



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

# أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية و الإنسانية

تخصص: علوم التربية إرشاد و توجيه

إشراف الأستاذة:

-لعزالي صليحة

إعداد الطالبة:

-كاشة نور الهدى

لجنة المناقشة:

مشرفا و مقررا

عضوا مناقشا

عضوا مناقشا

د.لعزالي صليحة

د.نصر الله بوحמידة

د.خمد محمد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم و الحمد لله على تمام فضله و إحسانه و الشكر على سابق أنعامه و الصلاة و السلام على سيدنا محمد عبده و رسوله و على آله و صحبه الذين ساروا على هديه و تبيانه أجمعين

\*قال تعالى: "...رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي...". (النمل 19)

أحمد الله عز و جل و أشكره على كرمه أن وفقني لإتمام هذا البحث، و عملا بقول النبي صلى الله عليه و سلم: "لا يشكر الله من لا يشكر الناس" رواه أبو داوود

بشعور غامر بالتقدير و الوفاء، تتقدم الباحثة بشكرها الخالص العميق مقرونا بجزيل العرفان و الامتنان إلى كل من تفضل و أثرى جوانب هذا البحث، سواء برأي أو توجيه أو نصيحة، أو ساهم في هذا العمل و لو بجزء يسير، و في مقدمة هؤلاء أتقدم بخالص شكري و تقديري إلى أستاذتي الفاضلة المشرفة الدكتورة "العزالي صليحة"، التي منحتني الوقت و الجهد و الاهتمام طيلة مرحلة البحث و التي أحاطت البحث بتوجيهاتها لإخراج هذا البحث بأفضل صورة ممكنة و أرجو أن أكون قد وفقت في تقديم ما يرضيها و ما يليق باسمها الذي كان لي عظيم الشرف أن أضعه على مذكرتي هذه.

كما أتقدم بعاطر الشكر و كريم العرفان لجامعة "الجيلالي بونعامة" بخميس مليانة بشكل عام، و جميع الأساتذة و أعضاء هيئة التدريس بقسم علوم التربية-إرشاد و توجيه على ما بذلوه من جهود و ما قدموه من علم و توجيه و إرشاد خلال فترة الدراسة.

و لا يفوتني أن أسجل بالغ شكري و امتناني لكل الثانويات بثنية الحد-ولاية تيسمسيلت لتكرمها بالسماح لي بإجراء هذه الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و حسن تعاونهم معي.

و أخص بالشكر المملوء بالحب و العرفان و الامتنان لأسرتي بشكل عام و على الخصوص والذي رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه الذي طالما ألح علي بأن أهل من معين العلم ما استطعت، وأمي الغالية حفظها الله، و اخص بالذكر من سمح لي بهذا الفضاء من الحرية لأحقق من خلاله ذاتي...زوجي. فشكرا من القلب، و إخوتي و أخواتي على مساندتهم الدائمة لي. فجزاهم الله عني خير جزاء.

و في الأخير أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في مسيرتي نحو انجاز هذا البحث سائلة المولى جلّت قدرته أن يجعل ذلك في ميزان أعمالهم و أن يجعل هذا البحث خالصا لوجهه الكريم، من العلم النافع، و في الختام أسأل الله العلي القدير أن يوفقنا إلى ما يحب و يرضى و أن يرزقنا الإخلاص في العلم و العمل.

كاشة نور الهدى

# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :

إلى من على دربه سرت، وبطموحه اقتديت ،ومن أجله للدراسة أحببت ،وللمعرفة تواضعت والقيم عظمت ،ولله حمدت وشكرت إلى والدي الغالي....رحمه الله رحمة واسعة وأسكنه برحمته الفردوس الأعلى .

إلى من أوصاني الله بها خيرا... إلى من باركت طريقي بصلاتها ودعواتها ،إلى من كانت و لا زالت سندا و عوناً لي بعد الله والداتي العزيزة حفظها الله...لك أهدي كل نجاحاتي،و منك أنهل كل رحيق قوتي و تفوقي...و لك أبارك ما جنيته طوال حياتي...فلك كل الفضل بعد الله فيما ارتقيت من المعاني...حفظك الله و بلغك سعادة الدارين .

إلى من كان له الفضل بعد الله في إتمام هذه الدراسة... إلى من وقف بجانبني وساندني خطوة بخطوة... إلى من بث في روح المثابرة والأمل طول رحلة الدراسة... إلى من عاش معي هذا الحلم وسعى إلى تحقيقه ،إلى من سند أزي لتخطي كل العقبات... إلى زوجي ورفيق دربي ، أطال الله في عمره ورزقه الصحة والعافية ،وأثقل الله موازينه .

إلى أحبة استوطنوا جنبات روحي و تملكوا شغاف قلبي،و سيظلون في بقعة من الروح لا يطؤها النسيان...سأكتب لكم في داخلي صرح من الاحترام و التقدير لا تغيره ظروف الحياة... إلى إخوتي و أخواتي ، أدام الله محبتنا ،وأدامهم ذخرا وسندا لي .

إلى والد زوجي العزيز ،أطال الله في عمره وأنار طريقه... إلى والدة زوجي الحبيبة أمد الله في عمرها وألبسها لباس الصحة والعافية.... إلى أهل زوجي إخوتي وأخواتي الكرام جعل الله أجر ما قدمتموه من دعم وسند في موازين حسناتكم وأجزل لكم المثوبة .

إلى كل عائلتي الكريمة

إلى كل الأصدقاء القريب منهم و البعيد

وأخيرا أشكر كل من ساعدني في إتمام هذا العمل ،ممن لم يتسنى لي ذكر أسمائهم ،فأعذر لهم عن ذلك وأعترف لهم بالجميل.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع، سائلة المولى عز وجل أن أنال بهذا البحث الأجر والمثوبة فيكون علما ينتفع به كل من قرأه إنه سميع مجيب .

كاشفة نور الهدى

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	البسمة
	كلمة شكر
	إهداء
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	ملخص الدراسة
أب-ج-د	المقدمة

### الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل نظري عام للدراسة	
13-9	1-1- إشكالية الدراسة
13	1-2- فرضيات الدراسة
14-13	1-3- أسباب اختيار الموضوع
16-14	1-4- أهمية الدراسة
16	1-5- أهداف الدراسة
17	1-6- مفاهيم الدراسة (نظريا-إجرائيا)
18-17	1-7- حدود الدراسة
26-19	1-8- الدراسات السابقة
30-26	1-9- التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي	
33	تمهيد
34-33	2-1- مفهوم الذكاء
36-35	2-2- مفهوم الانفعال
40-36	2-3- التطور التاريخي للذكاء الانفعالي و جذوره
43-40	2-4- مفهوم الذكاء الانفعالي
45-43	2-5- الأساس العصبي للذكاء الانفعالي

53-46	2-6- أبعاد الذكاء الانفعالي
58-53	2-7- أهمية الذكاء الانفعالي
61-58	2-8- خصائص و سمات ذوي الذكاء الانفعالي
81-61	2-9- النماذج الكبرى المفسرة للذكاء الانفعالي
83-81	2-10- الذكاء الانفعالي في المجال التربوي
83	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: قلق المستقبل</b>	
86	تمهيد
88-86	3-1- مفهوم القلق
91-88	3-2- مفهوم قلق المستقبل
95-91	3-3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل
104-95	3-4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
108-104	3-5- أسباب قلق المستقبل
109-108	3-6- أعراض قلق المستقبل
111-109	3-7- سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل
113-112	3-8- الآثار السلبية لقلق المستقبل
115-113	3-9- طرق التخفيف من قلق المستقبل
116	خلاصة الفصل

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة و إجراءاتها</b>	
120	4-1- منهج الدراسة
120	4-2- مجتمع الدراسة
121-120	4-3- عينة الدراسة
121	4-4- أدوات الدراسة
121	4-4-1- مقياس الذكاء الانفعالي
122	أولاً- مفتاح تصحيح مقياس الذكاء الانفعالي
125-124	ثانياً- الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي
126-125	4-4-2- مقياس قلق المستقبل
127-126	أولاً- مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل

128-127	ثانيا- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل
128	4-5- إجراءات التطبيق
129-128	4-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
129	4-7- خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
133-132	5-1- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة التساؤل الأول
134-133	5-2- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة التساؤل الثاني
140-134	5-3- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الأولى
141-140	5-4- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الثانية
143-141	5-5- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
145-143	5-6- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
146-145	5-7- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
147	الاستنتاج العام
150-149	الخاتمة
151	التوصيات و المقترحات
قائمة المراجع و الملاحق	

### فهرس الأشكال

الرقم	الأشكال	الصفحة
01	يوضح مؤشرات نجاح الأفراد في الحياة	56
02	*نموذج جولمان للذكاء الانفعالي	73
03	*مخطط يمثل أجزاء الذكاء العام	76
04	*نموذج بار-أون لمكونات الذكاء الانفعالي	77

## فهرس الجداول

الصفحة	الجداول	الرقم
69	*مقارنة بين نموذجي ماير و سالوفي و نموذج بار-أون	01
78	*القدرات الرئيسية و الفرعية لنموذج بار-أون للذكاء الانفعالي	02
80	*يعرض النماذج المفسرة للذكاء الانفعالي	03
125	*يبين معاملات ارتباط أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي مع الدرجة الكلية	04
125	يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ على العينة الاستطلاعية لمقياس الذكاء الانفعالي	05
127	يبين معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق المستقبل مع بعضها بعض	06
128	يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ على العينة الاستطلاعية لمقياس قلق المستقبل	07
132	يوضح مستوى الذكاء الانفعالي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي	08
133	يوضح مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	09
135	يمثل الإحصائيات الوصفية لمتغير الدراسة	10
136	يمثل مصفوفة ارتباط المتغيرات (قلق المستقبل، أبعاد الذكاء الانفعالي)	11
137	يمثل ملخص نموذج الانحدار	12
137	يوضح الدلالة المعنوية للانحدار	13
138	يوضح المعاملات	14
140	يوضح نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	15
141	الفروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص	16
144	يوضح نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	17
145	يوضح نتائج حساب الفروق في الذكاء الانفعالي بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص	18



## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و الكشف عن مستوى قلق المستقبل و مستوى الذكاء الانفعالي لديهم، و الكشف عن الفروق بين هؤلاء التلاميذ تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص في قلق المستقبل والذكاء الانفعالي .

وقد تكونت عينة الدراسة من (205) تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، و قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة، أما فيما يخص أدوات الدراسة فقد استخدم في الدراسة الحالية مقياس الذكاء الانفعالي لبار-أون، و مقياس قلق المستقبل من إعداد الطالبة.

تمت معالجة البيانات الإحصائية بتطبيق الأدوات الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، ألفا لكرونباخ، معامل ارتباط مربع (معامل تحديد)، معامل تحديد مصحح، الانحراف المعياري، معامل الانحدار الخطي المتعدد، المتوسط الحسابي، المتوسط الافتراضي، اختبار T لعينة واحدة، اختبار لفين، اختبار T العينتين مستقلتين، التباين الأحادي (ANOVA).

و كانت النتائج كما يلي:

- 1- مستوى الذكاء الانفعالي منخفض لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 2- مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 3- الذكاء الانفعالي يساهم في الخفض من قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 4- يوجد فروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس لدى أفراد العينة
- 5- يوجد فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 6- لا يوجد فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة .
- 7- يوجد فروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

## Résumé de l'étude :

L'étude actuelle visait à révéler l'effet de l'intelligence émotionnelle sur la réduction du niveau d'anxiété future chez les élèves de troisième année secondaire, et la détection du niveau d'intelligence émotionnelle dont ils disposent, et la détection des différences entre ces étudiants en fonction de la variable du sexe , et de la spécialisation, dans l'anxiété future, et l'intelligence émotionnelle.

L'échantillon de l'étude était composé de(205)étudiants et étudiantes de troisième année secondaire, choisis aléatoirement, et le chercheur a utilisé la méthode descriptive et analytique pour sa pertinence par rapport à la nature de cette étude, en ce qui concerne les outils d'étude, on a utilisé l'échelle d'intelligence émotionnelle de bar-on et la future échelle d'anxiété qui a été préparée par l'étudiante.

Les données statistiques suivantes ont été traitées : coefficient de corrélation de Pearson, Alpha Lachronbach, facteur de détermination, coefficient de corrélation corrigé (facteur de détermination corrigé), écart type, coefficient de régression linéaire multiple ,moyenne arithmétique, moyenne hypothétique, test T pour un échantillon, test de Levin, test T pour deux échantillons indépendants, variance pour échantillon unique (ANOVA) .

Les résultats sont les suivants :

- 1-Le niveau d'intelligence est faible chez les élèves de troisième année secondaire.
- 2-Le niveau d'anxiété future est élevé chez les élèves de troisième année secondaire.
- 3-L'intelligence émotionnelle contribue à réduire l'anxiété future chez les élèves de troisième année secondaire.
- 4-Il y a des différences d'anxiété à l'avenir en fonction de la variable de genre parmi les membres de l'échantillon.
- 5-Il existe des différences dans l'anxiété future en raison de la variable de spécialisation chez les élèves de troisième année secondaire.
- 6-Il n'y a pas de différences d'intelligences émotionnelle en raison de la variable de genre dans l'échantillon de l'étude.
- 7-Il existe des différences d'intelligence émotionnelle selon la variable de spécialisation chez les élèves de troisième année secondaire.

المسافة

## مقدمة:

يعتبر الخوف و القلق من المستقبل سمة من أهم سمات عصرنا، نظرا للتطور و التقدم الحضاري و التكنولوجي و التغيرات الكثيرة المتلاحقة في شتى مجالات الحياة، إذ يطلق على العصر الذي نعيش فيه عصر القلق ،و أصبح هذا الأخير أهم ميزة يتميز بها الإنسان و أصبح بدوره يخلف مشكلات خطيرة سواء على الصعيد الشخصي أو الاجتماعي ،من حيث تعامله مع الآخرين. هذا إذا ما زاد عن الحد الطبيعي لأنه و من المعروف أن القلق مطلوب في أحيان كثيرة و لكن بصورته الطبيعية.

فهو يعتبر كإحدى المشكلات الشائعة الظهور لدى العديد من الأشخاص ، و يظهر عند الإنسان من وقت لآخر، و لو نظرنا إلى المجتمعات نجد أن القلق يزداد انتشاره بسرعة كبيرة و هذا النوع من القلق هو حالة مرضية عارضة تزول بزوال السبب.

ومن أهم أنواع القلق نجد القلق من المستقبل ،والذي يشكل بدوره خطرا على صحة الأفراد وإنتاجياتهم،حيث يتولد نتيجة ظروف الحياة الصعبة و المعقدة و تزايد الضغوط و يؤدي إلى اختلال في توازن الفرد.

إذ يشكل المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بشكل خاص ، مجالا كبيرا يضم كل ما من شأنه أن يبعث على القلق، بما يحمله من أحداث بحكم الضرورة التي تقتضيها هذه السنة النهائية ،نظرا لما يعانيه هؤلاء التلاميذ من خوف من اجتياز الامتحان النهائي، وعدم الاستقرار و الشعور بعدم الارتياح،و افتقار الأمن النفسي،إضافة إلى الضغوط الدراسية،و هذا ما يبعث بطغيان التفكير السلبي و الذي يؤدي بدوره إلى القلق بشأن المستقبل.

وهذا النوع من القلق ينجم عن الخوف من أمور يتوقع الفرد حدوثها في المستقبل أي أن المستقبل هو العامل الأساسي الذي يستثير القلق.

وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تمر بالعنصر البشري بالعموم و بالأخص شريحة التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

وانطلاقا مما سبق ،هناك العديد من الظروف و المتغيرات التي تؤثر على شعور هؤلاء التلاميذ بالقلق اتجاه مستقبلهم، إضافة إلى تأثير شخصياتهم على إدراك هذه الضغوط و التحديات ، سواء بالشكل الإيجابي

أو السلبي، حيث تلعب قوة هذا التلميذ و قدرته على تحمل الأعباء جزءا هاما من حياته و تؤثر على صحته النفسية و الجسدية،و بالتالي فإنه من الضروري الإمام بشخصية التلميذ المقبل على اجتياز امتحان بكل جوانبها،و هذا ما لفت أنظار الباحثين إلى الاهتمام بمصادر مقاومة و مواجهة الضغوط الناتجة عن قلق المستقبل و إيجاد عوامل تساعد الأفراد على التعامل مع الأحداث الضاغطة ،التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.ومن هذه العوامل التي حظيت بالاهتمام كان الذكاء الانفعالي الذي يشمل العديد من الخصائص العقلية كالقدرة على ضبط الانفعالات، و التحكم فيها ،و التعرف عليها و إدارتها و القدرة على حل المشكلات.

ومنه يمكن القول أن للذكاء الانفعالي دور في السيطرة على العديد من الانفعالات في وقتنا الحاضر الذي يتميز باشتداد الصراعات النفسية ،و ارتفاع نسبة القلق و القلق من المستقبل ،و بالأخص عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،و أهميته في مختلف نواحي الحياة و تطبيقاته الواسعة في معالجة العديد من القضايا التي تهم الفرد و المجتمع ككل.

كما أن قدرة الأفراد على ممارسة مهارات الذكاء تساعد على ضبط النفس ،والانفعالات لديهم ، وتمكنهم من تحويل الانفعالات السيئة إلى أخرى ايجابية.

و أشارت البوريني(2006)إلى أهمية الذكاء الانفعالي، في كونه يرفع من درجة الانسجام بين العواطف و المبادئ و القيم، مما يشعر الفرد بالرضا و الاطمئنان و اتخاذ القرارات الحياتية بطريقة أفضل،و الصحة النفسية و الجسدية،و القدرة على تحضير النفس و إيجاد الدافعية الذاتية و الحصول على معاملة أكثر احتراما،و تكوين العلاقات و الصداقات الجيدة و النجاح المدرسي.(محمد عبود الحرارشة،2013:355)

و قد ذكر جولمان(2000)أن كثيرا من الأحداث قد أثبتت أن من لديهم مستوى متميز من الذكاء الانفعالي و يعرفون مشاعرهم،و لديهم القدرة على إدارتها و التعاون مع مشاعر الآخرين بكفاءة هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة و هم الأكثر إحساسا بالرضا عن أنفسهم ،و التميز بالكفاءة في حياتهم مما يدفع إنتاجهم قدما إلى الأمام أما من يفتقدون إلى مهارات الذكاء الانفعالي فعادة ما يدخلون صراعات نفسية داخلية، تدمر قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم و تمنعهم من التمتع بفكر واضح و تمنعهم أيضا من التكيف السليم.(ياسين سالم الشواورة،2006:10)

و تعد هذه الدراسة محاولة نسعى من خلالها إلى الكشف عن أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. فالذكاء الانفعالي يعد قدرة شاملة تهتم بمجموعة من المهارات النفسية و الاجتماعية لدى التلاميذ .

وقد تضمنت هذه الدراسة جانبين : الجانب النظري، الجانب التطبيقي

الجانب النظري :يتكون من ثلاثة فصول هي:

الفصل الأول : يتضمن مشكلة البحث و إطارها النظري و أهميتها العلمية والعملية، بالإضافة إلى التساؤلات الأساسية التي نود الإجابة عنها، والفرضيات التي تبنيها لغرض اختبارها و التحقق منها ، و كذا الأهداف المختلفة التي نسعى إلى تحقيقها، إلى جانب التعاريف الإجرائية للمفاهيم الرئيسية الواردة في هذه الدراسة وحدودها، مختتمين هذا الفصل بأهم الدراسات السابقة والتعليق عليها.

الفصل الثاني : تضمن موضوع الذكاء الانفعالي، حيث تم عرض مفاهيمه المختلفة و جذوره التاريخية،وأساسه العصبي، بالإضافة إلى أبعاده وأهميته ، وأهم خصائص وسمات الأذكاء انفعاليا ،وكذا النماذج الكبرى المفسر له إلى جانب دوره في المجال التربوي .

الفصل الثالث : تطرقنا فيه إلى مفهوم قلق المستقبل وطبيعته المعرفية،وأهم النظريات المفسرة له ،إضافة إلى أسبابه وأعراضه،وأهم سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل وآثاره السلبية كما استعرضنا أهم طرق التخفيف منه.

أما الجانب التطبيقي للدراسة فكان عبارة عن دراسة ميدانية هدفها اختبار

فرضيات البحث، و اشتمل هذا الإطار على فصلين أيضا :

الفصل الرابع: تضمن عرض الإجراءات الميدانية المتبعة في الدراسة مع وصف المنهج المستعمل و مختلف أدوات القياس المستخدمة و وصف المجتمع الأصلي و عينة الدراسة و كيفية اختيارها، كما تم عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات.

في حين تضمن الفصل الخامس عرض البيانات و وصفها و التعليق عليها،وتحليل النتائج المتوصل إليها ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث. و أخيرا ختمنا بحثنا ببعض التوصيات و المقترحات

الباب الأول :  
الجناب النظار  
ري

# مدخل نظري عام للدراسة الفصل الأول



## الفصل الأول: مدخل نظري عام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أسباب اختيار الموضوع

5- أهمية الدراسة (النظرية – التطبيقية)

6- أهداف الدراسة

7- مفاهيم الدراسة

8- حدود الدراسة

9- الدراسات السابقة

10- التعقيب على الدراسات السابقة

## 1-1 الإشكالية:

يعد قطاع التربية والتعليم أساس قيام المجتمعات وتطورها، وأي تقدم أو تطور ينشده المجتمع لا يمكن أن يتحقق إلا بإعداد فرد صالح مساهم في إصلاح بيئته ومجتمعه، ولا يمكن أن يتكون هذا الفرد إلا إذا صلحت المدرسة التي تعتبر عصب الحياة وأمل المجتمع في تطوير ورقي الأمة، ومن بين أهم أولويات وأساسيات القائمين على هذا القطاع الاهتمام بالمتعلمين وتفعيل وتحسين عملية التحصيل الدراسي لأن ذلك من شأنه إمداد المجتمع بأعضاء مؤهلين و فاعلين في الحياة .ومن بين المراحل التعليمية التي تستدعي دراسة وفهما دقيقا لخصوصية متعلميها مرحلة التعليم الثانوي، لأنها تخص فئة هامة في المجتمع وهي فئة المراهقين، فالتلميذ في مرحلة التعليم الثانوي يعيش مرحلة المراهقة وهي مرحلة نمو طبيعي فيسيولوجي وسيكولوجي يتعرض لها الفرد، وتتميز هذه الفترة العمرية الهامة من حياة الفرد بعدة مشكلات انفعالية واجتماعية مما يؤدي به إلى القلق والتوتر والاضطراب النفسي مما قد يؤثر بالسلب على تحصيله الدراسي .

فالحياة المدرسية تعتبر من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للمشكلات النفسية لدى الفرد، وبالخصوص عند التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته والتي تتماشى وتعليمه الثانوي، بحيث أنه في هذا الطور من التعليم يخضع لامتحان مصيري وهو امتحان شهادة البكالوريا، والذي يعد من الامتحانات الحاسمة التي تولد لدى التلميذ قلقا وخوفا يختلف من حيث الشدة والحدة من تلميذ لآخر مما قد يؤثر على التحصيل الدراسي .

إذ تحظى شهادة البكالوريا بأهمية بالغة وذلك من خلال التثمين الممنوح لها من طرف الأسرة بصفة خاصة، والمجتمع والدولة بصفة عامة، وأيضا من خلال الإعداد الرسمي لها من الجهات المسؤولة، بحيث نجد أن هذه التنظيمات الرسمية المتعلقة بامتحان شهادة البكالوريا تضي عليها سمة الصرامة مما يجعله مختلفا عن باقي الامتحانات الأخرى، وهذا ما يستصعب الأمر في عين التلميذ الذي يعيش هذه المرحلة الانتقالية ويجعله كمصدر للخوف والقلق لديه، وبالتالي فإن هذه المرحلة تستدعي استعدادا كبيرا خلال هذه السنة الدراسية . وهذا ما يولد لديهم اضطرابات نفسية مختلفة منها الخوف والقلق والتوتر والتي تختلف بطبيعة الحال من تلميذ لآخر نظرا لوجود فروق فردية بينهم .

لذلك فإن قلق المستقبل عند فئة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا يعتبر من أهم المواضيع والقضايا التي ينبغي الاهتمام بها، لما له من أثر على أداء التلميذ، بحيث يجب أن تكون هذه العملية شاملة ومستمرة لتكشف عن مواطن القوة وتعزيزها ومواطن الضعف فيتم تقويمها، إذ لا يمكن أن يتم ذلك إلا إذا عرفنا مصادر هذا القلق والخوف من المستقبل .

إذ ينتج القلق لدى هؤلاء التلاميذ عن الخوف من الفشل في هذا الامتحان ، ويتجاوز ذلك إلى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد الانتهاء من هذا الامتحان ، ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح إلى تحقيقها .

فقلق المستقبل يعتبر من الظواهر التي اكتسحت الساحة بشكل كبير ، فالمستقبل في حد ذاته يعد مصرا مهما من مصادر القلق الغامض ، فاستنادا إلى معطيات الحاضر بدأت مشكلة القلق أكثر استحضارا مرفوقة بمظاهر عدم الاستقرار في حياة الأفراد وعدم الوثوق بالمستقبل كحالة نفسية بارزة تخص فئة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتي تمسها قضية المستقبل والتفكير الدائم في إمكانية النجاح في اجتياز شهادة البكالوريا ، وإمكانية الحصول على المعدلات المرغوبة ، إضافة إلى مسألة التوجيه إلى التخصصات الجامعية ومدى ملاءمتها إلى رغباتهم .

ويشكل قلق المستقبل خطرا على صحة الأفراد بصفة عامة وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بصفة خاصة ، وبالأخص إذا كان هذا القلق ذا درجة عالية فإنه يؤدي إلى اختلال توازن حياة الأفراد ، ومما يكون له الأثر الكبير سواء من الناحية النفسية أو الجسمية وما يتبع ذلك من تأثيرات مختلفة في مختلف جوانب الحياة .

فهذا النوع من القلق والذي هو قلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات المرغوبة في

المستقبل، وفي حالته القصوى قد يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما غير حقيقي سوف يحدث.

(محمد أنور إبراهيم، 2006:04)

ولقد أشارت دراسة مارك إيرلي، كراج ميرنل (2002) إلى ضرورة اهتمام أبحاث المستقبل بمسح القلق و تحديد إحصائيات أكثر دقة عن القلق و يجب تعريفه بوضوح و تحديد أنواعه بوضوح أيضا.

(آسيا بوزيان ،وردة بوقفصة، 2016:60)

كما تحدث حامد زهران (1977) أيضا عن هذا الموضوع حيث رأى أن التفكير الناشئ عن قلق المستقبل يعد من العوامل التي تتشكل من الدوافع القوية للتوتر و التعب العصبي الذي يسبب للفرد اضطرابات نفسية و حالة من انعدام الأمن النفسي الداخلي.

(بكار سارة، 2013:04)

فالتلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل الدراسي فإنه يستشعر إحباطا و قلقا على ذاته و على مستقبله .

و لكي يواجه التلميذ هذا القلق و يقلص منه يتطلب أن يتمتع بشخصية صلبة، و إرادة قوية ، و قدرة على السيطرة و التحكم في الانفعالات و التي يعد الذكاء الانفعالي قوامها باعتباره قدرة شاملة لإدراك الانفعالات و التحكم فيها.

ويعتبر الذكاء الانفعالي أحد أهم أنواع الذكاءات التي حظيت باهتمام الدارسين و الباحثين في علم النفس و علم التربية لاسيما في الآونة الأخيرة ،حيث يعد الذكاء الانفعالي من أهم المفاهيم الحديثة نسبيا لذلك تعددت الترجمات للمصطلح (emotionnel intelligence)، فمنهم من يسميه الذكاء الوجداني و منهم من يطلق عليه اسم الذكاء العاطفي ،و بعض آخر يسميه الذكاء الانفعالي و غيرهم يسميه ذكاء المشاعر.

(بلال نجمة2013:05)

وبعض الدراسات كما لدى حبشي و ديدي اتفقت على تسميته بالذكاء الانفعالي ،بناء على الترجمة الحرفية للانفعال (emotion) .

(عائشة علي محمد خوجب،2016:02)

وفي الدراسة الحالية نتبنى مصطلح الذكاء الانفعالي لأن الانفعال أشمل و أكثر عمقا من المصطلحات الأخرى و أيا كانت تسمية هذا المفهوم ،فإن الكل يتفق على أنه عامل أساسي و مهم في تحقيق النجاح في المجالات العلمية، العملية، الشخصية، الاجتماعية.

فقد أثار مفهوم الذكاء الانفعالي اهتماما عاما لفاعلية تطبيقاته العملية ،التي أثبتت نجاحها في تطوير مهارات الفرد لمتطلبات الحياة الجديدة .

إذ يشير جولمان 1995 Goleman إلى أن الذكاء الانفعالي أكثر أهمية لنجاح الفرد في الحياة الاجتماعية .

(سهاد المللي،2010:04)

ويرى بار أون(2005)أنه إذا كان الذكاء المعرفي مفتاح النجاح في المجال الدراسي ،فإن الذكاء الانفعالي يعتبر بوابة النجاح في الحياة فاكساب المتعلم قدرا من الذكاء الانفعالي لا يقل أهمية عن تأهيله العلمي و

الأكاديمي .و أشار ماير و سالوفي (1995) إلى إمكانية تحسين التحصيل الدراسي للمتعلمين، بتنمية المهارات الانفعالية و الاجتماعية لديهم، و يتم ذلك من خلال رفع مستوى وعيهم بذاتهم وتفهمهم لعواطفهم ،و عواطف و مشاعر الآخرين و حل مشكلاتهم ،و إدارة انفعالاتهم في محيط البيئة التعليمية.

(ليلية خابط،2017:04)

فالذكاء الانفعالي يعد مهما و ضروري في المؤسسات التعليمية عامة و الثانوية خاصة، فالبيئة الثانوية غنية بما يثير انفعالات و مشاعر المتعلمين السلبية وخاصة تلاميذ الأقسام النهائية، و من أبرزها الخوف من الإخفاق في الامتحان النهائي و الخوف من المستقبل لذلك فإنه من المهم جدا وجود هذا النوع من الذكاء لدى هؤلاء التلاميذ .

وقد أكد جولمان(1996)Goleman في هذا المجال على أن الذكاء الانفعالي لا يقل أهمية عن حاصل الذكاء التقليدي في تحديد مساراتنا الحياتية ،و يشير هذا النوع من الذكاء إلى الكيفية التي نستخدم بها ما نكنه من عواطف و مشاعر، و إلى قدرتنا على التحكم فيها و ضبط النفس و الإصرار و المثابرة، كما يشير إلى أن الذكاء المعرفي يسهم على أعلى تقدير بنسبة 20% من النجاح في الحياة ،بينما تسهم العوامل الأخرى و أهمها الذكاء الانفعالي بنسبة 80% و هو ما أكدته دراسة كل من ماير و سالوفي و جاردنر(1983)و سينترتبرغ(1986) ،حيث تبين أن الذكاء المعرفي يسهم بنسب تتأرجح ما بين 4%،10%،25% من تباين الأفراد بينما تعزى النسب المتبقية لعوامل أخرى انفعالية و أهمها الذكاء الانفعالي .

(رابح قدوري،2015:96)

وعلى الرغم من وجود دراسات تناولت بعضها متغير الذكاء الانفعالي ، ودراسات أخرى تناولت متغير قلق المستقبل، إلا أننا في حدود علمنا لا توجد دراسات تناولت أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل .

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية للكشف عن أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.و بناء على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل يساهم الذكاء الانفعالي في الخفض من قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل يوجد فروق بين الذكور و الإناث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في قلق المستقبل؟
- هل يوجد فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل يوجد فروق بين الذكور و الإناث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في الذكاء الانفعالي؟
- هل يوجد فروق في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ تبعا لمتغير التخصص؟

### فرضيات الدراسة:

- يساهم الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- يوجد فروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- يوجد فروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- يوجد فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- يوجد فروق في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

### أسباب اختيار الموضوع:

- الحاجة إلى وجود دراسات تتناول الخصائص و السمات العقلية و النفسية للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.
- أهمية هذه الفئة من التلاميذ في بناء و تطور المجتمع.
- انعدام الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في حدود علمنا خاصة الدراسات العربية.
- عدم وعي كثير من التلاميذ و المعلمين بالدور الذي يلعبه الذكاء الانفعالي بالنسبة للتلاميذ من حيث التحكم في انفعالاتهم و تحسين الأداء.

- يعد مفهوم الذكاء الانفعالي من المفاهيم الحديثة نسبيا في التراث النفسي التي ما زالت تحتاج إلى بحث معمق لفهم جميع أبعاده.
- ارتفاع مستوى القلق المستقبلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أثر ضغوط الدراسة و الخوف من المستقبل.
- التأثير السلبي لقلق المستقبل على سلوك و شخصية التلميذ.

### أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في أنها تركز على شريحة مهمة في المجتمع و هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث نسعى من خلال هذه الدراسة إلى البحث في أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و مما لا شك فيه أن هذا الموضوع له أهمية كبيرة من الناحية النظرية و التطبيقية.

إذ تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها أحد أهم المتغيرات النفسية و هو الذكاء الانفعالي و التي أشار التراث النفسي بأنه يسهم في النجاح و التوافق المدرسي و المهني بدرجة تفوق ما يسهم به الذكاء الأكاديمي، فهذا الأخير يعد مفهوما جديدا من المفاهيم النفسية التي لم تظهر إلا مع أواخر القرن العشرين و رغم ذلك فقد عد مؤشرا هاما للنجاح المدرسي و المهني و الاجتماعي.

كما تبرز أهمية هذه الدراسة في تناولها نوع آخر من أهم المتغيرات النفسية و هو القلق من المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لأن هذه المرحلة تتخللها صراعات و احباطات نتيجة تفكيرهم بالصعوبات و العقبات التي تعيق طموحاتهم و تعرضهم إلى الفشل، فالقلق من المستقبل يعد أحد الانفعالات الإنسانية التي تمثل موضوعا خصبا من موضوعات الاهتمام الحديثة و المعاصرة نسبيا على المستويين النظري و الواقعي.

و تتمثل أهمية إجراء الدراسة الحالية في العديد من الاعتبارات النظرية و التطبيقية على النحو التالي:

### الأهمية النظرية:

- تهتم الدراسة الحالية بمعرفة مستوى الذكاء الانفعالي و مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، إيماننا بأهمية هذين الموضوعين لما لهما من تأثير على شخصية هؤلاء التلاميذ.
- تتمثل أهمية هذه الدراسة في توجيه الاهتمام إلى جانب من اهتمامات علم النفس الإيجابي و الذي يتمثل في دراسة الذكاء الانفعالي حيث يشير التراث النفسي بأنه يساهم في نجاح الحياة و بشكل عام بدرجة تفوق نظيره الذكاء العقلي.
- توجيه الاهتمام لدراسة الذكاء الانفعالي بشكل خاص و التعريف بطبيعته ومكوناته و الأدوات المعدة لقياسه و أهميته، لما له من علاقة وثيقة بنجاح الفرد في حياته.
- كما أن أهمية البحث الحالي ترتبط من ناحية أخرى بأهمية الموضوع الذي يتناوله، و هو قلق المستقبل لدى شريحة مهمة في المجتمع والمدرسة و التعرف على العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة و أساليب الحد و التخفيف منها.
- تكمن أهميتها في أنها توجه إلى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا و الذين يمثلون فئة جد مهمة و حساسة من التلاميذ كونهم مقبلين على مرحلة جديدة من حياتهم.
- تستمد الدراسة أهميتها من التأكيد على الدور الإيجابي البناء لفاعلية الذكاء الانفعالي في مواجهة قلق المستقبل و الخفض منه حتى يتمكن التلميذ من اجتياز شهادة البكالوريا بنجاح.
- وهذه الدراسة تعد من الدراسات الأولى في حد علم الباحثة التي جمعت بين متغيرات الدراسة كما تعد إضافة جديدة للمكتبة العربية عامة و الجزائرية خاصة.

