



أثر برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي عند طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م. رسمية سحاب سرحان
الجامعة العراقية/ كلية التربية

Abstract

The current research aims to find out: - The effect of a training program to develop emotional intelligence among fifth-grade middle school female students. To achieve the research goal, the researcher formulated the following null hypotheses: -

1 - There is no statistically significant difference at the significance level (0.05) between the average scores of the experimental group and the scores of the control group in the post-test of emotional intelligence.

2 - There is no statistically significant difference at the significance level (0.05) between the average scores of the experimental group in the pre- and post-tests of the emotional intelligence test.

3 - There is no statistically significant difference at the significance level (0.05) between the average scores of the control group in the pre- and post-tests of the emotional intelligence test.

To achieve this, the researcher adopted an experimental design with the experimental and control groups and an emotional intelligence test. The research sample reached (70) female students, with (35) female students for the experimental group and (35) female students for the control group. The researcher conducted equivalence between the two research groups with the following variables (intelligence test, intelligence test Emotional, academic achievement of the father and mother) and using chi-square and t-test for two independent samples of equal number, it was found that there were no statistically significant differences between the two groups in these variables at the level (0.05)

Email:

Rasmyaalobidy@gmail.co

Published:1-12-2023

Keywords: أثر برنامج تدريبي
لتنمية الذكاء العاطفي

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص

يهدف البحث الحالي تعرف الى:- اثر برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي ولتحقيق هدف البحث صاغت الباحثة الفرضيات الصفرية الآتية :-

1 - لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية وبين درجات المجموعة الضابطة في اختبار الذكاء الوجداني البعدي.

2 - لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الذكاء الوجداني

3 - لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الذكاء الوجداني

ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة تصميما تجريبيا ذو المجموعتين التجريبية والضابطة واختبار الذكاء الوجداني وقد بلغت عينة البحث (70) طالبة بواقع (35) طالبة للمجموعة التجريبية و (35) طالبة للمجموعة الضابطة وقد اجرت الباحثة تكافؤ بين مجموعتي البحث بالمتغيرات الاتية (اختبار الذكاء ، اختبار الذكاء الوجداني ، التحصيل الدراسي للاب والام) وباستعمال مربع كاي والاختبار التائي لعينيتين مستقلتين ومتساويتين في العدد وجد انه لم تكن هناك فروق ذو دلالة احصائية بين المجموعتين في هذه المتغيرات عند مستوى (0,05)

وبعد تطبيق اختبار الذكاء الوجداني على مجموعتي البحث استوفت النتائج ما يأتي :-

- 1- تفوق طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة في متوسط درجات اختبار الذكاء الوجداني البعدي وبذلك ترفض الفرضية الصفرية الاولى.
 - 2- تبين ان النتيجة دالة احصائيا للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وبذلك ترفض الفرضية الصفرية الثانية
 - 3- تبين ان النتيجة غير دالة احصائيا للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وبذلك تقبل الفرضية الصفرية الثالثة .
- وتوصلت الباحثة الى بعض التوصيات منها ضرورة اعتماد البرامج التدريبية واستكمالاً لجوانب البحث الحالي قدمت الباحثة مجموعة من المقترحات .

مشكلة البحث:-

قد قسم علماء النفس نشاطات الانسان الى المعرفة والوجدان، اذ ان المعرفة تعد المحرك الاساسي للسلوك ، وان الوجدان تابع لتلك المعرفة التي تتكون من مجموعة نشاطات عقلية والتي من ضمنها الذكاء الوجداني 0 والذي يتكون من مهارات عدة يمكن تحديدها من خلال التربية والتدريب لذا فان دراسته تساعد على تحديد تلك المهارات وجعلها قابلة للقياس الكمي والموضوعي (المهدي :2004 , 4)0

وقد شعرت الباحثة من خلال خبرتها في التدريس بوجود صعوبات تواجه الطالبات والتي تتمثل بضعف الذكاء الوجداني الذي تبين من خلال مواقفهم وسلوكهم داخل المدرسة، وضعف مواجعتهم لحل المشكلات.

