جديدة من وجهة نظر

جديدة مع الاهتمام بتقليل مواقف المعارضة وتبادل الاتهامات، وقراءة الديناميات ذات المعنى، ويتحقق ذلك من خلال التواصل مع الآخرين والتعاون، مع الأخذ فى الاعتبار عدم التسرع والاندفاع فى قراءة وتفسير سلوكيات الآخرين ونواياهم، وللتعاطف ثلاث مكونات هى: التعرف على انفعالات الذات والآخرين، اعتبار وجهات نظر الآخرين، الاستجابة على نحو ملائم لانفعالات الآخرين.

وتستخدم المناقشات الجماعية فى التدريب على تحديد المعانى المادية واللفظية والموقفية وحتى تعبيرات الوجه التى تتعلق بمشاعر عديدة منها: الشعور بالسعادة، بالحزن، بالغضب، بالدهشة والمفاجأة، بالخوف، بالاشمئزاز..... ويتواصل أفراد البرنامج ويحاولون التعبير عن مشاعرهم بدقة، ويناقشون كيف أن التعبير عن شعور أو انفعال محدد قد يختلف من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر، وكيف يمكن أن يسىء البعض قراءة وفهم وتفسير هذه المشاعر، ويحددون مواقف لمناقشتها ويروون قصصا قصيرة قد تكون فيها الأحداث ذاتها مبعثا على الشعور بالخوف والذعر، ومبعثا على الشعور بالاستثارة والدهشة لدى آخرين، باعثا على السعادة لدى فرد وعلى الحزن لدى آخر..... ويناقشون أيضا الفروق الحاسمة بين سلوكيات القصد(العمد)، وبين سلوكيات التلقائية وما ينتقل خلالها من مشاعر وانفعالات يتطلب الأمر التروى عند فهمها وتفسيرها. ويمارس أفراد البرنامج لعب الدور حول مواقف سوء الفهم والغموض التى قد تصادف البعض، وتطرح للنقاش وجهات نظر الآخرين وأفعالهم الانفعالية ، وكيف يتدربون على اعتبار وجهات نظر الآخرين،ويطرحون للمناقشة معان سامية كمعنى الصداقة وكيف يتغير مدلولها من مرحلة إلى أخرى، وكيف تتشكل ادراكات الأصدقاء تجاه بعضهم البعض، وكيف يكونون أكثر تعاطفا وإمباثية تجاه بعضهم البعض، وكيف يدعمون مهارات التواصل والتواد.ويمكن فى إطار ذلك الحديث عن نماذج إيجابية فى عروض الأفلام وبرامج التلفاز وأبطال القصص فى الكتب ، وتشجيعهم على الاشتراك فى نشاطات ورياضات وألعاب وبرامج لكسب المزيد من الاصدقاء، وبذلك يكتسب أفراد البرنامج سلوكيات محددة أهمها حسن الاصغاء للآخرين وإظهار ذلك، والتعبير عن الاهتمام بالشخص الآخر بود وقبول.

ثالثا: المرحلة الثالثة:

تنمية مهارات المبادأة والتدريب على سلوكيات حل المشكلة:

جلسات المرحلة الثالثة:

ويتطلب لذلك تنمية الدافعية الذاتية(النقد الذاتى البناء، تعلم المثابرة والإصرار، الإستقلالية، تحمل المسئولية، الإلتزام والتعهد، التفاؤل، الابتكارية والتدفق والعطاء والتوافق)، والتدريب على مهارات سلوك حل المشكلة لتوليد طاقة خلاقة فى بيئة الدراسة وإنجاز المهام وتحقيق النجاح الأكاديمى والعملى، ومواجهة الفشل والتغلب عليه، وكل ما سبق يتطلب التخلى عن سلوكيات الاندفاع والتقليل من عمليات العزو الاجتماعى الذى يستبق فيه الفرد إلى سوء الفهم تجاه الآخرين، ويبادر بالهجوم باعتبار أنهم أيضا ينتوون ذلك، ويتم ذلك من خلال تعلم : تحديد المشكلة، عصف الذهن والتفكير فى حلول ممكنة، تقييم هذه الحلول والحكم عليها: هل هى آمنة ، عادلة، ممكنة، فعالة، وما شعور الآخرين تجاهها؟ ثم إن هناك الانتقاء والاختيار بين الحلول، وتجريبها، والحكم على نجاحها.

ويمكن فى هذه المرحلة ممارسة لعب الدور حول مواقف يفترض فيها أفراد البرنامج مواجهة مشكلات حياتية فعلية ، واستخدام الضبط الذاتى كاستراتيجية تذكر دوما بأهمية ضبط الدوافع والتدبر فى العواقب وتأييد السلوكيات الشخصية، وفى إطار ذلك يكتسب الفرد مفاهيم دقيقة حول معانى العدالة والسلامة والفاعلية ، والأخذ فى الاعتبار مشاعر الآخرين، وهنا تتدخل قيم الفرد ومعاييره فى الحكم على الحلول وتقييمها ويمكن مناقشتها وتعديلها والسمو بها، على أن يلتزم أفراد البرنامج بتنظيم أوقات اللعب ، وتحديد وقت للقراءة كل مساء، ومناقشة ما يقرأون، والتردد على المكتبات.

وختاما تكون هناك جلسة نهائية يشرح فيها القائم على البرنامج أهمية أن نتمسك بما تحقق من مكاسب نمائية عبر جلسات البرنامج، وبخاصة ونحن نعيش فى مجتمع بالغ التعقيد يتطلب منا أن نواجه تحديات يومية، وأن نستمر فى تقييم أنفسنا وتقدير الآخرين حتى وإن لم يسلكوا كما نتوقع، فاحترام الفروق بين الأفراد أمر واجب.

الأنشطة العملية فى البرنامج:

راعت المؤلفة فى تصميم البرنامج اشتماله على فترات تنشيطية أثناء الجلسات، وأداء ألعاب بسيطة تتسم بالجدية ومشاركة الجميع فيها للتخفف من الضغوط والمخاوف فى جو تواصل ومودة، وجانبا عمليا تطبيقيا للبرنامج اشتمل على العديد من

الأنشطة والممارسات والواجبات والمهام منها:

١- كتابة تقرير عن شخص (شخصية) يعتبرها الأفراد مثالا نموذجيا للذكاء الانفعالى وهى مهمة استهدفت معرفة الأحكام القبلية التى تؤثر على مفهومهم عن الذكاء الانفعالى وإدراكاتهم للاتجاهات السلوكية التى توجه قراراتهم الشخصية وما مدلول بعض المعانى المحددة كالقوة والشهرة وذيوع الصيت.

٢- استخدام أجندة يومية لتسجيل الانفعالات وصور التعبير عنها والخبرات المصاحبة لها على أن تتاح لكل فرد حرية اتخاذ قرار بألا يطلع الآخرون على هذه الأجندة أو أن يتشارك مع القائم على البرنامج فى ذلك.

٣- إعداد وتطوير قاموس للمفردات الانفعالية وذلك للتدريب على تحديد الانفعالات وتسميتها وعدم الخلط بينها وبين غيرها، وفى هذا القاموس يدون الأفراد أو يرسمون صورا عن انفعالاتهم كما يفكرون فيها وكما يعايشونها (يخبرونها)، وليس الغرض من هذا التدريب مجرد الاثراء اللفظى، بل يستهدف أيضا زيادة وعى الأفراد بمشاعرهم وانفعالاتهم واستخدام التعبيرات المميزة بين انفعالات قد تتداخل مثل: القلق، الاثارة، التوتر، الإحباط،.....

٤- صنع ملصقات فردية من قصاصات الجرائد والمجلات والرسوم الكاريكاتيرية والمواد المرئية يعبرون من خلالها عن انفعالاتهم ومشاعرهم من خلال مناقشات مفتوحة تتناول مواقف الأزمات الاجتماعية وديناميات العلاقات الاجتماعية.

٥- كتابة تقارير موجزة عن بعض أعمالهم ومشروعاتهم الصغيرة ومنتجاتهم الرمزية .

٦- التدريب على كتابة السيرة الذاتية ، وتبادل الرسائل والتسجيلات التى تنمى دافعيتهم للتعاون وتسهم فى بناء مفاهيم إيجابية عن الذات وعن السلوك، وتدور حول معانى عديدة كالذكاء والثقافة والقوة.

٧- المساهمة فى تقديم الخدمات للآخرين من أصحاب الحاجات وخدمة المجتمع الخارجى، وذلك لتدعيم علاقات الود والصداقة مع أفراد أصغر سنا للشعور بالتعاطف والمسئولية ،وأفراد أكبر سنا لاكتساب القدوة.

ومما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار عند تطبيق هذا البرنامج:

التزام القائم على البرنامجبدرجة عالية من الصبر لخلق جو يشعر فيه الأفراد

obeikandl.com

بـالتفهم والثقة، وصـولا إلى تحقيـق التفاعل والتواصل المنشود واكتسـاب المهـارات المطلوبـة، وبخاصة مـع التجـائهم إلى مـا يمكن تسميته بتجميد الانفعـالات، وهى حالة تزيد مشكلاتهم الانفعاليـة تعقيـدا، ويتفـاقم شـعورهم بالغضـب والإحبـاط والحـزن، فينـدفعون إلى الهجـوم والقسوة والعدوان وغيرها من سلوكيات التحدى، وإزاء ذلك يجب الحرص على أن يشعر كل فـرد مـن أفـراد البرنـامج بالعدل والتسـامح والاحترام، وبـأن لـه مكانـا خاصـا مـن غير تحيـز أو مفاضلة.