### الأهمية التطبيقية:

- يفيد البحث الحالي في لفت انتباه المعلمين و المرشدين التربويين و المسؤولين في مجال الإرشاد النفسي و الأكاديمي و الصحة النفسية إلى أهمية وضع البرامج الإرشادية الجماعية الشهرية أو الأسبوعية للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا لاطلاعهم على طبيعة الامتحان النهائي و متطلبات النجاح و التفوق فيه.



- نتائج الدراسة قد تكشف عن عامل مهم في تحقيق التوازن النفسي و النجاح المدرسي و المهني و هو الذكاء الانفعالي الأمر الذي قد يلفت اهتمام المسؤولين إلى أهمية هذا النوع من الذكاء و من ثم أخذه بعين الاعتبار في وضع المناهج و برامج إعداد و تدريس التلاميذ.
- التبصير بدور الذكاء الانفعالي في تحقيق الاندماج الإيجابي و النجاح في الحياة الدراسية و ما بعدها.
- يمكن أن تفيد الدراسات الإدارات و المنظومة التعليمية الجزائرية في وضع الخطط المناسبة للتعامل مع التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، مما يساهم في تطوير العملية التعليمية و الرفع من نسب النجاح في شهادة البكالوريا بفعالية و الخفض من مستوى قلق المستقبل.
- قد يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة في اقتراح بعض البرامج الإرشادية التي تهتم و تسهم في معالجة نوعية الأفكار التي يتبناها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- إن التعرف على أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يزيد من فهمنا لهؤلاء التلاميذ و تفسير سلوكهم و التنبؤ به و التحكم فيه.

### أهداف الدراسة:هدفت الدراسة إلى :

- الكشف عن أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن الفروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس.
- الكشف عن الفروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس.

## مفاهيم الدراسة: الذكاء الانفعالي، قلق المستقبل

### أولاً: الذكاء الانفعالي: Emotionnel intelligence

يعرف بار-أون الذكاء الانفعالي : بأنه مجموعة منظمة من المهارات و الكفايات غير المعرفية في الجوانب الشخصية و الانفعالية و الاجتماعية، و التي تؤثر في القدرة على معالجة المطالب و الضغوط و هو عامل مهم في تحديد قدرة الفرد على النجاح.

(بلال نجمة، 2013:27)

### التعريف الإجرائي:

هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوصين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا على مقياس الذكاء الانفعالي لبار-أون 1997 Bar-on

### ثانياً: قلق المستقبل: Future Anxiety

تعرف زينب محمود شقير (2005) قلق المستقبل: بأنه خلل و اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه و تحريف إدراكي معرفي للوقائع و للذات ،من خلال استحضار الذكريات و الخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم السلبيات و دحض الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر و عدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات و العجز الواضح، و تعميم الفشل و توقع كوارث تؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل.

### التعريف الإجرائي:

هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوصين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا على مقياس قلق المستقبل من إعداد الطالبة.

### -حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تحددت الدراسة الحالية بمعرفة أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

**الحدود البشرية: و تضم ما يلي:**

مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في كل المفردات التي تكون موضع هدف الدراسة سواء تم الاعتماد على أسلوب المعاينة أو أسلوب الحصر (المسح) الشامل، حيث تكون لكل مفردة من مفردات المجتمع فرصة متساوية في أن تكون من مفردات العينة. (نضال حمدان سالم شراب، 2007:125)

ويتمثل مجتمع الدراسة الحالية في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا

عينة الدراسة: يمثل اختيار العينة إحدى أهم خطوات الدراسة لأن نتائجها التي ستنتهي إليها تركز ارتكازا كليا على خصائص العينة، و مدى تمثيلها للمجتمع الأصلي، حتى يمكن تعميم نتائجها على أفراد المجتمع الأصلي الذي سحبت منه العينة. (دعاء جهاد شلهوب، 2016:68)

وفي الدراسة تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث يكون فيها لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة لأن يكون أحد أفراد العينة، و أن اختيار أي فرد أو عنصر لا يرتبط باختيار أي فرد أو عنصر آخر.

ولقد تم إجراء الدراسة على (205) تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

**الحدود المكانية:**المجال المكاني الذي طبقت فيه الدراسة الحالية كان في الثانويات التالية : ثانوية هواري بومدين،

بربارة محمد ،بودرنان الجيلاي ببلدية ثنية الحد ،ولاية تيسمسيلت.

**الحدود الزمانية:**تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2019-2020).

7-الدراسات السابقة:

أولاً :الذكاء الانفعالي:

دراسة دانييل جولمان:(1923-1990):قام جولمان في كتابه بعنوان الذكاء الانفعالي و التي قامت بترجمته ليلي الخبالي بدراسة علمية في عواطف الإنسان نفهم منها معنى الذكاء و كيفية ارتباطه بالعاطفة و تأثيرهما في مسار حياتنا.

يعتمد دانييل جولمان على الأبحاث الطبية و الدراسات التي أجريت على الدماغ البشري خلال العقدين الماضيين و كانت نتائج دراسته الخروج بآخر اكتشافات تركيبة المخ العاطفية التي تفسر كيف تهيمن قبضة العاطفة القوية على العقل المفكر و كيف تكشف تراكيب المخ المتداخلة المتحكمة في لحظات الغضب و الخوف أو الحب و الفرحة عن كثير من الحقائق و أن نقص الذكاء العاطفي أساس الكثير من مشاكل الفرد لأنه يدمر الذهن و يهدد الصحة الجسمانية بأخطار جسيمة.

دراسة مصطفى رشاد مصطفى الأسطل:(2010):بعنوان الذكاء العاطفي و علاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة،تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي و مهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة و لقد استخدم مصطفى رشاد مصطفى الأسطل المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة و لقد تألفت العينة من(403) من طلبة كليات التربية بجامعة غزة (الجامعة الإسلامية،جامعة الأقصى،و جامعة الأزهر) ولقد استخدم الباحث مقياس الذكاء العاطفي من إعداد "فاروق عثمان،محمد عبد السميع،و تقنين عبد العظيم المصدر 2007،و أمال جودة 2008" على البيئة الفلسطينية،كما استعان بمقياس مهارات مواجهة الضغوط و هو من إعداد الباحث و كانت نتائج الدراسة كالآتي:

-مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة:69.3%.

-مستوى مهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة:77.81%.

-توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.01$ ) بين مستوى الذكاء العاطفي العام و بين الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط و مهاراتها.

دراسة نسرین بنت هارون بن عبید الرحمن حافظ (2011): بعنوان الذكاء العاطفي وعلاقته بالسلوك التكيفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من أطفال الدور الإيوائية بمكة المكرمة ،حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نسبة شيوع الذكاء العاطفي وكل من السلوك التكيفي والتحصيل الدراسي من ناحية أخرى لدى عينة من أطفال الدور الإيوائية بمكة المكرمة ،وتكونت عينة الدراسة من (40) طفل وطفلة ،تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (11،5،2) سنة ،واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء العاطفي لسوليفان للأطفال تعريب أبو عزال (2004)، ومقياس السلوك التكيفي للشخص (1998)، وانتهت الدراسة إلى :شيوع الذكاء العاطفي بنسبة 50% لدى أفراد العينة ،شيوع السلوك التكيفي بنسبة 47.5% لدى أفراد العينة ،وجود علاقة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للذكاء العاطفي والدرجة الكلية للسلوك التكيفي ،عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للذكاء العاطفي والتحصيل الدراسي .

دراسة بن غربال سعيدة (2015): بعنوان الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني ،دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خضير بسكرة ،هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي والتوافق المهني لدى :أساتذة جامعة محمد خضير بسكرة في ضوء متغيرات (الجنس، التخصص العلمي، و الخبرة المهنية)، و تكومت عينة الدراسة من 150 أستاذا من جامعة محمد خضير بسكرة للموسم الجامعي 2013/2014، و توصلت الدراسة إلى مايلي : تتمتع الأساتذة الجامعيين بمستوى ذكاء عاطفي مرتفع، تمتع هؤلاء الأساتذة بمستوى توافق مهني مرتفع، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين.، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس، و أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص العلمي، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

دراسة بلال نجمة(2014): بعنوان دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني و الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، و معرفة إن كانت هناك فروق بين أفراد العينة في المتغيرين(الذكاء الوجداني و الثقة بالنفس) و التي يمكن أن تعزى إلى نوع الجنس(ذكر/أنثى) أو إلى نوع التخصص(علمي/إنساني)-دراسة ميدانية بالقطب الجامعي-تامدة-تيزي وزو شملت عينة البحث(450) طالبا و طالبة من طلاب القطب الجامعي "تامدة"(225 منهم ذكور و 225 إناث).

واستخدم في الدراسة مقياسان لغرض جمع البيانات اللازمة و هما:مقياس الذكاء الوجداني من إعداد الباحث "أحمد علوان" و مقياس الثقة بالنفس من إعداد "سيدني شروجر"(sidney shrauger).

-تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS 8.0) الذي سمح بتطبيق الأدوات الإحصائية التالية:-معامل الارتباط برسون،اختبارات الفروق،التكرارات،النسب المئوية،المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري. و كانت النتائج كم يلي:

- توجد علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني و الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في متغير الذكاء الوجداني لصالح الإناث.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبة ذوي التخصص العلمي و الطلبة ذوي التخصص الإنساني في متغير الذكاء الوجداني.

### الدراسات الأجنبية:

دراسة ISSAD KATIA و AIDLI LAMIA ( 2016 ) : بعنوان تأثير الذكاء الانفعالي على التوجهات التحفيزية لدى المراهقين المتمدرسين.

الهدف من هذه الدراسة هو معرفة تأثير الذكاء الانفعالي على التوجهات التحفيزية عند المراهقين المتمدرسين وتم اختيار المراهقين من ثلاث مدارس ثانوية مختلفة : سيدي عيش و ستنبولي و شاهد مصباح حسين داي برشيش، تبين هذه الدراسة تأثير الذكاء العاطفي على التوجه الجوهري و التوجه الخارجي للمراهق، و كذلك على الاختلاف بين شخص ستحكم في عواطفه و انفعالاته و من لا يتحكم فيها، تم تطبيق مقياسين: مقياس توجيه التحفيز ( JHON CAIN 2008 ) ، و مقياس الذكاء العاطفي شوت و آخرون (1998) . و كانت النتائج المتحصل عليها كالآتي: وجود فروق في الذكاء العاطفي لدى المراهقين حسب متغير الجنس، وجود فروق بين المراهقين المتمدرسين حسب متغير الجنس في الدافع المدرسي .

ثانيا - قلق المستقبل:

دراسة نيفين عبد الرحمان المصري(2011):تحت عنوان قلق المستقبل و علاقته بكل من فعالية الذات و مستوى الطموح الأكاديمي،حيث قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة الاجتماعية و وصفها كما و كيفاً،تكونت عينة الدراسة من (626) طالبا و طالبة من طلبة جامعة الأزهر بغزة يمثلون(5.51%) من المجتمع الأصلي للدراسة.

-لقد تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية و هي:اختبارات(ت)t.test، تحليل التباين الثنائي،معامل بيرسون و قد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل و أبعاده و بين فاعلية الذات عدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية فهو غير دال إحصائياً.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الجميع أبعاد قلق المستقبل و بين الدرجة الكلية للطموح الأكاديمي.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير مرتفعي و منخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات،و لقد كانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات.

دراسة ماهر موسى مصطفى الشرافي(2013):هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الإنهاك النفسي و علاقته بكل من قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق و قد اتبع الباحث أسلوب تحليل المحتوى و هو من أساليب المنهج الوصفي،و تكونت عين الدراسة من (373)من العاملين في الأنفاق التجارية على الحدود المصرية-الفلستينية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة،و تكونت أدوات الدراسة من ثلاثة مقاييس:مقياس الإنهاك النفسي،و مقياس قلق المستقبل،و مقياس مستوى الطموح من إعداد الباحث، و قد قام الباحث بمعالجة إحصائية لبياناته مستخدماً اختبار التجزئة النصفية للثبات، معامل ارتباط بيرسون،اختبار ألفا كرونبارخ،المتوسطات الحسابية و الأوزان النسبية و أوضحت نتائج الدراسة ما يلي: الوزن النسبي للإنهاك النفسي 66.62 و الوزن النسبي لقلق المستقبل 73.48 و الوزن النسبي لمستوى الطموح 56.59.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تغزى(طبيعة العمل،العمر،المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية،مستوى الدخل) عند مستوى دلالة 0.05.

دراسة دعاء جهاد شلهوب(2016):هدفت لدراسة قلق المستقبل و علاقته بالصلاية النفسية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في الجمهورية العربية السورية و اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، إذ يفيد المنهج الوصفي في رصد الظاهرة كما توجد في الواقع و تم اختيار عينة الدراسة من الشباب الموجودين في مراكز الإيواء المؤقت في دمشق و السويداء،و قد بلغ عدد أفراد العينة المعتمدة في الدراسة(300) شاب و شابة بنسبة 1% من المجتمع الأصلي و جرى اختيارها بالطريقة العشوائية وفق متغيرات الجنس،الحالة الاجتماعية،المستوى التعليمي .

وكانت أدوات الدراسة هي مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة يتألف من 33 بند،مقياس الصلاية النفسية من إعداد نصر(2012) و كانت نتائج الدراسة كالتالي:-المستوى العام لقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطا.

-أظهرت النتائج أن بعد الالتزام هو أكثر الأبعاد تأثيرا في الشعور بقلق المستقبل و من ثم بعد التحدي ثم بعد التحكم.

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده و بين الدرجة الكلية لمقياس الصلاية النفسية بأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة غالب محمد علي المشيخي:بعنوان قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف،قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة الاجتماعية و وصفها كما و كيفاً،تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من(720) طالبا منهم(400) طالبا من طلاب كلية العلوم و (320) طالبا من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف.

وتمثلت أدوات الدراسة في:مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث،مقياس فاعلية الذات من إعداد عادل العدل (2001)،و مقياس مستوى الطموح من إعداد معوض و عبد العظيم(2005) و استعمل الأساليب الإحصائية التالية:المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية،و معاملات الارتباط و اختبارات (ت)test،و تحليل التباين الأحادي،و اختبار LSD للمقارنات البعدية،و تحليل الانحدار متعدد الخطوات و كانت نتائج الدراسة كالتالي:-توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل و درجاتهم في فاعلية الذات.

-يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات و مستوى الطموح.



دراسة بوعزة ريحة(2015):هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة،و استخدم المنهج الوصفي ، وأجريت الدراسة على عينة من تكونت من 200 طالب و طالبة من قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة، أما فيما يخص أدوات الدراسة فقد استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني و مقياس قلق المستقبل لزينب محمود سقير و مقياس تقدير الذات لعبد العزيز الدريني و آخرون.

ولمعالجة البيانات إحصائيا تم استخدام النسب المئوية،معامل الارتباط المتعدد و الجزئي،و معامل الانحدار الخطي المتعدد، ومقدار حجم الأثر. و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-ارتفاع نسبة انتشار الأفكار العقلانية لدى طلبة علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة.

-ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة.

-وجود علاقة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل و تقدير الذات لدى أفراد العينة .

-معنوية التنبؤ بتقدير الذات من خلال الأفكار اللاعقلانية و من خلال قلق المستقبل،أظهرت النتائج وجود ترابط بين قلق المستقبل و تقدير الذات عن طريق عملية تحليل الانحدار الخطي المتعدد و عدم وجود ترابط بين الأفكار اللاعقلانية و تقدير الذات و ذلك بسبب ضعف المتغيرين.

دراسة سهيلة أحمادي،مسعودة سالمى(2015):هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى قلق المستقبل المهني و الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة و التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني و الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين ثم تطبيق هذه الدراسة على عينة عددها(200) طالب و طالبة مستوى الثالثة جامعي من جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي،و لجمع بيانات الدراسة استخدم مقياس قلق المستقبل المهني و اختبار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لـ"سليمان الريحاني"،و تم اتباع المنهج الوصفي بأساليبه الاستكشافي و الارتباطي و المقارن ثم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداتين باستخدام:الصدق الظاهري،و الصدق التمييزي،و الصدق الذاتي،و التجزئة النصية.

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية(SPSS) لحساب معامل الارتباط بيرسون،و اختبار(ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات،و المتوسط الحسابي،و الانحراف المعياري و تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني و الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.
- مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور و متوسط درجات الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية و طلبة العلوم التكنولوجية.

### الدراسات الأجنبية :

دراسة سيد إبراهيم علي : بدون سنة ، بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلاب قسم التربية الخاصة جامعة الملك فيصل ، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح ، وذلك على عينة قوامها (60 طالباً وطالبة من قسم التربية الخاصة مسار صعوبات التعلم )، وقد تم استخدام المنهج الارتباطي ، وقد استخدم الباحثان مقياس لكل من قلق المستقبل ، وفاعلية الذات ومستوى الطموح ، كما تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : المتوسطات ، الانحرافات المعيارية ، ومعاملات الارتباط ، وتحليل الانحدار المتعدد واختبار ت ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح ، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح ، في حين وجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين في قلق المستقبل ، وأنه يمكن التنبؤ بدرجة قلق المستقبل للطلاب عن طريق درجاتهم على كل مقياس فاعلية الذات ومستوى الطموح .

دراسة محمد أحمد حمد (2016): بعنوان علاقة القلق المستقبل بموقف الطلاب اتجاه التخصص الأكاديمي ، حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وموقف الطلاب اتجاه التخصص الأكاديمي ، وتكونت عينة الدراسة من 380 طالب وطالبة في جامعة نجران المملكة العربية السعودية (200 طالب في العلوم الإنسانية و 180 طالب في التخصصات العلمية )، وتتراوح أعمارهم بين 18 إلى 22 عاماً . وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وموقف الطلاب تجاه التخصص الأكاديمي

،وهناك فروق في القلق المستقبلي لطلبة التخصصات الإنسانية والاختلافات بين الجنسين لصالح الذكور ،كما أسفرت الدراسة عن فروق في موقف الطلاب تجاه التخصص لصالح طلبة التخصصات العلمية التي ليس لها فروق في الجنس .

### التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة يتضح أن موضوع الدراسة الحالية لم يحظ بالبحث الكافي حيث لم تعثر الباحثة على أي دراسة تتناول العلاقة بين متغيري البحث أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

### أ-دراسات الذكاء الانفعالي:

#### من حيث الأهداف:

تنوعت الأهداف التي سعت الدراسات السابقة إلى تحقيقها و تمحورت في الأهداف التي بحثت في العلاقة الإرتباطية بين الذكاء الانفعالي و متغيرات أخرى كالعاطفة و مهارات مواجهة الضغوط و السلوك التكيفي التوافق المهني الثقة النفس و التوجهات التحفيزية .

ومن هذه الدراسات دراسة كل من دانييل جولمان(1983-1990)،مصطفى رشاد مصطفى الأسطل(2010)،دراسة نسرين بنت هارون بن عبيد الرحمن حافظ (2011) ،دراسة بن غريال سعيدة (2015)، و أخيرا دراسة بلال نجمة(2014)ودراسة ISSAD KTIA et AIDLI LAMIA.

#### من حيث مجتمع و عينة الدراسة:

جميع الدراسات السابقة أخذت عينتها من طلبة جامعيين و أساتذة و أطفال و هذا ما تختلف الدراسات فيه مع الدراسة الحالية التي اتخذت عينتها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا .

#### من حيث منهج الدراسة المتبع:

إن معظم الدراسات السابقة اتخذت المنهج الوصفي،و الوصفي التحليلي و الارتباطي أما الدراسة الحالية فاتخذت المنهج الوصفي التحليلي منهاجها لها .

من حيث الأدوات:

- 1-تباينت الأدوات المستخدمة في قياس الذكاء الانفعالي في الدراسات التي تم عرضها حيث تم تطبيق المقاييس التالية:مقياس فاروق عثمان،محمد عبد السميع،في دراسة الأسطل (2010)، -مقياس سوليفان للذكاء الانفعالي في دراسة نسرین بنت هارون(2011)، وأيضا مقياس شوت.
- 2- لم تتوافر أي دراسة تشترك مع البحث الحالي في الأداة المستخدمة لقياس الذكاء الانفعالي .

من حيث النتائج:

- 1-كشفت دراسة الأسطل(2010) عن وجود علاقة طردية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.01$ ) بين الذكاء الانفعالي العام و بين الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط.
  - 2- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي و السلوك التكيفي في دراسة نسرین بنت هارون بن عبيد الرحمن حافظ (2011).
  - 3- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين كشفت عنها بن غريال سعيدة (2015)
  - 4- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية الذكاء الانفعالي الثقة في النفس لدى الطلبة الجامعيين كشفت عنها دراسة بلال نجمة (2010).
  - 5- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي و الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين.
  - 6- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في متغير الذكاء الانفعالي لصالح الإناث.
  - 7- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة ذوي التخصص العلمي و الطلبة ذوي التخصص الإنساني في متغيرات الذكاء الانفعالي و هذا ما كشفت عنه دراسة بلال نجمة (2014)
- وقد لوحظ أن الدراسات التي تم التطرق لها ركزت في أغلبها على علاقة الذكاء الانفعالي بمجالات مثل العلاقة بالجوانب التربوية و الأداء الوظيفي،و هذا يدل على شح الدراسات العربية التي تتناول دراسة أثرالذكاء الانفعالي في الخفض من قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

ب- دراسات قلق المستقبل:

من حيث الأدوات:

اختلفت الدراسات السابقة في تناولها لقلق المستقبل في الأهداف تبعا لتباين أهداف الباحثين فمنها ما هدف إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح الأكاديمي مثل دراسة نيفين عبد الرحمان المصري(2011)، أو علاقته بالإرهاك النفسي و مستوى الطموح مثل دراسة ماهر موسى مصطفى الشرافي(2013)، أو علاقته بالصلابة النفسية مثل دراسة دعاء جهاد شلهوب(2016)، أو علاقته بفاعلية الذات و مستوى الطموح في دراسة غالب بن محمد علي المشيخي (2009)، أو علاقته بالأفكار اللاعقلانية و تقدير الذات و ذلك في دراسة بوعزة ربحة (2015)، أو علاقته بالأفكار العقلانية و اللاعقلانية في دراسة سهيلة أحمادي، مسعودة سالمى (2015) ،في دراسة سيد إبراهيم علي ،وعلاقته أيضا مع فاعلية الذات ومستوى الطموح ،وعلاقة قلق المستقبل بموقف الطلاب اتجاه التخصص الأكاديمي وذلك في دراسة محمد أحمد حمد (2016).

من حيث مجتمع الدراسة:

لقد تباين المجتمع من باحث لآخر تبعا لنوع الدراسة، فمن الدراسات السابقة ما تم تطبيقها على الطلاب مثل دراسة نيفين عبد الرحمان المصري(2001) ودراسة سيد إبراهيم علي ، ودراسة محمد أحمد حمد (2016) ، و دراسة غالب بن محمد علي المشيخي (2009)، و دراسة بوعزة ربحة(2015)، و دراسة سهيلة أحمادي، مسعودة سالمى(2015)، و منها ما طبق على العاملين في الأنفاق مثل دراسة ماهر موسى مصطفى الشرافي(2013)، ومنها ما تم تطبيقه على الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في سوريا مثل دراسة دعاء جهاد شلهوب (2016).

من حيث المنهج المستخدم:

تتفق معظم الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج الوصفي مثل دراسة الشرافي(2013)، دراسة شلهوب(2016)، المشيخي(2009)، دراسة بوعزة(2015)، سهيلة أحمادي و مسعودة سالمى(2015) أما الدراسة الحالية فاتفقت مع دراسة المصري(2011) في استخدامها المنهج الوصفي التحليلي.

من حيث أدوات الدراسة:

إن بعض الدراسات السابقة استخدمت مقاييس من إعداد الباحث مثل دراسة ماهر موسى مصطفى الشرافي(2013)، غالب بن محمد علي المشيخي(2009)، سهيلة أحمادي، مسعودة سالمى(2015)، دعاء جهاد شلهوب(2016).

أما الدراسة الحالية فتتفق مع دراسة بوعزة ربحة(2015)، نيفين عبد الرحمان المصري(2011) في استخدامهم لمقياس زينب محمود شقير((2005).

### من حيث النتائج:

-قد توصلت الدراسات السابقة للنتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل و أبعاده و بين فاعلية الذات،دراسة نيفين عبد الرحمان المصري(2011).

-وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد قلق المستقبل و بين الدرجة الكلية للطموح الأكاديمي و هذا كشفت عنه دراسة المصري(2011).

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي و قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق في دراسة الشرافي(2013).

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمقياس قلق المستقبل بأبعاده و بين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية بأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة،في دراسة دعاء جهاد شلهوب(2016).

-توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل و درجاتهم في فاعلية الذات. -سامت دراسة المشيخي في التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات و مستوى الطموح.

-ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة.

-وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل تبين ذلك في دراسة بوعزة(2015)

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني و الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

-مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين مرتفع و ذلك في دراسة مسعودة سالمى، سهيلة أحمادي(2015).

- وجود فروق بين الطلاب في قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس .

-وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وموقف الطلاب تجاه التخصص الأكاديمي .

وفي الأخير يمكن القول أن هذه الدراسة تتميز عن الدراسات السابقة التي أجريت بأنها طرقت باب موضوع غاية في الأهمية، إذ تعتبر الدراسة الأولى التي ناقشت موضوع الذكاء الانفعالي أثره في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على حد علم الباحثة.

# الفصل الثاني الذكاء الاتفهمي



## الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

- 1- تعريف الذكاء
- 2- تعريف الانفعال
- 3- التطور التاريخي للذكاء الانفعالي و جذوره
- 4- مفهوم الذكاء الانفعالي
- 5- الأساس العصبي للذكاء الانفعالي
- 6- أبعاد الذكاء الانفعالي
- 7- أهمية الذكاء الانفعالي في حياة الفرد
- 8- خصائص و سمات ذوي الذكاء الانفعالي
- 9- النماذج الكبرى المفسرة للذكاء الانفعالي
- 10- الذكاء الانفعالي في المجال التربوي

خلاصة الفصل

**تمهيد :**

يعد مفهوم الذكاء الانفعالي مفهوم ا جديدا في التراث السيكلوجي، حيث ظهر نتيجة سعي الباحثين في دراستهم للجوانب غير المعرفية للفرد وتفسير سلوكياته .فالكثير من الأداءات والانجازات و التفوقات ،إنما تقف وراءها إدراك الفرد لانفعالاته والتحكم فيها، إلى جانب التوافق مع مختلف الضغوطات الاجتماعية ، والتغيرات المتسارعة في مختلف المواقف التي يتعرض لها .

وسنتطرق في هذا الفصل إلى ماهية هذا المفهوم وجذوره التاريخية ، ومختلف النماذج النظرية التي فسرتة ،إلى جانب إبراز أهم أبعاده ومكوناته، بالإضافة إلى أهميته ثم نحاول الكشف عن أساسه العصبي و خصائص وسمات الأنكيا و جدانيا، وأخيرا دوره في المجال التربوي .

**2-1 تعريف الذكاء:****أولا:معنى الذكاء لغة:**

محصلة لمجموعة من القدرات النفسية كالإحساس و الإدراك و الإدارة و الانفعال و الهيمان و العاطفية و التفكير و التصور و التخيل(مصطفى رشاد مصطفى الأسطل،2009:14)

يعني الفطنة و سرعة الفهم،و الفعل منه ذكي و يذكو،و يقال ذكا قلبه و أصله التوقد و الالتهاب،و يقال ذكت النار أي زاد اشتعالها،و ذكت الحرب أي اتقدت و حمى و طيسها، وعليه فالذكاء يحمل معنى الزيادة في القوة العقلية المعرفية.(إبراهيم ابن جامع،2009:19)

كما يعني حدة الفؤاد،و الذكاء سرعة الفطنة و قلب ذكي و صبي ذكي إذا كان سريع الفطنة و الذكاء في الفهم أن يكون فهما تماما سريع القبول.(سعاد جبر سعيد،2015:43)

**ثانيا:اصطلاحا:**أما عن المعنى الاصطلاحي للذكاء فله تعريفات متعددة و كثيرة منها مايلي:

عرفه وكسلر Wechsler:بأنه القدرة العامة الشاملة التي تمكن الفرد من أن يتصرف تصرفا و أن يفكر تفكيرا و أن يتكيف مع بيئته بكفاءة و جدارة.(مصطفى رشاد مصطفى الأسطل،2010:14)

ويعتبر الذكاء مظهرا من مظاهر النشاط البشري و يعرف بأنه نشاط عقلي يتميز بالصعوبة و التعقيد و التجديد و الاقتصاد في الوقت و الجهد و التكيف الهادف،و القيمة الاجتماعية و الابتكار وتركيز الطاقة و مقاومة الاندفاع العاطفي.(إبراهيم ابن جامع،2009:19)

الذكاء هو مجموعة من القدرات الإدراكية المعرفية التي تسمح لنا باكتساب المعرفة و التعلم و حل المشكلات.(رابح قدوري،2015:05)

ويقول سبيرمان Sperman: أن الذكاء هو القدرة على إدراك العلاقات و أطراف العلاقات أو القدرة على القيام بعمليات التفكير العليا و خاصة التفكير المجرد.

و يعرفه الزغول: بأنه القدرة على حل المشكلات المألوفة و غير المألوفة من خلال توظيف المعارف و الخبرات المعالجة للمواقف المختلفة التي يواجهها الفرد.(مصطفى رشاد مصطفى الأسطل،2010:15) وهو القدرة الشاملة على التصرف لغرض معين ،والتفكير بطريقة عقلانية ، وأن يكون للفرد علاقات مفيدة مع بيئته . (ISSAD KATIA ET AIDELI LAMIA , 2016 :17)

تباين تعاريف الذكاء بين ارتباطها بالتفكير تارة و بالتعلم و التكيف تارة أخرى،و يعرفه كولفين(S.Colvin)الذكاء أنه "القدرة على تعلم التكيف مع البيئة"و يعرفه وودرو(S.Woodrow) الذكاء أنه"القدرة على كسب الخبرات"بينما يعرفه تيرمان(L.M.TERMAN)أنه"القدرة على التفكير المجرد" و يذهب بيني(A.Binet)إلى أن الذكاء"هو القدرة على الفهم و الابتكار و التوجيه الهادف للسلوك و النقد الذاتي" و بصورة عامة فإن مفهوم الذكاء يشير إلى قدرة الفرد على التكيف و حل المشكلات.

(إبراهيم ابن جامع،2009:19)

ويؤكد بياجيه (1957) أن الذكاء ليس سوى مصطلح عام يبين شكلا أعلى من التنظيم ،أو توازن الهياكل المعرفية ،ويعرف أيضا الذكاء بأنه حالة من التوازن التي تميل نحوها جميع التعديلات المتتالية للنظام الحسي والمعرفي ،وكذلك التبادل الاستيعابي التكيفي بين الكائن الحي والبيئة .

(RACHEL PROVOST ,2014 :13)

ويعرفه ديربون Dearbon: بأنه القدرة على اكتساب الخبرة والإفادة منها ويعرفه بنتر Benter: بأنه قدرة الفرد على التوافق بإنجاح العلاقات الجديدة في الحياة.(مصطفى رشاد مصطفى الأسطل،2010:15) ويعرف الذكاء أيضا بأنه قدرة معرفية وعقلية مهمة للغاية، و قدرة على حل المشكلات ،والتفكير بطريقة عقلانية ،فضلا عن معالجة المعلومات .

(ISSAD KATIA ET AIDLI LAMIA ,2016 :17)

## 2-2 تعريف الانفعال:

أولاً:لغة:مستقاة من ردود الفعل،و الفعل كناية عن كل عمد متعمد أو غير متعمد فقولنا فعلت الشيء فانفعل كسرته فانكسر.(سعاد جبر سعيد،2015:43)

يشار إلى مفهوم عملية الانفعالات في اللغة اللاتينية بكلمةEmovieأما في اللغة الانجليزية يشار إليها بكلمةEmotionو في اللغة العربية فإن مفهوم الانفعالات مأخوذة من الفعل (انفعل،منفعل،انفعالات،أي تأثر متأثر).(شيحة سمية،عبد الغاني فتيحة،2011:27)

ثانياً:اصطلاحاً:يعرف قاموس اكسفورد الانفعال بأنه اضطراب أو تهيج في العقل أو المشاعر أو العواطف و بمعنى آخر استثارة في الحالة العقلية فهي مشاعر معينة تصاحبها أفكار محددة و حالة نفسية و بيولوجية و استعدادات متفاوتة للسلوك،و قد عرف سغان الانفعال بأنه ظاهرة تجريبية ذاتية أو حالة نفسية مركبة،و هو جانب من جوانب الوجدان و السلوك الانفعالي استجابة مركبة تعتمد على الإدراك للمواقف فإذا كان الانفعال له خاصية واحدة مثل(انفعال القلق،أو انفعال الخوف،أو انفعال الغضب) فإن العلاقة هي تنظيم كل من الانفعالات المتشابهة و المختلفة معا.

(سعاد جبر سعيد،2015:44)

ويعرف ميلفن ماركس(1976)الانفعال بأنه اضطراب حاد لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر و التهيج العام و لأنه أثناء الانفعال تتوقف جميع أنواع النشاطات الأخرى التي يقوم بها الفرد و يصبح نشاطه حول الشيء أو الموقف الذي أثار غضبه كما أنه يؤثر في جميع أنواع النشاطات الأخرى التي يقوم بها الفرد.(http://www.4algeria.com/t/333209)

ويعرفه SCHACHLLER AND SINGER بأنه حالة من الاستثارة الفيسيولوجية ، والإدراك المناسب لهذه الحالة .

ويعرف أيضا بأنه مجموعة من ردود الفعل الواعية واللاواعية ،والنفسية أو الفيسيولوجية ويعبر عنها الفرد بسلوك معين . (ISSAD KATIA ,AIDL LAMIA ,2016 :21)

حالة وجدانية طارئة أو عابرة و مزمنة كالحالات المزمنة من القلق و الاكتئاب،حالة داخلية تشبه الدوافع من حيث عدم ملاحظتها مباشرة أو قياسها مباشرة.(شيحة سمية،عبد الغاني فتيحة،2011:27)

وتعترف النظرة الحديثة للانفعالات بأنها عملية متداخلة و متكاملة و الجانب المعرفي و العقلي لدى الإنسان يسهم إيجابا في تفسير الموقف الانفعالي و ترميزه و تسميته و الإفصاح و التعبير عنه كما يسهم سلبا عن طريق التفسير الخاطئ للموقف و التوهم و الهلوس و الإدراك المحرف و الانفعال سواء كان سارا أو غير سار يمكن أن يسهم إيجابا في ترشيد التفكير. (سعاد جبر سعيد، 2015:83)

الانفعال هو تغيير مفاجئ يشمل الفرد كله نفسيا و جسميا بحيث يؤثر في سلوكه و في تكوين وظائف الأعضاء الداخلية مثل الغضب، الخوف، القلق، و التوتر. (سوسن رشاد نورالهندي، 2009:34)

كما يعرف زيدان (1404) الانفعالات بأنها حالة جسمية نفسية ثائرة يضطرب لها الإنسان كله جسميا ونفسيا. (عمر بن عبد الله مصطفى مغربي، 2008:26)

## 2-3 التطور التاريخي للذكاء الانفعالي وجذوره:

تعتبر حكمة سقراط "اعرف نفسك" هي حجر الزاوية في الذكاء الوجداني و تعني وعي الفرد بشاعره حين حدوثها و الانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية بالرغم من أن هذه المقولة وجدها سقراط منقوشة على جدران معبد دلفي "بأثينا لحكيم آخر مجهول عاش قبله ببعض مئات السنين، إلا أنها تعبر عن شوق أصيل لدى الإنسان للسعي نحو نقطة البداية الصحيحة منذ أن صنع حضارته على الأرض و بالرغم من ذلك لم نبدأ من البداية ألا و هي معرفة أنفسنا. (سوسن رشاد نور الهني، 2009:37)

إذا كان اهتمام الفلاسفة في العلاقة بين التفكير و الانفعال يعود إلى قرون عديدة أدت إلى الاعتماد على المفهوم الفلسفي للذكاء على طريقة الأمل الباطني في الكشف عن خواصه و مميزاته متمثلة في عالم أفلاطون الذي قام بتقسيمه لقوى العقل إلى ثلاثة مظاهر رئيسية هي الإدراك، الانفعال، النزوع.