ومن هنا يمكن ان تصاغ مشكلة البحث الحالي بالسؤال الاتي :

هل بالامكان تنمية الذكاء الوجداني لدى طالبات الصف الخامس الاعدادي ؟

-أهمية البحث:

يعد مفهوم الذكاء الوجداني من المفاهيم الجديدة التي تتبوء مكانة خاصة في المجتمعات الحديثة والتي تتمثل بضبط النفس وحل المشكلات والتعاون على اساس تلك الانفعالات التي تساعد على البقاء بشكل افضل (رزق)0 (72 : 2003),

ويعد الذكاء الوجداني من النشاطات العقلية التي تساهم في بناء كيان الفرد وتنمي فهم انفعالاته وتكيفه مع الاخرين وحل المشكلات والتفاعل الايجابي عند الفرد ,

والفرد اليوم بحاجة لامتلاك مهارات الذكاء الوجداني لاجل التكيف مع اساليب الحياة وتنوع الاتجاهات والانفتاح على المعلومات.

وتبرز اهمية الذكاء الوجداني من خلال ما قدمه علماء النفس الى بلورة هذا المفهوم في كتاب اطر العقل (عثمان). (176 : 2001),

اما البرامج التدريبية فتتبع اهميتها كونها وسائل تعليمية تساعد الفرد في كسب خبرات وتنشئة تساعد في تحسين السلوك 0 وقد صمم برنامج البحث الحالي على وفق نظرية(باندورا) لاهميتها في التعلم الاجتماعي 0

يؤكد (ستيرنبرغ) على ان البرامج التعليمية ينبغي ان تعلم المهارات العملية المطلوبة لادارة الذات والتعامل مع المشكلات اليومية وان لا تكون مقتصرة على تعليم الطلبة المهارات الاكاديمية فقط

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي تعرف الى:-

اثر برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى طالبات الصف الخامس الاعدادي ولتحقيق هدف البحث صاغت الباحثة الفرضيات الصفرية الاتية :

1-لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية وبين متوسط درجات المجموعة الضابطة في اختبار الذكاء الوجداني البعدي.

2-لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الذكاء الوجداني

3-لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الذكاء الوجداني

-حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الثانوية للمدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية 2017- (الدراسة النهائية)بغداد الكرخ الثالثة للعام الدراسي

- تحديد المصطلحات:

1- البرنامج : عرفه كل من:-

ريبر) على انه خطة هادفة لاداء العمليات المحددة بدقة (الحسن- ((22 : 1990,

- المصطفاوي 2005: محاولة لتغيير سلوك الافراد لاساليب افضل في اداءهم (المصطفاوي :2005, 21)0

التعريف النظري -:تبنى البحث الحالي تعريف المصطفاوي 2005 ,

التعريف الاجرائي للبرنامج -:

حيث عرفته الباحثة (هو كل ما يحصل خلال الجلسات التدريبية من تعلم ومناقشة وتمثيل يطبق على المجموعة التجريبية ويقاس اثره على اختبار التفكير الوجداني)

-2 الذكاء الوجداني عرفه كل من:

-خليل 2004 : انه الاستعمال الذكي للعواطف وترشيد سلوكه والتفكير بطرائق ووسائل تزيد من نجاحه (خليل 1 : 2004),

-بارون 2000: مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والانفعالية التي تمكن الفرد من فهم مشاعره ومشاعر الاخرين (بارون) 5 : 2000 ,

وقد اعتمدت الباحثة تعريف (بارون) تعريفاً نظرياً للذكاء الوجداني في الدراسة الحالية

-التعريف الاجرائي

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الذكاء الوجداني

اطار نظري

-الذكاء الوجداني

ان حضارة الامم تعتمد على مواهب وذكاء افراد مجتمعاتها وقدرتها على تنمية تلك المواهب والذكاوات والاستفادة منها في توفير بيئة مناسبة ومن ثم توظيفها في مبادئ الحياة المختلفة (خوالدة 2-5 : 2004),