وانطلاقـا ممـا قدمتـه لنـا نظريـة الـتعلم الاجتمـاعى مـن مـداخل عديـدة تفسـر اكتساب المعارف وتنمية المهارات ، وإمكانية أن يتم ذلك من خلال التقليد ، الملاحظة، الاقتداء، إعادة تمثل السلوكيات وتدعيمها، ومن خلال تدخل عوامل أخرى تلعب دورها فى إتمـام عمليـة الـتعلمكفهم الفـرد لـدوره وتقـديره لمسـئولياته وأخلاقياتـه ومبادئـه، وعلاقتـه بالبيئة المحيطة به، وكيف تتفاعل تلك العوامل جميعها لتدعم إدراكات الفرد وتفاعلاته مـع الآخـرين، وذلـك فـى مواقـف يـتم فيهـا مـنح الأفـراد الفرصـة لتجريـب ذواتهـم وتفعيـل مبادئهم واستثمار إمكاناتهم ومهاراتهم فى مواجهة وحل المشكلات التى تعترض طريقهم ، وهو ما يعتبره رواد نظرية التعلم الاجتماعى أفضل صور التعلم الانسانى،مع أهمية مراعاة عامل حاسم فى العملية العلاجية وهو المشاركة والتعاطف إلى جانب التحدى والمواجهة، فمن خلال المشاركة يكون الاستبصار والفهم وإعادة التقدير ، ومن خلال المواجهة ينمو شعور الأفراد بالمسئولية عن سلوكياتهم ، والتأكيد على أهمية لغة الحوار والمناقشة لتحقيق التواصل بين جميع أفراد البرنامج، وأهمية مراعاة تبسيط اللغة بما يتناسب مع طبيعة المستوى الفكرى لأفراد البرنامج، وأهمية إتاحة الفرصة لأفراد البرنامج لاتخاذ القرارات المسئولة بشأن الاشتراك فى البرنامج وتشجيعهم على استخدام أسلوب الحوار والمناقشة وتبـادل الآراء فـى منـاخ أخلاقـى لا يتجاهـل العـدوان ولا يتسـامح معـه، ويحـدث نوعـا مـن التنافر المعرفى الذى يحفز الدافع إلى التفكير الابتكارى والعصف الذهنى والصمود فى وجه التحديات والسيطرة على الانفعالات المضطربة، مع مراعاة أن يكون القائم على البرنـامج شخصيا مثـالا للاقتداء فى ضبط الانفعالات والتعبير عنها، وأن يكون الوالدان والمعلمون مصدرا للقدوة والاحتذاء فى التعبير عن الانفعالات المناسبة بالأسلوب المناسب وفى الوقت المناسب، ذلك أن افتقاد هذه النماذج قد يسبب شعورا بالإرتباك أو الإحباط ، مع

التأكيد على ترسيخ ديناميات التفاعل الانسانى من خلال التدريب على مهارات سلوكية محددة لمواقف محتملة مثل تقديم الاعتذارات عن سلوك خاطىء،اختيار المكان والزمان المناسبين لذلك، وتفعيل دور التواصل البصرى ونغمة الصوت ولغة البدن للتعبير عن درجة المصداقية، والتأكيد على المسئولية الشخصية عن مهام حفظ النظام ونشر مبادىء العدل وصور التعاطف والتأييد، وذلك من خلال ممارسات ديمقراطية يستخدم فيها القائم على البرنامج التوجيه المباشر والتغذية الراجعة بعبارات التأييد ونظرات التشجيع فى مواجهة مواقف الضغوط والأزمات، لكسب مزيد من الثقة والفهم وإعادة الاستبصار.

ومن هنا يتضح لنا أن الوعى بالحالة الانفعالية والسيطرة عليها يمكننا من توجيه انفعالاتنا إلى غاية مثمرة وصولا إلى إنجاز أكثر فاعلية ، وأن انفعالاتنا لها قدرة على توجيه جهودنا نحو المزيد من الايجابية ،فليس جميع الاندفاعيين عدوانيين، وليس جميع العدوانيين مضطربين، ولا ينبغى أن يتم نبذهم اجتماعيا ، حتى لا تتصاعد ردود أفعالهم ، ويسيرون على الخط الذى يوصل نهاية إلى العنف والجريمة فى مستقبل حياتهم،كما أن بإمكانهم أن يتعلموا كيف يسيطرون على انفعالاتهم وكيف يستجيبون بود للآخرين، ويحلون مشكلاتهم معهم، ويتشاركون معهم فى أعمق المشاعر، ولئن كانت فاتتهم فرصة النمو الانفعالى الوجدانى الأساسية فإن البرنامج يمكن أن يكون بالنسبة لهم وبالنسبة للمرحلة العمرية التى يمرون بها علامة مبشرة بالأمل وتدريبا انفعاليا على الأساسيات، بحيث يكون ذلك مكسبا شخصيا يمكنهم من مواجهة أية إحباطات أو محن.

وقد استخلصت نتائج العديد من الدراسات المكونات الإيجابية التى تبدو حاسمة فى إنجاح برامج تنمية الذكاء الانفعالى من خلال تحديد مكوناته ومهاراته وذلك بغض النظر عن المشكلات التىيراد حلها أو الاضطرابات التى يراد تقليلها أو الوقاية منها، وتشمل المهارات الانفعالية ، الوعى بالذات، القدرة على التحكم فى المشاعر، السيطرة على الإندفاع، تأجيل الاشباع الذاتى، التعامل مع الضغط العصبى، تعلم اتخاذ القرارات، وإقامة العلاقات الشخصية الايجابية، والنظر بمنظور الآخرين وتفهم سلوكياتهم. ومن مجموع البرامج التى تم إعدادها وتطبيقها ومن مجموع الدراسات التى التقت عند نفس النتيجة يبرز إلى الواقع علم جديد تشير إليه ليلى الجبالى (٢٠٠٠) فى

ترجمتها لمؤلف جولمان الأساسى "الذكاء العاطفى" ألا وهو علم الذات وموضوعه التركيز على المشاعر الذاتية واعتبار بنائها الإيجابى نقطة مركزية ينبغى أن تهتم بها جميع الأسر وكافة مؤسسات التعليم، مهما تنوعت أشكال التدخل العلاجى لتتحول عملية التعليم إلى قصد التدريب على التحكم فى الانفعالات والوعى بالذات وعدم ترك ذلك لمخاطر الفرصة التى قد تتاح وقد لا تتاح .

وفى رؤية أوسع لمفهوم الذكاء الانفعالى متفقة مع مقتضيات نجاح الأفراد من الجنسين فى الحياة، يتجاوب الأفراد من الذكور مع أفكار ونشاطات البرنامج التى تعد بحق الحجر الأساسى فى تنمية الذكاء الانفعالى ، وهى الوعى بالذات وضبط الذات، ويرغبون فى أن يتعلموا ألا يقعوا تحت رحمة اندفاعهم وحدة انفعالهم، وأن يثقوا فى كل ما يتخذونه من قرارات، ويتخلصوا من التجهم والقلق وسرعة الاستثارة، وأنيتعلموا أن الوعى بالذات هو مفتاح النجاح فى العلاقات مع الآخرين وتوجيه السلوك.أما التعاطف أو التقمص الوجدانى والمهارات الاجتماعية فهى مهارات أخرى تتأسس إنسانيا بشكل جوهرى منذ سنوات النمو الأولى عند الإناث لتتبدى فى موهبة التواصل وفن التعامل مع الآخرين، وبذلك يتضح أن البرنامج يلمس فى البنين القدرة الأكبر على الصمود لاغيا ماهو متعارف عليه فى عمليات التنشئة الاجتماعية من استهجان صور الاندفاع والعدوان التى تصدر عن الفتيات وقبولها من غير تحفظ فى بعض الأحيان من جانب البنين، ولذلك يجىء إنجاز البنين تأسيسيا أوليا يحققون فيه مكاسب سيكولوجية أعمق ، بينما تتخطى الفتيات إلى ما تعتقدن أنه الأهم والأجدر بالتعاطى وهو التعاطف والتواصل وكسب ود الآخرين.

وهو ما يشير إليه دانيال جولمان (٢٠٠٠) من أن الذكور من الأذكياء انفعاليا يكونون متزنيين مرحيين لا يستغرقون فى القلق راضين عن أنفسهم ويتحملون المسئولية، أما الإناث منهن فهن اجتماعيات تلقائيات منفتحات على الخبرة الحسية ، وقادرات على تكوين العلاقات الاجتماعية، وفى مجمل النتائج فإن الأفراد الأذكياء انفعاليا هم من يعرفون مشاعرهم ويقومون بإدارتها جيدا، يتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة وبذلك تتضح لنا إمكانية تفسير انفعالاتنا ، والسيطرة عليها والتعامل معها ، وكيف يمكن أن تتحول أفراد من ذوى الميول الاندفاعية العدوانية إلى أفراد قادرين على توليد

الانفعالات الإيجابية والتوافق مع السالب منها ،والمساهمة فى نشاطات سوية لاتخاذ قرارات حكيمة، والتقرب والتودد إلى الآخرين ، وذلك من خلال تقديم بعض الاحتمالات الممكنة للتعامل مع المشكلات الاجتماعية ، فمن خلال البرنامج يتم تدعيم الوعى الانفعالى كأداة أولية لتغيير الحياة ، وتقديم فرصة للحوار حول ما يشعر بالغضب أو الحزن أوالذنب، ولترجمة هذه المشاعر مما يساعد على فهمها والتحكم فيها ، وذلك بعد ادراك الفارق بين أمرين جد مختلفين : القدرة على التعبير عن الانفعالات والقدرة على استخدام هذه القدرة ذاتها ، وتلك الثانية هى التى يجب أن تكتسب كمهارة ويشجع على تطويرها.

إن عدم القدرة على فهم واستقراء انفعالات الآخرين يترتب عليه سوء فهم واضطراب فى العلاقات، وبالامكان تنمية الذكاء الانفعالى وتطويره من خلال أنشطة وطرائق متعددة إذا ما أعطيناه الاهتمام الواجب منذ لحظة الميلاد وحتى الصبا والشباب، فالذكاء مفهوم واسع وشامل وله دوره الخطير وبخاصة فى مرحلة المراهقة التى وإن كانت منعطفا خطيرا فى حياة الفرد ، تختلج فيه نفسه بثورات الإندفاع والعنف وتساوره مشاعر الضيق والتبرم والاحتجاج، وبخاصة حيال حياته الأسرية وعلاقاته بالوالدين والأقران وغيرهم من الراشدين من حوله، إلا أن لها تأثيرا كبيرا على تكوينه النفسى والاجتماعى وعلى شخصيته بوجه عام،ولأن الشباب هم أمل المستقبل الذى تبنى له الخطط وتقام له المنشآت وترصد له الميزانيات فإن الهدف الأوحد هو المحافظة عليهم وحمايتهم والعمل على تنشئتهم تنشئة سليمة من خلال كافة المؤسسات التعليمية والإجتماعية والإعلامية، وذلك بتفعيل توصيات أهمها:

١- التركيز على التأكيد على العلاقة الدينامية الهامة بين الأسرة والمدرسة لما تبذلانه من جهد فى تنمية الذكاء الانفعالى لدى أبنائنا.

٢- توعية الوالدين والمعلمين بأهمية الذكاء الانفعالى والتى لا تقل أهمية عن الذكاء المعرفى.

٣- التركيز على فئة المضطربين انفعاليا وسلوكيا والاهتمام بإعداد برامج إرشادية تنموية تخفف من وطأة اضطراباتهم وتقدم لهم خدمات نفسية تنمى جوانب شخصياتهم المختلفة.

الذكاء الانفعالى والنجاح الأكاديمى والصحة المدرسية وعلاقة المعلم مع طلابه:

الـذكاء الانفعـالى لـيس نقيضـا للـذكاء العقلـى، بـل يمكـن أن يـنعم الفـرد بكليهمـا، أو بدرجة عالية فى أحدهما دون الآخر، وقد يكمل أحدهما الآخر وقد يتكامل معه.