(مصطفى رشاد مصطفى الأسطل، 2010:18)

و يرى أرسطو أن المشكلة ليست في الحالة العاطفية نفسها و لكن في سلامة هذه العاطفة و كيفية التعبير عنها. (سوسن رشاد نور الهني، 2009:38)

و بناء على ما سبق يمكننا القول أن الاهتمام للانفعالات و معرفة النفس كان منذ العصور القديمة الأولى و ذلك قبل استقلال العلوم عن الفلسفة.

أما في القرن الثامن عشر و في عام 1926 ثورندايك Robert Thorndike التصنيف الثلاثي المشهور للذكاء:المجرد و الاجتماعي والميكانيكي،حيث يعرف الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة على فهم الرجال و النساء و الفتيان و الفتيات و التحكم فيهم و إدارتهم بحيث يؤدون بطريقة حكمية في العلاقات الإنسانية و يقرر بأن موضوع الذكاء الاجتماعي هو البشر أنفسهم،يعمل فيهم الإنسان عملياته المعرفية.

(عمر بن عبد الله مصطفى مغربي،2008:29)

وهو بذلك يعتبر أول من اهتم بوجود ذكاء آخر غير الذكاء العقلي أو المعرفي و هو الذكاء الاجتماعي الذي يعتبر جزء من مفهوم الذكاء الانفعالي.

(نسرین بنت هارون بن عبد الرحمان حافظ،2011:37)

وفي عام 1927 اقترب تشارلز سبيرمان كثيرا من مفهوم الذكاء الانفعالي حيث تنبه إلى ما أسماه "قانون إدراك الخبرة"و يقصد به كل خبرة تتم ممارستها تميل إلى أن تستدعي معرفة مباشرة بخصائصها و الخبرة هي كل ما ينتقل إلى الإنسان عن طريق الحواس و جميع الحالات الوجدانية و العمليات المعرفية و بالتالي هذا المفهوم قريب الشبه من مفهوم الذكاء الشخصي.

ويضاف إلى ذلك اقتراح سبيرمان الذي يعد من ضمن أنواع العلاقات العشرة التي تكون هذا القانون و هو ما يسميه "العلاقة النفسية"و يقصد بها إدراك أفكار و مشاعر الآخرين و الحكم عليها و هو قريب من مفهوم الذكاء الاجتماعي.(سوسن رشاد نور الهني،2009:38)

و قد عرف وكسلر David Wechsler الذكاء في عام 1958 بأنه القدرة الكلية للفرد ليتصرف بشكل هادف و يفكر بشكل منطقي و يتعامل بكفاءة مع بيئته،إن ما ذكره وكسلر يعني أن العاطفة و الوجدان متضمنة داخل الذكاء فقد أكسب الوجدان(العاطفة) صفة الذكاء و يعد ذلك خطوة في تكوين معالم مفهوم الذكاء العاطفي .(نسرین بنت هارون بن عبد الرحمان حافظ،2011:38)

و بعد أكثر من ربع قرن أعيد تناول الذكاء الشخصي حين عرض جيلفورد Guilford عام 1976 نموذج المعدل حول نسبية العقل،و حينئذ ذكر احتمال إضافة فئة جديدة لفئات المحتوى أسماء المحتوى السلوكي الذي يشتمل على القدرات التي تتطلب من الشخص إدراك سلوكه و سلوك الآخرين.

(عمر بن عبد الله مصطفى مغربي،2008:29)

وترى ويديك في دراستها للقدرة النفسية أن إدراك الأشخاص الآخرين يتطلب من الشخص المدرك أن يتوافر له قدر كاف من الاستبصار بدوافعه و مشاعره، و برغم اهتمامها بالذكاء الشخصي إلا أنها لم تبذل جهدا في دراستها لقياسه أو تقديره. (سوسن رشاد نور الهني، 2009:38)

وفي عام 1973 اقترح أبو حطب أن الذكاء دالة لنشاط الشخصية ككل فالمعرفة و الوجدان طرفان فيها و يقع بينهما الذكاء الاجتماعي يقول "كان تصنيفا المبكر لأنواع الذكاء أنها من ثلاث فئات هي الذكاء المعرفي، و الذكاء الاجتماعي، و الذكاء الوجداني". (عمر بن عبد الله مصطفى مغربي، 2008:29)

كما توصل بلين وأوستن و موتران Bellin, Aston, Mottran 1976 إلى نتيجة مفادها أن المجموعات ذات الذكاء العقلي العالي لم تكن أعلاها أداء، الأمر الذي دفعهم إلى تقديم نموذج شهير عن أدوار فريق العمل. (سوسن رشاد نور الهني، 2009:40)

كما قدم وارديل و رويس Wardeel & Royce في عام 1978 تطورا نظريا في إطار نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال حيث ذهب إلى وجود علاقة قوية بين كل من النظام الانفعالي و النظام المعرفي، و يظهر تأثيرها على الشخصية الإنسانية بأكملها في تكاملها و تخيلاتها و نظرتها و تعاملها مع العالم. (عمر بن عبد الله مصطفى مغربي، 2009:30)

ويرى ريوفين بار-أون Reuven Bar-on أن الأشخاص الأذكيا و جدانيا هم القادرون على التعرف على انفعالاتهم و التعبير عنها، كما أنهم قادرون على تفعيل إمكاناتهم الكامنة في دواخلهم و قيادة أنفسهم، لذلك يتكون الذكاء الوجداني حسب وجهة نظره من خمسة أبعاد هي (البعد البين شخصي، البعد بين الأشخاص، التكيف، إدارة الضغوط، المزاج العام). (سوسن رشاد نور الهني، 2009:43)

ويعتبر أول ذكر رسمي لمصطلح الذكاء العاطفي Emotionel Intelligence خلال دراسة ألمانية بعنوان "الذكاء العاطفي و التحرر من العبودية" و قد صدرت الدراسة عبر الدورية " praxis psychologie und kinderpsychiatrie" و قد أعد هذه الدراسة الألماني ليونر Leuner ولعل أول استخدام لمصطلح الذكاء العاطفي كان في أمريكا عام 1986 عندما قام باين Payne و هو طالب في كلية الآداب الليبرالية بتضمين هذا المصطلح في عنوان الأطروحة رسالته لنيل درجة الدكتوراه، و يعتبر هذا الاستخدام أول استخدام أكاديمي لهذا المصطلح. (عزمي محمد بظاظو، 2010:13)

كما قدم جرنيسبان في عام 1989 نموذج لتعلم الذكاء الانفعالي في ضوء نظرية بياجيه للنمو المعرفي و نظريات التحليل النفسي و التعلم الانفعالي و في هذا النموذج عرض جرنيسبان مستويات تعلم الذكاء الانفعالي:

1-التعلم الجسمي somatic learning و فيه يتعلم الطفل الانفعالات المرتبطة بالحاجات الجسمية.

2-التعلم بالنتائج consequence learning و هو مستوى يتعلم فيه الطفل الأفكار و المعاني.

3-التعلم التركيبي التمثيلي representation structural ويحدث فيه أعلى درجات تعلم الأفكار و المعاني و الانفعالات.(عمر بن عبد الله مصطفى مغربي،2009:30)

ويعتبر عام 1990 بداية التأصيل الحقيقي لمفهوم الذكاء العاطفي حيث قدم كل من جون ماير Jhon Mayer و بيتر سالوفي Peter Salovey نموذجا للذكاء العاطفي في كتابهما "الخيال و المعرفة الشخصية"كما قاما بنشر أول تعريف لهما بعد أن قاما بتطوير طريقة علمية لقياس الفروق بين الأفراد في القدرة العاطفية،و قد نشر أول اختبار لقياس تلك القدرة بالاشتراك مع ديپالو Dipaolo في نفس العام(1990)و يذكر أن مفهومهما يتداخلان مع مفهوم الذكاء الشخصي عند جازدير 1983.

(نسرين بنت هارون بن عبد الرحمان حافظ،2011:41)

وفي مطلع عام 1990 قدم سالوفي و ماير مقالا بعنوان"الذكاء الانفعالي"و مقالا في عام 1993 بعنوان"الذكاء في الذكاء الانفعالي" و أشار إلى أن الذكاء الانفعالي هو نوع من أنواع الذكاء الاجتماعي و يتضمن القدرة على مراقبة الفرد لمشاعره و مشاعر الآخرين و التمييز بينهما و استخدام المعلومات في توجيه الشخص و أفعاله.(ياسين سالم الشواورة،2006:17)

أما في عام 1995 قدم جولمان أفضل ما كتب عن الذكاء الانفعالي في كتابه الشهير"الذكاء الانفعالي" و الذي تناول فيه ما أسماه بالعقل الانفعالي و طبيعة الذكاء الانفعالي والمجالات التي له دور فيها،و دوره في براعة الإنسان و تقدمه في مجالات الحياة العملية قياسا بالذكاء الأكاديمي الذي يبرز دوره في حياة الفرد التعليمية.(عمر بن عبد الله مصطفى مغربي،2009:31)

وقام جاك بلوك Block 1995 من جامعة كاليفورنيا بدراسة بعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالذكاء مستقلا عن الذكاء الوجداني،و الذكاء الوجداني مستقلا عن الذكاء ،و قد أشارت نتائج أبحاثه إلى أن



الأشخاص ذوي الذكاء المرتفع مستقلا عن الذكاء الوجداني أكثر تميزا في الجوانب العقلية و أقل تميزا في الجوانب الشخصية ،أما المتميزون في الذكاء الوجداني مستقلا عن الذكاء فقد كانوا أكثر تميزا في الجوانب الاجتماعية و لديهم اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم و نحو الآخرين.

(سوسن رشاد نور الهي،2009:44)

وفي عام 1996 قسم ماير و جيهر الذكاء إلى ثلاثة أنواع:ذكاء معرفي، ذكاء انفعالي، ذكاء معرفي و تؤكد أبحاث ماير أن المزاج الشخصي عموما يؤثر في تفكير الأفراد.

(عمر بن عبد الله مصطفى مغربي،2009:31)

وفي عام 1998 أعد كل من بام روبينس و جين سكوت أداة تحمل عنوان الذكاء الوجداني لتفعيل الحقائق العلمية التي طرحها دانييل جولمان إلى ممارسات يومية يستطيع المعلم أن يقدمها لتلاميذه داخل المدرسة و قد ترجمها إلى العربية الأعرس و كفاي.(ياسين سالم شواورة،2006:17)

من خلال العرض السابق للذكاء و مفهومه و التسلسل التاريخي للذكاء الإنفعالي تبين أن له جذوره العميقة في مجال علم النفس و هذا ما أكده ثورنديك الذي تطرق إلى ذكره سنة 1927 باسم "الذكاء الاجتماعي" ،و عليه يمكن القول أن الذكاء الانفعالي هو الذي يساعد الفرد على معرفة مشاعره و انفعالاته و عواطفه و إدراكها خاصة التي لها دور كبير في نجاحه في الحياة التي يمارسها الفرد مع نفسه و مع الآخرين.

## 2-4 مفهوم الذكاء الانفعالي:

هو مفهوم جديد للذكاء كما وصفه دانييل جولمان و أصبح صيحة جديدة حيث اتضح أنه يكمن وراء نجاح الكثير من المشاهير و العظماء في التاريخ و صاحب هذا الذكاء يتميز بوعي عميق بذاته و القدرة على قراءتها و التعبير عنها إضافة إل مشاعر حية و جياشة و إيجابية مع دافعية عالية للعمل و الانجاز و التفوق إضافة إلى قدرة ممتازة على تفهمهم مشاعر و احتياجات الآخرين و التعاطف معهم،و نجد هذا الشخص يتميز بقدر عالي من المهارات الاجتماعية تتيح له فرصة متميزة من التوافق مع الناس و مع الحياة و تضع له طرق النجاح و التفوق.(سمير عطية المعراج،2013:34)

إذ يعرفه جولمان بأنه مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الفرد و اللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة و التي يمكن تعلمها تحسينها و تشمل المعرفة الانفعالية و إدارة الانفعالات و الحماس و المثابرة و حفز الذات و إدراك انفعالات من الآخرين و إدراك العلاقات الاجتماعية.

(سعاد جبر سعيد،2015:45)

ويرى جولمان أن المهارات الانفعالية ليست مواهب فطرية ،بل هي قدرات مكتسبة يجب تطويرها وصفها لتحقيق أداء استثنائي ،بحيث أننا ولدنا جميعا بذكاء انفعالي عام ،يحدد قدراتنا على تعلم المهارات الانفعالية .  
(YVONNESTYS ET SHELLEY L.BROWN,2004 13:)

في حين يرى دولويكس Dulewics و هيكس Higgs بأنه معرفة الفرد لمشاعره و كيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء و تحقيق الأهداف التنظيمية،مصحوبة بالتعاطف و الفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم.(بلال نجمة،2013:15)

وتعرف بمؤسسة "Workmind" الأمريكية الذكاء الانفعالي على أنه القدرة على التعرف على الاستجابات و ردود الأفعال بشكل سريع اتجاه المواقف و الناس و استخدام المعرفة بطرق فعالة و يبين هذا التعريف أن الذكاء الانفعالي يتضمن مهارة دراسة الشعور الجمعي،و ضبط النفس،و الدافعية الداخلية،و احترام الذات.و يتضمن هذا التعريف حث التعريف على الاستمرار في مواجهة الإحباطات و التحكم في النزوات و تأجيل الإحساس بإشباع النفس و إرخائها و يتضمن كذلك القدرة على تنظيم الحالة النفسية و منع الأسى و الألم من شل القدرة على التفكير و يتضمن أيضا القدرة على التعاطف و الشعور بالأمر.

(ياسين سالم شواورة،2006:18)

ويشير سالوفي و ميلر P.Salovey& J.D.Miller 1990 بأن الذكاء الانفعالي نوع من الذكاء و يعني قدرة الفرد على معرفة مشاعره و انفعالاته و التمييز بينها و استخدام هذه المعرفة في إرشاد التفكير و السلوك،و قد راجعا هذا التعريف لاحقا فعرناه بأنه:القدرة على الإدراك الدقيق و التقدير الجيد و الصياغة الواضحة للانفعالات الذاتية و ترقية و تطوير المشاعر لتسيير عمليات التفكير و فهم الانفعالات و تنظيمها و السيطرة عليها و المعرفة الانفعالية لزيادة النمو الانفعالي و المعرفي.

(إبراهيم ابن جامع،2009:39)

وفي عام 1997 قدم بار-أون (Bar-on) تعريفا للذكاء الانفعالي بأنه نسق من المؤهلات و الكفايات و المهارات غير المعرفية التي تؤثر في قدرة المرء لأن يكون ناجحا في مواجهة متطلبات البيئة و ضغوطها. (سوسن رشاد نور الهدى، 2009:28)

ويفترض بار-أون (2002) أن الأشخاص الذين لديهم معدل مكافئ أعلى من المتوسط ،يكونون عموما أكثر نجاحا في التعامل مع متطلبات وضغوط البيئة ، ويضيف أن نقص الذكاء الانفعالي يمكن أن يمنع النجاح ، ويعكس وجود مشكلات عاطفية ، كما يعتقد أن الذكاء الانفعالي والذكاء المعرفي يساهمان بالتساوي في الذكاء العام للشخص ، وهو بالتالي مؤشر على قدرته على النجاح في الحياة .

(YVONNE STYS ET SHELLEY L.BROWN ,2004 :11)

في حين يعرفه عثمان ورزق 1998 بأنه القدرة على الانتباه و الإدراك الجيد للانفعالات و المشاعر الذاتية و فهمها وصياغتها بوضوح و تنظيمها وفقا لمراقبة و إدراك دقيق لانفعالات الآخرين و مشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية و اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي و المهني و تعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة.(حنان بنت ناصر صالح الخيفي، 2010:47)

و يرى بيكارت 1998 Bichart الذكاء الانفعالي بأنه قدرة الفرد على فهم مشاعره و التحكم في غضبه و تهدئة القلق و إظهار التعاطف و التفاعل مع الآخرين و المثابرة لتحقيق الأهداف ،

أما إشتاين 1999 Epstein فيرى أن الذكاء الانفعالي مجموعة من القدرات العقلية التي تساعد الفرد على التعرف على مشاعره الخاصة و مشاعر الآخرين لتقوده نهائيا للقدرة على تنظيم مشاعره.

(موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2010:33)

ويعرف بأنه أكثر من مجرد مجموعة من المهارات العقلية التي تسمح بذلك لإدراك واستيعاب وفهم وتنظيم المشاعر

وهو مجموعة رائعة من القدرات غير المعرفية والتي تؤثر على سلوك الأفراد في مواجهة الضغوط البيئية . (ISSAD KATIA ET AIDLI LAMIA ,2016 :25)

كما يشير كيمس و آخرون chemiss et al أن الذكاء الانفعالي يعني القدرة على تحديد ردود الفعل الانفعالية للفرد و ردود أفعال الآخرين و فهمها و القدرة على تنظيم انفعالات الفرد و ضبطها و تعديلها و استخدامها في اتخاذ قرارات صائبة و التصرف بصورة فعالة و مؤثرة.

(نسرين بنت هارون بن عبد الرحمان حافظ، 2011:37)

وذكر سلامة حسين في تعريفه للذكاء الانفعالي بأنه قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات لديه و لدى الآخرين و تحديدها و القدرة على الاستجابات الملائمة إزاء المثيرات البيئية فالذكاء الانفعالي يدور حول فهم الفرد ووعيه بمشاعره و انفعالاته و التحكم فيها و إدارتها و الوعي بمشاعر و انفعالات الآخرين و التعاطف و التفاعل معهم،و أنه قدرة مكتسبة و متعلمة و انه ينطوي على مهارات نوعية محددة يمكن تعلمها و اكتسابها.(عزمي محمد بظاظو،2010:09)

ويعرفه جوتمان Gottman بأنه معرفة العواطف الخاصة و التحكم في الميول و تأجيل الإشباع و التغلب على الإحباط و المشاركة الوجدانية و العلاقات الجيدة مع الآخرين و حفز الذات بطريقة تفاؤلية واثقة.(حنان بنت ناصر صالح الخليفي،2010:47)

وأشار بوري و ميلر Bourey & Miller إلى أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على فهم الانفعالات الذاتية و انفعالات الآخرين و تقييمها و إدارتها.(نسرين بنت هارون بن عبد الرحمان حافظ،2011:37)

واستخلاصا مما سبق يمكن القول ان الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على فهم مشاعره و مشاعر الآخرين و قدرته على إقامة علاقات مع نفسه و الآخرين مما قد يؤثر إيجابا على أدائه و إنتاجه و هذا ما يفيد في التطور الشخصي و التفاعل الاجتماعي و تطوير القدرة على استخدام المعرفة العاطفية لاتخاذ قرارات صائبة.

## 2-15 الأساس العصبي للذكاء الانفعالي:

لقد بينت العلوم العصبية أن مركز التفكير في المخ يختلف عن مركز الانفعال،فبينما يقع مركز التفكير على القشرة المخية أو اللحاء Neocortex،و يضم قدرات التفكير و الإدراك و الذاكرة الحيوية،فإن مركز الانفعال يقع في المناطق القاعدية من المخ أو الجهاز العصبي الطرفي Limbic system و يضم هذا الجهاز اللوزة Amigdala و المهاد Thalamus و الخلايا العصبية الملحقة بهما،و يتولى تنشيط الانفعالات مثل الخوف و الغضب و الحزن و يتصل مركز التفكير بمركز الانفعال عن طريق جملة من الخلايا العصبية حيث تتولى الببتيدات Peptides نقل المعلومات الانفعالية بين الأجهزة العصبية المختلفة.(إبراهيم ابن جامع،2010:41)

ومن حيث الوظيفة فإن الفص الأمامي الأيسر يعتبر مفتاح السيطرة الرئيسي على الانفعالات غير السارة(كالحزن)،أما عن الفصوص الأمامية اليمنى فإنها مفتاح المشاعر السلبية(كالخوف و العدوان)،

وعلى ذلك فإن المخ الانفعالي منفصل تماما عن القشرة المخية فمن حيث القياس فإن كفاءة القشرة المخية تتحدد من خلال معامل الذكاء IQ، أما المخ الانفعالي فتحدد كفاءته م خلال الانفعالات السارة و غير السارة على حد سواء.(سوسن رشاد نور الهني،2009:45)

واللوزة هي البناء الأساسي في الجهاز اللمبي المسؤول عن تجهيز ومعالجة الجانب الوجداني من السلوك و كذلك الذاكرة و هي مكونة من جسمين صغيرين يشبهان اللوزة و يصل بين الجهاز الحسي الحركي و الجهاز العصبي الذاتي و الذي ينظم الحيوية(كالجهاز التنفسي و الجهاز الدوري) ووظيفة اللوزة الأساسية فرز أو تصنيف و تفسير المعلومات الحسية الثرية الواردة على ضوء الحاجات الحيوية و الوجدانية ثم الإسهام في إصدار الاستجابات المناسبة و هكذا فهي تؤثر في التجهيز و المعالجة الحسية الباكرة و كذلك المستويات المعرفية العليا.(مريامة حنصالي،2014:67)

أما المهادThalamus فيعتبر مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد إلى المخ و هو الذي يعلم المخ بما يحدث خارج حدود الجسم،إن المهاد على اتصال مباشر باللوزة حيث يرسل له إشارات سريعة واقعية لكنها محدودة أثناء الانفعال و هذه الإشارة ينتج عنها سلوك أو استجابة سريعة-قد تكون لصالحنا أو ضدنا-لأنها تسبق الفهم و الإدراك و هذا الميكانيزم هو المسؤول عن الانفجار الانفعاليHi-Jacking في المواقف الانفعالية دون تدبر.(سعادة رشيد،2005،52)

ويعتبرما تحت المهادMhypothalamus أن الوظيفة الأساسية للمهاد هي مراقبة أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه فهو يعلم المخ بما يحدث داخل الجسم،و حيث يجد المخ نفسه عاجزا أمام تهديد من الخارج يقوم ما تحت المهاد بتنشيط استجابة المواجهة أو الهروب و ذلك بتنشيط استجابة المواجهة أو الهروب و ذلك بتنشيط جهاز الغدد الصماء عن طريق الغدة النخامية.(بن غريال سعيدة،2015:60)

كما تشكل القشرة المخية 85% من الحجم الكلي للمخ و هي صفحة ضخمة من النسيج العصبي ذات تلافيف عميقة حول الجهاز اللمبي و تتميز بالاستجابة الدقيقة لمتطلبات المنبهات الخارجية حيث يستقبل المخ المنبهات الخارجية تبعا لطبيعتها في الشق الأيمن أو الأيسر منه أين تتم عمليات الإدراك و التحليل و الفهم و بالتالي إصدار الاستجابة الملائمة.(سعادة رشيد،2005:53)

ويعتقد Damassio cooper et al2000 بأن القشرة الحسية الجسدية ترتبط بفهم العواطف إذ يؤدي التلف بها إلى ضعف في القدرة على التعرف على الانفعالات من تعبير الوجه كما أن التعرف على تعبيرات الوجه

الغامضة يؤدي إلى تنشيط القشرة الحزامية الأمامية و التلفيف الجبهي الوسطي و التلفيف الجبهي الثنائي الوسطي و هي مناطق لا تنشط من خلال محاولاتنا التعرف على الحبس ذلك أن الرابط بين هذه المناطق يتزايد مع مستوى التعبيرات الغامضة على الوجه و يشير هذا إلى دور الشبكات العصبية الجبهية الحاسم في معالجة الغموض، و أكد من جهته على أهمية القشرة الأمام-جبهية في التعرف على انفعالات الآخرين إذ تؤدي الآفة فيها إلى التعرف على الانفعالات أو العواطف من نبرة الصوت.

(مريامة حنصالي، 2014:68)

يعتبر لودو J.Le Doux عالم الأعصاب بمركز علوم الأعصاب بجامعة نيويورك أول من اكتشف الدور الرئيسي لنتوء اللوزة في إدارة الانفعالات، حيث فسرت بحوثه كيف تتحكم اللوزة في ردود أفعالنا حتى قبل أن يتخذ الدماغ المفكر قرار، و يتبين ذلك من خلال اكتشافه لمسار الاستجابة الانفعالية داخل المخ، فقد أوضحت بحوثه أن الإشارات الحسية القادمة من الحواس تسيير أولاً في المخ متجهة إلى المهاد (التلاموس) ثم تتجه عبر اتصال منفرد إلى اللوزة بينما تخرج إشارة ثانية منة التلاموس لتستقر في القشرة المخية أي العقل المفكر. (بن غريال سعيدة، 2015:60)

كما تلعب الانفعالات دورا مهما حتى في أكثر قراراتنا عقلانية فقد قام الدكتور Antonio Damasio بإجراء دراسات دقيقة عن الأضرار التي تحدث للمرضى نتيجة حدوث تلف في الدائرة العصبية للنتوء اللوزي Amigdal في مقدم الفص الأمامي للمخ حيث اكتشفت خلا مريعا في القرارات التي يتخذها هؤلاء المرضى و بالرغم من سلامة ذكائهم المعرفي يتورطون في اختيارات مفاجئة و تتناهب الهواجس و القلق لا حدود لها، لأنهم فقدوا البوابة التي يمر منها تعلم الإنسان للانفعالات أو نقطة الالتقاء بين التفكير و العاطفة المتمثل في الدائرة العصبية Amigdal في مقدمة الفص الأمامي للمخ و التي تمثل المخزن الذي يحتفظ فيه الإنسان بخبراته التي يكتسبها عما يفضله و عما يرفضه من خلال حياته و استنتج Damasio أنه لا وجود للعقل في حالته المحضة بل يتغذى دائما بالانفعالات و القشرة المخية الحديثة هي الأمر على الصعيد الانفعالي فهي التي تمزج الانفعالات و تراقبها و تنسقها و توجه أكثرها حدة و تضي عليها معنى. (سعادة رشيد، 2005:56)

نستنتج مما سبق أن الدماغ البشري جدير بالدراسة فهو يمثل لغزا كبيرا يتحكم في سلوكياتنا وانفعالاتنا، كما أنه مصدر إبداعاتنا الحضارية، إضافة إلى ذلك فإن جميع أماننا و أفكارنا و عواطفنا و مظاهر شخصيتنا توجد جميعها في أماكن محددة من الدماغ.

## 2-6 أبعاد الذكاء الانفعالي :

هناك اختلافات و بدرجة بسيطة تدور بين الباحثين عندما نتناول هذا المفهوم و أبعاده، فمنهم من أطلق عليها أبعاد الذكاء الانفعالي، و منهم من أطلق عليها مكونات و منهم من ذكر أنها قدرات إلا أنها بالأغلب تتفق في النقاط الرئيسية أو الأبعاد الأساسية للذكاء الانفعالي

كما أن الاختلافات البسيطة بين الباحثين تبين لنا أن العلوم النفسية مثار جدل دائر بين العلماء و الباحثين و أنه لا يمكننا الجزم و التأكيد بدقة متناهية بالعلوم المرتبطة بالأحاسيس و المشاعر و العواطف داخل الإنسان و النفس البشرية و التي ما زال يكتشفها الكثير من الغموض.

(إيناس شحنة أبو عفش، 2011:31)

حيث حدد بار-أون عام 1997 خمسة أبعاد أساسية للذكاء الوجداني تضم تحتها عدد من الكفاءات الوجدانية و الاجتماعية، و هي:

1- الذكاء الشخصي: و يشمل: الوعي بالذات التركيبية، اعتبار الذات، تحقيق الذات، الاستقلالية.

2- الذكاء البين شخصي: و يشمل: التعاطف، العلاقات الشخصية مع الآخرين، المسؤولية الاجتماعية.

3- القدرة على التوافق و التكيف: و تشمل: حل المشكلة، اختيار الواقع، المرونة.

4- إدارة الضغوط: و تشمل: تحمل الضغوط، ضبط الاندفاعات.

5- المزاج العام: و يشمل: السعادة، التفاؤل. (حنان بنت ناصر صالح الخليفي، 2010:64)

كما أوضح جولمان أن هناك خمسة أبعاد أساسية تتكامل و تتحدد فيما بينها مكونة الذكاء الانفعالي و هي:

## 1- البعد الأول: المعرفة الانفعالية (الوعي بالذات) Self-Awareness:

الوعي بالذات هو أساس النفس، فنحن في حاجة دائما لنعرف أوجه القوة لدينا و كذلك أوجه القصور و نتحد من هذه المعرفة أساسا لقراراتنا، و لذلك يحتاج الأطفال منذ سن مبكرة تعلم المفردات الدالة على المشاعر المختلفة و كذلك أسباب هذه المشاعر و البدائل المختلفة في التصرف، مثلا في دراسة حديثة تبين أن الأطفال في الصف السادس الذي يخلطون بين الشعور بالقلق و الغضب و الوحدة و الجوع كانوا

معرضين للإصابة بمشكلات في سن المراهقة،مثلا هؤلاء الأطفال يساعدهم تنمية الوعي بالذات و بالتالي تعلم أسلوب أكثر كفاءة في اتخاذ القرار.(رائدة محمود إبراهيم قشطة،2009:40)

ويذكر جولمان(2008) أنماط الناس في أسلوب استشعار مشاعرهم و التعامل معها كما وجدها ماير كالتالي:

المدرك لذاته: وهو الذي يدرك الحالة المزاجية التي يكون فيها كما أنه يمتلك تفوقا و ثراء في حياته العاطفية و يصبغ وضوحه اتجاه مشاعره مستقل،يعرف جيدا حدوده الخاصة،يتمتع بصحة جيدة،يمتلك نظرة إيجابية للحياة.

الغارق(المنحرف): هو الذي تطغى عليه مشاعره فلا يستطيع الإفلات و التخلص منها،كما أنه غير مدرك أو واعي بمشاعره،يستقر و يغرق فيها لا يبذل جهدا للخروج من الحالة المزاجية السيئة التي تمتلكه،و يعجز عن التحكم في حياته العاطفية فتسيطر عليه انفعالاته.

المتقبل: وهو الشخص الذي يكون واعيا بمشاعره إلا أنه متقبل لها و لا يحاول تغييرها.

(حنان بنت ناصر صالح الخليفي،2010:63)

**2-البعد الثاني:معالجة الجوانب الوجدانيةManaging Emotion (إدارة انفعالاتك و معالجة الجوانب الوجدانية و العاطفية):**

وهو يعتبر البعد الثاني من الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي،و يهتم بكيفية معالجة و تعامل الفرد مع المشاعر التي قد تزعجه و تؤذيه،و القدرة على التعامل مع المشاعر بحيث تكون متوافقة مع المواقف الحالية. (شيماء محمد محمد بيومي،2006:09)

**3-البعد الثالث:الدافعية Motivation:**

التقدم و السعي تعود واقعنا هو العنصر الثالث للذكاء الانفعالي،إن الأمل مكون أساسي في الدافعية و أن يكون لدينا هدف،أن نعرف خطواتنا نحو تحقيقه،أن يكون لدينا الحماس و المثابرة لاستمرار السعي ، هل يمكن أن نقيس الأمل،و نعلم أبنائنا كيف يكون لديهم أمل؟ العالم النفسي سيندر Synder قام بتصميم



مقياس للأمل ارتبطت درجاتهم في التحصيل، فالأعلى على مقياس الأمل كان تحصيلهم أعلى.

(رائدة محمود إبراهيم قشطة، 2009:41)

#### 4-البعد الرابع:التعاطف العقلي Empathy (القدرة على التعرف و فهم عواطف الآخرين):

ويعني التفهم،ففي حين اهتمت الأبعاد الثلاثة السابقة للذكاء الانفعالي بذات الفرد و ما يدور في داخله اهتم هذا البعد بعلاقته بالآخرين،فهو يعني قراءة مشاعر الآخرين و التعرف على تعبيراتهم من خلال أصواتهم ووجوههم و حتى تلميحاتهم.(إيناس شحنة أبو عفس،2011:31)

#### 5-البعد الخامس:المهارات الاجتماعية Skills Social (إدارة انفعالات الآخرين):

لب المهارات الاجتماعية يتمثل في قدرة الفرد على إدارة العواطف مع الآخرين على نحو صحي سليم بشكل يساعد على إقامة علاقات متوافقة مع الآخر،و هذا يتطلب أن يتمتع الفرد بفن إدارة العلاقات الاجتماعية،معتمدا على نضج مهارتين وجدائيتين هما:إدارة الذات،و التعاطف ،و يؤدي القصور في هذه المهارة إلى تعرض الفرد للقصور الاجتماعي.(شيماء محمد محمد بيومي،2006:10)

كما توصل عثمان ورزق(1998) اعتمادا على ما رصد عن الذكاء الانفعالي أنه على نحو خاص مركب من خمس مكونات أساسية هي:

1- المعرفة الانفعالية Emotional cognitive : وهي الركيزة الأساسية للذكاء الانفعالي،و تتمثل في القدرة على الانتباه و الإدراك الجيد للانفعالات و المشاعر الذاتية و حسن التمييز بينها،و الوعي بالعلاقة بين الأفكار و المشاعر الذاتية و الأحداث الخارجية.

2-إدارة الانفعالات Management emotion: وتشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية و كسب الوقت للتحكم فيها و تحويلها إلى انفعالات إيجابية و هزيمة القلق و الاكتئاب و ممارسة مهارات الحياة الاجتماعية و المهنية بفعالية.(سوسن رشاد نور الهى،2009:48)

3-تنظيم الانفعالات Regulating emotions: وتشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات و المشاعر و توجيهها إلى تحقيق الانجاز و التفوق،و استعمال المشاعر و الانفعالات في صنع أفضل القرارات و فهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة و كيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.

4-التعاطف EMPATHY: ويشير إلى القدرة على إدراك انفعالات الآخرين و التوحد معهم انفعاليا و فهم مشاعرهم وانفعالاتهم و التناغم معهم و الاتصال بهم دون أن يكون السلوك محمل بالانفعالات الخاصة بالشخصية سواء أكانت سلبية أم إيجابية.

5-التواصل Communication: ويشير إلى التأثير الإيجابي و القوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم و مشاعرهم و معرفة متى تقود و متى تتبع الآخرين و تساندهم و التصرف معهم بطريقة لاثقة.(حنان بنت ناصر صالح الخليفي،2010:26)

بينما حدد سالوفي و ماير أربعة أبعاد للذكاء الانفعالي و هي:

1-إدراك المشاعر و التعبير عنها و يشمل القدرة على التعرف على المشاعر الشخصية و على مشاعر الآخرين و القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل دقيق و ملائم اجتماعيا.

2-وضوح التفكير من خلال التحكم في المشاعر و فيه تصبح المشاعر جزءا من العملية المعرفية للإبداع أو حل المشكلات أو الذاكرة و اتخاذ القرار أي توظيف المشاعر للتأثير في وضوح عمليات التفكير و إضفاء المناخ الانفعالي لإدارة العقل و المشاعر.

3-فهم الانفعالات:و يشمل الإمكانيات المعرفية في معالجة المعلومات الانفعالية،و تتضمن القدرة على الفهم من خلال الاستبصار بالعلاقات بين أنواع المشاعر المختلفة لأسباب و عواقب هذه الانفعالات.

4-إدارة الانفعالات:و تشمل القدرة على تنظيم الانفعالات و مراقبتها و ضبطها و توجيهها لدى الشخص في المواقف الاجتماعية المتنوعة مع الآخرين،و قد أصبح هذا البعد يدرس في علم النفس و يطلق عليه "الميتا إنفعالية"أي الوعي بالانفعالات وإدارتها.(سعد بن حامد آل يحي العبدلي،2009:40)

وقد حدد ألبريخت 2008 Alberecht خمسة أبعاد للذكاء الانفعالي و هي:

1-الوعي الموقفي:و هو القدرة على قراءة المواقف و تفسير سلوكيات الآخرين في تلك المواقف وفقا لأهدافهم المحتملة و حالتهم العاطفية و ميلهم إلى التواصل.