وقد اشار (سالوفي وماير) ان الذكاء الوجداني لا يعكسها سمة او امر بل هو مركب بقدرات من قدرات التفكير الانفعالي المتميزة والمتمثلة بالادراك والفهم والتنظيم وان جذور الذكاء الوجداني تعود الى بداية حركة اختبارات الذكاء وكانت بدايته الحقيقية لثورندايك الذي اشار في بحوثه الى ان الذكاء يتكون من مجموعة من العناصر المنتقلة.

والذكاء الوجداني دمج مكوني الذكاء والعاطفة وهو نوع من انواع الذكاء الاجتماعي مرتبط بالقدرة على مراقبة الفرد وانفعالاته وانفعالات الاخرين

ومن النظريات التي فسرت الذكاء العاطفي نظرية (بارون)

والتي تؤمن بفكرة مفادها ان الانفعالات تحوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية الخاصة
بنفسية الفرد والعلاقات الخارجية المتعلقة بالافراد الاخرين ووفق لهذه النظرية ان كل طفل يولد مع بعض
القدرة الحساسة الانفعالية والقدرة على التعلم العاطفي 0 وان اعتماد هذه النظرية جاء وفق المبرر الاتي
والذي يعد(بارون) اول من ذكر عامل الانفعال بوصفه تحصيل حاصل الذكاء 0

دراسات سابقة-

-دراسة حمد(2005)

والتي توصلت إلا إن البرنامج الإرشادي بأسلوب النمذجة له اثر فعال على تعلم المهارات الاجتماعية

-دراسة درويش (2008)

توصلت الدراسة الى فعالية برنامج اللعب التنافسي في تنمية الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة في
تنمية الذكاء الوجداني لدى أطفال الروضة

جدول الموازنة بين الدراسات السابقة بين الدراسات السابقة

اسم الدراسة والسنة	الاهداف	العينة	الادوات
دراسة حمد2005	عدة اهداف	ذكور واناث	مقياس الذكاء المعرفي
الخفاف ودرويش2008	عدة اهداف	ذكور واناث	مقياس الذكاء العاطفي
الدراسة الحالية العبيدي 2018	هدف واحد	اناث	مقياس الذكاء العاطفي

إجراءات البحث:-

التصميم التجريبي

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين والذي يناسب اهداف البحث

-مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طالبات الصف الخامس الاعدادي اللاتي يدرسن في المدارس الاعدادية والثانوية النهارية الحكومية للبنات في مدينة الطارمية (مركز القضاء) ، وقد بلغ عدد المدارس (6) مدارس مجموع مجتمعا 285 فرداً.

-عينة البحث

اخترت الباحثة قصديا مدرسة اعدادية الهدى للبنات لتطبيق التجربة وذلك للأسباب التالية :-

1-تحتوي على عينة تمثل المجتمع الاصلي من المدينة والريف والمستويات الثقافية والاقتصادية

2-سهولة الوصول اليها وذلك لقربها من سكن الباحثان

3-وجود قاعات مناسبة لتطبيق البرنامج

-تكافؤ مجموعتي البحث

اجرت الباحثة تكافؤ بين مجموعتي البحث بالمتغيرات الاتية (اختبار الذكاء الوجداني، التحصيل الدراسي للاب والام)

وباستعمال مربع كاي والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد وجد انه لم يكن هنالك فروق ذو دلالة احصائية بين المجموعتين عند مستوى دلالة (0,05) والجدول 1,2,3 يوضح ذلك

جدول (1) اختبار الذكاء الوجداني

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
التجريبية	35	60.97	5.05	25.55	68	1.58	1.98	غير دالة
الضابطة	35	58.77	4.88	23.82	68	1.58	1.98	غير دالة