ويتفـق معظـم الإخصـائيين علـى إمكانيـة قيـاس معـدل الـذكاء بواسـطة اختبـارات الـذكاء المقننـة التـى يـتم بهـا قيـاس القـدرات اللغويـة وغيرهـا كحفـظ المعـانى والفهـم وحـل المشكلات ، والمهارات البصرية والحركية ومنها يستخرج ما يعرف بمعدل الذكاء *IQ* ، أمـا مهارات الذكاء الانفعالى فإنها ليست النقيض لمهارات الذكاء العقلى، بل إنها فى ذات الوقت تتداخل وتتفاعل كل مع بعضها بطريقة ديناميكية على مستوى نظرى وواقعى ، وأهـم مـا يميـز الـذكاء الانفعـالى هـو أنـه أقـل درجـة مـن حيـث الوراثـة الجينيـة ممـا يعطـى الفرصة للمعلمين وللآباء ليقوموا بتنميته وتجديد فرص النجاح المتاحة ، حيث كل مهارة مـن مهـارات الـذكاء الانفعـالى يمكـن تطويرهـا حسـب جـدول زمنـى خـاص بهـا، فمهـارات السـلوك الأخلاقـى والـتفكير وحـل المشـكلات والتفاعـل الاجتمـاعى والنجـاح الأكـاديمى والعملى، ومصادقة الآخرين والتفكير الواقعى ، كل تلك مهارات يمكن تنميتها وتغيير حياة الأفراد مستقبلا من خلال ذلك.

وعلاقـة الـذكاء الأكـاديمى بالحيـاة الانفعاليـة ليسـت علاقـة خطيـة باسـتمرار، والدليل على ذلك أنه قد يفشل الفرد الأعلى ذكاء لضعف مهاراته الانفعالية، وعلى أفضل التقديرات يسهم معامل الذكاء فى ٢٠٪ فقط من العوامل التى تحدد النجاح فى الحياة تاركا ٨٠٪ للعوامل الأخرى التى هى قدرات الذكاء الانفعالى:

- القدرة على حث النفس على الاستمرار فى مواجهة الاحباطات.
- القدرة على تأجيل الإحساس بالاشباع.
- القدرة على تنظيم الحالة النفسية والمزاجية.
- القدرة على التحكم فى النزوات والألم.
- القدرة على التعاطف والتفهم والشعور بالأمل.

ومـن ثـم فـإن الـذكاء الانفعـالى يعتـبر قـدرة وراء النجـاح فـى الحيـاة والدراسـة والعمـل ومختلف الأنشطة الحياتية، وينطوى على كفاءتين مهمتين للنجاح هما:

- تنظيم الانفعالات.

- استخدام المعلومات لمواجهة المشكلات وتحسين التواصل مع الآخرين.

وقد أشار فورد وتيزاك (*Ford & Tisak*,1993) إلى وجود تمايز فارق بين الذكاء العام والذكاء الانفعالى، وألمح ستروسو وآخرين (*Struoso etal.*,1996) إلى علاقة دالة ومميزة بين الذكاء الانفعالى والمستوى الدراسى وإلى وجود تأثير محدد لأبعاد الذكاء الانفعالى متمثلة فى الشفقة، الوعى بالذات، والمشاركة الوجدانية على المستوى الدراسى، وحدد لام وكيربى (*Lam& Kirby*,2002) تأثير الذكاء الانفعالى على الأداء الفردى والانتاجية الفردية وبخاصة أبعاده العقلية المتمثلة فى الادراك والفهم والتنظيم.

وفى دراسة فورد وآخرون (*Ford etal.*,1996) اعتبر الذكاء الانفعالى دالة على المستوى التعليمى وعاملا فعالا فى تحقيق تقدم أكاديمى.

وحاول هاتزس (*Hatzes*,1996) تحديد العوامل التى تسهم فى الناتج الأكاديمى لطلاب الجامعة وقياس القدرات اللفظية اللازمة لعضوية الجماعة، ومن خلال التحليل العميق لاستجابات الطلاب فى المقابلات الشخصية وجد أن عدم الرضا أو الاشباع ونقص مهارات التواصل واللياقة والذكاء الانفعالى والمثابرة وتوقعات المعلمين المنخفضة جميعها عوامل تسهم فى التأثير على الناتج التعليمى لهؤلاء الطلاب ، وأنهم فى حاجة إلى برامج إعادة تأهيل وتدريب على المثابرة والاستكشاف والتعاطف والتحكم فى الانفعالات.

واختبر هولبروك (*Holbrook*,1997) العلاقة بين مهارات الكتابة الأساسية ودرجة الذكاء الانفعالى ، وأشار إلى أن مهارات الكتابة الانسانية يمكن أن تختزل جميعها فى ذكاء الفرد الانفعالى، وتم ذلك من خلال تحليل كتابات مجموعة من الطلاب ومقارنة ما بها من مهارات معروفة للكتابة مع مهاراتهم فى التعامل مع الأقران وكسب العلاقات والحفاظ عليها.

واختبر لام (*Lam*,1998) العلاقة بين الذكاء الانفعالى وتضمينات الأداء الفردى فى مواقف الضغوط المختلفة فى ضوء محددات منها درجة الذكاء العام، التعاطف، المواجهة، درجة صعوبة المهمة، شدة ضغوط الموقف،.....وأشارت النتائج إلى أن الأعلى فى درجة الذكاء الانفعالى أكثر قدرة على المواجهة والتعاطف وأفضل من حيث مستوى الأداء بشكل عام.

أما دراسة مارش (*Marsh*,1998) فتشير إلى اختبار العلاقة بين الأبعاد

obeikandl.com

السـيكومترية لاختبـارات الـذكاء الانفعـالى واختبـارات الـذكاء العقلـى واختبـارات الرياضيات ، وتشير إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى عدم ارتباط الذكاء الانفعالى بالذكاء العقلى والقدرة على حل الاختبارات الرياضية.

وتشير دراسة دولويز وهيجز (*Dulewicz& Higgs*,2000) إلى أن التركيز على الذكاء الانفعالى فى المدرسة معناه أن تركز على محتوى ما يتعلمه الصغار، وعلى تقييمهم لهذا التعلم، وعلى علاقاتهم بالأقران والمعلمين، فمن هنا يكون التعلم الفعال الذى يجمع بين تأثير الذكاء العام والذكاء الانفعالى ويكون دالة على النجاح، لأنه يضمن نوعا من الخيارات ويكون علامة على التميز فى الأداء.

ويحدد لنا (فاروق عثمان،٢٠٠٠) مؤشرات التعلم الانفعالى متمثلة فى:

١- **المرونـة الانفعاليـة** : وتعنى القدرة على الانفتاح والاتساع فى مواجهة الأومات، والقدرة على استجماع عدد من المشاعر الانفعالية دون خوف من التنافس، وتعميق التوازن بين الفهم والعاطفة ، وحفظ القدرة الإبداعية على مواجهة المشكلات فى المواقف الأكثر صعوبة.

٢- **الصـلابة النفسـية**: وهو مفهوم يعود إلى كوبازا *Kobasa*(١٩٧٩) والذى يقصد به الاعتقاد بالقدرة على استخدام كل المصادر النفسية المتاحة، وكذا المصادر البيئية، ومواجهة الضغوط بفاعلية وصمود ومقاومة، وتوصل كوبازا إلى ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية هى:

- **الالتزام** : ويعنى اعتقاد الفرد بحقيقة وأهمية ذاته وما يفعل ، والوقوف على معنى وقيمة للحياة يعيش من أجلها.
- **الـتحكم** : ويعنى الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القراروموجهة الأزمات، والتحكم فى الأحداث وتحمل المسئولية الشخصية بالاختيار بين البدائل ، والمواجهة الفعالة مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدى.
- **التحدى** : ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأعليه من تغييرات هو أمر ضرورى للنمو لاتهديدا ينال من ثباته الانفعالى، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة وإظهار التحدى فى اقتحام المشكلات لحلها ، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

- **رد الفعل الانفعالى** : ويقصد به الاستجابة المباشرة لما يؤثر فينا من ضغوط بحيث تكون دوما استجابة نشطة وممتلئة بالحيوية والحساسية.
- **قوة الانفعال** : إن القدرة على التحمل تنعكس من داخلنا وتتفاعل بدرجة عالية من الفاعلية مع قدرتنا على المقاومة، ومن هنا يتصف الأفراد بالكفاح والإصرار والتفاؤل والتعلق بالأمل على حساب التجربة.
- **المرونة التكيفية** : ويقصد بها القدرة على المناورة بسرعة وسهولة ومن غير إحباط مما يعد أحد مؤشرات الصلابة النفسية، وللمرونة التكيفية أسرار تتمثل فيما يلى:
  - التفكير فى الأحداث السارة
  - الاهتمام بالجوانب الدينية
  - عدم مقارنة الفرد ذاته بالآخرين
  - العلاقات الجيدة أهم مصادر السعادة
  - العمل والنشاط فى وقت الفراغ
  - الشعور بالرضا الذاتى :من خلال الاستخدام الناجح للمهارات وإنجاز الأعمال وصحبة الآخرين، والإحساس بالهوية والانتماء وتنظيم الوقت، وممارسة الرياضة التى تحسن الصحة النفسية.

أما دراسة ريف وآخرين(*Reiff etal.*,2001) فتشير إلى أن الطالبات ممن لديهم صعوبات تعلم أقل درجة فى الذكاء الانفعالى، وأقل تقديرا لذواتهن، ولديهن مفهوم ذات سلبى وأكثر اعتمادية، ولديهن مشكلات فى التوافق ويشعرن بالخوف ولديهن أفكار قهرية ونقص ثقة بالنفس وميل إلى الانتقاد الذاتى، كما أن لديهن مشكلات فى العلاقات الاجتماعية والمهارات الاجتماعية وعدم القدرة على تحقيق الرضا والاشباع فى الحياة الاجتماعية والعلاقات الشخصية.

ومن منطلق دراسة تأثير الذكاء الانفعالى على بعض مجالات صعوبات التعلم أمكن التأكيد على دوره فى التقليل من هذه الصعوبات، وذلك من خلال التدريب على أنشطة أكاديمية محددة والتخفف من مشاعر القلق والاكتئاب التى يسببها تدنى المستوى الدراسى، ودعم العلاقات بالرفاق للتخلص من مظاهر الاعتمادية المفرطة وتدعيم

obeikandl.com

مشاعر الثقة والوافق دون مسايرة أو تبعية، الأمر الذى يؤكد على أن المهارات المتضمنة فى الذكاء الانفعالى تشكل عاملا وقائيا فى المجال الأكاديمى وبخاصة لدى ذوى صعوبات التعلم، وذلك لما تسهم به تلك العلاقات من دور فى نقل الخبرات الحياتية والمدرسية التى تؤهل للانتقال من مرحلة تعليمية إلى مرحلة تالية وضمان النجاح المستقبلى فى الحياة العملية.