2-الحضور:و يشار إليه بتعبير التأثير و يضم هذا البعد مجموعة من الأنماط اللفظية و غير اللفظية و منها المظهر ووضع الجسم و نبرة الصوت و الحركات الدقيقة.

3-الأصالة: إذ تلتقط الرادارات الاجتماعية للأشخاص الآخرين إشارات عديدة من سلوكياتك تؤدي بهم إلى الحكم عليك كمختص صادق و صريح و ذي أخلاق و أمانة و نوايا طيبة أو على نقيض ذلك.

4-الوضوح: و هو القدرة على تفسير أفكارك و صياغة أرائك تمكنك من كسب تعاون الآخرين معك.

5-التعاطف: و يقصد به إحساس مشترك بين شخصين بمعنى أنها حالة اتصال وثيق بشخص آخر مما يؤدي إلى خلق أساس للتواصل و التفاعل و التعاون الإيجابي. (سوسن رشاد نور الهبي، 2009:49)

وقدم ديولوكس و هيكس 1999 تقسيما لمكونات الذكاء الوجداني حيث يتكون من خمسة عوامل هي:

1- الوعي بالذات: معرفة الفرد لمشاعره و استخدامها في اتخاذ قرارات واثقة.

2-تنظيم الذات: إدارة الفرد لانفعالاته بشكل يساعده و لا يعوقه و القدرة على تأجيل إشباع الحاجات.

3-حفز الذات: استخدام الفرد لقيمه و تقضيلاته العميقة من أجل تحفيز ذاته و توجيهها لتحقيق أهدافه.

4-التعاطف: الإحساس بمشاعر الآخرين و القدرة على فهمها و على فهمها و على إدارة نزعات و انفعالات الآخرين.

5-المهارات الاجتماعية: قدرة الفرد على قراءة و إدارة انفعالات الآخرين من خلال علاقته معهم و إظهار الحب و الاهتمام لهم، و استخدام مهارات الإقناع و التفاوض و بناء الثقة و تكوين شبكة علاقات ناجحة و العمل في فريق بصورة إيجابية فعالة. (حنان بنت ناصر صالح الخلفي، 2009:66)

فيما ذكر خوالدة 2004 أن هناك خمس أبعاد للذكاء الانفعالي و هي:

1- الوعي بالذات: و هو أساس الثقة بالنفس، فالفرد بحاجة إلى أن يعرف أوجه القوة و الضعف لديه و يتخذ من هذه المعرفة أساسا لقراراته.

2-معالجة الجوانب الانفعالية: و هو أن يعرف الفرد كيف يتعامل و يعالج المشاعر السلبية التي قد تؤثر بشكل سلبي على حياته.

3-التعاطف العقلي أو التفهم: و يعني القدرة على قراءة مشاعر الآخرين سواء من تعبيراتهم أو أصواتهم أو تلميحاتهم.

4-الدافعية:فالطموح و التقدم و السعي ووجود الأمل كلها تعتبر مكونات أساسية في الدافعية التي هي البعد الرابع.

5-المهارات الاجتماعية:و تعني مقدرة و مهارة الفرد على تهدئة نفسه و التغلب على حالته المزاجية السيئة و القدرة على التزامن في المزاج مع الآخرين و حدوث تفاعل بين الفرد و الآخرين.

(إيناس شحطة أبو عفس،2011:33)

وقد حدد كوبر Cooper الذكاء الانفعالي في أربع محاور هي:

1-المعرفة الوجدانية Emotional knowloge : وتشمل الأمانة الوجدانية،الطاقة الوجدانية،استخدام مفردات واضحة للمعرفة الوجدانية،التغذية الوجدانية الراجعة

2-اللياقة الوجدانيةEmotional Firness : وتتمثل في الثقة بالنفس التي تعد مؤشرا للصحة الوجدانية و الحضور الانفعالي.

3-العمق الوجدانيEmotional Depth : ويعني الاستقامة،الدعوة الشخصية للتقدم،زيادة التأثير و فاعلية الفرد.

4-الكيمياء الفاعليةEmotional chemistry: وتعني تحويل الأفكار البسيطة إلى أفكار فعالة.

(شيماء محمد محمد بيومي،2006:10)

وتوضح ليفنسون Levinsson 1999 أن الذكاء الانفعالي يشتمل على:

1-الإدراك الانفعالي:أي معرفة الانفعالات التي نشعر بها و العلاقة بين ما نفعله و ما نقوله.

2-التحكم في المشاعر:أي إدارة المشاعر المندفعة.

3-الثقة و الضمير الحي أي المحافظة على التكامل و تحمل المسؤولية .

4-فهم الآخرين أي الحساسية لمشاعر و انفعالات الآخرين و آرائهم .

5-الحساسية لاحتياجات نمو الأفراد الآخرين و مساندة و تدعيم قدراتهم.

(سوسن رشاد نور الهبي،2009:49)

في حين أن الذكاء الانفعالي عند ويزينجر Weisinger 2000 يتكون من:

- 1- القدرة على قراءة الوجدانات و ترشيدها و تقييمها بطريقة موضوعية و التعبير عنها بوضوح و انسيابية.
- 2- القدرة على إطلاق الوجدانات حسب ما يقتضي الموقف و بطريقة تساعد على فهم الإنسان لذاته و لمن حوله و تفعيل علاقاته بالآخرين.
- 3- القدرة على سير دور الآخرين و توقع ما يريدون قوله، و استيعاب المعلومات في سياقها، و خارج سياقها، ثم استخدام هذه المعلومات لدعم العلاقات و زيادة فاعليتها.
- 4- القدرة على تنظيم و إدارة النفس و تنميتها وجدانيا و فكريا.

(حنان بنت ناصر صالح الخليفي، 2009:66)

ويتضمن الذكاء الانفعالي عند أبو العلا(2004) خمسة مكونات هي:

الوعي الانفعالي: و يقصد به معرفة الفرد لمشاعر هو انفعالاته و الاستخدام الأمثل لما في اتخاذ القرارات المناسبة و الإيجابية في حياته.

التعاطف: ويقصد به قدرة الفرد على قراءة مشاعر الآخرين و احتياجاتهم و مشكلاتهم و مساعدتهم على تحقيق أهدافهم دون التعبير عن مشاعرهم بصورة مباشرة.(إيناس شحنة أبو عفس، 2011:33)

الدافعية الذاتية: ويقصد بها قدرة الفرد على مواجهة التحديات و توجيه الانفعالات و المشاعر نحو تحقيق أهدافه في الدراسة أو العمل و قدرته على التركيز و تجنب المشاعر السلبية عندما يحين وقت أداء العمل.

إدارة الانفعالات الشخصية: ويقصد بها قدرة الفرد على التحكم في مشاعره و انفعالاته السلبية و القدرة على التخلص منها و تحويلها إلى مشاعر إيجابية و القدرة على النجاح في حياته العاطفية و التخلص من الحزن و الغضب.

إدارة انفعالات الآخرين: وهي قدرة الفرد على التأثير الإيجابي في الآخرين و التجاوب بفعالية مع مشاعرهم و رغباتهم و قدرته على تطوير مشاعر الآخرين و مزاجهم و تحسينها و مساعدتهم على التخلص من المشاعر السلبية.(رائدة محمود إبراهيم قشطة، 2009:40)

كما قدم هلال 1999 تقسيماً لأبعاد الذكاء الانفعالي يحتوي على سبعة أبعاد تجمع ما بين القدرات و السمات الشخصية هي: الوعي بالذات، مدى التحكم الذاتي بالانفعالات الدافعية و يقظة الضمير، حفز الذات و توجيه اللوم إليها أحياناً، التعامل مع الآخرين و تفهمهم، تفهم الذات و حساسية العلاقة مع الآخرين، الوضوح و إفشاء الذات و الاعتراف بالواقع من خلال المشكلات الوجدانية.

(حنان بنت ناصر صالح الخليفي، 2009:66)

من خلال العرض السابق نستخلص أن للذكاء الانفعالي مجموعة من الأبعاد التي انفقت فيها مجموعة من الدراسات و اختلفت فيها مجموعة أخرى و يرجع ذلك إلى النماذج و النظريات التي يتبناها كل منهم.

## 2-7 أهمية الذكاء الانفعالي في حياة الفرد:

أحدث مفهوم الذكاء الانفعالي موجة كبيرة من الدراسات و الأبحاث العربية و الأجنبية منذ ظهوره و قد بينت تلك الدراسات أهميته في عصرنا الراهن المليء بالمتغيرات المتلاحقة و انتشار الانحرافات السلوكية و العنف بكافة أشكاله و انتشار الأمية العاطفية ليمكن الفرد من النجاح الأسري و الأكاديمي و المهني مما يساعد على تحقيق مزيد من تكيف الفرد مع ذاته و مع الآخرين و التمتع بقدر جيد من الصحة النفسية، فالذكاء الانفعالي هو المفتاح للدخول إلى عالم التميز و النجاح و التفوق، و ما نتاج الدراسات المحفورة في التراث النفسي إلا ترجمة حقيقية لأهميته و فيما يلي عرض مختصر لأهمية الذكاء الانفعالي في مجالات متعددة. (نسرین بنت هارون بن عبد الرحمان حافظ، 2011:62)

يعتبر الذكاء الانفعالي مفهوم عصري حديث و لكن وجد له تأثير واضح على مجرى سير حياة الإنسان، و تأثير مهم في طريقة تفكيره و علاقاته و انفعالاته فهناك قاسم مشترك بين الانفعالات و التفكير و بين العقل و القلب و هناك تعاون فيما بينها لإتاحة الفرصة للإنسان لاتخاذ القرارات الصحيحة و التفكير بشكل سليم، فالشخص الذي يعاني من اضطراب انفعالي أو عدم اتزان انفعالي لا يستطيع السيطرة على انفعالاته أو التحكم فيها حتى و إن كان على مستوى عال من الذكاء.

فالأفراد الذين يدركون مشاعرهم و عواطفهم بصورة دقيقة يتعاملون مع الموضوعات الإنفعالية بصورة أفضل، و من تم يتمتعون أكثر بحياتهم قياساً بالأنك الذين يدركون مشاعرهم و عواطفهم بصورة أقل دقة، وللذكاء الانفعالي تأثير على قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة به و التعامل مع ضغوطها، وهذا ما أشار إليه (بار-أون) و (جولمان) من أهمية الذكاء الانفعالي في النجاح بالحياة و السعادة .

(إيناس شحنة أبو عفش، 2011:20)

كما أن شعور الإنسان بأنه سيد نفسه و أنه قادر على التحكم بها في كل المواقف و أنه ليس منجرًا وراء انفعالاته، يعد النموذج الأفضل في الصحة النفسية لتحقيق التوازن الانفعالي بإظهار العاطفة المناسبة في الموقف المناسب هو الذي يعطي للشخص التوازن النفسي، إذ بدون العاطفة تصبح الحياة راكدة و مملة و منعزلة عن ثراء الحياة نفسها، و إذا تجاوزت الحدود و أصبحت حالة متطرفة فإنها تصبح حالة مرضية كما في حالات القلق و الاكتئاب و الغضب و التهيج.

(ياسين سالم الشواورة، 2006:20)

ولقد أثبتت الدراسات أن التخلص من الانفعالات و العواطف الضاغطة من خلال الإفصاح عنها، و عدم كبتها يقلل من فاعلية بعض الأمراض كالأورام السرطانية، فمن بين الصفات المشتركة لمرضى السرطان أنهم يعتمدون على كبت عواطفهم و انفعالاتهم، و قد تبين أن الذكاء الانفعالي يساعد في التخفيف من حدة الكثير من العواطف الحسية عند الأفراد و أنها تعمل على تنظيف الدماغ من الشوائب التي تولدها تلك العواطف.

(ياسين سالم شواورة، 2006:20)

كما توجد علاقة بين الحالة الانفعالية للفرد وصحته الجسمية، فهناك أثر مباشر للمشاعر الموجبة على فسيولوجيا الجسم خصوصا في رفع كفاءة جهاز المناعة .فقد يزيد عدم التحكم في الانفعالات السلبية في حساسية الإصابة بمرض السرطان وتطوره ،فالأفراد الذين يقيمون غضبهم ومشاعرهم السلبية عامة ،قد يشاركون في أسلوب انفعالي يعمل على مقاومة أنواع معينة من الأمراض .

فالذكاء الانفعالي أهم مهارة يكتسبها الفرد لمقاومة تعرضه لمختلف الاختلالات الجسمية ،لأن الكثير من الإصابات والأمراض ترجع إلى اختلال التوازن النفسي وسوء تسيير مختلف الانفعالات القوية ،كالغضب والحزن والخوف . (بلال نجمة، 2014:20)

و قد توصلت نتائج كل من دراسة يوسف 2010 و دراسة بازيد 2006 إلى وجود علاقة سالبة عكسية بين الذكاء الانفعالي و الضغوط النفسية، أي أنه كلما ارتفعت درجة الذكاء الانفعالي انخفضت بالمقابل درجة الضغوط النفسية.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي، الرضا عن الحياة، و قلة الأمراض الاكتئابية و مقاومة الضغوط و الإحباطات و خفض السلوك العدواني،

كما أشارت أيضا بعض الدراسات إلى أن من لديهم ذكاء انفعالي مرتفع هم الأقدر على إدارة الضغوط و لديهم كفاءة اجتماعية عالية .

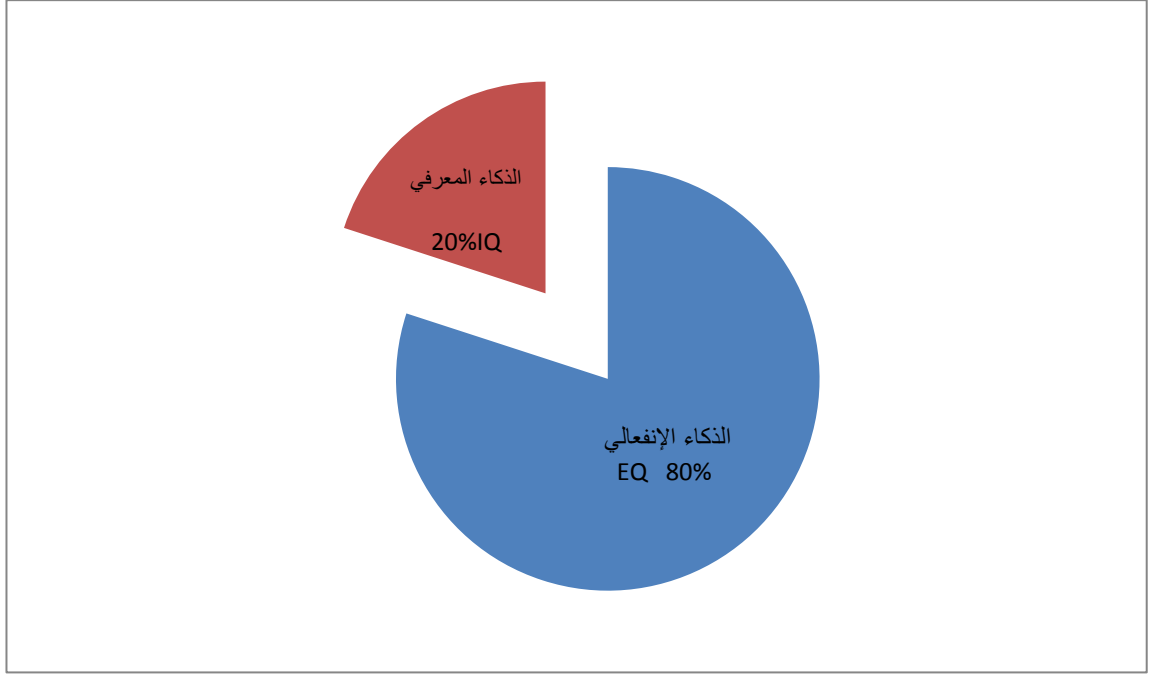
ويتفق الباحثون في مجال الانفعالات بأنها تمثل العوامل الأولية الخاصة بتفعيل و تنظيم السلوك الإنساني، و قد أظهرت الانفعالات أنها تؤثر في العمليات المعرفية مثل الإدراك و التعلم و الذاكرة، و دلت الدراسات على أن الانفعالات الإيجابية تعمل على زيادة القدرات الابتكارية.

(ياسين سالم الشواورة، 2006: 21 )

كما تشير الأبحاث إلى أن الذكاء الانفعالي شرط ضروري للتعلم الفعال ،لأن الطالب الذي يتحكم في انفعالاته ولا يبدي مشاعر التفهم ،فإنه يكون عرضة للتوتر والغضب والاكتئاب مما يعيق عملية التعلم لديه . ويشير توميتا إلى أن الانفعالات يمكن أن تكون مسهلة للتعلم أو أن تكون عقبة في طريقه ،فكثير من الطلاب القلقين ،والذين يشعرون باليأس أو الغضب لا يؤدون العمل المدرسي بفاعلية ،لأن انفعالاتهم تؤثر على انتباههم ،ويصبح الدرس مجرد فكرة تخطر متأخرة في بالهم .(رشيد خطارة ، 2011:37)

كما أظهرت الدراسات العلمية أن الذكاء العام " الذكاء المعرفي IQ " يسهم في تحقيق النجاح الشخصي بما قيمته ( 20% )، أما الجزء المتبقي (80%) يعزى إلى الذكاء الانفعالي ، والشكل التالي يوضح هذا الطرح ،ويؤكد ذلك نتائج دراسات قام بها كل من سالوفي وماير SALOVEY &MAYER ،جاردرنر GARDNER ،سترنبرج STRENBORG .





شكل رقم (01) مؤشرات نجاح الأفراد في الحياة

(عزمي محمد بظاظو، 2010:26)

أما أهمية الذكاء الانفعالي في التربية فهي واضحة و ظاهرة في الأبحاث التربوية التي أجريت على على الدماغ و التي تشير إلى أن الصحة الانفعالية أساسية و مهمة للتعلم الفعال. فلعل أهم عنصر من عناصر نجاح الطالب في المدرسة هو فهمه لكيفية التعلم، فالعناصر الرئيسية لمثل هذا الفهم كما ذكرها دانيال جولمان هي: الثقة، حب الاستطلاع، القصد، ضبط الذات، الانتماء، القدرة على التواصل و القدرة على التعاون، فهذه الصفات هي من عناصر الذكاء الانفعالي

(ياسين سالم شواورة، 2006:22)

كما أن الطالب الذي لا يتحكم في انفعالاته و لا يبدي مشاعر التفهم، فإنه يكون عرضة للتوتر و الغضب و الاكتئاب مما يعيق عملية التعلم لديه، فالطالب الذي تملكه هذه الحالات لا يستطيع استيعاب المعلومات و المعارف، لأن الانفعالات السلبية القوية تحول الانتباه إلى انشغال بذاته مانعة أي محاولة للتركيز على شيء آخر.

ويشير سالوفي إلى أن مفهوم الذكاء الانفعالي دخل بقوة إلى المدارس بغية تنميته حيث أعدت مناهج لتعلم

المهارات الانفعالية و الاجتماعية بين المتعلمين في الوسط المدرسي.

(سعاد رشيد، 2005:48)

لهذا فإن المدرسة النموذجية كما يراها مبيض (2003) هي التي تسعى إلى تنمية روح الطلاب و عاطفتهم ،كما تنمي ذكاءهم و معلوماتهم في الجغرافيا و الحساب و القراءة...إلخ ،فيمكن للمدرسة أن تنمي الذكاء الانفعالي عند الطلاب من الإنسانية السامية.

(حنان بنت ناصر صالح الخليفي، 2010:77).

ويرى الهاشمي أن الاتجاه الحديث في التربية هو أن المدرسة التي لا توجه اهتمامها بصفة أساسية إلى التكوين الانفعالي للتلميذ والمعلم معا تفقد مقوماتها كمؤسسة تربوية تهدف إلى تحقيق التوازن الاجتماعي بين الدارسين ومجتمعاتهم .

وترى هبة (2006) أن اهتمام العديد من الدراسات الحديثة بمفهوم الذكاء الانفعالي دليل على إدراك الباحثين بأهميته وتأثيره في شخصية الفرد ودوره في نجاحه في جميع المجالات ،سواء في المدرسة من حيث علاقة المتعلمين بعضهم ببعض ،أو علاقتهم بمعلمهم أو علاقتهم بمدير المدرسة أو في الأسرة ذاتها بين الوالدين والأبناء .

(ريجة عمور ، 2018:39)

ولقد أدرك المدرسون بعد أن أعيتهم طويلا درجات الطلبة المتأخرة في الحساب والقراءة أن هناك قصورا آخر،مقلقا وهو ما يتعلق بالجهل العاطفي ،وأرجع عدد من رجال التعليم في أمريكا أسباب بعض الانحرافات من قبيل الصعوبات الأكاديمية ،وحدوث العنف ،وتعاطي المخدرات وبعض مظاهر الانحراف الانفعالي من أمثلة الشعور بالقلق وصعوبات الانتباه والتفكير والعوانية إلى الضعف في المهارات والكفاءات الانفعالية أو الأمية الانفعالية . (رشيد خطارة ، 2011:37)

وتشير الدراسات في مجال الذكاء الانفعالي إلى أنه يرتبط إيجابا بمجموعة من المتغيرات المرغوبة شخصيا و اجتماعيا،فالذكاء الانفعالي يرتبط إيجابا بالرضا عن الحياة،و يرتبط بجودة العلاقات الاجتماعية للفرد و حجمها و مرتبط بالعلاقات الإيجابية مع الأصدقاء،و الأفراد الأكثر ذكاء انفعالي أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي و المخالطة الاجتماعية،و هم أفضل في جانب الصحة النفسية و البدنية و أكثر اهتماما

بمظهرهم الخارجي و أكثر استعدادا لطلب المساعدة المهنية و غير المهنية للمشكلات الشخصية العاطفية و هم أكثر تفوقا من الناحية الأكاديمية.(عزمي محمد بظاظو،2010:30)

ولقد ثبت أن الذكاء الانفعالي متنبئ جيد للنجاح في المستقبل أكثر من الوسائل التقليدية مثل:المعدل التراكمي أو معامل الذكاء و درجات الاختيارات المعيارية المقننة الأخرى،و من هنا جاء الاهتمام بالذكاء الانفعالي من طرف الشركات الكبرى و الجامعات و المدارس على مستوى العالم أجمع.

(ياسين سالم الشواورة،2006:21)

ويرى سالوفي بأن الذكاء الانفعالي يلعب دورا كبيرا في مجال العلاقات الإنسانية دافعية الإنجاز و إدارة الضغوط و حل الصراعات بل في كل مجالات الحياة سواء في المدرسة أو العمل،و بعد استعراضه لبعض الدراسات خلص سالوفي Salovey إلى أن الذكاء الانفعالي يمكن استعماله كمؤشر للتنبؤ في مختلف الميادين كالمدرسة العمل و الأسرة.(سعادة رشيد،2005:50)

كما توصلت نتائج دراسة معمرية إلى أن الانخفاض في الذكاء الانفعالي و خاصة في أبعاده (إدراك العواطف و تنظيمها و معرفتها) يرتبط بارتفاع مشاعر الاكتئاب و قلق الموت و اليأس و الرغبة في الانتحار،و هذه المتغيرات من الأبعاد الأساسية في الصحة النفسية للفرد.

ومما سبق نستخلص أن الذكاء الانفعالي يتضح في قدرة الفرد على فهم انفعالاته ،وانفعالات الآخرين والتعرف عليها ،وفي إدارته لهذه الانفعالات ،واستخدام هذه المعرفة في حل المشكلات الانفعالية ، كما أنه من الممكن تعلمه وتدريبه .كما أن الفرد الذي يتصف بالذكاء الانفعالي يعد مؤشرا على صحته النفسية و قدرته على التكيف و التأقلم مع أحداث الحياة اليومية،كما أنه يمنحه القدرة على التفكير بطريقة إيجابية و اتخاذ القرارات الصائبة،و أن انخفاض مستوى الذكاء الانفعالي عنده يؤدي إلى تعرضه لمشاكل نفسية مثل القلق و الاكتئاب.

## 2-8 خصائص و سمات ذوي الذكاء الانفعالي:

يتميز الأذكياء وجدانيا بمجموعة من الميزات و الخصائص و نذكر منها ما يلي:

1-أنهم أكثر مرونة و انفتاحا و تقمصا اتجاه الآخرين.

2-لديهم إحساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية.

- 3-التواصل بكفاءة.
- 4-التحكم في الذات و التعبير المناسب عن المشاعر .
- 5-التفاؤل و الوعي بالذات.
- 6-القدرة على حل المشكلات و بشكل مترو و هادئ.(سوسن رشاد نور الهني،2009:50)
- 7-يظهرون مشاعرهم بوضوح و بشكل مباشر .
- 8-لا يخافون عندما يعبرون عن مشاعرهم .
- 9-لا تسيطر عليهم العواطف السلبية مثل (الخوف،القلق،الذنب،الخجل،الإحراج،الإحباط،اليأس،خيبة الأمل،الضعف،الاضطهاد)
- 10-قادرين على قراءة الاتصال غير اللفظي.
- 11-يتركون مشاعرهم تقودهم إلى الاختيارات الصحيحة السليمة التي تؤدي إلى سعادتهم.
- 12-مشاعرهم متوازنة مع الحق و المنطق و الواقع.(رشيد خطارة،2011:36)
- 13-يعملون وفقا لرغبتهم ليس بسبب الإحساس (الواجب،الذنب)
- 14-معتمدون على أنفسهم مستقلين.
- 15-يحفظون جوهرياً،و لا يحضرون بالقوة،الثروة، الشهرة.
- 16-يشعرون بالتفاؤل لكنه تفاؤل واعي.
- 17-مرنون و أقوياء بشكل عاطفي.
- 18-لا يتطبعون بالفشل.(بن غربال سعيدة،2015:76)
- 19-التقمص العاطفي:أو يقصد به تكوين المشاعر و هنا يتطلب من الفرد أن يتقمص مشاعر الآخرين بشكل مؤقت حسب الموقف أو الحاجة ،و لا يتعدى هذا التقمص الموقف و يستطيع الفرد تكوين مشاعره كمشاعر الآخرين و يتفهم إحساساتهم و آلامهم أو أفراحهم و يشاركهم هذه المشاعر .

20- ضبط المزاج: يقصد به قدرة الفرد على السيطرة على حالته المزاجية والتحكم في مشاعره حيث لا يدفع الآخرين ثمن حالته المزاجية و هذا الأمر يجب أن يتوافق في الأشخاص الذين لهم علاقات مباشرة مع عدد كبير من الناس.(بلال نجمة،2014:38)

21- القدرة على التخطيط و تحديد الأهداف و المثابرة في أداء الأعمال.

22- فهم انفعالات الآخرين لمنع تصعيد المنازعات.

23- بناء روابط الثقة مع الآخرين.

24- لديهم فناعة بما أنجزوا من أعمال.

25- لديهم قدرة كبيرة على تحقيق الأهداف.

26- لديهم توازن عاطفي في حياتهم.(سوسن رشاد نور الهي،2009:50)

27- تحقيق محبة الآخرين: يقصد بها كسب حب الآخرين و محبتهم من خلال مهارات معينة يجب أن تتوفر لدى الفرد .

28- التعاطف أو الشفقة: يتعاطفون مع الآخرين و يقدرن ظروفهم و يواسونهم في أحزانهم و آلامهم و يشفقون على المريض.

29- القابلية للتكيف: و هي القدرة على التكيف مع المواقف الاجتماعية الجديدة و التأقلم معها بشكل سريع و ناجح.

30- الاستقلالية: يقصد بها الاستقلالية العاطفية حيث تكون لديهم مشاعرهم الخاصة و تفضيلاتهم الشخصية دون أن يحاكي مشاعر الآخرين و يقلدهم في تفضيلاتهم و يستقل عاطفيا عن الوالدين فليس بالضروري أن يحب ما يحبون و يكره ما يكرهون.(بلال نجمة،2014:38)

31- لديهم قدرة كبيرة على التركيز و التفكير.

32- لديهم القدرة على توقع النتائج المترتبة على السلوك.

33- لديهم قدرة على تأكيد الذات.

34- يتميزون بالانفتاح .

35- يستطيعون بناء شبكة علاقات اجتماعية بسهولة. (سوسن رشاد نور الهى، 2009:51)

36- المودة و الود: وهذا يعني السؤال عن الآخرين وودهم دون تحقيق مصلحة خاصة، حيث غلب على الناس في هذه الآونة السؤال عن الآخرين بغرض تحقيق مصلحة معينة أو منافع شخصية من وراء هذا السؤال .

37- الاحترام: يجب التعامل مع الآخرين باحترام خاصة الأكبر سنا أو الأرفع مقاما، و الحديث معهم بشكل مهذب و عدم رفع الصوت بحضورهم.

ويمكن القول بصفة عامة، أن أهم ما يميز الأفراد الأذكياء وجدانيا هو قدرتهم على ضبط المزاج و التحكم في انفعالاتهم، إلى جانب التعاطف مع الآخرين و الإحساس بنبض الجماعة و التواصل الجيد و التفاؤل و القدرة على حل المشكلات ، و بناء علاقات اجتماعية ناجحة مملوءة بالاحترام المتبادل إضافة إلى المرونة و التكيف مع المشكلات التي تعترضهم مع القدرة على إيجاد حلول مجدية لها.

## 2-9 النماذج الكبرى المفسرة للذكاء الانفعالي:

لقد صاحب الاهتمام الواسع بمفهوم الذكاء من قبل الباحثين ظهور عدد من النماذج النظرية التي حاولت تفسير هذا المفهوم و تحديد أبعاده، و بالنظر إلى النماذج المفسرة للذكاء العاطفي نلاحظ أن هنالك نموذجان رئيسيان قاما بتفسيره و إيضاحه و هما: نماذج القدرات العقلية Models Mental Abilities الذي ينظر إلى الذكاء العاطفي على أنه مجموعة من القدرات العقلية و من أنصاره ماير و سالوفي و كاروزو، و النماذج المختلطة Mixed Models و التي تنظر إليه على أنه خليط من المهارات و القدرات العقلية و السمات الشخصية و الاجتماعية و من أنصاره بار-أون و جولمان Bar-on&Goleman.

(نسرین بنت هارون عبد الرحمان حافظ، 2011:44)

## 2-9-1 نموذج القدرة العقلية للذكاء الانفعالي the ability models of emotional Intelligence:

يتفق بعض الباحثين مع ما توصل إليه "ماير و سالوفي" و هو أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من القدرات العقلية و منهم على سبيل المثال Gan 1999، Petrids et al 2004، Fine Abraham 2000 و هم يرون أن الذكاء الانفعالي هو نتاج الوحدة بين النظام المعرفي و الانفعالي و أنه ليس مظهرا من مظاهر الشخصية و يرى كل من ماير و سالوفي Mayer&Salovey 1993 أن الوجدان يعطي الإنسان معلومات

ذات أهمية تجعله يفسرها و يستفيد منها و يستجيب لها من أجل أن يتوقف مع المشكلة أو الموقف المتوتر بشكل أكثر ذكاء، فالوجدان يجعل تفكيرنا أكثر ذكاء، فالذكاء الانفعالي يشمل القدرة على إدراك الانفعالات و تقييمها و التعبير عنها. (موضي بنت محمد بن حمد قاسم، 2011:41)

1- نموذج ماير و سالوفي Mayer & Salovey:

ظهرت نظرية الذكاء الانفعالي لماير و سالوفي في عام 1990 من خلال أول مقالة لهما في هذا المجال، فقد أشار إلى الأهمية الملحة لوضع نظرية تفرض نوعا جديدا من أنواع الذكاء الذي يركز على الفروق الفردية بين الناس في معالجة المعلومات الانفعالية، و تستند هذه النظرية إلى فكرة أن أحداث الحياة المتنوعة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب أن يتم معالجتها بطرق مختلفة عن طريق معالجة المعلومات المعرفية، و أن الأفراد يختلفون في قدرتهم على هذه المعالجة، لذلك فإن قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته الذاتية و انفعالات الآخرين، و قدرته على توظيف هذه المعلومات تزيد من فعاليته في حل المشكلات الحياتية التي تواجهه. (إيمان بنت علي محمد المحمدي، 2010:30)

ويرى كل من ماير و سالوفي 1993 Mayer & Salovey أن الوجدان يعطي الإنسان معلومات ذات أهمية تجعله يفسرها و يستفيد منها و يستجيب لها من أجل أن يتوقف مع المشكلة أو الموقف المتوتر بشكل أكثر

ذكاء، فالذكاء الانفعالي يشمل القدرة على إدراك الانفعالات و تقييمها و التعبير عنها.

(موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011:41)

وقد قدم كل من سالوفي و ماير تعريفا للذكاء الانفعالي يجمع بين فكرة الانفعال (العاطفة) الذي يجعل تفكيرنا أكثر ذكاء، و فكرة التفكير بشكل ذكي نحو حالاتنا الوجدانية أو الانفعالية و يركز على القدرة على الإدراك و تنظيم الانفعالات و التفكير فيها، و هو أن الذكاء الانفعالي يشمل القدرة على إدراك الانفعالات بدقة و تقييمها و التعبير عنها و القدرة على توليد المشاعر أو الوصول إليها عندما تسير عملية التفكير و القدرة على فهم الانفعال و المعرفة الوجدانية و القدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الانفعالي و العقلي فالشخص الذكي حسب التعريف أفضل من غيره في التعرف على انفعالاته و انفعالات الآخرين، و لديه القدرة على التعبير عن انفعالاته بصورة دقيقة تمنع سوء الفهم الآخرين له.

(عزمي محمد بظاظو، 2010:27)

والذكاء الانفعالي من وجهة نظرهما هو قدرة من القدرات العقلية التي تنتمي إلى حقل الذكاءات و بالتالي لا يرتبط بالذكاء العام من حيث مهاراته و مقدراته و التي تتضمن التحكم في المشاعر و الانفعال و استخدام تلك المهارات الانفعالية يتطلب المزيد من المهارات اللغوية في التعبيرات الشعورية و كذلك في تحويل المشاعر إلى سلوك، و يرى ماير و سالوفي أن الانفعال يمنح الفرد معلومات مهمة، يتفاوت الأفراد فيما بينهم في القدرة على توليدها و الوعي بها و تفسيرها و الاستفادة منها و الاستجابة لها من أجل أن يتوافقوا مع الموقف بشكل أكثر ذكاء. (مريامة حنصالي، 2014:50)

ولقد حدد ماير و سالوفي الذكاء في أربع مهارات أو قدرات رئيسية هي:

#### 1- إدراك العواطف Perceiving Emotion :

ويمثل إدراك العواطف نقطة البداية في الذكاء الانفعالي و يتضمن إدراك المشاعر و التعبير عنها في ذات الفرد و لدى الآخرين، و يتضمن الإدراك الانفعالي تسجيل الرسائل العاطفية و الإنتباه لها، و حل شفرتها بمجرد التعبير عنها سواء من خلال نبرة الصوت أو التعبيرات الوجه

ويختلف الأفراد في قدرتهم على إدراك العواطف فالمصابين بالأليكسيثيميا Alexithymia أي العجز عن التعبير عن النفس فمثل هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم كما أنهم يجدون صعوبة في تحديد مشاعرهم ووصفها و التمييز بينها و بين الأحاسيس الجسمية الناتجة عن الاستثارة العاطفية (الانفعالية). (نسرین بنت هارون بن عبد الرحمان حافظ، 2011:45)

#### 2- استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير :

يتضمن هذا البعد القدرة على توليد و استخدام الانفعالات و الإحساس بها بصفقتها الضرورية لنقل المشاعر والأحاسيس و توظيفها في عمليات معرفية أخرى و يتضمن الوظائف الانفعالية الفرعية التالية:

أ- التفكير في أولويات الانفعالات و ذلك بتوجيه الانتباه إلى المعلومات المهمة.