جدول (2) التحصيل الدراسي للاباء

المجموعة	حجم العينة	يقرا ويكتب ابتدائي	متوسطة	اعدادية	بكلوريوس ومعهد	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
التجريبية	35	15	6	5	9	3	1.10	7.18	غير
الضابطة	35	12	9	6	8	3	1.10	7.18	دالة

جدول (3) التحصيل الدراسي للامهات

المجموعة	حجم العينة	يقرا ويكتب ابتدائي	متوسطة	اعدادية	بكلوريوس ومعهد	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
التجريبية	35	15	6	5	9	3	1.10	7.18	غير
الضابطة	35	12	9	6	8	3	1.10	7.18	دالة

-ضبط المتغيرات الدخيلة:

حاولت الباحثة ضبط اثر بعض المتغيرات الدخيلة التي قد يتداخل تأثيرها على المتغير المستقل

-أداتا البحث:

البرنامج التدريبي:-

لقد تم تصميم البرنامج التدريبي اعتمادا على نظرية التعلم الاجتماعي ل(باندورا) وفق اساليب (النمذجة ، لعب الدور ، التعريف والمناقشة، التغذية الراجعة ، التعزيز الاجتماعي) . وتم تحديد بعض

المهارات الاجتماعية كبرنامج تدريبي وكما موضح ادناه:-

تقديم التحية :تحية الآخرين بأسلوب مناسب ولطيف

الاستئذان :يستأذن الآخرين في مواقف الحياة كالخروج والدخول وغيرها

الإصغاء : يشعر الآخرين بأنه يبذل جهد في الإصغاء إليهم

التعاطف : يظهر تعاطفه واهتمامه بالآخرين

تحديد المشاعر : قادر على توصيل مشاعره وعواطفه للآخرين0

اسلوب التفاهم : قادر على تجاوز خلافاته مع الاخرين والوصول للحلول المناسبة 0

تصحيح الخطأ : يعين الافعال الخاطئة في سلوكه ومن ثم يصححها

طريقة الاعتذار : كيف يتأسف ويعتذر للاخرين عن الازعاج الذي سببه لهم

الصراحة : يكون صريح في مواقفه حول مشكلة ما

طريقة الافناع : يقنع الاخرين بافكاره بطريقة مقبولة وبدون اجبار

التقدير : يشعر الاخرين بانه سعيد بمدحهم له وانه مقدر لهم ذلك

تقديم الشكر : يظهر الشكر للذين يساعدونه في امر معين(العبيدي، 66-67: 1999 ,

وتم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في المجال التربوي ملحق (1) وحصل على موافقة الجميع . 100%

اختبار الذكاء الوجداني

تم اعتماد اختبار (الدردير، 2004) المعد لقياس الذكاء الوجداني بعد اعداده وتطويره بما يتناسب واهداف البحث الحالي .

وصف المقياس

يتكون اختبار الذكاء الوجداني من (40) فقرة تمثل المرافق الحياتية ، وعلى المفحوص الإجابة على تلك الفقرات . ضمن بديلين (نعم ، لا) ودرجات نعم 2 ولا 1 .

الصدق الظاهري:

من اجل التثبت من الصدق الظاهري فقد عرضت فقرات الاختبار البالغ عددها (40) فقرة على مجموعة من المحكمين والمتخصصين لإبداء آرائهم حول صلاحياتها وملائمتها بمستوى الطلبة ملحق(1) وقد حصلت الموافقة بنسبة 100%

الثبات : بغية التثبت من الاختبار استعملت الباحثة طريقة إعادة الاختبار على عينة قوامها (60) طالبة من مجتمع البحث وباستعمال معامل ارتباط (بيرسون) وجد إن الثبات (88 و0)

-الوسائل الاحصائية

1-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

2-مربع كاي

3-الاختبار التائي لعينتين مترابطتين

-عرض النتائج وتفسيرها.