وتلمح دراسة كوستانتين وجينور (*Costantine& Gainor*,2001) إلى أهمية دور المرشد النفسى المدرسى فى تدريب طلابه على تنظيم انفعالاتهم والتعبير عنها مع مراعاة أن هؤلاء الطلاب قد يختلفون من حيث الخلفية الثقافية التى ينتمون إليها ، كما يتفق ستيرن *Stern* وليوكويز *Lewkowicz* (١٩٩٩) على إمكانية استخدام المعلم لبرامج عديدة ومتنوعة كبرامج التدريبات الموسيقية أثناء ممارسة الأنشطة المدرسية ، وتخفيف الشعور بالإحباط وجعل بيئة الفصل المدرسي أكثر انتاجية ، ومنع السلوكيات التى تعوق التعلم ، ويمكن أيضا تقديم معلومات عن كيفية تنمية مهارات اتخاذ القرار الايجابى الاستقلالى لتدعيم الصحة النفسية والتوافق النفسى لديهم.

ويؤكد شابيرو (٢٠٠١) على مهارات الذكاء الانفعالى اللازمة لتحقيق النجاح والإنجاز المدرسى ويشير إلى أنشطة تعاونية مقترحة تكسب الأطفال القدرة على التوافق والنجاح والانجاز.

وتختبر دراسة بارتشارد (*Barchard*,2003) كون الذكاء الانفعالى متغيرا دالا على النجاح الأكاديمى ، طبقت الدراسة على عينة من الطلاب بلغت (١٥٠) طالبا وطالبة، مستخدمة مقياس العوامل الخمس الكبرى فى الشخصية ومقياسا للقدرات العقلية ومقياسا للذكاء الانفعالى، وأشارت نتائجها إلى كون الذكاء الانفعالى يلعب دورا هاما فى نجاح الفرد فى كافة مجالات الحياة، أما بالنسبة إلى النجاح الأكاديمى فإنه ليس بالإمكان إغفال تأثير قدرات وعوامل ومتغيرات شخصية ومعرفية أخرى.

وكما يذكر ماكارثى (*McCarthy*,1999) فإن البدايات المبكرة المكونة لانفعالاتنا تبدأ حتى قبل أن نتعلم الكلام وقبل أن نصبح قادرين على التعبير عنها، ويشير إلى العلاقة الدالة فى إطار ذلك بين ذكاء الطفل وثقافة والديه ومركزهما الاقتصادى والاجتماعى، وهى علاقة تبدأ من عمر الروضة وتزداد بشكل ملحوظ مع التقدم فى مراحل النمو، وبخاصة فى عصر لم يعد

التفوق المدرسى فيه شرطا للتفوق الحياتى خارج المدرسة ، وهو ما تؤسس له اتجاهات التربية الحديثة ليكون نجاح الفرد مضمونا على كافة المجالات، ومن هنا يحدد هيل (*Hill*,2001) ستة طرائق لبناء الشخصية فيما بعد فى الفصل المدرسى مع التركيز على تنمية الشعور بالمسئولية الاجتماعية فى الفصل المدرسى وهى كما يلى:

- إعطاء أمثلة بطولية .
- منح الفرصة للطلاب للتعبير عن مفرداتهم الخاصة .
- خطط لبرامج وأنشطة عملية .
- الممارسة العملية للتدريبات .
- تشجيع التعاون وتبادل العروض .
- توثيق العلاقة مع البيئة الخارجية .

كما يشير إلى مجموعة *Antidote*التى تأسست العام ١٩٩٧ وكانت سوزى أورباتش *Suzie Orbach* " المعالج النفسى للأميرة الراحلة ديانا " أحد مؤسسيها، واستهدفت هذه المؤسسة زيادة الاهتمام والتركيز على مفهوم الذكاء الانفعالى والعمل على محو الأمية فى المدارس وجعل الأفراد أكثر قدرة على تقبل النقد وواقع الأمور، وعلى المخاطرة والمغامرة فى مواجهة الفشل، مع مناقشة مشاعر الغيرة وتدريب التلاميذ على استخدام الكلمات للتعبير عن المشاعر بدلا من تبادل الضربات والدخول فى المشاجرات واستخدام لعب الدور والعروض التي تقدم الأنشطة الصفية واللاصفية.

ولا يفوت الباحثة أن تلمح إلى دور أجهزة الحاسب الآلى مقارنة بغيرها من الوسائل النفسية والتربوية المستخدمة فى تنشيط الأجزاء العقلية والانفعالية فى النشاط الفكرى للانسان، وأهميتها فى توفير التكرار المطلوب لتطوير قدرات عصبية جديدة للعقل، وجعل العلم عملية تفاعلية توائم قابلية الفرد لمزيد من التعلم، والاسهام فى بناء ودعم وجدان المتعلم من خلال فرص تخزين الصور المتحركة والأصوات والموسيقى وصور الأفلام والألوان وغيرها، وجميعها طرق مدهشة تعزز تعلم مهارات الذكاء الانفعالى وتدعم الفرص المواتية للنمو والتطور ومشاركة الآخرين خبراتهم.

من كل ما سبق يتضح لنا دور التعلم الانفعالى كمنهج فى علوم الذات يتضمن تنمية المهارات الاجتماعية ومهارات الحياة انعكاسا لما يمكن أن نسميه بالنبوغ الانفعالى، ومن

obeikandi.com

مظاهره : القدرة على التعبير النفعالى، الحساسية الأخلاقية، الولاء والعفو، والتحصيل الأكاديمى، وللذكاء الانفعالى دور هام فى تيسير ديناميات توليد الأفكار والابداع والتوافق داخل المؤسسة التعليمية، فقد اتضح لنا أن القدرة على ادارة الانفعالات تمكن الفرد من تحديد اتجاهاته نحو المواد الدراسية وتحقيق التناغم بين ما هو معرفى وانفعالى ، وهو ما يترتب عليه تنمية التفكير الناقد ومهاراته كما سبق وقد أشرنا، وتحسين جوانب الحياة الانفعالية ورفع قدر الطاقة المبذول، وعليه فالأولى أن يكون هناك اهتمام بالجانب الانفعالى والتعلم الانفعالى وتدعيم مظاهر النبوغ الانفعالى .

إن للمدرسة دور فى تشكيل عاطفة الفرد ودعم بنائه النمفسى وذكائه الانفعالى ، والوصول به إلى ذروة انجازاته فى تحد حقيقى ، من خلال عوامل متكاملة حددها (محمود خوالدة ،٢٠٠٤) فيما يلى:

- عوامل انسانية منها شخصية المعلم ومجموعة الرفاق فى الفصل والجهاز الإدارى فى المدرسة.
- عوامل معنوية منها علاقة المعلم بالمتعلم، طريقة التريسوا المادة الدراسية وبعض وجوه النشاط التى يزاولها الطفل فى المدرسة.
- عوامل مادية منها موقع المدرسة وهيكلها المادى العام من بناء وهندسة وتجهيز، ....

وحيث التحصيل الدراسى مهم فى حياة الأفراد لما يترتب عليه من قرارات تربوية حاسمة، فهو معيار تحديد المنج ومحصلة التفاعل بين العوامل الشخصية والتربوية والمادية السابقة، ومن هنا فالأكثر ذكاء انفعاليا هم الأكثر تحصيلا، وعلى كل والدين أن يتفهما كيفية مساعدة أبنائهم الطلاب على بث الثقة وحب الاستطلاع ونيل متعة التعلم، فالنجاح الأكاديمى لا ينبىء به رصيد الفرد من المعارف بقدر ما تنبىء به المقاييس الانفعالية والاجتماعية، والاستعداد لتقبل المدرسة يرتبط بأسس سبعة تدعم الذكاء الانفعالى هى : الثقة، حب الاستطلاع، الإصرار، المثابرة، السيطرة على النفس، القدرة على تكوين العلاقات، وعلى التواصل والتعاون.

إن نجاح الطفل فى المدرسة يعتمد إلى حد كبير على ما لديه من خصائص انفعالية تتشكل فى سنوات ما قبل المدرسة وتعد فيما بعد الركيزة الأساسية لكل تعلم،

فالنجاح المدرسى لا يعتمد فقط على ما يملكه الفرد من مفاهيم وحقائق بقدر ما يعتمد على استقلاليته وثباته الانفعالى، وبإمكان الآباء أن يتعلموا كيف يفتحون نافذة يطل منها أبناؤهم على مهارات انفعالية تؤسس وتؤصل للقدرة على التوافق والتخطيط للمستقبل.

إن المدرسة تجربة حاسمة فى حياة الأفراد لكنها لا يجب أن يقتصر دورها على الاهتمام بالتحصيل الدراسى والتفوق فيه، والتعاون بينها وبين الأسرة جد ملح لغرس بذور الثقافة الانفعالية ، وهو ما ينبغى أن يتوافر بصدده ما يلى:

- أن يتخطى المعلم حدود مهنته إلى مجال أرحب وأوسع.
- أن يزيد اهتمام المجتمع برسالة المدرسة لتصبح أعم وأشمل.
- والعامل الأهم هو الأسلوب الذى يتبعه المعلم واسع الأفق فى تقديم أصول هذه الثقافة الانفعالية مؤسسا لتربية أخلاقية يلقن من خلالها أولاده دروسا فى الحياة والارادة والتصميم والثبات.

وعلاقة المعلم بطلابه علاقة نموذج يحتذى لتمثل صورة جديدة لعلاقة والدية سابقة، ولا يعنى ذلك أن صورتى الوالد والمعلم تتطابقان أو أن تأثيرهما العاطفى يكون واحدا ، بل إن الطفل يثق فى معلمه ويشعر بمثاليته ويتطابق معه إلى درجة كبيرة، ومع الاعتراف من جانب المعلم بمثاليته واستقلاليته تكون الفرصة لتبادل الأخذ والعطاء، وفى ظل هذه العلاقة يتخلص الفرد من الأسر الوجدانى المطلق ويفلت من دائرة التقليد إلى الإحتذاء والاختيار، ويكون التعاطف بصورته التى تنقص المجال المدرسى بالدرجة الأولى.

وبقدر ما تكون شخصية المعلم خصبة فاعلة ونفتحة بقدر ما يتيح ذلك الفرصة لطلابه لاحتذائها كنموذج يؤخذ غاية فى حد ذاته ويمتد إلى المدرسة والمادة الدراسية ، فيكون الانفتاح الذهنى وانفتاح القلب والابتكار فى أساليب العمل وتنويع التفكير والحوار.