ب- توليد الانفعالات التي تساعد على التوازن و إصدار الأحكام و تنشيط ذاكرة المشاعر.

ج- التآرجح الانفعالي و الذي يشجع على تناول وجهات النظر المختلفة.



د-تقلب الحالات الانفعالية و هو ما يشجع على مقارنة المشكلات مثل الشعور بالسعادة، فإنه يشجع على التفكير و الاستنتاج و الاستقراء و الإبداع.(سوسن رشاد نور الهبي، 2009:57)

### 3- فهم العواطف Understanding Emotion:

و هي القدرة على فهم لغة العواطف و تقدير العلاقات المعقدة بين العواطف نفسها فعلى سبيل المثال: إن فهم العواطف يشمل القدرة على أن تكون مرهف الحس من أجل تحقيق حدة الاختلافات و الاحتياجات بين العواطف و كذلك القدرة على إدراك ووصف كيفية تطور العواطف مع مرور الزمن.

(مصطفى رشاد مصطفى الأسطل، 2010:35)

### 4- إدارة العواطف Managing Emotion:

تعتبر المكون الرابع تتويجا لعمل القدرات الثلاث السابقة و توضح هذه القدرة التنظيم الواعي للعواطف لدى الفرد و لدى الآخرين من أجل تعزيز النمو العاطفي و العقلي فالتعامل معها و جعلها ملائمة للموقف و القدرة على تهدئة الذات و التخلص من القلق و التوتر و من تبعات الفشل كل ذلك يندرج ضمن هذا البعد.  
(نسرين بنت هارون بن عبد الرحمان حافظ، 2011:47)

و يذكر ماير 2001 Mayer أن الذكاء الانفعالي يغطي الطرق التي يختلف فيها الناس في قدرتهم على الفهم و الاستفادة من عواطفهم الخاصة و عواطف الناس الذين يتفاعلون معهم و الاختلافات في الذكاء الانفعالي هي اختلافات واقعية و مثال على ذلك فإن الشخص الذي يدرك إطلاقا لمشاعره الخاصة يكون في الغالب غير قادر على التصرف بطريقة عملية، و بينما الذي لا يستطيع تقييم مشاعره و مشاعر الآخرين لربما له مشاكل في كيفية التعامل مع الزملاء في العمل أو الشركاء.

(موضي بنت محمد حمد قاسم، 2011:41)

و تأسيسا لهذا النموذج فقد أعد ماير و آخرون (2003) مقياسا معروفا اختصارا بـ MSCEIT و هي النسخة المعدلة النهائية للمقياس و التي انتشرت في مارس 2003 لتقديم نموذج يجمع بين الذكاء والانفعال، حيث أكدوا أن مفهوم الذكاء و الانفعال يتعامل مع المعلومات ذات الطابع الانفعالي و هو بذلك مكون من مجموعة من القدرات العقلية Mental Abilities أو مهارات Skills أو قابليات Capacities، كما أنه يجمع بين

فكرة أن الانفعال يجعل تفكيرنا أكثر ذكاء و فكرة التفكير شكل ذكي نحو حالتنا الانفعالية.  
(مريامة حنصالي،2014:50)

والمستوى الأساسي في الترتيب الهرمي لقدرات الذكاء الانفعالي يتمثل في تجهيز و معالجة المعلومات الانفعالية و الذي يتضمن القدرة على توظيف الخبرات الانفعالية و الوعي العام،و في المستوى الثالث يصبح الفرد أكثر قدرة على فهم الانفعالات و الاستدلال عليها و الذي يتضمن كيف و لماذا تنمو و تتطور الانفعالات و المستوى الأخير يتضمن أعلى درجات القدرة الانفعالية من حيث مستوى النمو و التي تتمثل في القدرة على ضبط و تنظيم الانفعالات و يتضمن ذلك على سبيل المثال القدرة على تهدئة مشاعر الغضب و القلق داخل الفرد و داخل الآخرين. (رشيد خطارة،2011:26)

وعززت جويفز Graves2000 النتائج التي تؤكد على استقلال الذكاء الانفعالي كقدرة عن سمات الشخصية و ذلك من خلال دراسة علاقة بقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية BFFI حيث كشفت معاملات الارتباط عن اقترابها من الصفر مما يدل على أن الذكاء الانفعالي و اختبار وندريك للموظفين WPT و اختبار المعرفة المهنية Jop Knowledge Test الذي يستخدم كاختبار للقدرة العقلية العامة بين (0.43:0.18)و هي دالة عند 0.01 غير أن هذه المعاملات كانت أعلى من المعاملات المسجلة بين الأبعاد المختلفة للذكاء الانفعالي و هو الأمر الذي دفع الباحثة إلى استخدام أسلوب "نمذجة المعادلات البنائية Modeling Structural Equation و الذي بين استقلالية الذكاء الانفعالي عن الذكاء العام رغم وجود علاقة بينهما. (موضي بنت محمد بن حمد القاسم،2011:41)

ويفرق نموذج"ماير و سالوفي"في وصف بنية الذكاء الانفعالي كقدرة بين أمرين هامين أولهما التمييز بين العمليات المعرفية Cognitive process و المتمثلة في مراقبة الانفعالات و التمييز بينها في المقابل العمليات السلوكية Behavioral process و التي يتم فيها الاستخدام الفعلي للمعلومات الانفعالية في توجيه التفكير و الأفعال،و يمكن ملاحظة أن التعبير عن الانفعالات و توظيف المعلومات الانفعالية يعكس العمليات السلوكية بينما الإدراك و تقدير الانفعالات و فهم الانفعالات و تسييرها لعملية التفكير و تحليل المعلومات الانفعالية يعكس العمليات المعرفية.

والأمر الثاني يتمثل في التمييز بين العمليات المتعلقة بالانفعالات و المشاعر الذاتية في مقابل العمليات المتعلقة بانفعالات و مشاعر الآخرين،و هو ما يتواءم مع وصف"جاردنر" سنة 1983 للذكاء الشخصي و الذكاء بين الأشخاص.  
(رشيد خطارة،2011:27)

كما افترضنا أن الانفعالات تتقل المعرفة الخاصة بعلاقات الفرد في العالم المحيط به،و أن كل انفعال يشير إلى علاقة خاصة في ذات الفرد و لدى الآخرين،و الخوف مثلا يدل على أن الفرد يواجه قوة مهددة،و السعادة تشير إلى انسجام الفرد في علاقته مع الآخرين،ووفق هذه النظرة،فإن هناك عموميات و قوانين معينة للانفعالات،و هذه القواعد و القوانين قد تكون مستخدمة في التمييز و الاستدلال بالمشاعر على سبيل المثال نجد أن هناك عموميات معينة للتعبير الانفعالي و يجب على الأفراد أن يكونوا قادرين على تمييزها و لذلك يمتد الاستدلال الانفعالي إلى أسئلة حول العلاقات.

(سعد محمد علي الشهري،2009:26)

ويعتقد ماير و سالوفي أن منن علامات نضج الذكاء الوجداني لدى الفرد هو انفتاحه على الخبرات الوجدانية سواء كانت سارة مما يمكنه التعلم منها،و القدرة على التمييز بين الإحساس بالانفعال و الاستجابة بمقتضاه كإظهار الابتسامة أمام الآخرين رغم شعور الفرد بالحزن لأمر ما،أو عدم إظهار الفرد لغضبه أمام زملائه حتى لا يفسد اجتماعهم رغم إحساسه بالظلم،كما أن من كمال النضج الانفعالي ما أسميناه"الوعي بخبرة ما وراء الانفعال "Meta Experience و هو التأمل أو التفكير الواعي بالخبرة الشعورية مقابل الإدراك السطحي لها و يندرج ضمن ذلك عنصران،الوعي بالتقييم

Meta Evaluation و هو الانتباه إلى مقدار الانفعال ووضوحه و تأثيره و مدى تقبل الذات له،و الآخر هو الوعي بالتنظيم Meta Regulation أي مدى محاولة الفرد لتحسين مزاجه السلبي أو ضبط الإيجابي منها أو عدم التدخل في خبرته الشعورية. (مريامة حنصالي،2014:51)

وهكذا فإن هناك العديد من الدراسات و البحوث تستخدم نموذج الذكاء الانفعالي لسالوفي و ماير 1990 باعتباره قاعدة أساسية لتطوير أي مقاييس للذكاء الانفعالي قائمة على التقرير الذاتي و مازال الأمل معقودا بأن هذا النموذج يعتبر أكثر شمولية لقياس الذكاء الانفعالي و يعتبر أداة جادة لقياس مستوى الأفراد الحالي للذكاء الانفعالي. (موضي بنت محمد بن حمد القاسم،2011:44)

و مما سبق يتضح أن نموذج القدرة للذكاء الانفعالي يقدم تنبؤات عن البنية الداخلية للذكاء و أثارها في حياة الفرد،و تثبت النظرية بأن الذكاء الانفعالي هو في الحقيقة ذكاء لغيره من الذكاءات الأخرى.و أن نموذج القدرة العقلية للذكاء الانفعالي لدى ماير و سالوفي حدد الذكاء الانفعالي باعتباره مجموعة من القدرات

العقلية، كما أن نموذج القدرة للذكاء الانفعالي يدمج التفكير مع العواطف بحيث تصبح استجابات الفرد العاطفية منطقية.

## 2-9-2 النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي Emotional Intelligence Mixed Model:

ويطلق عليها النماذج المختلطة أو النماذج غير المعرفية أو نماذج القدرات و السمات و يرى أصحاب النماذج المختلطة أن الذكاء الوجداني سمة من سمات الشخصية شأنه شأن الانبساط و يقظة الضمير و غيرها من السمات.(إيمان بنت علي محمد المحمدي،2010:34)

إن النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي تختلف إلى حد كبير عن نماذج القدرة العقلية للذكاء الانفعالي التي جرى عرضها في أول الدراسات الأكاديمية التي تناولت الذكاء الانفعالي و على الرغم من أن هذه الدراسات قدمت مفهوماً عن القدرة العقلية للذكاء الانفعالي فإنها وصفت أيضاً السمات الشخصية التي يمكن أن تصاحب ذلك النوع من الذكاء و قد أشارت تلك الدراسات أن الأفراد الأذكى انفعالياً يبتكرون عدداً من الخطط المستقبلية و يحسنون الاستفادة من الفرص المستقبلية و يتسمون بالإصرار في مواجهة المهام الحافزة و لديهم اتجاهات إيجابية نحو الحياة تقودهم إلى نتائج أفضل و مزايا أعظم لهم و الآخرين، و على الرغم من حصر الباحثين للذكاء في مفهوم القدرة العقلية و عزله عن السمات الشخصية مثل الحماسة و الانبساط و غيرها من السمات الأخرى بالإضافة إلى توضيح هذا المفهوم الأساسي للذكاء الانفعالي، فإن آخرين توسعوا في معناه بإضافة قائمة طويلة من الاستعدادات أو القدرات التي تبدو و أنها مستمدة من عدة جوانب للشخصية.(سعد محمد علي الشهري،2000:39)

ويخلص الحضر 2003 إلى النموذج الهجين للذكاء الانفعالي أقرب إلى إعادة صياغة المفهوم القديم و هو الشخصية و الدافعية و وضعها في قالب جديد أكثر جاذبية اجتماعية، في حين أن الذكاء الانفعالي كما يقدمه "سالوفي و ماير" في نموذجهما المعرفي قدرة فرعية جديدة من قدرات الذكاء العقلي تناظر القدرة اللغوية و القدرة الرياضية و غيرها.

إذ تسمى هذه النماذج الهجينة لأنها تدمج بين العديد من القدرات و السمات الشخصية على أنها مكونات للذكاء الوجداني، و يرى أصحاب هذه النماذج أن السبب في ذلك هو التداخل بين مفهوم الشخصية و مفهوم الانفعال و لقد عرفت الشخصية من بعض العلماء بأنها الثبات النفسي للاستجابات الانفعالية، لذا ترى

أصحاب النماذج المختلطة أن الذكاء الانفعالي أن الذكاء الانفعالي ما هو إلا سمة من سمات الشخصية. (رشيد خطارة، 2011:27)

ويرى بار-أون Bar-on أن الذكاء الانفعالي يمثل الجانب غير المعرفي للذكاء و يعرفه بأنه مجموعة من القدرات العقلية و الانفعالية التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة و القدرة على مواجهة ضغوطها. (موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011:44)

ويرى جولمان 1935 أن كلا من الذكاء الانفعالي و الذكاء العقلي لبيسا متعارضين و لكنهما منفصلان و كل فرد لديه مقدار معين من كليهما و لكنه يرى أنه من النادر أن تجد شخصا لديه درجة عالية في أحدهما و منخفضة في الآخر و يشير إلى أن الذكاء الانفعالي هو الأساس الذي يبنى عليه أي نوع من الذكاء و هو الأكثر ارتباطا بقدرة الفرد على النجاح في الحياة ،فالاندفاع في شخصية الاطفال في العاشرة من العمر يعد مؤشرا دالا على فشلهم في المستقبل بمعدل يساوي ثلاثة أمثال دلالة اختبار نسبة الذكاء IQ Intelligence Quotient و كما أشار جولمان إلى أن المهارات الانفعالية قابلة للتعلم

و بالرغم من الاختلافات بين الأطفال في سماتهم الانفعالية الوراثية، فإن هذه السمات قابلة للتعديل. (موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011:44)

وتضيف "خرنوب" أن هناك بعض المفاهيم التي تتداخل مع مفهوم الذكاء الانفعالي عند النماذج المختلطة و منها: الذكاء العلمي، التفاوض، تقدير الذات، السعادة الذاتية، دافع الانجاز، عدم القدرة على التعبير الانفعالي، التعاطف العقلي و التفكير الاجتماعي، و التقبل الاجتماعي.

وترى "زينب و شعبان رزق" أن الذكاء الانفعالي و فق النماذج المختلطة يتضمن قابليات انفعالية و اجتماعية و دافعية، و من ثم يصعب تقديم قياس محكم لهذه القابليات ،كما أن التأكيد على العوامل غير المعرفية يعد انحرافا عن التصورات المطروحة و المعروفة عن الذكاء، و أن هذه النماذج عامة و غير إجرائية إلى حد كبير. (رشيد خطارة، 2011:28)

ويذكر "هيم" Heim 2002 أن النماذج المختلطة اعتبرت أن الذكاء الانفعالي هو إكسير الحياة فهو السبب لنجاح أي فرد و سعادته فقد ادعى "جولمان" أن حاصل الذكاء يسهم فقط 20% للنجاح في الحياة و يلمح و يترك القارئ يعتقد أن نسبة 80% الباقية تكون إسهام الذكاء الانفعالي و تم انتشار هذا الإدعاء بشكل سريع

بين كل المجالات العلمية و مجال الأعمال و التربية و انتشرت هذه الدراسات و الأبحاث العلمية التي تردد هذا الإدعاء و تكتبه ضمن إطارها النظري.

(موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011:45)

ويشترك النموذجان (نموذج القدرة و النموذج المختلط) في بعض الأبعاد مثل ضبط الانفعال، و الوعي بالانفعال إلا أن النموذجين يختلفان في طريقة معالجتهم.

و الجدول الآتي يشير إلى مقارنة بين أكثر النماذج استخداما و هي نموذج ماير و سالوفي(نموذج القدرة) و نموذج بار-أون(نموذج مختلط)

الجدول رقم(01) يوضح مقارنة بين نموذجين "ماير و سالوفي" و نموذج "بار-أون".

نموذج بار-أون 1997	نموذج ماير و سالوفي 1997
يرى أن الذكاء الانفعالي مجموعة من المهارات و الكفاءات و القدرات غير المعرفية التي تؤثر في قدرة الفرد على التوافق مع المتطلبات البيئية و الضغوط.	الذكاء الانفعالي عندهما هو القدرة على إدراك و استيعاب العواطف و فهمها و تنظيمها في الذات و في الآخرين.
تتمثل المهارات الأساسية و الفرعية في: 1-مهارات داخل الشخص مثل الوعي بالعواطف الذاتية ومراقبة الذات و الإصرار و تحقيق الذات و الاستقلالية. 2-مهارات بين الأشخاص مثل التعاطف و المسؤولية الاجتماعية. 3-مهارات إدارة الضغوط مثل تحمل الضغوط و التحكم في الذات. 4-مهارات التكيف مثل المرونة و حل المشكلات. 5-المزاج العام و يشمل السعادة و التفاؤل.	تتمثل القدرات الأساسية و الفرعية في: 1-القدرة على إدراك و فهم العواطف و مشاعر الآخرين. 2-القدرة على استيعاب العواطف في التفكير و الاعتماد عليها كوسيلة مساعدة في إصدار الأحكام 3-القدرة على فهم و تحليل و تسمية العواطف و فهم التقلبات الانفعالية. 4-القدرة على تنظيم و مراقبة العواطف لتحقيق النمو العقلي.

(رشيد خطارة، 2011:29)

و لقد تضمن التراث السيكولوجي عددا من المفاهيم المرتبطة بالنماذج المختلطة منها "دافع عدم القدرة على التعبير الانفعالي Alexithymia"، و"النهم أو التعاطف العقلي، الانفعال السار و غير السار، الذكاء العملي،

تقديرات الذات، الصحة العقلية لفرد، و الذكاء العام نفسه، و الذكاء الإبداعي العملي، التفكير البنائي Constructive Thinking و قوة الأنا Ego Strength ،التقبل الاجتماعي، و التفكير الاجتماعي، و ترتبط مفاهيم هذه النماذج أيضا بالأبعاد الخمسة الرئيسية للشخصية و هي:الدفاء-الإصرار على الحق-الثقة-التنظيم الذاتي-التنظيم للآخرين.

وقد تنوعت اتجاهات الباحثين في تحديد مفهوم و مهارات الذكاء الوجداني ضمن نماذج متنوعة و من خلال الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي،يمكن استخلاص أهم النماذج:

### 1-نموذج جولمان Goleman Model :

دانييل جولمان سيكولوجي و صحافي أمريكي حصل على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة هارفارد تحدث عن الذكاء الانفعالي من خلال كتابه الذي نشره عام 1995 بعنوان: Emotional Intelligence، هذا الكتاب تصدر أعلى نسبة مبيعات في بريطانيا لمدة عشرة شهور و في كتابه الثاني الذي صدر عام 1998 بعنوان: العمل بالذكاء الانفعالي Working with emotional intelligence ، يذكر جولمان تحت عنوان الكفاءة العاطفية"أن الذكاء الانفعالي يتضمن خمسة أبعاد أو مهارات أساسية و خمس و عشرين كفاءة فرعية يعتمد النجاح المهني على عدد كبير منها كما أن لكل شخص خصال"Profile" خاصة تحدد قوة و حدود كل كفاءة و لا يميل أي شخص إلى حد الكمال في هذه الكفاءات ...و تعرف الكفاءة العاطفية بأنها القدرة المتعلمة التي تعتمد على الذكاء العاطفي و تؤثر في أداء الفرد،و أن الذكاء الانفعالي يحدد طاقاتنا الكامنة لتعلم المهارات العملية التي تركز على المهارات الخمس الأساسية.

(عزمي محمد بظاظو، 2010:28)

وقد بنى جولمان مفهومه للذكاء الانفعالي على مفهوم"جاردنر"في الذكاءات المتعددة و خاصة الذكاء الشخصي Personal Intelligence الذي يعد أحد أنواع الذكاء الثمانية التي اقترحها في نظريته حيث يرى أن الذكاء الشخصي هو وصول الشخص إلى معرفة و فهم مشاعره و انفعالاته المتنوعة و التمييز بينها و تسميتها و الاستفادة منها في توجيه السلوك بشكل فعال و هو بهذا المعنى قرب من مفهوم الوعي بالذات الذي يمثل أحد مجالات الذكاء لدى جولمان، كما أن المهارات الاجتماعية لدى جولمان تقوم على الذكاء الاجتماعي عند جاردنر و الذي يعرف أنه القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين و التمييز بينها و إدراك مشاعرهم و دوافعهم بشكل يؤثر في توجيه الآخرين.(مريامة حنصالي، 2014:54)

وقد اهتم غولمان بدراسة تأثير الجوانب اللامعرفية من الشخصية خاصة في النجاح المهني و هو يعتبر الذكاء الانفعالي ذكاء مختلطا مكونا من القدرات المعرفية و السمات الشخصية يعبر عن قدرة الفرد على التعرف على مشاعره و على مشاعر الآخرين و على تحضير ذاته و إدارة انفعالاته و علاقاته مع الآخرين بشكل فعال،حيث يتميز مرتفعو الذكاء الانفعالي بمجموعة من المهارات النفسية و الاجتماعية كالوعي بالذات Self Awareness،التحكم في الانفعالات Impulse control،المثابرة Industry،الحماسة Zeal،التحفيز الذاتي Self motivation،التعاطف أو التقمص العاطفي Empathy،و اللياقة الاجتماعية Self deftness،و ذكر غولمان أن معظم الأدلة تشهد أن الناس الناهرين انفعاليا الذين يعرفون كيف يتحكمون في مشاعرهم جيدا و الذين يقرؤون بكفاءة مشاعر الآخرين و يحسنون التعامل معها يكون لديهم السبق و التفوق في أي مجال من مجالات الحياة،ابتداءا من مجال العلاقات العاطفية إلى العلاقات و القواعد غير الرسمية التي تحكم النجاح في مجال العمل.

(إبراهيم ابن جامع،2010:56)

ويقرر جولمان أن الاعتناء بالعواطف و المشاعر في التطبيق يمثل طوق النجاة الذي يواجه به الانحراف الانفعالي،فالمخ الانفعالي و ما به من عواطف يرشدنا إلى كيفية مواجهة الأخطار و المآزق و المشكلات،و يشير جولمان إلى أن كل إنسان له عقلان ،واحد انفعالي و الثاني منطقي و هما يقومان معا في تناغم دقيق دائما يتظافر نظامهما المختلفان جدا في المعرفة لقيادة حياتنا،ذلك لأن هناك توازنا قائما بين العقل الانفعالي و المنطقي فالعاطفة تغذي و تزود عمليات العقل المنطقي بالمعلومات بينما يعمل العقل المنطقي على تنقية العقل العاطفي و أحيانا يعترض عليها و مع ذلك يظل كل من العقلين مركبين شبه مستقلين كل منهما يعكس عملية متميزة لكنهما مترابطان في دوائر المخ العصبية.

(مصطفى رشاد مصطفى الأسطل،2010:37)

ولقد توصل جولمان إلى وضع إطار للذكاء الانفعالي يعكس قوة الأفراد وبراعتهم في تحويل مهارات كالوعي بالذات و إدارة الذات و الوعي الاجتماعي وكذا إدارة العلاقات إلى النجاح في العمل ويرى في الكفاءات الانفعالية قدرة متعلمة مبنية على الذكاء الانفعالي و تتجلى في الأداء،ولقد اقترح نموذجا للكفاءات الانفعالية اصطلح على تسميته بنظرية الأداء يطابق من خلاله بين الذكاء الانفعالي والسمات المرتبطة بالشخصية ويتفق مع الفكرة القائلة بأنه حتى لو كانت المعرفة و التجربة ومعامل الذكاء ضرورية كعقبة



للمتطلبات فإن الكفاءات الانفعالية هي التي تحدد نتائجها القسوى...مؤكدًا على أن النجاح في الحياة يتوقف على الذكاء الانفعالي الذي يمكن تطويره منذ الطفولة.

(مريامة حنصالي،2014:54)

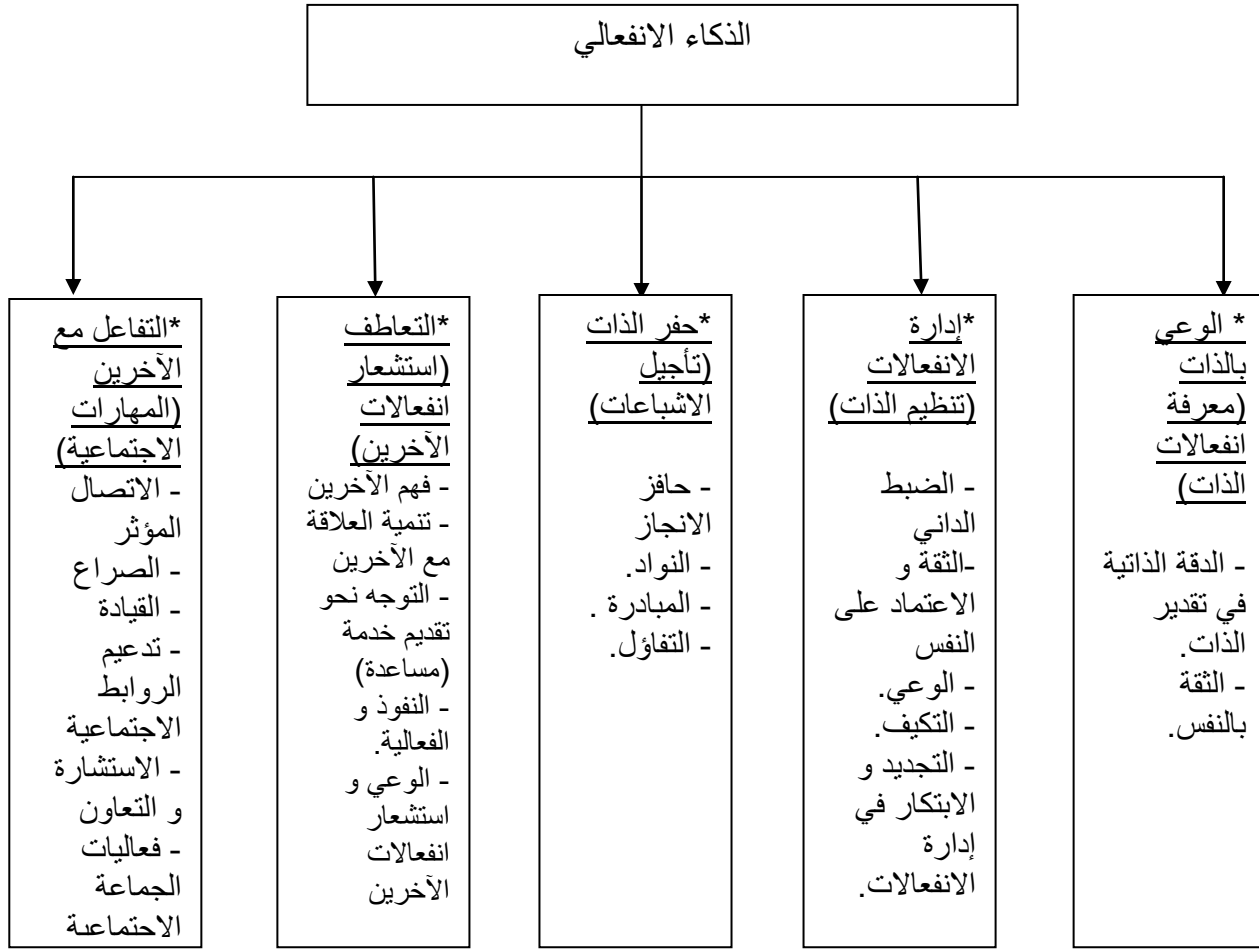
ويصف جولمان الذكاء الانفعالي بأنه ذكاء شامل و متجدر في شخصية الفرد يؤثر في مستوى بقية الذكاءات الأخرى فهو في نفس الوقت نظام للتحكم في الانفعالات و سمة شخصية ثابتة نسبيا لدى الأفراد و يقدم نظريته التي تقترض أن الأشخاص يولدون بمستوى معين من الذكاء الانفعالي هو الذي يحدد فيما بعد مدى قدرتهم على اكتساب المهارات الانفعالية،حيث تظهر هذه المهارات و تنمو متكاملة مع بعضها تعتمد إحداها على الأخرى.

(إبراهيم ابن جامع،2010:56)

ويرى أيضا أن الأشخاص ذوي المهارات الانفعالية المتطورة لديهم فرصة أفضل من الآخرين لعيش حياة سعيدة ومرضية (كلاهما على الصعيدين المهني ،والعلائقي )،بغض النظر عن معدلات ذكائهم ،ويقول جولمان أيضا أن هذه المهارات يمكن أن تكون موضوعا للتعلم

(KARRIM BABARWé ,2008:14)

ويشير دانييل جولمان إلى أن الذكاء الانفعالي عبارة عن القدرة على التعرف على مشاعرنا و مشاعر الآخرين،و على تحفيز ذواتنا و على إدارة انفعالاتنا مع الآخرين بشكل فعال،و بذلك عبر جولمان عن الذكاء الوجداني في خمسة من المجالات أو المكونات كما هي موضحة في الشكل التالي:



الشكل (2) يوضح نموذج Goleman (جولمان) للذكاء الانفعالي. (بلال نجمة، 2014: 27)

- 1- الوعي بالذات Self Awareness: و هو أساس الثقة بالنفس فنحن في حاجة دائمة لنعرف أوجه القوة لدينا و كذلك أوجه القصور و نتخذ من هذه المعرفة أساسا لقراراتنا.
- 2- إدارة الانفعالات Handling Emotion Generally: و يقصد بهذا البعد التعرف على كيف نعالج أو نتعامل مع المشاعر التي تؤدينا و تزعجنا و هذه المعالجة هي أساس الذكاء الانفعالي.
- 3- الدافعية Motivation: و يقصد بها التقدم و السعي نحو دوافعنا و هي العنصر الثالث للذكاء الانفعالي و إن الأمل مكون أساسي في الدافعية -أن يكون لدينا هدف- و معرفة خطواتنا خطوة خطوة لتحقيقه.
- 4- التعاطف Empathy: يعني قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجوههم و ليس بالضرورة مما يقولون ،إن معرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية أساسية.
- 5- المهارات الاجتماعية Social Skill و هو العنصر الخامس في الذكاء الانفعالي و هو المهارات

الاجتماعية و هي تتضمن مهارات يحتاج إليها الفرد لكي يصبح قائدا و يكتسب شعبية.

(موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011:47)

كما قدم جولمان مزاعم غير مألوفة عن صحة التنبؤ لنموذجه المختلط، و ذكر بأن الذكاء الانفعالي سيكون وراء نجاح في المنزل و المدرسة و العمل، و قال: إن هذا الذكاء سيعمل وسط الشباب على التقليل من العدوانية و يزيد من الشعبية و يحسن من التعلم و يوجه توجيه أفضل فيما يتعلق بالمخدرات و التدخين و في نطاق العمل يساعد الذكاء الانفعالي الأفراد في العمل ضمن فريق و في التعاون على العمل بشكل فعال و بشكل عام يمنح الذكاء الانفعالي ميزة في أي مجال من الحياة سواء أكان ذلك في العلاقات الرومانسية أم في الشؤون السياسية و التنظيمية. (سعد محمد علي الشهري، 2009:41)

ونستنتج مما سبق أن جولمان قد أسس نموذجه باعتبار الذكاء الانفعالي مجموعة من المهارات الانفعالية و الاجتماعية التي تتضمن خمس أبعاد بدءا بالوعي بالذات إلى إدارة الذات مرورا بحفز الذات و التعاطف و أخيرا التعامل مع الآخرين.

## 2- نموذج بار-أون (Bar-on، 1997):

يعتبر نموذج بار-أون للذكاء الانفعالي أحد النماذج المختلطة التي تتعامل مع الذكاء الانفعالي على أنه قدرات عقلية و مجموعة من السمات الشخصية، و لقد اهتم بار-أون منذ الثمانينات بتحديد الأسباب التي تجعل بعض الأفراد أكثر نجاحا في الحياة من الآخرين، حيث حدد بار-أون (Bar-on، 2000) نموذجه عن طريق مجموعة من السمات و القدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية و الاجتماعية التي تؤثر في القدرة الكلية على المعالجة الفعالة للمتطلبات البيئية و تشير تلك النظرية إلى وجود تداخل بين الذكاء الانفعالي و سمات الشخصية. (إيمان بنت علي محمد المحمدي، 2010:39)

ولقد قام بار-أون بتوسيع معنى الذكاء الانفعالي من خلال دمج بالسمات التي تتعلق بالقدرة، و من ثم فإن هذا النموذج ينطلق من الإجابة عن السؤال مؤداه لماذا ينجح الناس في الحياة أكثر من غيرهم؟ و خلص بار-أون بعد استعراضه للتراث السيكولوجي إلى بعض الخصائص التي تمكن من النجاح في الحياة و حددها في خمس مجالات هي المهارات داخل الشخصية Intrapersonal Skills و المهارات البيئشخصية، و التكيف، ضبط الضغوط، المزاج العام و من ثم يضيف بار-أون الذكاء الانفعالي بأنه مجموعة من القدرات و الكفاءات و المهارات التي تمثل خليطا من المعرفة لمجابهة الحياة بشكل فعال و يأخذ صفة وجدانية لتميزه

على الذكاء المعرفي و على ذلك فإن النموذج يربط بين ما يسميه نموذج القدرة بالقدرات العقلية و كل من الوعي بالذات وجدانيا و الاستقلال الشخصي،احترام الذات و المزاج و ذلك كونه نموذجا مختلطا و يرى هذا النموذج أن النجاح في الحياة هو المحصلة النهائية التي يكافح من أجل تحقيقها.(موضي بنت محمد بن حمد القاسم،2011:48)

ويعرف بار-أون الذكاء الانفعالي بأنه قدرة عامة ضرورية للتكيف العاطفي والاجتماعي .

(ISSAD KATIA ET AIDLI LAMIA,2016 :25)

ويعرف بار-أون الذكاء الانفعالي بأنه نسق من المؤهلات(Capabilities)،و الكفايات أو الجدارات (Competencie) و المهارات المعرفية التي تؤثر في قدرة المرء لأن يكون ناجحا في متطلبات البيئة و ضغوطها.

ونموذج بار-أون للذكاء الانفعالي يركز على التنبؤ حول إمكانية الأداء(Potential)و النجاح (أي القدرات الكامنة عند الشخص و التي تسوله للنجاح مستقبلا)أكثر من التركيز على الأداء أو النجاح نفسه، كما يركز على توجه المعالجة العملية أكثر من التركيز على النتائج أو المخرجات.

(عزمي محمد بظاظو،2010:31)

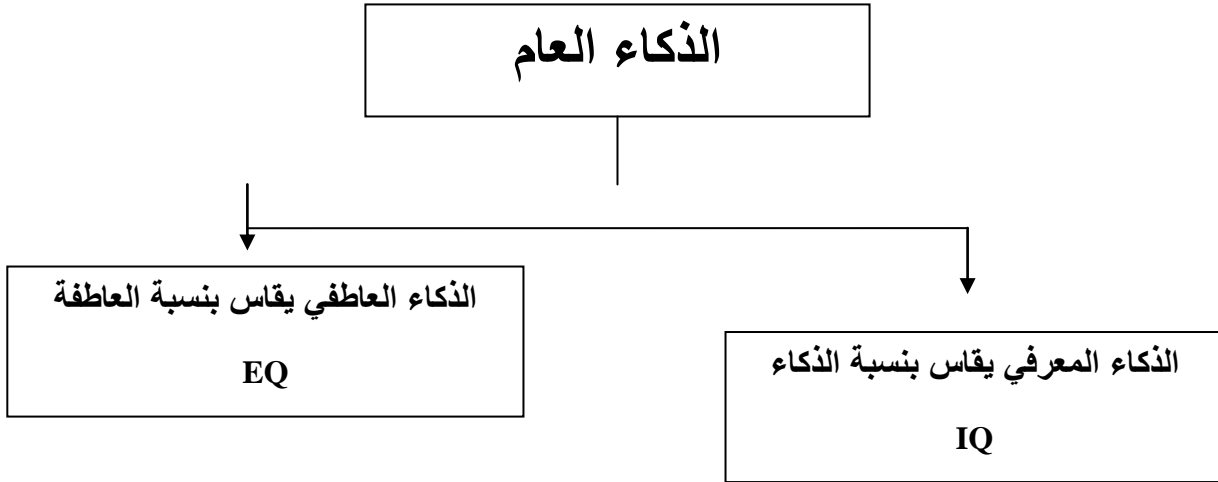
ويقدم بار-أون اعتقادا بأن الأفراد الذين يمتلكون نسبة مرتفعة عن المعدل من الذكاء الانفعالي ينجحون عموما أكثر من غيرهم في مواجهة ضغوط الموقف،و أن انخفاض الذكاء الانفعالي يمكن أن يعيق النجاح و يتسبب في خلق مشاكل انفعالية،و حسب ما يعتقد أنه فإن مشاكل التكيف مع الوضعيات تظهر خصوصا لدى الأفراد الذين يبدون قدرات منخفضة في تحمل الضغوط و التحكم في النزوات و على العموم فإن بار-أون يعتقد أن الذكاء الانفعالي و الذكاء المعرفي يمثلان جانبيين متكاملين من الذكاء العام للفرد كقدرة كامنة لديه تعبر عن إمكانية نجاحه في الحياة.(إبراهيم ابن جامع،2010:67)

ولقد افترض بار-أون أن الذكاء الانفعالي يتطور مع الزمن و أنه بالإمكان تحسينه من خلال التدريب (التدريب، البرمجة،العلاج) و قال أيضا أن الأفراد الذين هم أعلى من المعدل في EQS بشكل عام أكثر نجاحا في مواجهة المتطلبات و الضغوط البيئية كما ورد أن النقص في الذكاء العاطفي يمكن أن يعد نقصا في النجاح ووجود المشكلات العاطفية.(مصطفى رشاد مصطفى الأسطل،2010:39)

ويشير بار-أون إلى أن الذكاء الوجداني هو منظومة متعددة العوامل من القدرات الانفعالية و الشخصية و الاجتماعية المرتبطة ببعضها و التي تساعدنا في مواجهة المتطلبات الحياتية .