1-بعد تطبيق الاختبار الذكاء الوجداني ومعالجة النتائج اتضح ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (68,11) وانحراف معياري (4,24) درجة والتباين (18,04) درجة اما المجموعة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (57,48) وانحراف (5,10) والتباين (26,02) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في العدد تبين ان القيمة التائية المحسوبة (9,40) والجدولية (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية. (68) أي ان النتيجة دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية

2-بعد ايجاد الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي تبين ان متوسط فروق الدرجات (7,14) وانحراف (1,66) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مترابطتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (25,37) والجدولية (2,02) عند مستوى دلالة (0,5) ودرجة حرية (34) أي ان النتيجة دالة احصائياً لصالح الاختبار البعدي.

3-بعد ايجاد الفرق بين درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي وجد انه متوسط الفروق (1,28) وانحراف (4,28) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مترابطتين وجد انه القيمة التائية المحسوبة (1,77) اقل من الجدولية (2,02) ودرجة حرية (34) أي ان النتيجة غير دالة احصائياً

-تفسير النتائج

بعد عرض المعالجة الاحصائية لنتائج البحث أظهرت النتائج :-

-وجود فروق ذو دلالة احصائية بين طالبات مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الذكاء الوجداني وقد ترجع هذه النتيجة الى البرنامج الذي احدث تغيرات نحو الافضل

-اظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الذكاء الوجداني بين طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي مما يدل على ان البرنامج له اثر ايجابي في تنمية الذكاء العاطفي

-لم تظهر النتائج وجود فروق ذو دلالة احصائية بين طالبات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي ويعزى ذلك الى آليه التدريس الاعتيادي الذي يعتمد على الحفظ والتلقين (0

-الاستنتاجات

بناء على النتائج التي توصل إليها البحث استنتج ما يأتي:

1-ان البرنامج اثبت فاعليته في الحدود التي طبق فيها

2-ان التدريس على وفق البرنامج التدريبي له فاعلية في تنمية الذكاء العاطفي

-التوصيات

في ضوء ما توصل اليه البحث الحالي نوصي بما يأتي :

1-اعتماد البرامج التدريبية في التدريس

2-إجراء دورات لمدرسي ومدرسات المدارس وتدريبهم على استعمال البرامج الحديثة في التدريس

-الاقتراحات

1-أجراء بحوث اخرى تتناول فاعلية البرامج التدريبية في متغيرات اخرى مثل التفكير

2-تطبيق البرنامج على مراحل دراسية اخرى كالابتدائية والمتوسطة

المراجع

- جامعة بغداد ، الحسن ، عبد العزيز ، 1990 ، مناهج البحث في علم النفس -
- الانترنت ، خليل ، سعاد ، 2004 ، الذكاء العاطفي -
- خوالدة ، محمد عبد الله ، محمد ، 2004 ، الذكاء العاطفي -
- ج1 ، عالم الكتاب القاهرة ، الدريد ، عبد المنعم احمد ، دراسة معاصرة في علم النفس المعرفي -
- دار الفكر ، مصر ، رزق ، رندة ، 2003 ، الذكاء العاطفي -
- دارالفكر ، مصر ، عثمان ، فاروق ، 2001 ، القلق وادارة الضغوط النفسية -
- رسالة ماجستير غير ، المصطفى ، عبد الوهاب ، 2005 ، كفايات الذكاء الانفعالي لدى مدرء المدارس الثانوية -
- منشورة ، جامعة بغداد
- الانترنت ، المهدي ، محمد ، 2004 ، النضج الوجداني -
- العبيدي ، مظهر عبد الكريم ، 1999 ، اثر تعلم بعض المهارات الاجتماعية في خفض السلوك العدواني لدى طلاب -
- رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، المرحلة المتوسطة
- saeobns,ber,2000,baron emotional Quotion,MIts,us