إن تأثير شخصية المعلم على طلابه تشيع فى البيئة المدرسية جو الثقة المتبادلة والتعاطف الصميمى والاحترتم والتقدير، وبإمكانه – أى المعلم – أن يجعل من مادته الدراسية مجالا لنشاطات متنوعة تنمى فى طلابه الانفعالات الذاتية والغيرية وتفتح عالمهم على آفاق رحبة وتفجر فيهم من الطاقات ما يثرى وجودهم بعلاقات جديدة

ومتنوعـة، كمـا أن طـابع الحريـة وإفسـاح المجـال للطـلاب للتعـبير عـن أنفسـهم واسـتثمار طاقاتهم فى البحث والكشف والابتكار، كل ذلك يعمق علاقة انسانية تربوية ويؤكد القول بـأن التربيـة لا تتمثـل مطلقـا فـى تقنيـة مـا، لأن العمـل التربـوى هـو تـأثير شـعور فـى شـعور ينصهران معا فى إطار الحب والتفاهم، وهو مالا يمكن أن يحدث من غير أن يتمتع المعلم وطلابه بالذكاء الانفعالى والتعاطف كأحد أبرز مكوناته.

وبقـدر إحاطـة المعلـم بقـدرات طلابـه العقليـة وذكـائهم الانفعـالى بقـدر نجاحـه فـى ارشادهم وتوجيههم بما يناسب ما بينهم من فروق فردية ، كل بحسب ما يوصله إلى المستوى المناسب لضمان أكبر نسبة من النجاح فيما يعهد إليه من مهام.

إن عصـر المعلومـات يتطلـب معلمـا غـير تقليـدى يتمتـع هـو نفسـه بالصـحة النفسـية والذكاء الانفعـالى، قـادر على التوافـق مـع متطلبـات العصـر، وتتعدى مهمتـه مجـرد التلقين وسرد المعلومات إلى إدارة التعلم الذاتى للطلبة باستخدام كل ما قدمه العلم والتكنولوجيا من وسائل، ولديه شغف لا ينضب للتعلم والتدريب.

ولقـد وعـت علـوم التربيـة خطـورة رسـالة المعلـم وبخاصـة فـى مجـال بنـاء الإنسـان وفـق ملامح الغد المنتظر، مع إفساح المجال للإبداع وغرس روح التميز والتفوق فى فضاء مفتوح تمـارس فيـه مهـارات مختلفـة تؤهلـه للدخول باقتـدار إلى عـالم تكـاثرت معطياتـه وتشعبت مسالكه وتناقضت قيمه.

ولـن تتلاشـى أبـدا الحاجـة إلى معلـم إنسـان يتفاعـل مـع طلابـه، يقـدر الأمـور مـن منظـور عـالمى، وقـادر علـى فهـم التنـوع الثقـافى والسـيطرة علـى منتجـات التكنولوجيـا العصرية.

ومهنـة التـدريس بخـلاف معظـم المهـن الأخـرى لا تقـدم معرفـة للنتـائج المطلـوب تحقيقهـا مـن المعلمـين- إلا فـى إطـار حـدود ضـيقة- وعمـل المعلـم يحتـاج إلى طاقـة وجهـد عظيمين، ولا يعرف المعلم على وجه الدقة عائد هذه الطاقة وهذا الجهد على طلابه، كما أنه يكون عرضة فى كثير من الأحيان لآراء متصارعة حول تحديد مفهوم جديد لما يقوم به ، وهـو فـى ذلـك يحتـاج إلى مرونـة وتنويـع خبـرات، وإلى الحفـاظ فـى ذات الوقـت على تقاليـد وقيم محددة.

والأمل فى برامج الإعداد الثقافى للمعلم أن تجعل منه قادرا على الانخراط والتفاعل مع متطلبات وتحديات العصر، وذلك باستهداف تنمية شخصيته قبل تنمية معارفه، وتحرير فكره قبل تحديث آلياته، والتوظيف الأمثل لموارده الذاتية الشخصية.

ويمكن للمعلم أن يدرب نفسه أو يعد نفسه بنفسه من خلال ما يسميه : الأساليب الذاتية ، وجميعها تقع على عاتق المعلم نفسه، وتتمثل فى : تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو المهنة، الطموح الشخصى الذى يدفع إلى التدريب ورفع المستوى، والإطلاع الواسع وهو عامل أساسى للنمو العلمى والثقافى سواء فى مجال التخصص أو مجالات المعرفة المختلفة، أما الأساليب المهنية فيقصد بها ما يسميه: التدريب التربوى فى صورة نشاط مخطط يهدف إلى إحداث تغييرات فى معلومات وأداء وسلوكيات واتجاهات المعلم لشغل وظيفته بكفاءة وإنتاجية عالية، فالهدف هو تنمية المهارات الفكرية والسلوكية وكذا العلاقات الانسانية.وهناك أيضا حلقات البحث والمناقشة والتى تثرى الفكر وتعمل على اتساع الأفق والمدارك والتدريب على التفكير الابتكارى فى حل مشكلات العمل وتبادل الرأى. أما الاجتماعات والمؤتمرات فهى بمثابة لقاءات فكرية لدراسة المشكلات المهنية وتحليلها وتفسيرها والعمل المشترك لحلها من خلال تعبئة الجهود وتجميع الأفكار ورفع الروح المعنوية وزيادة كفاءة الأداء

كما أن واقع الإعداد المهنى يشير إلى أهمية المعرفة بنمو المتعلمين والمداخل المفضلة للتعلم ، وأشكال وسياقات تقديم المعرفة من مصادرها المتنوعة التى تعرض المادة العلمية متخطية المصادر التقليدية كالمراجع والكتب والمؤلفات إلى نماذج وتصميمات ونواتج عمل أخرى تحرك فكر المتعلمين نحو مستويات عالية من الفهم والإبداع. كما تشير إلى أهمية الإحاطة بطبيعة الفروق الفردية وتقويم الطلاب ، والإرشاد الطلابى والصحة العامة والصحة النفسية .

وكلما تعمق إعداد المعلم تقنيا كلما أمكنه تدريب طلابه على مهارات التعلم الذاتى وتحقيق تكامل المعرفة باستخدام مصادر وأوعية معرفية متعددة مكتوبة ومقروءة ومسموعة ومرئية وعبر شبكات الحاسب والإنترنت

ولأن أى نظام تعليمى لا يجب أن يكون بمعزل عما يحدث فى العالم من تحولات وتغيرات فإنه تتضح أهمية الإعداد التقنى للمعلم للاستفادة منه فى إيجاد نظم وأساليب

جديدة للتعليم وحل المشكلات التربوية من خلال المشاركة بالمعلومات.

وفى كتابه" كيف تصبح معلما جامعيا مبتكرا" يشير كوان*Cowan*(١٩٩٨) فى تأملاته فى التدريس الفعال إلى أهمية أن يصبح المعلم قادرا على تقديم أمل فى الوفاء باحتياجات ومتطلبات التعليم ، وأن يحفز طلابه على التفكير الناقد باعتباره مفتاح التوافق مع عالم متغير ، وأن يتفهم طبيعة الانفعالات بينه وبين طلابه باعتبارها مصدر الطاقة المحرك باتجاه أسلوب أمثل للتأمل والتفكير ، وتفعيل دور الحوار فى إعادة الاستبصار واستيعاب المعانى التى قد يقبلها البعض باعتبارها مسلمات ، ويضيف كوان :"هذه حركة جديدة من التطوير التربوى فى مجال التعليم وبخاصة مع النظر إلى جودة التعليم التى أصبحت محط أنظار جميع المهتمين فى هذا المجال

ها هو المعلم: يواجه تحديات راهنة ومستقبلية لكى ينجح يوما فى أنسنة العولمة، وسيظل العلم والبحث العلمى والإعداد المهنى الطريقة الوحيدة لمواكبة روح هذا العصر، وهو ما يحتم أن يكون اختياره وإعداده وتنميته على أعلى مستوى من الكفاءة ، ليس فقط من حيث المعلومات فى تخصصه المهنى ومن حيث الثقافة المعاصرة، ولكن أيضا من حيث أداء مهامه وفق ما فيه صلاح شباب الأمة الإسلامية الذين يجب أن يتعلموا أن المعرفة فى حد ذاتها قيمة وسلاح جنبا إلى جنب مع قيم الحرية والعدل والمشاركة الفعالة، وأن الحوار البناء هو سبيل تمحيص قضايا الحياة وتحديد نقاط الإلتقاء.

الذكاء الانفعالى والتوجهات المستقبلية :

يلعب منظورالزمن المستقبلى والتوجه نحو المستقبل دورا بارزا بما يشتمل عليه من تقييمات وتوقعات مستقبلية ، يتدبر الفرد من خلالها آماله ومخاوفه، فليس منا من لم يخبر شعورا بالانشغال إزاء التوقعات المستقبلية وبخاصة مع ما يسود العالم اليوم من تغيرات متلاحقة تنبىء بمستقبل أكثر غموضا وألما.

وفى الدراسات السيكولوجية تمثل أنسقة الطموحات المستقبلية وبنيان الأحداث المتوقعة معايير أساسية تشكل بدرجة أو بأخرى محددات الصحة النفسية للأفراد والنجاح فى الحياة ، فالفرد الناجح هو القادر على استشراف المستقبل من خلال رؤية عقلية مثالية فريدة للمستقبل ولما سيبدو عليه الغد ، ويتم ذلك بأن يستشعر الفرد طاقاته المحفزة ويعتد بامكاناته ويعتبرها قابلة للتحقيق والانجاز.

وحيث أن المستقبل مصدر أساسى من مصادر القلق وعدم اليقين إزاء ما يحمله لنا ، فنحن نتطلع ونأمل ونتمنى ونضع الخطط ونأخذ حذرنا لنجعل المستقبل – إلى حد ما – أكثر قابلية للتنبؤ بما يحمله فى طياته.

والحقيقة الراسخة هى أن حياتنا تتحدد أو تتوجه بحسب ما نتطلع إليه فى مستقبلنا ، فكل فعل يأتيه الفرد يستلزم منه إيمانا راسخا بالمستقبل، حتى أن الفرد عندما يختار أن ينسحب أو يهرب أو يتجنب فهو اختيار للمستقبل أو بناء على توجه للمستقبل ، والفرق بين أن يكون لك أو لا يكون تطلع مستقبلى هو الفرق بين أن تعيش حياتك لحظة بلحظة وبين أن تستثمر كل لحظة لأخرى تالية، فالتطلع إلى المستقبل ليس مجرد سلوك أو نشاط ولكنه الناتج المنطقى للتروى والتعقل فى اتخاذ القرار، وفى التعقل والتروى تعمل حقيقة واحدة: إنها النية أو القصد، وهناك اختيارات أخرى منها الاستغراق فى الخيال أو التجنب أو التنبؤ لكنها جميعها استجابات غير مرضية أو مشبعة، ولا تناسب التوجه إلى الغد المستقبلى.