(سعد محمد علي الشهري،2009:41)

وحسب قائمة بار-أون فإن الذكاء العام يتألف من جزأين هما:



(الشكل 3) مخطط يمثل أجزاء الذكاء العام.(سوسن رشاد نور الهني،2009:58)

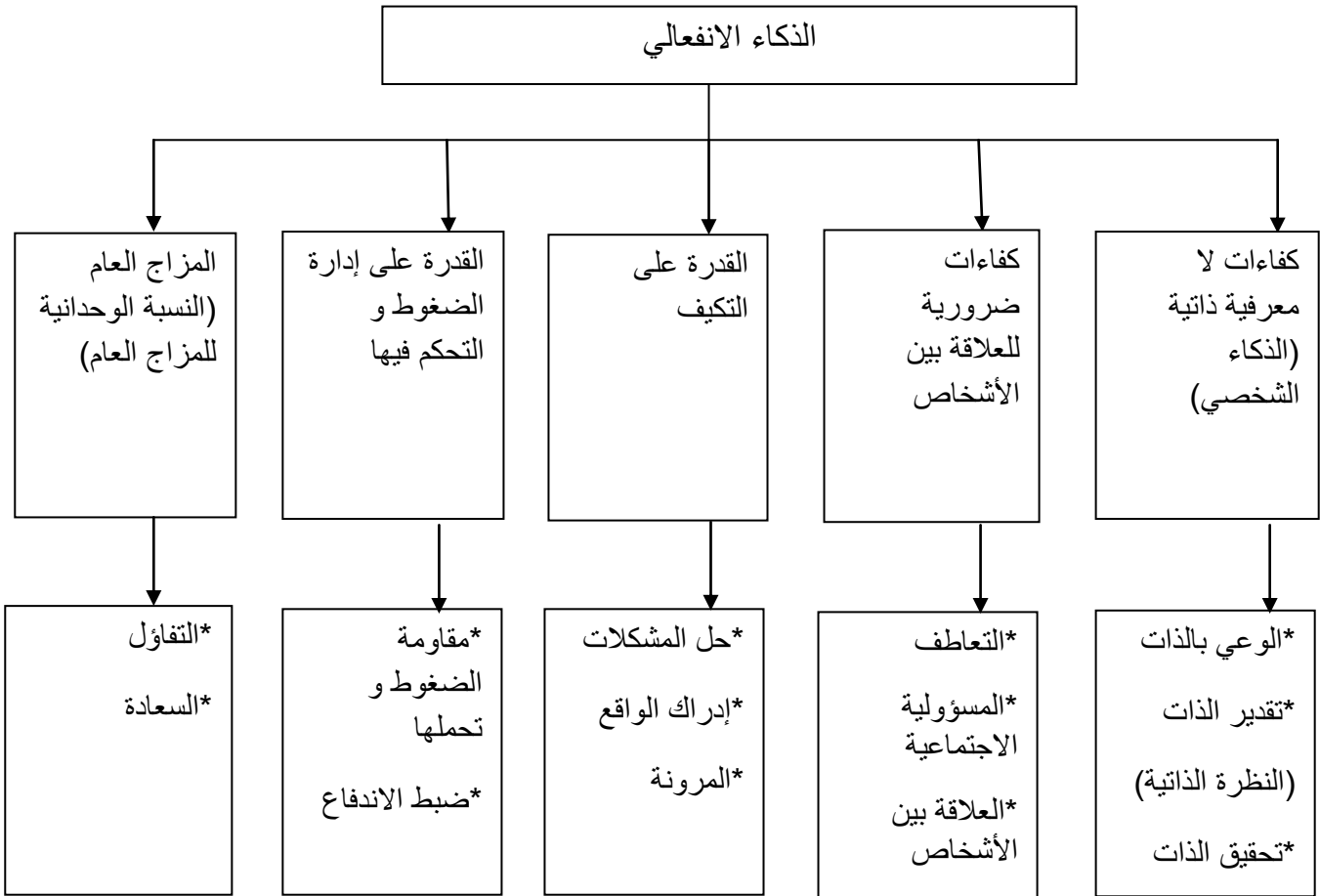
كما افترض أن التوظيف الانفعالي الاجتماعي الفعال يؤدي إلى (Well-being) أو ما يعرف بالتنعم الذاتي، و تبعاً لهذا النموذج فالذكاء الانفعالي الاجتماعي هو نظام من المهارات و الكفاءات الانفعالية المتداخلة، و التي تحدد بدقة كيفية تفهم الفرد لذاته و التعبير عنها، و كذا تفهم الآخرين و الارتباط بهم و كيفية مواجهة ضغوط الحياة و متطلباتها و تحدياتها و هي في جملتها نقاط تقاطع يشترك في دراستها كلا الفرعين، فالوعي الدقيق بالذات في الذكاء الانفعالي يقابله تقدير الذات في علم النفس الإيجابي، و الوعي الاجتماعي و التعاطف مؤسس على تفهم أحاسيس الآخرين و الغيرية، و هكذا يربط بار-أون بين كل مكونات الذكاء الانفعالي و ما يقابلها في علم النفس الإيجابي محاولاً تأكيد فكرة وحيدة عنون بها مقاله *Psychology Emotional Intelligence: integral part of positive* ليخلص أن الذكاء الانفعالي أثر فعال في الأداء و في الإحساس بالسعادة و التنعم الذاتي و كذا في البحث عن إعطاء معنى للحياة.(مريامة حنصالي،2014:52)

و طور في ضوء نمودجه قائمة نسبة الذكاء الانفعالي التي تعتمد على أسلوب التقرير الذاتي في مقياس الذكاء الانفعالي و ربما كان مقياسه من أكثر المقاييس استخداما في الدراسات الأجنبية و العربية، و يتفق بار-أون مع جولمان في أن الذكاء الانفعالي عامل مهم في تحديد قدرة الفرد على النجاح في حياته العلمية بالإضافة إلى تأثيره المباشر على الرفاهية العامة للفرد. (بن غريال سعيدة، 2015:73)

وقد توصلت الأبحاث التي استخدمت مقياس Bar-on إلى أن الكفاءات الشخصية تعتبر مؤشرا للنجاح الحياة و هذا ما تقدمه مقاييس نسبة الذكاء المعرفي (الاكاديمي) IQ.

وقد أوضح بار-أون في نظريته أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة كفاءات لا معرفية كما هي

موضحة في الشكل التخطيطي التالي:



الشكل (4) نموذج بار-أون Bar-on لمكونات الذكاء الانفعالي. (بلال نجمة، 2014:21)

و يتضمن نموذج بار-أون للذكاء الانفعالي خمسة أبعاد رئيسية هي:

- 1-البعد بين الشخصي:و يقصد به علاقة الفرد مع نفسه،و يتألف من خمس قدرات فرعية هي:الوعي الذاتي الانفعالي،التوكيد،القدرة على التعبير عن المشاعر و المعتقدات و الأفكار،اعتبار الذات،الاستقلالية
- 2-البعد بين الأشخاص:و يتألف من ثلاث قدرات هي:التعاطف أو التفهم،المسؤولية الاجتماعية،و العلاقات الشخصية.
- 3-بعد التكيف:و يتألف من ثلاث قدرات هي:اختبار الواقعية،المرونة،و حل المشكلات.
- 4-بعد إدارة الضغوط:و يتألف من قدرتين هما:تحمل الضغوط، و السيطرة على الاندفاع.
- 5-بعد المزاج العام:و يتألف من قدرتين هما:التفاؤلية،و السعادة.

(سوسن رشاد نور الهى،2009:59)

و يحتوي كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة على مكونات أخرى فرعية كما هي مبينة في الجدول رقم(2).

الأبعاد	المكونات الفرعية
الذكاء الشخصي Intrapersonal	الاهتمام بالنفس،و الوعي الوجداني بالنفس،التوكيدية،الاستقلالية،الواقعية إدراك الفرد قدراته و إمكاناته واقعياً،تحقيق الذات.
الذكاء البين شخصي Interpersonal	التعاطف مع الآخرين،المسؤولية الاجتماعية،التعاطف و العلاقات القائمة بين الأفراد و الآخرين في المجتمع.
القابلية للتكيف Adaptability	دراسة الواقع و الظروف البيئية،المرونة في التعامل مع الآخرين،حل المشكلات بمنطقية و مهارة.
إدارة الضغوط Stress management	التسامح و التحكم في رد الفعل و ضبط الاندفاع.
الحالة المزاجية العامة General mood	التفاؤل و السعادة.

الجدول رقم(02):يوضح القدرات الرئيسية و الفرعية لنموذج بار-أون للذكاء الانفعالي.

(بن غريال سعيدة،2015:74)

ووضع بار-أون 1996 نموذج للذكاء الانفعالي و قام بتصميم مقياس له قائم على فكرة النماذج المختلطة أطلق عليه بار-أون "قائمة بار-أون لنسبة الذكاء الانفعالي"و يتكون المقياس من 133 بند قائمة على أسلوب التقرير الذاتي و يحتوي المقياس على خمسة أبعاد رئيسية للذكاء الانفعالي و على خمسة عشر

مقياسا فرعيا و اعتمد بناء هذا المقياس على الخبرة المتميزة و مراجعة التراث و المقاييس الفرعية التي يشملها المقياس هي الوعي بالعاطفة الذاتية، الإصرار، تحقيق الذات، احترام الذات، الاستقلال، العلاقات البينشخصية، المسؤولية الاجتماعية، حل المشكلات، اختبار الحقيقة، المرونة، تحمل الضغوط، التحكم في الاندفاعات، السعادة و التفاؤل، و يتمتع هذا المقياس بدليل صلاحية بعدة طرق مثل القدرة على التمييز بين المجموعات المتناقضة في تحقيق النجاح الشخصي و بين السجناء و غيرالسجناء و بين ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض و المرتفع.

(موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011:48)

ومما سبق يتضح أن نموذج بار-أون توسع في تفسير الذكاء الانفعالي فقد مزجه بالسمات الشخصية و المهارات الاجتماعية والعوامل المزاجية والدافعية فقد أكد ماير وآخرون 2000 و سالوفي وآخرين 2001 على أن المفاهيم التي أدرجت ضمن هذا النموذج كتحقيق الذات، التعاطف، السعادة، و التفاؤل لكما يمكن تصنيفها ضمن السمات الشخصية، كما أشار لازار 2000 إلى أن الذكاء الانفعالي قد احتل مكانته بعيدا عن مجال السمات الشخصية و لا يمكن بأي حال من الأحوال إدراجه ضمن مجال الشخصية، و بناء على ذلك فقد أكد جاردينر و ستوت 2002 و لاو و آخرون 2004 بأن الذكاء الانفعالي، كما تم تفسيره من خلال هذا النموذج، ما هو إلا إعادة تسمية لبعض السمات الشخصية بمسمى الذكاء الانفعالي.

(نسرين بنت هارون بن عبيد الرحمان حافظ، 2011:51)

وعليه نستنتج أن نموذج بار-أون (Bar-on) هو أول النماذج النظرية التي حاولت تفسير الذكاء الانفعالي، وقد اعتمد في نمودجه هذا على تحديد الذكاء الانفعالي كمجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والاجتماعية، التي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف.



تلخيص النماذج المختلفة للذكاء الانفعالي:

جدول (03) رقم يعرض النماذج المفسرة للذكاء الانفعالي

النماذج المختلفة		نماذج القدرة العقلية
نموذج جولمان 1995	نموذج بار-أون 1997	لماير و سالوفي 1997
الذكاء الانفعالي: قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته و انفعالات الآخرين و تحفيزه لذاته، وإدارته لانفعالاته، و معالجته لعلاقاته مع الآخرين. و يتضمن الذكاء الانفعالي خمسة مكونات و هي: 1- الوعي بالذات. 2- إدارة العواطف. 3- تحفيز الذات. 4- إدراك عواطف الآخرين. 5- معالجة العلاقات.	الذكاء الانفعالي هو: ترتيب القدرات غير المعرفية و في الكفاءات و المهارات المؤثرة في سلوكيات الأفراد التي تمكنهم من مجابهة المتطلبات و الضغوط التي تقابلهم في بيئاتهم. و تتمثل أبعاده في: 1- القدرة السعة داخل الفرد 2- المهارات بين الأفراد 3- القدرة على التكيف 4- إستراتيجية إدارة الضغوط 5- العوامل المزاجية العامة	الذكاء الانفعالي عبارة عن: القدرة على إدراك العواطف و تقييمها و التعبير عنها و القدرة على توليد العواطف التي تيسر التفكير، و القدرة على فهم العواطف و المعرفة العاطفية، و القدرة على تنظيم العواطف لتعزيز النمو العاطفي و أبعاده متمثلة في: 1- إدراك العواطف 2- التيسير العاطفي للتفكير 3- فهم العواطف 4- إدارة العواطف

(نسرين بنت هارون عبيد الرحمان حافظ، 2011:52)

على الرغم من وجود ثلاثة نماذج مختلفة للذكاء الانفعالي إلا أن هناك بعض أوجه الشبه النظري و الإحصائي بين المفاهيم التي تبناها تلك المقاييس المختلفة، فعلى المستوى العام تهدف تلك النماذج إلى محاولة فهم وقياس العناصر و العوامل الداخلة و المشتركة في عمليتي إدراك الفرد لمشاعره و مشاعر الآخرين و محاولة ذلك الفرد ضبط مشاعر و انفعالات الآخرين، و تتفق تلك النماذج فيما بينها على أن هناك العديد من مكونات الذكاء الانفعالي و أن هناك تداخل في مسميات الأبعاد الرئيسية و مكوناته الفرعية، و لكن هناك اختلافا طفيفا في درجة فهم كل نموذج لتلك المكونات الانفعالية فعلى سبيل المثال تشتمل كل النماذج على مفهوم الوعي بالمشاعر و إدراكها و على مفهوم إدارة المشاعر باعتبارها من أهم عناصر الذكاء الانفعالي لدى الفرد و لقد تم إيجاد علاقة بين العناصر المختلفة لتلك النماذج من خلال القيام ببعض التحليلات الإحصائية و تم التوصل إلى أن هناك دليلا على وجود علاقة سواء من قريب أو من بعيد

بين المقاييس المختلفة و أنه أحيانا يوجد تشابه بين تلك المقاييس في نوعية المكونات التي يتم تقييمها.  
(مريامة حنصالي، 2014:63)

يتبين مما سبق عرضه من النماذج النظرية حول الذكاء الانفعالي أن هذا المفهوم يتضمن عدة قدرات و مهارات شخصية إلى جانب مهارات اجتماعية في التعامل مع الغير، فالذكاء الانفعالي لا يمثل قدرة مستقلة عن قدرات الشخصية بل يمثل أهم جوانبها فالذكاء الانفعالي يجمع في أبعاده المعرفة، الوجدان والسلوك.

## 2-10- الذكاء الانفعالي في المجال التربوي:

يشير ماير و سالوفي (1995) إلى إمكانية تحسين التحصيل الدراسي للمتعلمين بتنمية المهارات الانفعالية و الاجتماعية لديهم ،و يتم ذلك من خلال رفع مستوى وعيهم بذاتهم و فهمهم لعواطفهم و عواطف و مشاعر الآخرين ،و حل مشكلاتهم و إدارة انفعالاتهم في محيط البيئة التعليمية .

ويرى بار-أون (2005) أنه إذا كان الذكاء المعرفي مفتاح النجاح في المجال الدراسي ،فإن الذكاء الانفعالي يعتبر بوابة النجاح في الحياة ،فاكتساب المتعلم قدره من الذكاء الانفعالي لا يقل أهمية عن تأهيله الأكاديمي .

ويرى جولمان أن المدرسة هي المسؤولة عن تحقيق الكفاءة الانفعالية الوجدانية من خلال بناء و تحسين مهارات الذكاء الانفعالي بدءا من مرحلة رياض الأطفال قبل المرحلة المدرسية العليا.

(ليلية خابط ، 2018:89)

ويشمل الذكاء الانفعالي على مجموعة من المهارات و معظم هذه المهارات يمكن تحسينها من خلال التعلم و لذلك فليست مفاجأة أن تنظر إلى المدارس على أنها أماكن أولى لتحسين الذكاء الانفعالي ،و قد اعتبر جولمان المدارس بأنها الأولى التي يمكن تديرها المجتمعات لتصحيح القصور في الكفاءة الاجتماعية و الانفعالية لدى الطلاب .إذا فتعلم المهارات الانفعالية يبدأ من المدرسة حيث نجد أن الأطفال يدخلون المدارس و هم مختلفين من الناحية الانفعالية ،و على ذلك فالمدارس تواجه تحدي عملية التغيير بمعالجة المهارات الانفعالية للأطفال ،و هذا التحدي يمكن أن يواجه من خلال تثقيف انفعالي للتمكن من الأمية الانفعالية من خلال مناهج معدة لهذا الغرض ،و كذلك خلق مناخ مدرسي يعمل على تنمية المهارات

الانفعالية و استخدامها في مجالات عديدة .

(بن غريال سعيدة،2015:79)

أما بخصوص الأداء الأكاديمي فإن رينشارد كلفير يشير إلى أن الأداء الأكاديمي الأفضل يحدث عند الطلاب عندما ينموا مهارات الانضباط نحو التعلم الفعال ،حيث تعتبر هذه المهارة إحدى مكونات الذكاء الانفعالي عند جولمان.

(عزمي محمد بظاظو،2010:20)

كما يشير لويس و سالوفي إلى أنه بالرغم من عدم وجود أدلة قوية تتصل بالذكاء الانفعالي و الانجاز الأكاديمي ،و على سبيل المثال فقد يكون إدراك الانفعالات هاما للتعبير الفني و الكتابة .و قد تساعد القدرة على استخدام الانفعالات لتيسير عملية التفكير لدى الطلبة على تحديد النشاطات التي يركزون عليها بالاعتماد على ما يشعرون به ،كما أن الحالات المزاجية تعزز من التفكير التباعدي و التخيل و التي قد تساعد بدورها في الإبداع لدى الطلبة .و قد تساعد القدرة على إدارة الانفعالات لدى الطلبة على معالجة المواقف المشيرة للقلق كالاختبارات أو بدء مشاريع مبدعة.

(سعد محمد علي الشهري،2009:45)

ويؤكد الباحثون في مجال التربية على أهمية تغلغل مهارات الذكاء الانفعالي في المناهج التدريسية اليومية ،التي تساعد المعلمين و المتعلمين على تطوير مهاراتهم لغايات تحقيق النجاح في الأداء المهني أو الأداء الأكاديمي و الحياة ،و لذلك يعني الذكاء الوجداني بطبيعة الأفراد و الجماعات و المجتمع برمته، و يمكن للفرد من خلال تنمية مهارات الذكاء الانفعالي أن يضع علاقة بين انفعالاته و تفكيره من ناحية ،و بين تفكير الآخرين و انفعالاتهم من ناحية أخرى ،بحيث يجعل تلك العلاقة بمثابة الجسر الذي يؤدي به إلى الوصول إلى النجاح في المجالات المختلفة من الحياة .

إن توظيف الذكاء الانفعالي في قطاع التربية و التعليم عامة و مرحلة الثانوية خاصة ،أصبح قناعة وليس خيار لدى القائمين على النظام التربوي ،لما لمسهم هؤلاء من تأثير في تحصيل التلميذ الدراسي ،مما يعزز أهمية توظيف مهارات الذكاء الانفعالي و برامجه في المناهج و السياسات التعليمية ،مما يؤكد أهمية الذكاء الانفعالي في تفعيل العملية التعليمية التعلمية .و مساعدة المعلمين و التلاميذ على تحقيق ما ينشدونه من الانجاز الأكاديمي و الإبداع المدرسي .

(ليلية خابط ،2018:90)

الذكاء الانفعالي عامل مهم في حياة المؤسسات التعليمية العامة و المدارس الثانوية خاصة ،فالبينة الثانوية غنية بما يثير انفعالات مشاعر التلميذ السلبية ،و أبرزها شعوره بالإخفاق في أدائه و مستقبله الدراسي ،لذلك فإنه من المهم جدا وجود هذا النوع من الذكاء لديه .

ويرى جولمان أن المدرسة هي المسؤولة عن تحقيق الكفاءة الانفعالية من خلال تحسين مهارات الذكاء الانفعالي ،بدءا من مرحلة رياض الأطفال حتى مرحلة المدرسة العليا ،فالبينة المدرسية التي لا توفر الأمن الانفعالي للمتعلّم تجعله يشعر بالقلق و الضغط و التوتر و الإحباط في علاقاته مع الآخرين ،مما ينعكس سلبا على تركيزه في المواقف التعليمية فيقلّ بذلك تحصيله الدراسي ،و تتخفّض نتائجه الدراسية، و يفترض البعض أن في حالة فشل الفرد في الحياة فإن ذلك قد يعود إلى ضعف مهارات هذا الذكاء لديه، و من ثمّ يمكن القول أن الناجحين في حياتهم ليسوا دائما متفوقين. (رييحة عمور، 2018:39)

### خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل موضوع الذكاء الانفعالي و حاولنا تغطية أدبيات هذا الموضوع من خلال التطرق إلى ماهيته و جذوره التاريخية.

إذ يعتبر الذكاء الانفعالي من أهم الذكاءات التي اهتم بها الدارسون و الباحثون،و يرجع ذلك إلى الأهمية البالغة التي يتمتع بها حيث يمثل طاقة مزدوجة للإنسان تشمل مجموعة من القدرات العقلية و المهارات الاجتماعية،و السمات الشخصية،و يمكن القول أن مفهوم الذكاء الانفعالي يتجلى في قدرة الإنسان على التعامل بذكاء مع عواطفه و انفعالاته،بحيث يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة لنفسه و الآخرين.

ويشمل الذكاء الانفعالي أبعادا مختلفة باختلاف النظريات المفسرة لهذا المفهوم و من أبرز تلك النظريات نجد نظرية ماير و سالوفي Mayer&Salovey ،نظرية بار-أون Bar-on و نظرية جولمان Goleman،و من أهم ما يميز الذكاء الانفعالي أنه مكتسب،يمكن تعلمه و تطويره و تنميته لتحسين أحسن أداء و بلوغ أعلى الدرجات في المجالات المختلفة وخاصة في المجال الدراسي.

# الفصل الثالث قلق المستقيم

## الفصل الثالث: قلق المستقبل

1- مفهوم القلق

2- مفهوم قلق المستقبل

3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل

4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل

5- أسباب قلق المستقبل

6- أعراض قلق المستقبل

7- سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل

8- الآثار السلبية لقلق المستقبل

9- طرق التخفيف من قلق المستقبل

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني، وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات التي تؤثر على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيراته السلبية على مجالات الحياة المختلفة، ويعتبر القلق من المستقبل من أهم العوامل المؤثرة في الشخصية الإنسانية، ولقد كان هذا الموضوع وما زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية، لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب المشكلات النفسية.

ولذلك لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام، ولذا سوف نحاول في هذا الفصل أن نستعرض كل ما يتعلق بالقلق وصولاً إلى قلق المستقبل موضوع البحث الحالي، حيث سنتناول مفهوم القلق بصفة عامة، مفهوم قلق المستقبل بصفة خاصة وطبيعته المعرفية، أهم النظريات المفسرة له، أسبابه وأعراضه، سمات ذوي قلق المستقبل، إضافة إلى آثاره السلبية، وفي الأخير طرق التخفيف منه.

**3-1 مفهوم القلق:**

أ-القلق : لغة: ورد في لسان العرب(لابن منظور)معنى القلق هو الانزعاج و أيضاً أنه ما لا يستقر في مكان واحد و هو لا يستمر على حالة واحدة. (أسيا بوزيان،2011:20)

قلق:قلق الشيء قلقاً أي حركه فلم يستقر في مكان واحد،اضطرب و انزعج فهو قلق.

(بوعزة ربحة،2014:29)

يدل المعنى اللغوي لكلمة قلق في المعجم الوسيط قلق الشيء قلق أي يتحرك و لا يستقر في مكان واحد،اضطراب و انزعج فهو قلق.

وتأتي كلمة قلق في أصلها من "Angustice" و هي تعني:الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا إراديا نتيجة عدم القدرة البدن على الحصول على مقادير كافية من الأكسجين.

(سهيلة أحمادي،مسعودة سالماني،2014:22)

والقلق هو الانزعاج فيقال قلق الشيء قلقاً فهو قلق و مقلق،و أقلق الشيء من مكانه و قلقه:أي حركه،و القلق أيضاً أن لا يستقر في مكان واحد.(فضيلة عرفات محمد السبعواوي،بدون سنة:04)

ب- اصطلاحاً: القلق هو استعداد الفرد لأن يعاني من حالات القلق الوجداني نتيجة خطر خارجي معروف و يعرفه أيضاً "مسرمان" بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد التكيف. (آسيا بوزيان، 2011:20)

كما يعرفه معجم علم النفس و الطب النفسي بأنه شعور عام بالفزع و الخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث، و القلق استجابة لتهديد غير محدد كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية و مشاعر عدم الأمن و النزاعات الغريزية الممنوعة المنبثقة من داخل النفس و في الحالتين يهيئ الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات و يتسارع التنفس و نبضات القلب. (بوعزة ربحة، 2014:29)

يعد القلق جزءاً طبيعياً من حياة يؤثر في سلوكه و هو علامة على الإنسانية و جانب ديناميكي في بناء الشخصية و متغير من متغيرات السلوك؛ و ينشأ نعد جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، و في هذه الحالة يعد شيئاً طبيعياً لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف و لكن إن زادت درجته عن الحد الطبيعي فإنه يشكل خطراً، و عندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية. (دعاء جهاد شلهوب: 2015:36)

إن مصطلح القلق يدل على انفعال شعوري مؤلم مركب من خوف المستقبل أو توقع خطر محتمل أو مجهول أو حدوث شر في أي لحظة ممكنة، و يتضمن هذا التوقع تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخصية و ربما يكون مبالغ فيه لا أساس له من الصحة، و القلق انفعال غير سار و شعور بالتهديد و عدم الراحة و الاستقرار و هو كذلك إحساس بالتوتر، و الشد، و خوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية.

(سهيلة أحمادي، مسعودة سالمى، 2014:22)

ويعرف ريتشارد سوين (1988) القلق بأنه حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر و يرتبط بمشاعر ذاتية من التوتر و الخشية.

وترى حنان العناني القلق بأنه إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع و إحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز و العجز عن الوصول إلى حل مثمر.

(غالب بن محمد علي المشيخي، 2009:16)



ويعرفه فرويد Freud أنه خشية عارمة تتميز بصورة خاصة بعدم التأكد، والعجز التام في مواجهة الخطر .

وعرفه يونك Young 1916 أنه رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، فهو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي ما زالت باقية في حياة الإنسان البدائية. (فضيلة عرفات محمد عرفات السبعوي، 2008:06)

وأوضحت الجمعية الأمريكية أكثر تعريفات القلق شيوعا وهو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا إلى درجة كبيرة و يعد مصدره غير واضح و يصاحبه عدد من التغيرات الفسيولوجية. (ماهر موسى مصطفى الشرافي، 2012:29)

ونستنتج من خلال عرضنا السابق لهذه التعاريف أنه رغم الاختلاف الواضح للباحثين في تعريفهم للقلق و اختلاف تفسيراتهم له إلا أنهم اتفقوا و أجمعوا أن القلق هو نقطة بداية الاضطرابات النفسية و السلوكية، كما أن للقلق الدور الأهم في التأثير على صحة الفرد و إنتاجيته سواء من الناحية الجسمية أو النفسية.

### 3-2 مفهوم قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل نوع من أنواع القلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص، و كذلك يتميز بالشدّة و عدم الواقعية و يؤدي إلى تشاؤم الفرد، مما يعزز وجوده و تأثيره على الفرد حدوث تغير في مجريات الأحداث أو ظهور ظروف جديدة في حياة الفرد. (بوعزة ريحة، 2014:31)

وفي ذات السياق عرفه Conner&Hunter بأنه حالة من التشاؤم و الخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية و عدم الثقة من المستقبل، و عدم الاطمئنان و الخوف من التغيرات غير المرغوبة مستقبلا.

(دعاء جهاد شلهوب، 2015:37)

وقد أشارت زينب شقير (2005) إلى أن قلق المستقبل هو اضطراب نفسي، أو ارتباك ناتج عن تجارب الماضي غير السارة التي تشوه الإدراك المعرفي للواقع والذات ،من خلال تطوير ذكريات الماضي والتجارب غير السارة.

(ESSAM MAHMOUD MOHAMMED THABET ET SAYED IBRAHIM ALI,SANS:156)

ويعرف أيضا بأنه أحد أنواع القلق الذي يشكل خطرا في حياة الأفراد، والذي يمثل الخوف من المجهول الناتج عن تجارب الماضي والحاضر، هذه التجارب تجعل الفرد يشعر بعدم الاستقرار، كما أنها تسبب له نوعا من المثابرة واليأس، وقد تؤدي في النهاية إلى اضطراب وتشويش حقيقي وخطير، مثل الاكتئاب، والاضطراب النفسي والعصبي الخطير والارتباك .

(ESSAM MAHMOUD MOHAMMED THABET ET SAYED IBRAHIM ALI,SANS:155)

وعرف "Zaleski" قلق المستقبل بأنه حالة من التوتر و الخوف وعدم الاطمئنان و الخوف من المستقبل، وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديدا حادا أو هلعاً من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص، ويشير أيضا إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي، كما أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ أن أطلق "توفلر" مصطلح "صدمة المستقبل" على اعتبار أن العنصر الحالي يخلق توترا خطيرا. (سهيلة أحمادي، مسعودة سالمى، 2014:24)

أما كولد 1965 Could فيعرف قلق المستقبل بأنه رد فعل لخوف مرتقب يندرج من الارتباك و الاضطراب حتى يصل إلى الرعب التام، وهو مسبوق بشكل حقيقي أو رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعا و يستجيب له بشدة. (فضيلة عرفات محمد السبعوي، 2008:05)

قلق المستقبل هو توقع المستقبل والشعور بالفشل في تحقيق الذات وتجسيد تطلعاتها، وهو شكل من أشكال القلق مثل القلق من الموت، وتم تعريفه على أنه حالة من التخوف والخوف وعدم اليقين، والخوف من التغيرات غير المرغوب فيها المتوقع حدوثها مستقبلا، وقد يكون هناك تهديدا بأن شيئا غير واقعي سيحدث للفرد . (mahammed ahmed hammad ,2016 :55)

وتشير الجمعية الأمريكية السيكولوجية المشار إليها في بلكيلاني في تعريفها لقلق المستقبل بأنه خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا إلى درجة كبيرة أو غير واضح المصدر و يصاحب كل من القلق و الخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس و الشعور بالخطر .

(محمد أحمد المومني:2013:174)

ويرى بدر الأنصاري بأن قلق المستقبل هو حالة انفعالية تتسم بالخشية و ترقب وقوع الأذى و هو انفعال غير سار و عدم راحة و استقرار مع إحساس بالتوتر و خوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية و يتصل غالبا بالخوف من المستقبل و المجهول.(محمد بن علي موساوي،2012:286)

وذكر ابراهيم (2006) أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير غير العقلاني بالمستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة في المستقبل .

(ESSAM MAHMOUD MOHAMMED THABET ET SAYED IBRAHIM ALI,SANS:156)

كما يؤكد زالسكي(1996 Zaleski) أن جميع أنواع القلق العام قد تتضمن عنصر القلق من المستقبل، حيث أن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة،و يتم تصويره على شكل حالة من الغموض بشأن أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد أو توقع حدوث أمر سيء.

(محمد أحمد المومني،2013:174)

ويرى كمال دسوقي أن القلق حالة انفعالية مزمنة و معقدة توتر أو رهبة يتميز باضطرابات عصبية و عقلية عديدة،يتميز بإحساسه بمزيج من الرهبة و الإشفاق من المستقبل بدون داع معين للخوف،مع خوف بدرجة خفيفة و خوف قوى ساحق، و باعث ثانوي ينطوي على استجابة تجنب مكتسبة.

(محمد علي موساوي،2012:286)

وفي ذات السياق يعرفه العناني بأنه إشارة إنذار بكارثة توشك أن تقع و إحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم المقدرة على التركيز و العجز عن الوصول إلى حل مثمرهذا بالإضافة إلى ما يرافق ذلك من مظاهر الاضطراب البدني.(وفاء محمد أحمديدان القاضي،2009:08)

وفي ضوء ما تم عرضه سابقا حول مفهوم قلق المستقبل نستنتج تعريفا لقلق المستقبل على النحو الآتي:هو نوع من أنواع الانفعالات غير السارة ،و التي تجعل الفرد في حالة من التوتر الدائم ،و الشعور بعدم الارتياح، و التفكير السلبي اتجاه المستقبل، و النظرة السلبية للحياة ،و عدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة و الشعور بالأمان ،و يكون نتيجة للإحباطات و الضغوطات التي يواجهها الفرد في حياته الراهنة.

ويمكن القول أنه نتيجة لظروف الحياة الصعبة ،و المعقدة و ضغوط الحياة المتزايدة ،و مطالب العيش حيث يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة ،تعبّر عن عدم الوثوق بالمستقبل،و إذا كان قلق المستقبل ذا درجة عالية فإنه يؤدي إلى اختلال توازن الفرد و يؤثر عليه من الناحية العقلية،الجسمية و السلوكية.

### 3-3 الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

قلق المستقبل له مكونات معرفية مهمة و ارتباطات عضوية قليلة فهو إدراكي معرفي أكثر منه انفعاليا عاطفيا،و يؤكد هذا الكلام زيبيجينيو زالسكي على أن الجانب المعرفي يعتبر هو المقدمة الأساسية لقلق المستقبل.( نيفين عبد الرحمان المصري،2010:35)

حيث جاء المعرفيون بنقلة جديدة في ميدان العلاج النفسي على عكس المدارس العلاجية الأخرى حيث أن أصحاب الاتجاه المعرفي لا يختلفون كثيرا فيما بينهم بل يمكن ببساطة استنتاج أن جهود كل منهم جاءت مكملة لجهود الآخرين.(وفاء محمد أحمدان القاضي،2009:20)

و كذلك ترى الباحثة عرض موجز للنموذج المعرفي للقلق كالتالي:

يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية لأرون بيك الخاص بمريض القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة و التفسيرات و خيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب و سوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي و النفسي مع الزيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع و شدته في المواقف المستقبلية،و مثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق و الخوف التلقائي.(غالبا بن محمد علي المشيخي،2009:47)

وقد أشار بيك 1976 إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية و المعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع،و مرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر و التهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته و لا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل،كما أن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من التأكد مع حيرة حول المستقبل(شيء ما سوف يحدث)و الصفات المزاجية التي تعكس القلق هي:(الرعب،و الفزع،و الخوف،و القلق).( هبة مؤيد أحمد،بدون سنة:331)

كما ركز بيك أعماله على الاكتئاب إلا أنه طبق مفاهيمه المعرفية عن الأفكار التلقائية و التحريفات المعرفية و التخطيطات المعرفية في تفسير الاضطرابات الانفعالية الأخرى و منها القلق،و يرى أن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة أساسا عن اضطراب في تفكير الفرد،فطريقة تفكير الفرد و ما يعتقده،و كيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل هامة في الاضطراب الانفعالي.