الملاحق

(1) ملحق

أسماء السادة المحكمين والمتخصصين وعناوينهم

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. ناجي محمود ناجي	علم النفس العام	جامعة بغداد- كلية التربية للعلوم الصرفة
2	أ.م.د. خالد جمال جاسم	قياس وتقويم	جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد
3	أ.م.د. لطيفة ماجد محمود	علم النفس العام	جامعة ديالى- كلية التربية للعلوم الإنسانية
4	أ.م.د. خديجة حسين سلمان	علم النفس التربوي	جامعة المستنصرية- كلية التربية
5	أ.م.د. زينب عباس	طرائق اللغة الانكليزية	جامعة ديالى- كلية التربية للعلوم الإنسانية
6	أ.م.د. لمى رزاق غني	علم النفس التربوي	جامعة بغداد-كلية التربية للبنات
7	أ.م.د. ميادة اسعد موسى	علم النفس التربوي	جامعة بغداد-كلية التربية للبنات
8	أ.م.د. أياد هاشم محمد	علم النفس التربوي	رئاسة جامعة ديالى
9	أ.م.د. حنان جمعة عبدالله	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية
10	م.د. زينه عبد المحسن	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية

(2) ملحق

ت	الفقرات	نعم	لا
1	اشعر بالثقة في معظم المواقف		
2	قادر على تحقيق اهدافي رغم العقبات		
3	استطيع تغيير انفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف		
4	قادر على تكوين صداقة بسهولة		
5	لدي حلول كثيرة في حل المشكلات التي يتعرض لها الاخرين		
6	قادر على التكيف مع الاحداث الجارية		
7	ابادر دائما لمحادثة الاخرين		
8	عند سماعي مشكلة تلقني استطيع تحديد أي جانب من جوانبها		
9	افضل انجاز الاعمال التي تتطلب جهدا ومهارة		
10	اشعر بالضيق عند مواجهة شخص غاضب		
11	اقدر انفعالاتي وعواطفني تقديرا جيدا		

		اكون هادي وايجابي في الظروف الصعبة	12
		اكون متفائلا دائما واخطط لمستقبلي	13
		يصفني زملائي بصاحب الإحساس المرهف تجاه الآخرين	14
		احد من التعامل مع الآخرين	15
		أتمنى دائما أكون من المتفوقين	16
		ينتابني شعور بالضيق تجاه أي شخص يخالف القانون	17
		غالبا ما يختاروني قائد الجماعة	18
		اشعر بالذنب تجاه الأشياء الخاطئة التي ارتكبتها في الماضي	19
		اشعر بالرضا عن ذاتي عندما اقدر الأمور تقديرا واقعيا	20
		دائما أكمل وانهي أي عمل اشرع في أدائه	21
		قادر على معرفة وفهم مشاعر الآخرين	22
		لدي المهارة في توليد الأفكار الحديثة لمواجهة متطلبات الحياة	23
		قادر على تحديد جوانب القوة والضعف في ذاتي	24
		اشعر بانني كفاء بإدارة المناقشات الاجتماعية	25
		اشعر بالارتياح تجاه الناس العاطفيين	26
		استطيع التفكير بعيدا والتركيز في عملي عند الظروف الضاغطة	27
		قادر على التحكم في انفعالاتي تجاه أي موقف	28
		انفعالاتي الحزينة لا تؤثر على قراراتي	29
		انسجم بسهولة وبسرعة مع أي موقف اجتماعي	30
		أفضل الأهداف ذات التحدي مع الأخذ بالاعتبار المخاطر المحسوبة	31
		أتأثر كثيرا بالحالة النفسية لمن يحيطون بي	32
		قادر على الابتعاد عن التفكير في مشاكلي	33
		(استطيع التعبير بالضغط على مشاعري (الفرح،الحنن	34
		استمتع بقضاء الوقت مع أصدقائي	35
		أضل هادئا وايجابيا تجاه أي شخص حتى اعرفه جيدا	36
		أحداث القضية الفلسطينية تأخذ حيزا كبيرا من تفكيري	37
		أتمنى تحسين طريقة عملي حتى لو اخذ النصيحة من فرد اصغر مني	38
		يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عادة سيئة	39
		نشاط الجماعة استطيع فهمه والتناغم معه	40