يقول كوتل (*Cottle*,1969) :" السلوك الانسانى نشاط مستقبلى التوجه بالحتمية حتى فى أكثر أشكاله بساطة ومباشرة ، وعليه فإن محاولة انكار البعد المستقبلى فى أى سلوك صادر عن الفرد هو بمثابة محاولة للدوران حول الذات تترك الفرد فى نقطة البداية من غير تقدم ولا انجاز، وقد يؤجل الفرد التطلع إلى المستقبل أو يتجنب مواجهته إلا أنه عندئذ ينكر حقيقة واحدة هى حقيقة وجوده ومعنى هذا الوجود ، ودراسة التطلعات أو التوجهات المستقبلية هى دراسة ما ينتويه الفرد وما يتوقعه مستقبلا ."

وقد كان ورود مفهوم التوجه المستقبلى لأول مرة فى مجلة علم النفس الدولية (١٩٨٣) وذلك فى إطار دراسة بحثية عن أهمية الوقت وأهمية تنظيمه واستثماره كسلوك يستهدف حفظ البقاء والاستمرارية ، ودرست فى إطار ذلك مفاهيم عدة مرتبطة كأبعاد الوقت ، والعلاقة بين الأساليب المعرفية والمستوى الاجتماعى الاقتصادى ، والقدرة على تأجيل الاشباع والتماسك ، واختلاف طبيعة العلاقة بين كل ذلك وتوجهات الفرد المستقبلية باختلاف جنس الفرد (*Gjesme*,1983) .

كما أورد ستراثمان وآخرون (*Strathman et al* .,1994) مصطلحا وثيق الصلة هو تدبر أو اعتبار العواقب المستقبلية ، والذى يمثل فارقا فرديا محددا للمدى الذى يعتبره الأفراد لما يترتب على أفعالهم من عواقب قريبة أو بعيدة المدى .

واستمرت دراسات عديدة تركز على الوقت باعتباره منطلق توجه الأفراد المستقبلى، وعرضت دراسة شاناهان وفلاهيرتى (*Shanahan& Flaherty*,2001) نماذج دينامية لاستثمار الوقت بما تعكسه من مستويات الهوية الفردية الاستقلالية عبر مراحل حياة الفرد المختلفة، وفى مجالات متنوعة بين العمل المدرسى وخطط التواصل مع الجنس الآخر واقتناص فرص العمل .

ويشرح بولكنين ورونكا (*Pulkkinene& Ronka* ,1994) منطلقات ثلاثة لدراسة توجهات الأفراد المستقبلية هى : الإدراكات الذاتية لمستوى أو درجة الضبط ، تشكيل الهوية الفردية ، والأهداف المستقبلية ، وذلك فى إطار دراسات وظيفية فى علم النفس التوافقى ومجال الخبرات .

ويضيف لانج (*Lang*,2002) أبعادا أخرى فى دراسة التوجهات المستقبلية للأفراد متضمنة الصور الحالية، التمنيات ، الآمال ، المخاوف ، ويشرح كيف يخطط الفرد لنفسه أهدافا مستقبلية تأثرا بخبرات حياتية سابقة وتطلعا إلى حياة تالية .

إن التوجهات المستقبلية هى نوافذ نستطلع منها الغد ، ونرصد فى تطلع ما يمكن أن يصبح حقيقة فيما بعد ، ولاشك أن ذلك يتطلب منا تركيز طاقاتنا الانسانية لاختصار أزمنة الحاضر والوصول إلى المستقبل فى حالة يقل فيها الشعور بالقلق،وهى فكرة بلورها كوزس وبوزنر (*Kouzes& Posner,*1996) فى إشارتهما إلى أن التوجهات المستقبلية هى تطلعات وتخيلات وعمليات عقلية نتخيل فيها صورا وحالات ، ونبتكر ونخترع المستقبل، وكل ذلك يبدأ - برأيهما- برغبة غامضة فى التحدى للذات أو للآخرين ، وأنه يتم على مرحلتين :

- **السعى إلى التميز**: ويستهدف تحقيق الكمالية والمثالية فى تفاؤل وأمل استنادا إلى ما هو ممكن لا ما هو محتمل، وتطويرا لما هو قائم وابتكارا لما هو جديد.
- **تحمل المسئولية**: فالتطلع إلى المستقبل يعنى الشعور بالمسئولية عن تحديد الغايات ورسم النهايات وبلوغ القمم لدى فرد يعتبر ذاته مختلفا عن الجميع، وبذلك يكون

التوجه المستقبلى فى أعلى درجات سلم تفضيلات القيم وترتيب الأولويات فى عالم يسوده احترام الذات والحرص على سعادة الجميع.

وقد لخص كوزس وبوزنر الخطوات العملية التى تتم من خلالها المرحلتان السابق الاشارة إليهما متمثلة فيما يلى:

- التفكير فى الماضى لتذكر نقاط القوة ونقاط الضعف.
- تحديد الرغبة الحقيقية فى الانجاز فى صورة مهام ذات أولويات.
- سؤال الفرد لنفسه عما يجعله يشعر بالفخر، وعن أعظم اسهام يمكن تقديمه، وعن كيف يكون مختلفا عن الآخرين....
- تحديد صورة المستقبل باختيار شعارحاكم ونموذج أو مثال للاحتذاء
- العمل على تحقيق التطلعات بعد عقد النية واستثارة الحماس.
- اختبار الفروض وما أمكن تحقيقه بالفعل طلبا للاستشارات العلمية والفنية.

ويخلص كوزس وبوزنر إلى رسالة قصيرة موجهة لكل من لديه توجه مستقبلى : " كن صانع مستقبل، كن ايجابى النظرة، وحتى لو لم يكن الطريق إلى المستقبل واضحا ممهدا، فالمكتشفون لم يكن لديهم سلاح إلا حلم من اليوم عن الغد وصورة مستقبلية وتطلع آت، وقد عرفوا ولاشك كيف يوظفون طاقاتهم الانسانية لتحقيقه"

وقد ركزت دراسات عدة على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل وغيره من المتغيرات كالاضطراب النفسى والانحراف السلوكى، وأكدت دراسات ترومسدورف (*Trommsdorff*,1983)، وبولكين ورونكا (*Pulkkinen&Ronka*,1994) على وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التوجه نحو المستقبل ودرجة أعلى من الكفاية الذاتية والشعور بالمسئولية ونمو الهوية باعتبارها جميعا متغيرات دالة على وجود توجه مستقبلى .

وأضافت دراسة ماكابى وبارنيت (*Mc Cabe& Barnett*,2000b) أن للتوجهات المستقبلية علاقة ارتباطية دالة ببعض المتغيرات والعوامل الأسرية منها: العلاقة بالأم، الدعم العائلى، وعملية التنشئة الاجتماعية وما يتم خلالها من توجيه نحو التطلع إلى المستقبل وقد سبقترومسدورف (*Trommsdorff*,1983) إلى تأسيس نظرية تفاعلية للعلاقة بين التوجهات المستقبلية وعملية التنشئة الاجتماعية بما تشتمل عليه من

تنمية للجانب العقلى وتدعيم للجانب الاجتماعى وانعكاس ذلك على نوعية وطبيعة التوجهات المستقبلية.

إن المستقبل يمكن أن يكون أى شىء نريده إذا صح عزمنا على أن يكون كما نريد ، وما دام فى الإمكان أن نحلم بالكثير فلماذا نخطط للقليل ، إن فى داخل كل منا رسالة صامتة حول ما يتوقع منه أن يفعل ، قد لا يصرح بها ، وقد يرفضها ، لكنه وحده يدرك ما هية هذه الرسالة ، ونحن بإمكاننا أن نحقق أى شىء طالما نعرف ما هو هذا الشىء.

ومن هنا توصى المؤلفة على أهمية أن تركز برامج الإرشاد النفسى على الذكاء الانفعالى باعتباره من أهم متغيرات أو قوى الشخصية الدافعة للقيام بالأنشطة وأداء المهام باتقان ، والعمل على بلورتها فى شكل مكثف فى صورة امكانات تترجمها عملية أداء فعلية يبذل فيها الفرد جهده الكبير فى مدى واسع ، كما توصى على أهمية أن تركز برامج الإرشاد النفسى على شرح الدور الهام الذى يلعبه الوالدان فى تشكيل ونمو اختيارات الأبناء وانجازاتهم المستقبلية ، وما يكتسبونه من قيم ومثل .

كما تدعو المؤلفة إلى تحدى الثقافة المجتمعية السائدة التى تفترض أن أى فرد هو أقل فى امكانات وأضعف مؤهلات مما هو متوقع ، فلا أحد تعوزه الخبرة المعرفية العملية اللازمة لخوض غمار الحياة طالما لديه توجهات مستقبلية تدعمها امكانات شخصية كالكفاية الذاتية والتوقعات الوالدية المشجعة والذكاء الانفعالى المتميز.

الذكاء الانفعالى ومعنى الحياة :

يبين فال وكينج (*Valle & King,* 1978)هذا المفهوم فيشيران إلى أنه عندما تسأل الأفراد عن السبب الذى من أجله يعيشون حياتهم، فإنهم سيجيبون بأنهم يعيشون من أجل الأطفال الذين يجب أن تستكمل تربيتهم، أو من أجل الصديق الذى يجب مساندته، أو من أجل العمل الذى ينبغى إنجازه، أو من أجل الحركة السياسية التى ينبغى أن تحظى بالتأييد أو من أجل العمل الفنى الذى لم يزل قيد التطوير، .. وكل هذه الاجابات يمكن إيجازها فى جملة واحدة مؤداها أن هناك شخصاً ما أو شيئاً ما فى حاجة إلى وجودى، وهنا يكمن جوهر العلاج بالمعنى الذى يعلمنا أن غاية سعينا ينبغى أن تكون من أجل معنى يدوم ويعمق مغزاه حتى فى أحلك ساعات المعاناة، وهذا ما حدث لفرانكل الذى جاهد ليبقى ولينقل للبشرية خلاصة تجربته وسط ذلك القدر الهائل من العذاب

البدنى والنفسى، ويستشهد فال بما قاله نيتشه من "أن الفرد الذى لديه سبب يعيش من أجله بإمكانه أن يتحمل فى سبيله أى شكل من أشكال المعاناة"، كما يستشهد أيضاً بما قاله شورز *Schurz* من أن "المثل العليا كالنجوم، لا يمكنك أن تمسها بيديك، ولكنك كالملاح الذى يصارع الأنواء، إذ تنتقى من هذه النجوم ما يكون هادياً لك، ثم تتبعها لتصل بك إلى قدرك المحتوم"،

ويوضح ساهاكيان (١٩٧٧) نسبية وخصوصية المعنى قائلاً : "المعنى نسبى وخاص وشخصى، من حيث ارتباطه أو انتسابه إلى فرد دون غيره، وإلى الفرد نفسه فى موقف دون غيره، أو فى وقت دون غيره .. فالمعنى منفرد ومتميز بقدر كون المرء منفرداً أو متميزاً فى وجوده وأصل حياته، إلا أن ساهاكيان يلفت الانتباه إلى أن هناك من المعنى ما يشترك فيه الأفراد جميعهم، بل والشعوب أيضاً عبر مراحل التاريخ الانسانى، وهذا القاسم المشترك هو ذلك الجانب المتمثل فى القيم والمبادئ والمعتقدات التى تخفف من وطأة البحث عن المعنى، وإن كانت هى فى حد ذاتها مصدراً لعصاب من نوع خاص، يتمثل فى صراع القيم الذى يلعب دوره فى التأثير على حرية الانسان فى اتخاذ قراراته وتحمل مسئولياته.