(وفاء محمد أحمدان القاضي،2009:20)

ويشير بيك إلى أن الأفكار الملازمة لمرضى القلق تتضمن عادة:عدم الكفاءة و الأهلية في الانجاز،نقص ضبط الذات و السيطرة عليها،الرفض الاجتماعي،المرض،الإيذاء الجسمي.

(وفاء محمد أحمدان القاضي،2009:20)

ويفسر زاليسكي Zaleski:أن قلق المستقبل على أنه حالة من الانشغال و عدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدا،و قدم توضيحا مهما فيما يتعلق بالجانب المعرفي الخاص بمفهوم القلق المستقبلي على أن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية أي أنه معرفيا أكثر من كونه انفعاليا مؤكدا على الآليات الإستباقية المعرفية على أنها المصدر الأساسي لقلق المستقبل حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل،أي أن المعرفة أولا ثم القلق فيعتبر التمثيل المعرفي أساس قلق المستقبل،يترافق مع هذا التمثيل حالات عاطفية سلبية.

(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:49)

كما و يؤكد أن السمة الكبرى للقلق هي توقع لعلاقات التهديد و الخطر الوشيك و لذلك يكون لدى الفرد حذر مفرط للأخطار المحتملة،أو الأحداث غير السارة.(نيفين عبد الرحمان المصري،2010:25)

ولقلق المستقبل مكون معرفي قوي و يمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية و هي ترتبط عادة بالخطر و تركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل و هذا ما يراه زاليسكي.

(هبة أحمد،دون سنة:331)

كما يرى زالسكي أنه لابد من الإشارة إلى أن قلق المستقبل يعتمد على أهمية الكفاءة الذاتية أو الفاعلية الذاتية Self Efficacy حيث أنه لابد أنه يكون الشخص لديه القدرة و الثقة على التحكم فيما حوله(البيئة) لإنجاز أهدافه الشخصية و لمواجهة الأحداث السالبة و هذا الفهم جيد لتحقيق قلق المستقبل.

(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:50)

ويقترح ويلز Wells أن القلق يترافق بتخمينات الخطر بناء على قابلية الأفراد لتوقع الحالات على أنها خطيرة و ذلك بسبب تصوراتهم المتضمنة معلومات عن الخطر.

(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:48)

ويرى إيزنك Eysenck (1992) أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموماً أو للحالات المنفرة،و تتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية ومفاجئة و تحتاج إلى استعداد، الأمر الذي يزيد من انشغال البال و التفكير بالأحداث المستقبلية،فالأفكار الخطأ التي يحملها الشخص هي التي تؤدي إلى الحالة المزاجية السلبية،فالشخص الذي يعتقد أن الدنيا بلاء و غلاء و هم ومعاناة،قد يتحول الأمر لديه إلى توتر وعدم اطمئنان ينقلب إلى اكتئاب مع مرور الزمن و مثل ذلك من الاعتقاد و الأفكار السلبية كالتشاؤم و الإحباط،و التقدير السلبي للذات و الشعور بالخيبة،يؤدي في نهاية الأمر إلى القلق و الاكتئاب.(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:48)

ويفترض إيزنك في الدراسة المعرفية للقلق أن الوظيفة الأساسية للقلق هي تسيير الاكتشاف المبكر لإشارات التهديد أو الخطر قريب الحدوث و هو بذلك يتضمن مفهوم حذر و يقظة،و يمكن أن تكون وظيفة القلق(دافعية) و وظيفة تمهيدية(تحضيرية) و يرى إيزنك أن الانزعاج Worry مترافقا عموماً مع زيادة القلق في حين التجنب مترافق مع نقصان القلق.(هبة مؤيد أحمد،بدون سنة:)

ونجد دعماً لهذه الفكرة في دراسة بارلوودينارد(1991) حيث يفترض أن كل اضطرابات القلق فيما عدا حالات الخوف المحددة تشترك في مرض أساسي مميز يطلق عليه الخشية أو التوجس Apprehension الذي يجعل من القلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل و يتهيأ فيها الفرد لمحاولة التكيف و التعامل مع الحوادث السلبية القادمة.(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:48)

ويرى محمد معوض: أن التطور الرئيسي لهذا النموذج يعتمد على تفسير الأفراد للأحداث المسؤولة عن حدوث الانفعالات السالبة مثل القلق، الغضب، والحزن، وفي حالة القلق فإن تفسيرات الأحداث أو المعارف تتعلق بالإحساس و الشعور بالخطر الناتج عن مواقف الخطر مثل المرض، و الموت، و يوجد العديد من المناسبات في حياة الشخص و التي يتعرض فيها لمواقف خطيرة، و في هذه الحالات يكون إدراكه لدرجة الخطر الذي يتعرض له معتمدا أساسا على تخمينه للخطر الموجود أساسا أو طبيعة الخطر الأساسية إلى أن مرضى القلق يبالغون في الإحساس بالخطر المتضمن أو الموجود أساسا في المواقف.

(نيفين عبد الرحمان المصري، 2010:35)

ويقترح إيليس أن مرضى القلق لديهم نزوع إلى تهويل و رؤية كارثة في كل شيء فهو (مريض القلق) مسيطر عليه احتمال الخطر و منضبط عليه بحيث لا يكف عن تحذير نفسه من أخطار ممكنة، أنه في حال قلق دائم لا يرحم. (هبة مؤيد أحمد، بدون سنة: 332)

ويقسم إيليس بين شكلين من أشكال القلق:

أ- قلق عدم الارتياح: و يعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد أن راحته أو حياته مهددة، أنه لا بد و أن يحصل على ما يريد.

ب- قلق الأنا: و يعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد أنه يجب أن يقوم بالأداء الجيد و أن يستحسنه كل من حوله، بأن قيمته الشخصية مهددة.

أما لازاروس Lazarous فيميز بين عمليتين أساسيتين هما:

أ- التقويم الأولي: و يعني به تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف (تحديد الموقف و تقدير مدى احتمالية الضرر و مدى اقترابه و شدته) و يتأثر التقويم الأولي بنوعين من العوامل: عوامل متعلقة بشخصية الفرد و تشمل اعتقاداته و افتراضاته، و عوامل متعلقة بالموقف و تشمل طبيعة الحدث أو التهديد المتوقع و احتمالات حدوثه.

ب- التقويم الثانوي: و يعني به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات و قدرات للتعامل مع المواقف (تقييم القوة/القدرة الدفاعية على إبطال الخطر و احتوائه). (وفاء محمد أحمديدان القاضي، 2009:22)

ونلاحظ من السابق أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي و أن قلق المستقبل يعود إلى أنماط التفكير الخاطئ و التشويهات المعرفية، وهذا يترتب عنه سوء التفسير من قبل الأفراد، و هذا يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية.

### 3-4 النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

سوف نقوم بتسليط الضوء على بعض النظريات النفسية التي فسرت و تناولت موضوع القلق من وجهة نظرها.

#### 1- نظرية التحليل النفسي:

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداما لمصطلح القلق و ينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة خطر أو إنذار قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل و يميز بين ثلاث صور للقلق:

أ-القلق الموضوعي: أقرب أنواع القلق للسواء، و يكون في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو تجنبه أو إتباع أساليب دفاعية إزاءه.

ب-القلق العصابي: ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور و النفوذ إلى الوعي و يكون بمثابة إنذار للأنا لكي يحشد دفاعاته لمنع وصول المكبوتات إلى الوعي.

ج-القلق الخلقى: يأتي نتيجة تحذير أو لوم (الأنا الأعلى)(الأنا) عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع القيم و المعايير يمثلها جهاز الأنا الأعلى، ويمثل هذا القلق في مشاعر الحزن، الإثم، الخجل، و الاشمئزاز. (بوعزة ربحة، بدون سنة: 32)

ويعتبر فرويد من الأوائل الذين تناولوا القلق فاعتبره نتاج صراع بين عناصر الشخصية الثلاث: الهو و الأنا و الأنا الأعلى، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهو و الأفكار غير المقبولة و التي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى كسبها و هي دوافع لا تستسلم للكبت بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور تقترب من منطقة الشعور و الوعي، و توشك أن تتجح في اختراق الدفاعات و تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى المكدرة و الممثلة في الأنا و الأنا الأعلى فتحشد مزيدا من القوى الدفاعية لتحول



دون ظهور المكبوتات و النجاح في الإفلات من أسر اللاشعور .

(دعاء جهاد شلهوب، بدون سنة:38)

أما "أدler" فقد ذهب إلى أن القلق راجع إلى مشاعر النقص و عقده و كفاح الفرد في سبيل القوة و الرغبة في التفوق و رغبته في تغيير أسلوب حياته التي تحدده نقائصه الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية سواء أكانت حقيقية أو متوهمة إذ أن عقدة النقص التي يشعر بها الفرد أحيانا قد تكون متوهمة و غير حقيقية. (نورخبون عيدان، نور أحمد محمد، نور الهدى ناصر جودي، بدون سنة:20)

ويرى سوليفان أن أهم والعوامل المسببة للقلق يتمثل في العلاقة بين الأشخاص و هذه العلاقة أساس بناء الشخصية و أن التوتر و القلق يمكن أن يزيد قلق الانفصال إذا شاب العلاقة بين الطفل و أمه شائبة.

(ماهر موسى مصطفى الشرافي، بدون سنة:31)

ويعتقد كارل يونغ أن العلاقة عبارة عن ردة فعل يقوم به الإنسان حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي فالقلق هو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي لا زالت باقية في حياة الإنسان البدائية، و قال يونغ أن الناس يرثون اللاشعور الجمعي الذي يجمع ذكريات الأجداد كذلك علاقاتهم و خبراتهم و تنتج هذه الذكريات الصور العقلية مثل حكمة الرجل المسن و الأرض و الأم. (نيفين عبد الرحمان المصري، بدون سنة:16)

وترى هورني Horney أن القلق هو استجابة لخطر موجه إلى المكونات الأساسية الشخصية و أهم العناصر الباعثة على القلق هو الشعور بالعجز و العدوان و الدونية، و من شأن الثقافة و البنية أن تخلق قدرا كبيرا من التوتر و القلق إذا ما احتوت على تعقيدات و إحباطات و متناقضات فيشعر الفرد بقلّة حيلته و عجزه. (هبة مؤيد أحمد، بدون سنة:354)

أما أتورانك Ottorank فعنده صدمة الميلاد و ليست العقدة الأوديبية هي المشكلة الرئيسية للإنسان فهي التي تتحرك في اللاشعور ذلك القلق الأصلي الناشئ عن الانفصام عن رحم الأم، و ذهب إلى أن الطفل قبل ولادته كان كائن ينعم باللذة و السعادة في جنة الرحم، و ميلاده عبارة عن طرد له من هذه الجنة فيشعر بصدمة شديدة مؤلمة ينتج عنها مشاعر القلق الأولى ثم تأتي خبرات الانفصام التالية لتكرر شعور الإنسان بالقلق. (وفاء محمد أحمد ميدان القاضي، بدون سنة:19)

ويرى إيريك فروم Erich Fromme أن القلق أو الشعور بالعجز ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب إلى الوالدين و عدم فقدان حنانهما و بين الحاجة للاستقلال و الاعتماد على النفس، و يرى أنه بعد الفترة الطويلة التي يقضيها الطفل معتمداً على والدته، يبدأ ما يطلق عليه فروم بعملية التفرد Individuation حيث يتحرر الطفل من الاعتماد على والديه، غير أن نمو الشخصية و الاتجاه و الاستقلال يهدد هذا الشعور بالأمن، و يولد شعوراً بالعجز و القلق حيث يشعر الفرد بأنه يقف بمفرده في مواجهة عالم مملوء بالمخاطر. (غالب بن محمد علي المشيخي، بدون سنة: 26)

## 2- النظرية السلوكية:

القلق من وجهة النظر السلوكية هو استجابة اشتراطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، و لا تكرر هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، و يرى (ولبي) أن القلق استجابة الفرد للاستشارات المزعجة و إنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنه أن يثير هذه الاستجابة، و إنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم، و هذه النظرية أهملت اللاشعور و ركزت على الظاهر و اعتمدت على المثير و الاستجابة في تفسيرها للقلق و اتفقت النظرية السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بالماضي و الخبرات السابقة التي سبق أن تعلمها في حياته الأولى. (بوعزة ربحة، بدون سنة: 32)

ويرى أصحاب النظرية السلوكية أن القلق مكتسب من خلال الاشتراطات أو العمليات التعليمية الأخرى، الأمر الذي يولد السلوك التجنبي أو الهروبي، و بالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق و يفسر إيزنك استجابات القلق كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشتمل على رد فعل عصبي لا إرادي، على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر و القلق المتمثلة بالهروب و التجنب و أن هذين الأخيرين الذين يشبعان القلق سوف يصبحان قويان.

(دعاء جهاد شلهوب، بدون سنة: 39)

حيث تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش في وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي و التدعيم السلبي و هي وجهة مابينة للتحليلية، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية و لا يتصورون الديناميات النفسية أو القوى الفاعلة في الشخصية على صور منظمات

ثلاث: الهو، الأنا، الأنا الأعلى ،كما فعل التحليليون بل إنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراك الكلاسيكي و هو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي.(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:28)

وقد أشار دولارد أن اضطراب القلق يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد و تسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات و العمل على استمرارها و بقائها.

(ماهر مصطفى الشرافي،2013:31)

وقد أشار دولارد و ميلر أن اضطراب السلوك عامة و اضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد و تسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات و العمل على استمرارها و بقائها.(وفاء محمد أحمدان القاضي،2009:25)

ويرى كل من بافلوف و واطسون أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل محفزاً أو من ناحية أخرى مصدراً للتعزيز و ذلك عن طريق خفض القلق و بالتالي فإن كف السلوك غير المرغوب فيه و بذلك يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك و لعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد.

(ماهر موسى مصطفى الشرافي،2013:31)

3-النظرية الجشطالتيية:ينظر الجشطالتيون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين:

أ-المضمون السيكلوجي:حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته و بين إحجامه عن إتمام و إنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية و اشتراطية.

(بوعزة ريحة، 2014:33)

ب-المضمون الفسيولوجي: و يعرف باسم معادلات القلق و يكون ظاهراً في ضيق التنفس و نقص الأكسجين.

(نيفين عبد الرحمان،2010:19)

ج-المضمون المعرفي:حيث أن تراقب العواقب الوخيمة لأفعالنا و هو يشكل المضمون المعرفي لقلقنا، أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد إنما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل،و من ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر و المستقبل و لا تتسلسل الأحداث في حياته بشكل سليم.

(هبة مؤيد أحمد، بدون سنة: 355)

4-النظرية المعرفية:يعتقد أن العامل الأساسي في نشوء القلق و استمراره و تفاقمه ينبع من عملية التفكير،حيث أشار أرون بيك إلى أن الإستغراقات تلعب دورا حاسما في القلق حيث أن أفكار الفرد تحدد ردود أفعاله و في ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات و ضيقا مسيطرا و انخفاضا في الكفاءة الذاتية و تؤكد النظرية الاستعرافية على أن الفرد يكون قلقا نتيجة لإدراك تهديد أو خطر ما و ترى النظرية أن أساس المشكلة في اضطرابات القلق في أسلوب الفرد في تفسير الواقع.

(بوعزة ربحة، 2014:33)

وبالتالي فقد أرجع رواد النظرية المعرفية القلق إلى التشويه المعرفي و تحريف التفكير عن الذات و عن المستقبل و كيفية إدراك الشخص و تفسير الأحداث فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله في ضوء محتوى التفكير،و يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات و تفسير الفرد للواقع بشكل سلبى و إدراك المعلومات عن الذات و المستقبل على أنها مصدر للقلق،و الضعف المسيطر ،و انخفاض فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية باندورا كمنحنى معرفي للقلق.(دعاء جهاد شلهوب، بدون سنة:40)

ويعتبر إيليس Ellis ثورن Thorn و ويليامسون Williamson و باترسون Paterson هم من أهم من قدموا تصورا خاصا حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي،و رغم أن أغلب هؤلاء قد خرجوا من تحت عباءة التحليل النفسي إلا أنهم لا يولون للأحداث الماضية من حياة المريض نفس الدرجة من الأهمية كما هو عند التحليليين،و يبدو أن ذلك يعد اتفاقا ضمنيا مع السلوكيين الذين يرفعون شعار:

"لا مرض وراء عرض" و ربما لهذه السبب استفاد المعرفيون من الكثير الصفات السلوكية حتى أصبح هناك ما يعرف بالاتجاه السلوكي المعرفي.(غالبا بن محمد علي المشيخي، 2009:30)

ويرى أرون بيك Aroonbek أن الأفكار لدى الفرد تحدد ردود أفعاله و في ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثا نسبيا مع الذات و مسيطرا ومن ثم تظهر انخفاض في الكفاءة الذاتية.

(ماهر مصطفى الشرافي، 2013:32)

والمودج المعرفي الذي افترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق تقسم إلى ثلاث خطوات هي:

أ-التقييم الأولي:حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد.

ب-في التقييم الثانوي:يقم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل،و يفترض ببيك أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد على هذين النوعين من التقييم.

ج-إعادة التقييم:و هي المرحلة الثالثة يقيم الفرد حدة و شدة الخطر و نتيجة ذلك قد يولد لديه الاستجابة العدائية سواء كان رد الفعل استجابة بالهروب بسبب القلق أو كان رد الفعل بالمواجهة نتيجة الخطر.

(هبة مؤيد أحمد،بدون سنة:356)

وفي سياق النظرية المعرفية أيضا يقسم Ellis بين شكلين من أشكال القلق:

أ-قلق عدم الارتياح:و يعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد:

-أن راحته أو حياته مهددة.

-أنه لا بد و أن يحصل على ما يريد.

ب-قلق الأنا:و يعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد:

-أنه يجب أن يقوم بالأداء الجيد و أن يستحسنه كل من حوله.

-بأن قيمته الذاتية و الشخصية مهددة.(وفاء محمد أحمديدان القاضي،2009:23)

5-النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل رأي كيركيجار(1813-1855)الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية،و أن الإنسان عندما يتمكن من اتخاذ قرار معين ،فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان و سيضعه أمام مستقبل مجهول،وسيعيش بالتبعية خبرة القلق،فالقلق عند كيركيجار لا شيء و هو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسي و معاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلا،و يشير كيركيجار إلى أن القلق من المستقبل يسببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول ،كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب قوات الفرض على النمو من خلال مراحل التغيير.(دعاء جهاد شلهوب،بدون سنة:39)

إذ يرى الوجوديون أن الإنسان يبحث دائما و أبدا يعيش المستقبل و أنه مشروع يتجه نحو المستقبل فهو متغير دائما و لأنه مسؤول عما يختار يستشعر القلق إذ أن القلق في منظورهم ليس حالة مرضية ترتبت على تجارب صدمات في الطفولة بل هو مكون من مكونات الذات.

(نورخبون عيدان، نور أحمد أحمد، نور الهدى ناصر جودي، 2017:21)

في حين يرى رولو ماي Roll MAY أن احتمالية القلق لشيء متأصل أو فطري على الرغم من أن الأحداث المعنية التي يمكن أن تكون تهديدا، أشياء متعلمة، و يرى رولو ماي أن القلق مكثف في ثقافتنا التنافسية العصرية بسبب الاغتراب و العزلة الشخصية، والتي ظهرت من نمط معين ينظر لذات الفرد كشيء، و قيمته الذاتية تعتمد على انتصاره و تغلبه على الآخرين، إذن فالقلق عرض آخر لمشكلة التعمق.

(نيفين عبد الرحمان المصري، 2011:28)

#### 6- النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل و ما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، و القلق ليس ناتجا عن ماضي الفرد، و يرى هؤلاء أن الإنسان الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، و أن الموت قد يحدث في أية لحظة و أن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان، و يرون أن القلق يحدث إما من أحداث راهنة "حاضرة" أو متوقعة مستقبلا حيث تمثل هذه الأحداث تهديدا لوجود الإنسان وإنسانيته و يعوق اهتدائه إلى مغزى و معنى للحياة، و تحول تحقيقه لذاته و لهذا فإن القلق من منظور أصحاب التيار الإنساني يرتبط بحاضر الفرد و مستقبله. (غالب بن محمد علي المشيخي، 2009:28)

ويؤكد التيار الإنساني في علم النفس على طبيعة الإنسان بوصفه كائنا بشريا متميزا و فريدا له خصائصه الإيجابية لذا علق أصحاب هذا التيار على دراسة مشكلات و موضوعات ذات معنى في وجود الإنسان و رسالته كالإرادة و حرية الاختيار و المبادئ و المسؤولية و التلقائية و الانفتاح على الخبرة و القيم و تحقيق الذات، و يؤكد أصحاب هذه النظرية تحقيق الذات و الوجود الشخصي بوصفهما قوة دافعة و هدفها في حياة الإنسان.

(نورخبون عيدان، نور احمد احمد، نور الهدى ناصر جودي، 2017:20)

لذلك فإن القلق ليس مجرد خبرة انفعالية يمر بها الإنسان تحت ظروف خاصة أو استجابة يكتسبها الفرد أثناء عملية التعلم و إنما هو طبيعة الفرد الإنسانية، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يستشعر القلق كخبرة يومية مستمرة تبدأ من بداية حياته و لا تنتهي إلا مع آخر أنفاسه الحية فمصدر القلق ليس الماضي و الحاضر و المستقبل بينما الحياة برمتها. (ماهر موسى مصطفى الشرافي، 2013:33)

وقد تحدث كارل روجرس Rogers عن القلق في مواقع مختلفة في بيان نظريته العلاج النفسي المتمركز حول العمل فتحدث عنه أثناء شرحه لقابلية التعرض للتهديد أو الحساسية و أثناء حديثه عن كيفية تحريف أو إنكار الخبرات المؤلمة، و أثناء حديثه عن تشكيل الاضطراب النفسي و ذلك في مؤلفاته العلاج المتمركز حول العميل (1956) و كيف تصبح شخصاً (1916) و بداية فإنه ينظر إلى القلق كأحد الأبعاد الأساسية التي تشكل في مجموعها رؤيته للتوتر Tensioin.

(وفاء محمد أحمد احميدان القاضي، 2009:26)

ويفترض إليس أن القلق إنما هو نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان فهو يرى ان المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث و الظروف بحد ذاتها و إنما من تفسير الإنسان لتلك الأحداث و الظروف . (دعاء جهاد شلهوب، 2016:41)

#### 7- نظرية القلق-الدافع:

أعطى بعض الباحثين للقلق خاصية الدافع الذي يدفع الشخص للعمل و النشاط و التعلم، و افترضوا أن الإنسان عندما يؤدي عملاً يشعر بالقلق الذي يحفزه إلى انجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور و أشاروا إلى أن وجود القلق دليل على وجود الدافع و بالتالي تحسن الأداء و يعمل القلق في كثير من المواقف و كأنه جهاز إنذار مبكر، و ينشط الكائن لكي يبذل جهداً لينجز ما أمامه أو ليجد حلاً لما يواجهه، فالقلق باعتباره خوفاً مرتبطاً بعقوبة أو بخبرة غير سارة.

(غالب بن محمد علي المشيخي، 2009:36)

وقد ربط أصحاب نظرية قلق الدافع (مثل تايلور، شنايد، ماندلر، ساراسون) بين خاصية الدافع الذي يدفع الشخص إلى العمل والنشاط والتعلم، وبين القلق المزمن، وافترضوا أن الإنسان عندما يؤدي عملاً يشعر بالقلق الذي يحفزه إلى انجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور، وأشاروا إلى أن وجود القلق دليل على وجود الدافع

لأداء العمل أو التعلم، و ذهبوا إلى أنه كلما زاد القلق زاد الدافع، و بالتالي يتحسن الأداء و التعلم، و لم تجد فروض نظرية القلق-الدافع التأييد التجريبي إذ أشارت نتائج دراسات أخرى إلى أداء الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في القلق أفضل من أداء الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في الأعمال السهلة، و أداء الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في القلق أفضل من ذوي الدرجات المرتفعة في الأعمال الصعبة و الأعمال المعقدة، و ما هذا إلا أحد قوانين بيركسن-دودسن.

(نيفين عبد الرحمان المصري، 2011:17)

#### 8-نظرية الحالة-السمة:

و ظهرت هذه النظرية في بداية الستينات في القرن العشرين على كاتل و سبيلجر "الذين توصلا إلى التمييز بين جانبيين من القلق أولهما حالة القلق و الآخر القلق بوصفه سمة، أما القلق فينظر إليه بأنه حالة انفعالية مؤقتة زائلة يشعر بها الفرد حين يتعرض إلى موقف يدرك فيه تهديدا فينشط جهازه العصبي اللاإرادي و تتوتر عضلاته و يستعد لمواجهة هذا التهديد أي إن حالة القلق غير ثابتة تتغير من موقف إلى آخر، و يزول القلق بزوال التهديد.

(نورخبون عيدان ،نورأحمد أحمد، نور الهدى ناصر جودي، 2017:21)

وقد توصل كاتل و سبيلبيرج ر Kattel&Spielberger إلى التمييز بين جانبي القلق، جانب القلق الذي نشعر به في موقف معين و يزول بزواله، و جانب الاستعداد للقلق أو الاستهداف في المواقف المختلفة و أطلقا على الجانب الأول "حالة قلق" و على الجانب الثاني "سمة القلق"

ولقد عرف سبيلبرجر "حالة القلق" بأنها عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديدا في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي، و تتوتر عضلاته، و يستعد لمواجهة هذا التهديد.

(غالب بن محمد علي المشيخي، 2009:39)

أما سمة القلق فتشير إلى فروق فردية ثابتة نسبيا في الاستهداف الواقع، أي فروق بين الناس في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطيرة و مهددة، و الاستجابة أمثل في هذه المواقف يرفع في شدة إرجاع حالة القلق لديهم، و تشابه حالة القلق و سمة القلق في جوانب معينة مع الطاقة الحركية و الطاقة الكامنة و تشير حالة القلق (التي تشبه الطاقة الحركية) إلى رجوع (رد الفعل) واضح و ملموس أو إلى عملية تحدث في زمن



معين و مستوى محدد من الشدة على حين تشير سمة القلق إلى الفروق الفردية في الإرجاع، و تتضمن سمة القلق فروقا في الميل إلى الاستجابة لمواقف عصبية ذات درجات مختلفة في حالة القلق، و انسجاما مع نظرية "سيلبرجر". (نيفين عبد الرحمان المصري، 2011:18)

كما أن سنة القلق لا تظهر مباشرة في السلوك بل تستنتج أو يستدل عليها من تكرار ارتفاع حالة القلق و شدتها لدى الفرد على امتداد الزمن و يتميز الأفراد ذوو الدرجة المرتفعة في سمة القلق بميلهم إلى إدراك العالم باعتباره خطرا يهدد حياتهم و هؤلاء الأفراد أكثر تعرضا للمواقف العصبية.

(غالب بن محمد علي المشيخي، 2009:40)

ونستنتج مما سبق أن كثيرا من النظريات قد تناولت قلق المستقبل من زوايا مختلفة كل وفق أفكارها و أساسياتها و بعد الإطلاع على معظمها، تتبنى الباحثة وجهة النظر المعرفية و الإنسانية حيث أن القلق يرتبط بحاضر الفرد و مستقبله، حيث أن قلق المستقبل في أساسه قائم على أفكار الشخص السلبية و التوقعات غير الواقعية و بالتالي فإنه لا يتم فهم قلق المستقبل إلا عن طريق الفهم السليم للأسباب التي قادت له مما يساعد على التخفيف من قلق المستقبل و ذلك عن طريق تعديل الأفكار السلبية و السعي إلى مساعدة الأفراد على امتلاك نظرة إيجابية و أكثر واقعية و أن يدرك إدراكا تاما بقدراته و إمكانياته على مواجهة ضغوط الحياة و ما يعترض طريقه من مشاكل و أحداث يومية.

### 3-5 أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل و الخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها و الشعور بالارتباك و الضيق و الغموض و توقع السوء أي النظرة السلبية للحياة.

(بوعزة ربحة، 2015:35)

ويظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة و مجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، و هذه المواقف يمكن أن تسوء في فترة من الزمن و أن تعبر عن الحالات موقفية ثابتة نسبيا و مواقف معرفية و عاطفية تنسم بالسلبية و التشاؤم و يمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم و ما يأتي به من أحداث يتوقعها الأفراد كمشاعر الحسية من الكوارث الطبيعية، و من جهة

أخرى يرتبط هذا القلق و بشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية مثل المرض،فقدان شخص قريب،شعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف شخصية.

(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:50)

هناك أسباب عديدة لقلق الفرد من المستقبل ،ومن أهم هذه العوامل عدم قدرة الفرد على التفريق بين نظرتة المستقبلية وواقع الحياة التي يعيش فيها ،وعدم القدرة على استشراف مستقبله وقلة المعلومات لتكوين أفكار عن المستقبل ،والشعور بانعدام الأمن وتوقعات سلبية للأحداث ،مما يؤدي إلى ارتفاع معدل قلق المستقبل ،مما يؤثر على قرارات الأفراد المستقبلية وظهور السلوك المضطرب مثل :

الشعور بالحزن ،الانسحاب ،السلبية ،وعدم القدرة على مواجهة المستقبل ، والخوف الاجتماعي المتوقع .

(MAHAMMEDAHMED,2016 :55)

إذ يرى إليس Ellis أن انفعالاتنا لا ترتبط ارتباطا حتميا بمشكلات تقع خارج أفكارنا فالأشخاص القلقون يعتقدون أفكارا غير منطقية تكون هي السبب الحقيقي لهزيمتهم الذاتية و لإحساسهم بمشاعر التوتر والقلق.(وفاء محمد أحمدان القاضي،2009:24)

فالقلق بأنواعه المختلفة يعتبر من أكثر حالات العصاب شيوعا و من أكثر الارتباطات النفسية و هو ينتشر بين الإناث و الذكور،و تتعدد أسبابه إذ تتشابه مجموعة من العوامل مع بعضها و تتطافر لتوسع و تمكن من الإحساس بقلق المستقبل و يمكن ذكر بعض الأسباب التي تقف وراء قلق المستقبل:

تشير(العجمي نجلاء 2004)إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تعود إلى :

- 1-ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات.
- 2-الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- 3-عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- 4-نقص القدرة على التكهن بالمستقبل و عدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل.
- 5-الشعور بعدم الأمان ،و الإحساس بالتمزق(آسيا بوزيان،2012:36)

6-الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة و المجتمع.

7-عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

في حين يشير (حسن)إلى أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

1-الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.

2-تقليل فاعلية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث و النظر إليها بطريقة سلبية.

3-عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.(بوعزة ربحة،2015:36)

ويرى (عشري محمود محي الدين،2004)إلى أن أسباب القلق ترجع إلى:

1-الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من الصعوبات.

2-التنبؤ السلبي لأحداث متوقعة.

3-الشعور بالضيق و التوتر و الانقباض عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل.

4-ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات.

5-الانزعاج و فقدان القدرة على التركيز.(سهيلة أحمادي،مسعودة سالمى،2015:27)

ويشير مولين Moline(1990:501)إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في:

1-عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

2-التفكك الأسري.

3-مشكلة في كل من الوالدين و القائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.

وتذكر حنان العناني أن أسباب قلق المستقبل:هو خبرات الماضي المؤلمة و ضغوط الحياة العصرية و

طموح الإنسان و سعيه المستمر نحو تحقيق ذاته و إيجاد معنى لوجوده.

(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:53)

ويرى دافيد شيمان أن ضغوط البيئة قوة تسبب القلق و هناك نوعان من الضغوط هما :

أولاً:الضغوط المباشرة التي تسببها الأشياء التي تختل في البيئة مثل السرقة أو الاغتصاب أو فقد عزيز

ثانياً:الضغوط المرتبطة بالصراع و فيها تتصارع قوتان متضادتان،فقد تكون هناك رغبة قوية في عمل شيء مع تحريم قوى في الوقت نفسه يقول لا يمكنك أن تفعل.(نيفين عبد الرحمان المصري،2011:36)

بينما يشير دياب(2001)إلى أن العوائق البيئية و الشخصية الكبيرة و المتنوعة التي تجابه الفرد و كذلك إمكانات الحاضر المتواضعة و التناقضات الهائلة بين ما هو حسي و ما هو معنوي و بين الأحلام الوردية و الواقع المرير تشكل أسبابا حقيقية لقلق المستقبل.

ويذكر الأقصري إلى أن أسباب وجود قلق المستقبل هي: عجز الفرد عن تحقيق أهدافه و الفشل في اكتساب حب و احترام الآخرين، أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة ما ،أو عند اضطهاده سواء في محيط أسرته أو عائلته أو عمله أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزا عن ذلك.(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:51)

إضافة إلى أسباب أخرى نذكر منها:

- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف و كذلك الخبرات الشخصية المتراكمة و مذاهب و اتجاهات الشخص في حياته.

- عوامل اجتماعية و اقتصادية و ثقافية مثل أعباء المعيشة،أزمة البطالة و قلة الدخل و غلاء الأسعار،و طغيان الماديات و العلاقات الاجتماعية القائمة على مبدأ النفعية.

- تدني مستوى القيم الروحية و الأخلاقية.

- تبنى الأفكار اللاعقلانية و الاعتقاد بالخرافات و النظرة السوداوية.(هبة مؤيد أحمد،بدون سنة:342)

وترى الباحثة أن المستقبل من أهم مصادر القلق باعتبار المستقبل مساحة واسعة لتحقيق الرغبات و الطموحات و تحقيق الذات،حيث أن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمعنا المليء بالتغيرات المختلفة،في المجالات المختلفة، و التي نتج عنها الشعور بعدم الأمن و الارتياح،و عدم القدرة على مجابهة الأحداث الضاغطة و التفكير السلبي اتجاه المستقبل.

ومما سبق يتضح أن أسباب قلق المستقبل عديدة و متنوعة، و ذلك نتيجة الفهم الخاطى و التفسيرات الخاطئة للأحداث و الاستعداد النفسي و الخبرات الصادمة أو الصعاب البيئية و الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية التي يتعرض لها الفرد.

### 3-6 أعراض قلق المستقبل:

#### 1- أعراض فيسيولوجية: تتمثل في:

شحوب الوجه ،تعابير الخوف على الوجه، سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس و الشعور بالاختناق، جفاف الحلق و صعوبة البلع، آلام في المعدة و الأمعاء، صعوبة التبول و الرغبة المستمرة فيه. (ماهر موسى مصطفى الشرافى، 2013:38)

ومن الأعراض الجسمية للقلق أيضا الضعف العام و نقص الطاقة الحيوية و النشاط و المثابرة، و توتر العضلات و النشاط الحركي الزائد و اللزمات العصبية مثل: اختلاج الفم، مص الإبهام، قضم الأظافر، و رمش العينين. (وفاء محمد أميدان القاضي، 2009:16)

#### 2- أعراض نفسية:

الشعور بالخوف و عدم الراحة الداخلية و ترقب حدوث مكروه و يترتب على ذلك تشتت الانتباه و عدم القدرة على التركيز و النسيان و كذلك الأرق و عدم القدرة على النوم، و تسيطر على الفرد في حالات القلق مشاعر الاكتئاب و الشعور بالعجز عند اتخاذ قرارات حاسمة، أو سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات و وضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله.