وتختلف قضية المعنى كما يبين كورى (١٩٨٦) من مرحلة إلى أخرى فى حياة الانسان، ففى مرحلة الطفولة يحاول الأطفال اكتشاف معنى الكون، وفى مرحلة المراهقة يبحث الانسان عن القيم، ويتحدى مصادرها فى ذاته، وينتقد أشكال عدم الاتساق مع الحياة، ويجاهد لكى يحقق وحدته واندماجه فيها، أما الأفراد فى مراحل العمر المتأخرة، فهم من اكتملت مشاريعهم، وبدأت الحياة تفقد رونقها بالنسبة لهم، فهؤلاء قد يفقدون المعنى فى حياتهم، ويعتقدون أنهم أصبحوا كورقة فى كتاب لا يعبأ بها القارئ، فيقلبها غافلاً عنها، وعلى المعالج تعليم العميل أن باستطاعته أن يجد المعنى فى كل لحظات حياته، حتى فى الألم والمعاناة، حيث يتفجر الانجاز والاعجاز فى حياة الانسان، وعندما يواجه الانسان الألم والذنب واليأس والموت، فإنه بهذه المواجهة وبهذا التحدى يحول كل ذلك إلى انتصار حقيقى.

ويبدو أن كورى قد جانبه الصواب فيما أطلقه من تعميم على الأفراد فى مراحل العمر المتأخرة، من حيث اعتبارهم جميعاً بأنهم قد اكتملت مشاريعهم، ومن ثم بدأت

الحيـاة تفقـد رونقهـا ومعناهـا بالنسبة لهم، إذ لم يضـع كـورى فـى الحسبان أن هنـاك مـن المسنين مـن يـدخلون فيمـا يشبه مرحلـة المراهقـة مـرة أخـرى مـن حيـث العـودة إلى تحـدى الواقـع واستشعار معنـى جديـد فـى ذلـك الواقـع، والسعى الجـرئ نحـو تحقيـق مـا نبـع فـى الذات من إرادة.

ويقـول فلاناجـان (*Flanagan*,1996) : "إن للحيـاة معنـى أسمـى، معنـى يتجـاوز كل الطموحـات والمقاصد، ويتمثـل فـى الخلـود الذى يمكن للانسـان أن يحققـه رغـم حتميـة الفنـاء لكل مـا فـى هـذه الحيـاة، فليس صحيحـاً أن الانسـان يفنـى ويصير هبـاء منثـوراً، ذلك أن بإمكانـه أن ينجـز مـن الأعمـال ويبلـغ مـن الآمـال مـا يحقـق لـه الخلـود، حتـى وإن فنـى جسمه، وهذا الذى نحققه أو نبلغه قد يكون شيئاً مادياً، أو معنوياً، أو جمالياً، والمهم أن يكـون شيئاً ذا قيمـة، شيئاً يستحق بالفعل : عقيـدة، مبـدأ، حبـاً، صداقة، عمـلاً، ابتكـاراً، نجاحاً، ... عندئذ يحقق الانسان ذاته ويجد معنى حياته.

ويوضـح فـال وكينـج (١٩٧٨) أهميـة وعـى الانسـان بمعنـى حياتـه، مشيراً إلى أن إيماننا بأن المعنى موجود بداخلنا ومن حولنا، وبأنه ليس لأحد ولا لشئ الفضل فى الوصول إليـه سـوانا، يجعل مـن المـوت والفنـاء حقيقـة أقـل ألمـاً وتهديـداً٠ فمـع هـذا الـوعى لانغـدو مشغولين بإدراك وتحقيق ذواتنا فحسب، وإنما أيضاً بـالمعنى والمغزى والهدف الذى يسمو فوق ذواتنا، ويمنحنا نوعاً من الخلود. ومن هذا المنطلق يوصى فرانكل مرضاه بأن يتطلعوا إلى المستقبل وآماله، وها هو يقول لأحد عملائه : "لا تجارى اضطرابك الداخلى، ولكن توجه ببصيرتك نحو ما هو فى انتظارك، فما يؤخذ فى الاعتبار ليس ما هو كامن فى الأعماق، وإنما ما هو مرتقب فى المستقبل، وما هو منتظر تحققه بك أنت".

ومـن هنـا تتبلـور صـورة معنـى الحيـاة ، فالحيـاة بالنسبة لأى فـرد ذات معنـى تـام وغير مشروط، يمكن تحققه بغير شرط أو قيد، وينبغى للانسان ألا يتوقف عن بلوغ هذا المعنى فى كافة الأحوال والظروف،وهو معنى ذاتى وموضوعى فى آن واحد، فهو ذاتى من حيث تناول الانسان له، وموضوعى من حيث أن لكل شئ معناه الحقيقى الخاص به، ولأن المعنى لا يمنح، وإنما يلزم أن يلتمسه الانسان ويسعى إليه، فإن هذا الالتماس وهذا السعى لبلـوغ المعنـى يجـب أن يكـون فـى إطـار مـن المسـئولية والالتـزام، وسـعياً وراء التطـور والابتكارية، وهذه دعوة من المؤلفة أن نسأل أنفسنا : هل تستحق الحياة أن نعيشها؟ وإذا

كان الأمر كذلك فما الذى يجعلها كذلك، إن التأمل للوصول إلى إجابة هذا السؤال أمر يستحق أن نقوم به، وإلا فكيف نواجه الألم، والمرض، والذنب، ثم وكيف نواجه بعد ذلك كله الموت، ولن تكون محاولة الاجابة عن هذا السؤال محيرة إذا أمكننا أن نعبر عن أنفسنا، ونحسن استثمار قدراتنا وإمكاناتنا ونتكيف مع مقدارتنا، ونطور حياتنا، عندئذ لن نكون أبداً مجرد عرائس متحركة،

ويعبر تليتش *Tillich* عن إرادة المعنى بما يسميه "الهم الأساسى" وهوهم متحمس لتحقيق معنى الحياة، وإنجاز مهامها، على شرط أن يعى كل فرد أنه يمكنه فقط تحقيق جزء محدود من إمكاناته التى تزخر بها ذاته، وأنه يحتم عليه طرح جانب آخر من هذه الامكانات.

(عن : إريك فروم، ترجمة : فؤاد كامل، د.ت)

وإرادة المعنى - كما يقول ساهاكيان (١٩٧٧) - تعنى أن الانسان يكون دائماً فى حالة توقع وإنتظار لمهمة ينجزها، وعمل يقوم به، ومعنى يحققه، هو لاغيره، وبذلك يصبح على بعد خطوات قليلة من الوعى بوجوده، وبحقيقة امكاناته وقدراته، وبكل ما هو انسانى بحق وصدق وأصالة.

ويعتقد فرانكل كما يوضح (محمد الطيب،١٩٨٩) أن إرادة المعنى تمثل دافعاً رئيسياً فى حياة الانسان، بل إنها أقوى الدوافع الرئيسية، فبغيره لا يكون هناك مبرر للاستمرار فى الحياة. وهو دافع فطرى ومتفرد لدى كل انسان، ومختلف فى طبيعته وتوجهه من فرد لآخر، بل ولدى نفس الفرد من موقف لآخر، ويمكن تحقيق هذا الدافع من خلال ما نحققه فى حياتنا من مهام نكتشف من خلالها ذواتنا، وقدراتنا على التحدى لمعوقات إنجاز هذه المهام.

ويشير كورى (١٩٨٦) إلى أن كل انسان يمتلك إرادة تحقيق المعنى، التى هى كفيلة بالوصول إلى السوية النفسية .. فالانسان هو الكائن المتفرد فى سعيه لتحقيق المعنى والمغزى فى حياته، وذلك من خلال مبادئ وقواعد تضفى قيمة على هذه الحياة، ومن خلال السعى للتواصل مع الآخرين، كى لا يواجه الاغتراب والوحدة واللامعنى.

ويؤكد ستراوس (*Straus*,1964) أن إرادة المعنى ليست حاجة أو رغبة أو دافعاً، فالانسان لا يبحث عن المعنى لكى يشبع دافعاً أو يخفض توتراً، كى يستعيد اتزانه

الداخلى، فالأمر ليس تحقيقاً للذات ولا تحقيقاً للهوية، بل إن هناك حلقة مفقودة، يقدمها لنا العلاج بالمعنى، ويعلم الانسان كيف يكون هو ذاته، كيف يستثمر إمكاناته وقدراته، كيف يملأ الفجوة بين ماهو عليه فعلاً وما يجب عليه أن يكون، وكيف يحقق التصالح بين ذاته الواقعية وذاته المثالية، وبلغة الوجوديين : كيف يحقق التصالح بين الوجود وجوهر الوجود، أى بين الكينونة والمعنى

إن مفهوم إرادة المعنى يختلف إذن عن اثنين من المفاهيم المعروفة فى علم النفس وهما : مفهوم إرادة السعادة : *The will to pleasure* ومفهوم إرادة القوة *The will to power*، والحقيقة أن كلا المفهومين مشتق من مفهوم إرادة المعنى، فالسعادة ليست هدفاً محدداً يسعى إليه الانسان، وهى تتحطم وتهوى وتتحول إلى شقاء إذا ما أصبحت كذلك، لأنه لا سبيل إلى تحقيقها بطريقة مباشرة، بل إنها نتاج تحقيق الأهداف، والقوة بأشكالها المادية والمعنوية وسيلة لتحقيق هذه الأهداف، وكلما ارتفع حظ الفرد من الذكاء الانفعالى كلما ارتفع حظه فى تحقيق السعادة وبلوغ ارادة المعنى ومعنى الحياة .

وإرادة المعنى تستلزم وقفة تأمل أكثر صدقاً وعمقاً، كى يطوى المرء صفحة مضت من حياتهويفتح أخرى، وليس معنى ذلك أن يرفض الماضى وينكره، بل معناه أن يطلب الحديد والمزيد من الحاضر والمستقبل، ويعيد اختبار وتقييم معتقداته وعلاقاته، وينتصر على أزمته ويأسه.

الذكاء الانفعالى وجودة الحياة :

إن علم النفس هو الأسبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على نوعية حياة الإنسان ويرجع ذلك بالدرجة الأولى لكون نوعية الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي ، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والمسكن والعمل والتعليم. .... الخ. ، يمثل في أحد مستوياته انعكاسا مباشرا لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفى ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه والذي يؤثر بدوره على تعاملات هذا الإنسان مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل نطاق تفاعلاته (آمال صادق وفؤاد أبو حطب ،١٩٩٩).

ولم يبرزمفهوم جودة الحياة إلى دائرة الاهتمام وتحدد أبعاده وطرق قياسه ومؤشراته إلا منذ عقود قليلة ، وهو من المفاهيم المحيرة نظرا لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة وفروع العلم المتعددة، إذ يمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة أو الرضا عن الحياة أو فعالية الذات، ويمكن أن يشير إلى ذكاء شخصى وانفعالى واجتماعى يحدد سلوك الفرد ، ويتغير بتغير الزمن وبتغير حالة الفرد النفسية، والمرحلة العمرية التي يمر بها ، فجودة الحياة للشباب تختلف عن الصغار وكذلك بالنسبة للمسنين، وتختلف من منطقة لأخرى ومن ثقافة مجتمع لثقافة مجتمع آخر.

ويحمل مفهوم جودة الحياة جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، ولم يتفق مستخدموه على معنى محدد إما لحداثة المفهوم ذاته على مستوى التداول العلمي الدقيق، أو لأن المتخصصين في المجالات العلمية المختلفة اعتبروا دراسة المفهوم خاصة كل في مجاله، ووصفوا له تعريفات انطلاقا من مجالاتهم المختلفة، ويستخدم مفهوم " جودة الحياة " أحيانا للتعبير عن الرقى في مستوى الخدمات المادية الاجتماعية التى تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم أحيانا أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة (أشرف عبد القادر، ٢٠٠٥).

إن جودة الحياة هى إدراك الفرد لموقفه وحاله في ضوء النظام القيمى والثقافي الذي يعيش فيه والذى يحدد أهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته، كماأنها حالة من الرضا العام والامتنان التام نحو الوضع الوظيفي والمكانة الاجتماعية والحالة الصحية والحياة الجنسية والأبناء والزوجة والأصدقاء، فهى الرضا بوجه عام عن الحياة والشعور العام بالسعادة الشخصية وتوافر مقومات الحياة المادية التى تلبى حاجات الإنسان مع تمتعه بالصحة البدنية والنفسية على السواء.

كما يرى بورجلين وآخرون (*Borglin et al.*, 2005:213) أن جودة الحياة تعنى الحفاظ على الذات والمعنى الوجودي وذلك من خلال المخطط التالي:

(*Borglin et al.* , 2005)

ومن العوامل التي تؤثر على جودة الحياة بما في ذلك الأنشطة والعلاقات والصحة والثروة :

١- الترابط والمتمثل في علاقات الحب والصداقة والعاطفة والرفقة والعائلة.

٢- الدور والمتمثل في فكرة امتلاك هدف سواء على المستوى الشخصي أو المستوى العام.

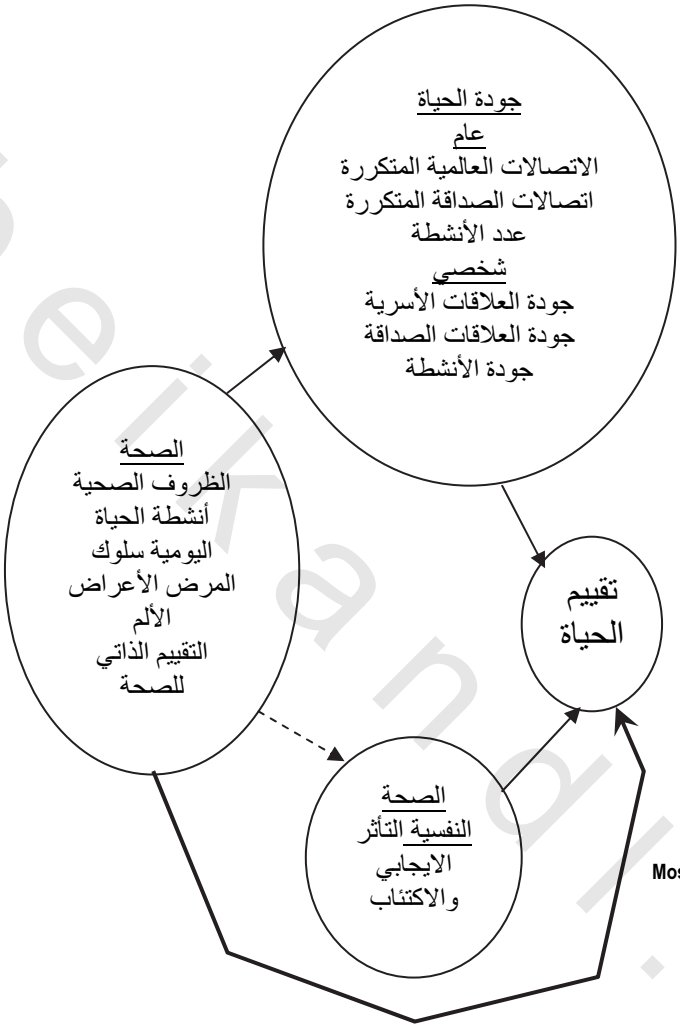
٣- المتعة وتشمل المفاهيم الخاصة بالسعادة والإحساس بالرضا والأنشطة الجمعية والفردية.

٤- الأمن ويتضمن الشعور بالأمان وليس القلق أو الشعور بالضعف.

٥- القيادة (الضبط) وتتمثل في كون الفرد مستقلا وقادرا على اتخاذ القرار وامتلاك المادية الكافية والقدرة على التحكم في الصحة البدنية والنفسية (*Grewal et al.* ,2006).

إن جودة الحياة تصور واسع الاستخدام فى العلوم الاجتماعية والنفسية ومفهوم متعدد الأبعاد ، ويكاد يكون هناك اتفاق عام بين الدراسات في المجالات الطبية والاجتماعية والنفسية... الخ على أن مفهوم جودة الحياة يتضمن بعدين أساسيين هما جودة الحياة الموضوعية وجودة الحياة الذاتية وأن جودة الحياة تقاس في مجالات الحياة المتعددة، وأن الفصل بين البعدين غير موجود في معظم الدراسات، كما أن أفضل طرق القياس يجب أن تركز على حكم الفرد وتقييمه للمؤشرات الخاصة بجودة الحياة عموما ، ولاشكأن مفهوم جودة الحياة يحمل معنى تقيميا *Evaluative* يفترض أن الحياة جيدة مع أنها يمكن أن تكون غير ذلك.

وأوضح موس وآخرون (*Moss et al.* , 2007) العلاقة بين جودة الحياة والصحة البدنية والصحة النفسية وتأثير هذه العلاقة على تقييم الفرد للحياة في النموذج التحليلي كما يلى:



(Moss et al. , 2007 : 1027)

تصور جودة الحياة:

ويوضح الشكل السابق أن جودة الحياة والصحة النفسية أهم المتغيرات التي تؤثر على تقييم الحياة.

ويشير سشالوك (*Schalock* , 2004) إلى أن هناك مجالات جوهرية لجودة الحياة ومؤشرات وتوصيفات شارحة لها وتتمثل في:

مجالات جودة الحياة	المؤشرات والتوصيفات
١- السعادة الوجدانية	الرضا (الإشباع، الأمزجة، المتعة) مفهوم الذات (قيمة الذات، تقدير الذات) نقص الضغوط (التنبؤ، السيطرة)
٢- العلاقات البينشخصية	التفاعلات (الجمعيات الاجتماعية، الاتصالات الاجتماعية) العلاقات (الأسرة، الأصدقاء، الأقران) الدعم والمساندة (وجدانية، مادية، تغذية راجعة، مالية)
٣- السعادة المادية	الحالة المالية (الدخل، المنافع) العمل (المكانة العملية، بيئة العمل) المسكن (نوع الإقامة، الملكية)
٤- الارتقاء الشخصي	التعليم (الإنجازات، المكانة) الكفاءة الشخصية (معرفية، اجتماعية، عملية) الأداء (النجاح، الإنجاز، الإنتاجية)
٥- السعادة البدنية	الصحة (التوظيف، الأعراض، اللياقة، التغذية) أنشطة الحياة اليومية (مهارة العناية، الذاتية، الحركة) وقت الفراغ (الاستجمام، الهوايات)
٦- تقرير المصير	الاستقلالية / السيطرة الذاتية الأهداف والقيم الشخصية (الرغبات، التوقعات) الاختيارات (الفرص، الخيارات، التفضيلات)
٧- الاندماج الاجتماعي	الترابط المجتمعي والمشاركة الأدوار المجتمعية (مساهم، متطوع) المساندة الاجتماعية (الدعم، الخدمات الاجتماعية)
٨- الحقوق	البشرية (الاحترام، الكرامة، المساواة) القانونية (المواطنة، العمليات الواجبة)

ومن معوقات جودة الحياة غياب التمتع بدرجة من الذكاء الانفعالى مما يقيد سلوك الإنسان ويفقده حرية التفكير، فيصبح متسلطا متحاملا متصلبا جامدا، وغالبا ما يشعر بالفشل والإحباط ، وللتغلب علي هذه المعوقات يوجد العديد من السبل للارتقاء بمستوي جودة الحياة يمكن تلخيصها كما يلى:

سبل الارتقاء بمستوى جودة الحياة

كل ما سبق يؤكد على أهمية الذكاء الانفعالى كم كون نفسى أساسى يؤهل الفرد للتمتع بجودة الحياة على كافة أشكالهل وبكل أبعادها باعتباره مفتاحا رئيسيا لتحسين أحوال الفرد النفسية والاجتماعية والصحية بل والعقلية أيضا، وفى جميع مراحل عمر الفرد، الأمر الذى يحتم على كل فرد أن يتغلب على هذه المعوقات وغيرها، وأن ينهض بكل وسيلة ممكنة لتنمية الذكاء الانفعالى.