(غالب بن محمد علي المشيخي، 2009:19)

إضافة إلى التوتر و الانزعاج لأتفه الأسباب، الأحلام المزعجة، اضطرابات في النوم، الخوف الشديد من شر مرتقب، العجز الذي لا يرتبط بخطر حقيقي. (ماهر مصطفى الشرافى، 2013:38).

#### 3- أعراض اجتماعية:

سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات، و وضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله، كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة و البعد عن

التفاعلات الاجتماعية ، و يبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف و الأشخاص و المواقف الاجتماعية.(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:19)

4- أعراض معرفية:تتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كآتي:

- التطرف في الأحكام : فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد و هذا ما يجلب له التعاسة و القلق.

- كذلك ميل العصائبيين إلى التصلب،أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من أجل التفكير .

- يتبنون أيضا اتجاهات ومعتقدات عن النفس و الحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية و الجمود العقائدي مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل و استخدام المنطق بدل الانفعالات.

- وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء و نماذج السلطة و أحكام التقاليد مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك.

(وفاء محمد أحמידان القاضي،2009:17)

5-أعراض عقلية:تتمثل في:

اضطرابات التفكير،عدم التركيز،صعوبة إعمال العقل.(ماهر موسى مصطفى الشرافي،2013:39)

و من هنا يمكننا القول أن تفكير الأشخاص القلقين يتسم بالبعد عن المنطقية و تبني الأفكار و المعتقدات المطلقة،و غير الواقعية أحيانا.

3-7سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل:

إن القلق سمة تشير إلى فروق ثابتة في النزوع و الميل للقلق ،و تعكس فروقا فردية في تكرار و شدة ظهور حالات القلق في الماضي،و احتمالية أن هذه الحالات سيعاني منها الشخص مستقبلا و لا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك بل تستنج من تكرار حالة القلق ،و شدتها لدى الفرد على امتداد الزمن.

(سهيلة أحمادي،مسعودة سالمى،2015:31)

إذ لا نستطيع القول أن شخصا ما لديه قلق من المستقبل، إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية و السلوكية التي تكشف و بشكل جلي درجة خوفه و توجسه مما قد يحمله المستقبل من أحداث، سواء ظهر هذا من خلال أفكاره السلبية أو من خلال سلوكه التجنبي، وللوصول إلى أهم سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل نستطيع الاستناد إلى دراسات كثير من الباحثين.

(دعاء جهاد شلهوب، 2016:44)

و فيما يلي أهم هذه المظاهر:

يشير (حسانين أحمد أميدان، 2000) إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي:

- 1- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويهيئ له أن الأخطار تحقق به.
- 2- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الأفراد الخاص.
- 3- الانسحاب من الأنشطة البناءة و دون المخاطرة.
- 4- عدم الثقة في أحد مما يوحي إلى الاصطدام بالآخرين.
- 5- اتخاذ إجراءات وقائية من اجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- 6- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة و الكبت من أجل التقليل من شأن الحالة السلبية.

(آسيا بوزيان، 2012:38)

- 7- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر و الهروب نحو الماضي.
- 8- الانطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد.
- 9- الخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها مستقبلا.
- 10- صلابة الرأي و التعنت، و ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.

11- الحفاظ على الظروف الروتينية و الطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.

12- الانتظار السلبي لما قد يقع.(بوعزة ربحة،2015:37)

وقد أوضحت دراسة معوض(1992) أن الشخص ذا قلق المستقبل يتسم ب:لا يمكنه تحقيق ذاته و لا يمكن أن يبدع،و الشعور بالعجز،و يتميز بحالة من السلبية و الحزن و نقص القدرة مواجهة المستقبل و الشعور بالنقص و نقص الشعور بالأمن.

وقد أشارت إيمان صبري(2013) إلى أن الأفراد ذوي قلق المستقبل يعانون من ضعف ثقة الشخص في قدرته،و إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية.

(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:55)

ويرى أن مرضى القلق لديهم نزوع إلى تهويل كل شيء و أن احتمال الخطر يسيطر على تفكير الشخص القلق .

وبالتالي فإن الغموض و عدم معرفة المستقبل يقود الكثيرين إلى العجز و ارتفاع نسبة القلق،و عندما يشعر الفرد بأن مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة و من جهة أخرى تكون رؤيته للمستقبل مشوشة له،فإنه لا يستطيع أن يفكر و لا يخطط للمستقبل بالصورة المطلوبة مما يجعل من القلق مسيطرا عليه.

(دعاء جهاد شلهوب،2016:45)

وترى الباحثة أن لكل فرد منا درجة معينة من قلق المستقبل يحفز البعض على الاجتهاد و التحدي ،والتخطيط للمستقبل بشكل ايجابي،و قد يدفع البعض الآخر إلى التوتر والخوف وعدم الثقة في النفس في كافة مجالات الحياة المختلفة .وهذا عندما يتجاوز قلق المستقبل حده الطبيعي، إذ نستنتج مما سبق أن الفرد الذي يحمل سمات قلق المستقبل هو شخص تظهر عليه علامات الحزن والتردد و الشك و الأفكار السلبية و اللاعقلانية نحو الحياة المستقبلية و أيضا السلوك التجنبي، و الهروب من المواجهة و التحدي و دائما في حالة ترقب و حذر، و يحمل نظرة تشاؤمية نحو المستقبل،فهو يتوقع الشر و حدوث الكوارث و المصائب في أي لحظة الأمر الذي ينعكس و بشكل سلبي على تفاصيل حياته الشخصية و الاجتماعية و المهنية.



## 3-18 الآثار السلبية لقلق المستقبل:

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يأتي:

- 1- الشعور بالوحدة و عدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة و عدم القدرة على التخطيط للمستقبل و الجمود و قلة المرونة و الاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- 2- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع و إنما يضطرب و ينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال و الخرافات و الانحراف و اختلال الثقة بالنفس.
- 3- الشعور بالتوتر والانعزاج لأتفه الأسباب و الأحلام المزعجة و اضطرابات التفكير و عدم التركيز و سوء الإدراك الاجتماعي و الانطواء و الشعور بالوحدة.(غالب بن محمد علي المشيخي،2009:55)
- 4- الاتكالية.
- 5- التصرف بلا عقلانية.
- 6- الشعور بالعجز و عدم القدرة.
- 7- انعدام الطمأنينة على الصحة والرزق و المكانة.(ماهر موسى مصطفى الشرافي،2013:38)
- 8- التوقع و الانتظار السلبي لما قد يحدث:للتوقع والاستباق تأثير في مجرى المشاعر و الانفعال يفوق كل التصورات،فما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات و قد تتخذ التوقعات شكلا بصريا،فالشخص القلق تتكون عنده صورة الكارثة كلما شرع في موقف جديد و التوقعات السيئة تجعل الشخص بليدا.(هبة مؤيد أحمد،دون سنة:342)
- 9- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي و يصبح عرضة للانهيال العقلي و البدني استنادا إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.
- 10- التوقع داخل إطار الروتين و اختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- 11- الهروب من الماضي و التشاؤم وعدم الثقة في أحد و استخدام آليات الدفاع و صلابة الرأي والتعنت.

12- الالتزام بالنشاطات الوقائية و ذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج. (نيفين عبد الرحمان المصري، 2011:42)

وفي دراسة زالسكي Zaleski 1997 فقد أكد أن الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل يعبرون عن الشعور بالوحدة و لا يخططون للمستقبل و لا يوجد لديهم مرونة و لا يحافظون على قوتهم من أجل مواجهة المواقف المحرجة و الصعبة في المستقبل و هم يتكلمون على الآخرين من أجل تأمين مستقبلهم.

(هبة مؤيد أحمد، دون سنة:344)

ومن هنا يمكن القول أن لقلق المستقبل آثار سلبية كثيرة تؤثر على الفرد بشكل سلبي وتشمل جميع الجوانب: العقلية، الجسمية، النفسية، الانفعالية وتعود عليه بالضرر وعلى حياته الشخصية والاجتماعية و المهنية.

### 3-9 طرق التخفيف من قلق المستقبل:

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد و إنتاجيته لما له من أضرار على الصعيد النفسي و الجسمي و هذا الأمر يستدعي المواجهة و المعالجة معا لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق و الحد منه.

لذلك فقد أشار الأقصري (2002) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف و القلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي. (غالب بن محمد علي المشيخي، 2009:57)

و التي يمكن عرضها كما يلي:

الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة (خطوة بخطوة) ،هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهام فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث و لو حدث سيؤدي آثار وخيمة ،فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه يثبت أن أغلب المصابين بالقلق و الخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة عالية، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عملائهم للاسترخاء العميق عندما يريدون. (آسيا بوزيان، 2012:39)

و بعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل و الاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط و تكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف و هكذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف و القلق،إنما هي تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات و تكون المواجهة أولا في الخيال،حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت.(ماهر موسى مصطفى الشرافي،2013:39)

الطريقة الثانية:الإغراق:

وهو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس و الاسترخاء،فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه و يتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماما،و يستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره و لا تقلقه،لأنه اعتاد على تصورهما،و هكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف و القلق،و يتعامل معها في الخيال و يكون مؤهلا لمواجهةها لو حدثت في الواقع.

(دعاء جهاد شلهوب،2016:48)

الطريقة الثالثة:طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها و حققت نجاحات كثيرة،بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق و الخوف و على هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية،و عند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق و المخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات و هذه الإعادة في تنظيم التفكير و استبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي و إحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.(غالبا بن محمد علي المشيخي،2009:58)

ولو أننا حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق و الخوف من المستقبل ،باستخدام العلاج السلوكي وحده فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما ،و تحتاج إلى فترة زمنية قد تطوى إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه و لعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة و التي يستجيب

الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء التائي التي يصاحبها الاسترخاء لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته ، وبالهدوء في مواجهة الأخطار .

فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق و الخوف من المستقبل.

(سهيلة أحمادي، مسعودة سالمى، 2015:33)

أما في دراسة (الغنجري 2008) فيشير إلى أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي تؤدي إلى تنمية السمات الإيجابية ، و الاستفادة منها للوصول للصحة النفسية في العلاقات الحياتية و العمل ، حيث يذكر علم النفس الإيجابي مجموعة من الأساليب و الاستراتيجيات التي من شأنها التخفيف من قلق المستقبل و منها: غرس الأمل؛ و التي تعني عدم الاستسلام للقلق أو المواقف الانهزامية أو الاكتئاب عند مواجهة التحديات، تنمية التفاؤل من خلال التوجه نحو المستقبل مع توقع أحداث مستقبلية إيجابية و غيرها من الاستراتيجيات التي تساهم في التخفيف من قلق المستقبل كمستوى الكفاءة النفسية و الاستبصار و حل المشكلات و المواجهة بدل الانسحاب.(دعاء جهاد شلهوب، 2016:19)

من خلال العرض السابق نستنتج أن الإرادة و الثقة في النفس و الوعي و الإيمان بالقضاء و القدر، و القدرة على التحكم في الانفعالات عن الوعي و التفكير بطريقة واضحة و هادئة أثناء مواجهة ضغوطات الحياة، كلها وسائل كفيلة للتخفيف من قلق المستقبل إذا أحسن الفرد استعمالها، إضافة إلى وضع أهداف و خطط واقعية لحياته و إدراكه لإمكانياته و حدود قدراته و مواجهة الأفكار اللاعقلانية و المعتقدات الخاطئة و الباطلة، و استبدال ذلك باستخدام المنطق و مواجهة الحقائق و أسبابها و هذا إضافة إلى استخدام فنيات علاجية تعتمد على المناقشة و الإقناع، و استخدام فنيات الحوار البناء، و تبصير المريض بمشكلته حتى يستطيع التحكم فيها.

## خلاصة الفصل:

في خلاصة ما تم ذكره حول قلق المستقبل ،فإنه يمكن القول بأن قلق تلميذ السنة الثالثة ثانوي حول مستقبله ،ولدته الظروف التي يعيش فيها داخل المؤسسات التربوية وخارجها ،كما أن القلق من المستقبل أمر طبيعي وضروري لتحقيق النجاح والتفوق ،طالما أن مستواه ضمن نطاق الحدود الطبيعية والعادية ،وقد يولد لدى هؤلاء التلاميذ حالة من التحفز والدافعية ،لاتخاذ إجراءات مناسبة كالاستعداد المناسب ،والإدارة الجيدة للوقت ،والتحضير الجيد للاختبار بهدف اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بنجاح ،ولكن عندما يتجاوز مستوى قلق المستقبل حده الطبيعي فإنه يصبح عائقا أمام هؤلاء التلاميذ ، وبالتالي يؤثر بشكل سلبي على أدائهم وتحصيلهم الدراسي .

و في الأخير و خلاصة لما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن قلق المستقبل ينشأ عن الأفكار الخاطئة و اللاعقلانية، التي تتولد لدى الفرد مما يدفع به إلى تأويل الواقع و الأحداث من حوله و المواقف و الأحداث بشكل خاطئ لا منطقي و غير واقعي،مما ينتج عنه حالة من الخوف و القلق الدائمين و بالتالي فقدان السيطرة على المشاعر ومن ثم عدم الأمن و الاستقرار النفسي.

# الباب الثاني الكتاب التطبيقي

# الفصل الرابع: منهجية الدراسة و إجراءاتها

## الفصل الرابع: منهجية الدراسة و إجراءاتها

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

4-1- مقياس الذكاء الانفعالي

أولاً: التعريف بمقياس الذكاء الانفعالي

ثانياً: مفتاح تصحيح مقياس الذكاء الانفعالي

ثالثاً: الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي

4-2- مقياس قلق المستقبل

أولاً: التعريف بمقياس قلق المستقبل

ثانياً: مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل

ثالثاً: الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل

5- إجراءات التطبيق

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل



تتناول الباحثة في هذا الفصل منهجية الدراسة، من حيث المنهج المتبع، و مجتمع الدراسة، و عينتها بالإضافة إلى أدوات الدراسة و إجراءاتها و الأساليب الإحصائية المستخدمة، و ذلك على النحو التالي:

#### 4-1- منهج الدراسة:

يتبع كل باحث منهجا معيناً يتناسب وطبيعة موضوعه والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. هذا لأن المناهج تختلف باختلاف المواضيع، فلكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه.

فيرى موريس أنجرس أن المنهج محدد بمجموعة من الإجراءات و الطرق الدقيقة المتبناة من أجل الوصول إلى نتيجة و المنهج في العلم مسألة جوهرية، حيث أن الإجراءات المستخدمة أثناء إعداد البحث و تنفيذه هي التي تحدد النتائج. (بن غريال سعيدة، 2015:147)

وبما أننا نحاول من خلال هذه الدراسة الكشف عن أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فإن المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي، الذي هو نوع من أساليب البحث الذي يدرس الظواهر الطبيعية، الاجتماعية، الاقتصادية، و السياسية الراهنة دراسة كيفية توضيح خصائص الظاهرة، و دراسة كمية توضح حجمها، تغيراتها، و تحليل بياناتها.

ويعرف (ملحم، 2000:324) المنهج الوصفي التحليلي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقنن عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (مصطفى رشاد مصطفى الأسطل، 2010:119).

#### 4-2- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في كل المفردات التي تكون موضع هدف الدراسة سواء تم الاعتماد على أسلوب المعاينة أو أسلوب الحصر (المسح) الشامل، حيث تكون لكل مفردة من مفردات المجتمع فرصة متساوية في أن تكون من مفردات العينة. (نضال حمدان سالم شراب، 2007:125)

ويتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، من ثانويات (هوارى بومدين، بربارة محمد، بودرنان الجيلالي) بثنية الحد- تيسمسيلت، والبالغ عددهم (205) تلميذ وتلميذة من التخصصات التالية (علوم، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تسيير واقتصاد، رياضيات، تقني رياضي)

#### 4-3- عينة الدراسة:

##### أولاً: العينة الاستطلاعية:

يعرف المختار محمد إبراهيم (2005) العينة بأنها جزء من الكل يختاره الباحث لأجل الحصول على بيانات تتعلق بموضوع بحثه لتعذر الحصول عليها من المجتمع برتمه و يشترط في العينة أن تكون ممثلة تمثيلاً صحيحاً لمجتمع البحث.

(بوعزة ربة، 2015:51)

وقد تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية من (90) تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من 3 ثانويات مختلفة . ومن جميع التخصصات ،تم اختيار أفراد هذه العينة بطريقة عشوائية بسيطة .

#### ثانيا: العينة الأساسية:

يمثل اختيار العينة إحدى أهم خطوات الدراسة لأن نتائجها التي ستنتهي إليها تتركز ارتكازا كليا على خصائص العينة ،و مدى تمثيلها للمجتمع الأصلي ،حتى يمكن تعميم نتائجها على أفراد المجتمع الأصلي الذي سحبت منه العينة.

(دعاء جهاد شلهوب، 2016:68)

وفي الدراسة الحالية تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث يكون فيها لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة لأن يكون أحد أفراد العينة،و أن اختيار أي فرد أو عنصر لا يرتبط باختيار أي فرد أو عنصر آخر

وقد اشتملت عينة الدراسة الكلية على(205) تلميذا و تلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من 3ثانويات مختلفة (ثانوية هواري بومدين ،ثانوية بربارة محمد،و ثانوية بودرنان الجيلالي)من جميع التخصصات .

#### 4-4-أدوات الدراسة:

يركز الباحث على تقنيات و أدوات جمع البيانات حول الظاهرة المدروسة لأن هذه الأخيرة هي يعتبر نقطة الانتقال إلى الجانب الميداني للدراسة فيعمل على أن يختار الأنسب منها لموضوع بحثه لأن هذا الاختيار يتوقف أساسا على التساؤلات و الفرضيات التي يسعى الباحث لاختبارها، فقد يختار الباحث أداة من بين الأدوات المتوفرة التي بناها باحثون آخرون و في حالة عدم توفر أداة مناسبة لبحثه يضطر إلى بناء أداة بنفسه.(بن غربال سعيدة،2015:161)

وبما أن دراستنا تبحث في أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،فقد اعتمدنا على مقياسين:

مقياس الذكاء الانفعالي: من إعداد بار-أون (Bar-on)(1997).

مقياس قلق المستقبل:من إعداد الباحثة

#### 4-1-1-مقياس الذكاء الانفعالي بار-أون:

أعد مقياس بار-أون وفقا لنموذج السمات أو النموذج المختلط،و هو من ضمن مقاييس التقرير الذاتي و قد طبق على عينة تعدد بالآلاف كما أشارت نور إلهي(2009)،و عن فئات يتعدى سنها(16)سنة،وعلى مختلف الأجناس البشرية: أمريكا،الأرجنتين،كندا،الشيلي،ألمانيا،بريطانيا،الهند،إسرائيل،المكسيك،نيجيريا،جنوب إفريقيا،السويد...إلخ ،و هو مقياس متعدد الأبعاد و لديه الأبعاد و لديه قدرة تخمينية عالية في مستوى مهارات الذكاء الانفعالي المستقبلية لدى الفرد،ينطلق من النموذج المختلط للذكاء الانفعالي ذي النظرة الشاملة لتكامل مهارات الفرد الفكرية و الانفعالية و الاجتماعية.

ويتألف المقياس من(60) فقرة ذات تدرج رباعي موزعة على (06)أبعاد و هذه الأبعاد تتكون من (15) مهارة.(عمر جعيجع،2015:10)

2-1-4مفتاح تصحيح مقياس الذكاء الانفعالي لبار-أون:

BarOn EQ-i: YV Scoring Page

الإسم: .....

الجنس: ذكر أنثى

انقل كل رقم داخل الدائرة إلى المستطيل المقابل. الشبيه بهذا المستطيل

انقل كل رقم داخل الدائرة إلى المستطيل المقابل. الشبيه بهذا

	A	B	C	D	E	F	G	
3 1	4	3	2	1				1
3 2	4	3	2	1				2
3 3	4	3	2	1				3
3 4	4	3	2	1				4
3 5	1	2	3	4				5
3 6	4	3	2	1				6
3 7	1	2	3	4				7
3 8	4	3	2	1				8
3 9	4	3	2	1				9

4 0	4	3	2	1						1	2	3	4	10
4 1	4	3	2	1						1	2	3	4	11
4 2	4	3	2	1						1	2	3	4	12
4 3	4	3	2	1						1	2	3	4	13
4 4	4	3	2	1						1	2	3	4	14
4 5	4	3	2	1						4	3	2	1	15
4 6	1	2	3	4						1	2	3	4	16
4 7	4	3	2	1						1	2	3	4	17
4 8	4	3	2	1						1	2	3	4	18
4 9	1	2	3	4						1	2	3	4	19
5 0	4	3	2	1						1	2	3	4	20
5 1	4	3	2	1						4	3	2	1	21
5 2	4	3	2	1						1	2	3	4	22
5 3	1	2	3	4						1	2	3	4	23
5 4	1	2	3	4						1	2	3	4	24
5 5	4	3	2	1						1	2	3	4	25
5	4	3	2	1						4	3	2	1	26

6													
5	4	3	2	1					1	2	3	4	27
7													
5	1	2	3	4					4	3	2	1	28
8													
5	4	3	2	1					1	2	3	4	29
9													
6	4	3	2	1					1	2	3	4	30
0													

$$\square \square \square \square = \square \times 5 =$$

مقياس العلامات المتضاربة: انقل علامات الفقرات المتشابهة التي في الدوائر إلى المستطيلات المتلاصقة في الأسفل. واطرح العلامة الأقل من العلامة الأكبر وضع الجواب في المستطيلات التي تتوسطهم من الأسفل. ضع مجموع هذه العلامات في مستطيل (مجموع العلامات المتضاربة) يمين أسفل الصفحة. ضع إشارة ( ) بجانب (نعم) إذا كانت مجموع العلامات المتضاربة أعظم من (10) علامات أو إشارة ( ) بجانب (لا) إذا كانت

هل مجموع العلامات المتضاربة أكثر من (10) علامات؟

فقرة: 59 - 55      47 - 40      48 - 38      35 - 26      51 - 20      43 - 17      22 - 30  
60 - 56      11 - 3      31 - 7

$$\begin{array}{cccccccccccc} \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square \\ \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square \end{array} = \square$$

#### 3-1-4 الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي:

أ-الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق نتائج مقياس الذكاء الانفعالي في الدراسة الحالية باستخدام الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث كانت النتائج موضحة كما هي موضحة في الجدول، وذلك بعد أن تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من 90 تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

جدول رقم (04) يبين قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي مع الدرجة الكلية.

الأبعاد	بعد الكفاءة الشخصية	بعد الكفاءة الاجتماعية	بعد إدارة الضغوط	بعد التكيف	بعد المزاج العام	بعد الانطباع الإيجابي
معامل ارتباط كل بعد	0.63**	0.60**	0.38**	0.63**	0.36**	0.36**

\*\*دال عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس و جاءت معاملات الارتباط لدى العينة الاستطلاعية (ن=90) تتراوح بين 0.36\*\* و 0.63\*\* و هي دالة كلها عند مستوى 0.01، ما يثبت أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

#### ب-الثبات:

تم حساب ثبات مقياس الذكاء الانفعالي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ و فيما يلي الجدول رقم (5) يوضح قيمة معامل الثبات.

جدول رقم: (05) يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ على العينة الاستطلاعية (n=60)

عدد البنود	معامل ألفا لكرونباخ
60	0.85

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات الكلي (0.85) و هذا يدل على أن نتائج مقياس الذكاء الانفعالي ثابتة و بالتالي تتمتع بدرجة عالية من الثبات و بالتالي يمكن اعتماد هذا المقياس في الدراسة الحالية.

و مما سبق يتضح أن نتائج مقياس الذكاء الانفعالي المطبق في الدراسة الحالية يتسم بدرجة عالية من الصدق و الثبات ما يعزز النتائج التي يتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

#### 4-2 مقياس قلق المستقبل: من إعداد الطالبة

#### 4-2-1 وصف المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس قلق المستقبل للتعرف على مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. و قد تكون المقياس في صورته النهائية من (44) فقرة.

### خطوات بناء المقياس:

أولاً: تحديد التعريف الإجرائي لقلق المستقبل من خلال إطلاع الباحثة على العديد من التعريفات. و قد تم تعريفه بـ: (بأنه حالة من الخوف الشديد الذي يشعر به التلميذ، مما يسبب له ضيق و ألم و توتر، و له تأثير واضح على صحة و إنتاجية التلميذ)

ثانياً: إحاطة الباحثة التامة بالبحوث و الدراسات و المقاييس و الأدوات المستخدمة في هذا المجال، و ما توصلت إليه من نتائج و قامت الباحثة بإعداد مقياس لقلق المستقبل بالرغم من وفرة المقاييس، و يرجع ذلك إلى عدم تمكننا من الحصول على مقاييس لقلق المستقبل مقننة على البيئة الجزائرية، بالإضافة إلى عدم ملائمة بعض المحاور و عبارات المقاييس لخصوصية العينة المختارة.

ثالثاً: تم صياغة فقرات المقياس من قبل الباحثة بصورتها الأولية منها الفقرات الموجبة و السلبية و تكون المقياس من (52) فقرة و تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في ميدان علوم التربية حيث بلغ عددهم (10) محكمين، و بعد تحكيم المقياس وفق لجنة من المحكمين تم حذف (08) عبارات و بعد التعديل و الإضافة و الحذف لبعض الفقرات تم صياغة المقياس بصيغته الثانية ليصبح (44) فقرة.

و بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية و حساب الصدق و الثبات تم تطبيقه على العينة الفعلية.

والمقاييس التي تم الإطلاع عليها :

-مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب محمود شقير (2005).

-مقياس قلق المستقبل من إعداد الدكتور محمد عبد التواب معوض و الدكتور سيد عبد العظيم محمد.

### 4-2-2-4 مفاتيح تصحيح المقياس:

يحتوي المقياس على (44) بنداً، تقيس أبعاد قلق المستقبل وهي :

المجال الشخصي: تقيسه البنود من (1-10)، المجال الإجتماعي: تقيسه البنود من (11-19)

المجال الدراسي: تقيسه البنود من (20-28)، المجال الصحي: تقيسه البنود من (29-34)

المجال المهني: تقيسه البنود من (35-38)، اليأس من المستقبل: تقيسه البنود من (39-44).

وبدائل الإجابة على المقياس رباعية هي: نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً .

وتصحح بنود مقياس قلق المستقبل بأن تعطى الإجابة نادراً (1)، أحياناً (2)، غالباً (3)، دائماً (4)، للبنود الإيجابية، والعكس في حالة البنود السلبية، فالبنود السلبية هي: (01، 08، 10، 13).

تجمع درجات كل تلميذ على هذه البنود لتحديد درجة قلق المستقبل، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها التلميذ على جميع بنود المقياس هي: (176) درجة، وأدنى درجة يحصل عليها هي: (44)، أي أن الدرجة على مقياس قلق المستقبل تتراوح ما بين (44-176) وبالتالي تكون درجات التلميذ على مقياس قلق المستقبل كالتالي:

- ما بين (44 - 66) :منخفضة .

- ما بين (66-110) :متوسطة.

- ما بين (110 – 176) : مرتفعة .

#### 4-2-3 الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

##### أ- الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق نتائج مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية باستخدام الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين المقياس و كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول أدناه.

الجدول رقم: (06) يبين قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق المستقبل مع بعضها البعض.

الدرجة الكلية	اليأس من المستقبل	المجال المهني	المجال الصحي	المجال الدراسي	المجال الاجتماعي	المجال الشخصي	
0.62**	0.44**	0.33**	0.29**	0.17	0.33**	1	المجال الشخصي
0.70**	0.38**	0.23*	0.46**	0.32**	1	0.33**	المجال الاجتماعي
0.65**	0.22*	0.26*	0.24*	1	0.32**	0.17	المجال الدراسي
0.64**	0.42**	0.15	1	0.24*	0.46**	0.29**	المجال الصحي
0.56**	0.43**	1	0.15	0.26*	0.23*	0.33**	المجال المهني
0.71**	1	0.43**	0.42**	0.22*	0.38**	0.44**	اليأس من المستقبل

\*\* عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط لمقياس قلق المستقبل سواء بين الأبعاد فيما بينها أو الدرجات الكلية للأبعاد جاءت مرتفعة حيث تراوحت معاملات الارتباط الكلية للأبعاد بين (0.56\*\*) و(0.71\*\*) دالة عند مستوى (0.01) و ذلك يدل على قوة التماسك الداخلي لفقرات المقياس جميعها، و كذلك في كل بعد من الأبعاد.

##### ب- الثبات:

تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام ألفا لكرونياخ وفيما يلي جدول رقم( ) يوضح قيمة معامل الثبات.



جدول رقم: (07) يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ على العينة الاستطلاعية (n=90)

عدد البنود	معامل ألفا لكرونباخ
44	0.84

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات الكلي (0.84) و هذا يدل على أن نتائج مقياس قلق المستقبل ثابتة و بالتالي يتمتع بدرجة عالية من الثبات و بالتالي يمكن اعتماد هذا المقياس في الدراسة الحالية. و بذلك يتضح مدى صدق المقياس الحالي للبحث في قياسه لقلق المستقبل.

### 5- إجراءات التطبيق:

- الإطلاع على بعض الأطر النظرية و الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة.
- تعيين المقاييس المستخدمة في الدراسة ،حيث تم اختيار مقياس الذكاء الانفعالي لبار-أون (1997)، و مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة.
- تحديد منهج الدراسة.
- اختيار العينة الممثلة لمجتمع الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة.
- تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي و قلق المستقبل على عينة الدراسة الكلية بعد أن تم التأكد من صدق و ثبات المقياس و مدى صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة
- تصحيح المقياسين وفقا لمفتاحي التصحيح الخاصين بكل منهما بعد استبعاد غير الكاملة منها أو الغير واضحة.
- تفرغ بيانات كل مقياس من المقياسين تبعا لمتغيرات الدراسة (الذكاء الانفعالي ، و قلق المستقبل).
- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكل فرض من الفروض للتأكد من صحتها.
- تفسير النتائج و مناقشتها في ضوء الإطار النظري و الدراسات السابقة.
- استخلاص التوصيات و المقترحات المناسبة.

### 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- تمت معالجة و تحليل البيانات المتحصل عليها باستخدام مقياسي الدراسة بواسطة برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إصداره 21، و قد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coeficient).
- ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha).
- معامل ارتباط مربع (معامل تحديد) (R.squar).

- معامل تحديد مصحح (Adjusted.R.Squar).
- تحليل التباين (ANOVA).
- الانحراف المعياري.
- معامل الانحدار الخطي المتعدد.
- المتوسط الحسابي.
- المتوسط الافتراضي.
- اختبار T لعينة واحدة.
- معامل التحديد.
- اختبار لفين
- اختبار T لعينتين مستقلتين .
- التباين الأحادي ANOVA.

### خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، بدءاً بالمنهج العلمي المعتمد في البحث كما تطرقنا فيه إلى وصف مجتمع البحث من حيث خصائصه، وكيفية اختيار مفردات العينة الممثلة للمجتمع، كما نستعرض الوسائل المستعملة في جمع البيانات مع توضيح كيفية بنائها و طرق التأكد من جودة خصائصها السيكومترية، و أخيراً تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات الدراسة.

# الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- 1- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة التساؤل الأول
- 2- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة التساؤل الثاني
- 3- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الأولى
- 4- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الثانية
- 5- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
- 6- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
- 7- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الخامسة

خلاصة الفصل

## 5-1 عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الأول :

والذي ينص على : " ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟".

وللإجابة على هذا التساؤل ،نستخدم اختبار Tلعينة واحدة ،لملاءمته مع البيانات المستخرجة ،وسوف نعرض نتائجه في الجدول التالي :

جدول رقم ( 08 ) يوضح مستوى الذكاء الانفعالي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

المتغير	افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	205	55.47	7.13	120	- 129.53	204	0.000

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة هو (55.47) وانحراف معياري (7.13) والمتوسط الافتراضي للعينة قدر ب: (120) .

ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطين قمنا بحساب اختبار Tلعينة واحدة والذي بلغ (129.53) عند درجة الحرية (204) ومستوى دلالة 0.000 ،وبما أن مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05،فهذا يعني أنه توجد فروق لصالح المتوسط الأكبر ،والذي هو المتوسط الافتراضي مما يعني أن مستوى الذكاء الانفعالي منخفض .

أظهرت النتائج أن مستوى الذكاء الانفعالي منخفض لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،ويمكن تفسير ذلك بأن هؤلاء التلاميذ لديهم مشاعر ،وانفعالات ،وأحاسيس سلبية تشاؤمية تؤثر بالسلب على ذكائهم الانفعالي ،مما يؤدي إلى عدم السيطرة على الضغوط التي تواجههم في المحيط المدرسي ،فالتلميذ الذي يتمتع بذكاء انفعالي منخفض يكون لديه صعوبات في فهم ذاته ورغباته .

وقد يرجع السبب في انخفاض مستوى الذكاء الانفعالي لدى هؤلاء التلاميذ إلى الصعوبات والضغوطات والمشكلات التي تولدها البيئة المدرسية ،إضافة إلى القلق والتوتر والإحباط والخوف من الفشل في اجتياز امتحان شهادة البكالوريا النهائي ،وسوء إدارة الوقت ،وصعوبة مواجهة تحديات الدراسة اليومية .

فكل هذه الضغوطات التي تقع على عاتق هؤلاء التلاميذ ،سواء كانت ضغوطا أسرية متمثلة في رغبة الأسرة في تفوق أبنائها وحصولهم على أعلى تقدير ،أم ضغوطا مدرسية متمثلة في المناهج المدرسية ،ونظم الاختبارات أو التفاعل القائم بين التلاميذ والمدرسين والزملاء ،والحرص على عدم الفشل ،تعود إلى ضعف مهارات الذكاء الانفعالي لدى هؤلاء التلاميذ .

لذا يمكن القول أن الذكاء الانفعالي هو الذي يجعل هؤلاء التلاميذ قادرين على السيطرة على كل الضغوطات وكذا الوقوف على نقاط القوة والضعف لديهم .مما يؤدي إلى الخفض من مستوى قلق المستقبل لديهم .

## 5-2 عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني :

والذي ينص على : "ما مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟"

وللإجابة على هذا التساؤل ،نستخدم اختبار T لعينة واحدة ، لملاءمته مع البيانات المستخرجة ،وسوف نعرض نتائجه في الجدول التالي :

الجدول رقم ( 09 ) يوضح مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

المتغير	افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	205	102.43	21.63	88	9.49	204	0.000

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة هو (102.3) وانحراف معياري (21.63)، أما المتوسط الافتراضي فقد قدر ب: (88).

ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطين قمنا بحساب اختبار T لعينة واحدة والذي بلغ (9.49) عند درجة حرية 204 ،ومستوى دلالة 0.000، وبما أن مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 ،

فهذا يعني أنه توجد فروق لصالح المتوسط الأكبر (المتوسط الحسابي )، مما يعني أن متوسط قلق المستقبل مرتفع .أي أن عينة الدراسة لديها قلق مرتفع حيال المستقبل .

ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من طبيعة السنة الدراسية التي يمرون بها، وما تتطلبه من تفكير في جوانب مختلفة، إذ تعتبر السنة النهائية في مرحلة الثانوية بحد ذاتها مرحلة ضاغطة للتلاميذ، والذين هم على مشارف اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، مما يجعلهم يتساءلون عن كيفية تحديد مسيرتهم الدراسية ومنهج حياتهم بعد اجتياز هذه الشهادة، إضافة إلى الشعور بتعلق مصيرهم بالنجاح في شهادة البكالوريا، وكيفية الحصول على نتائج ومعدلات جيدة في الامتحان النهائي بغية توجيههم إلى التخصصات الجامعية التي يرغبون بها، كل هذه الأفكار التي تتبادر إلى أذهان هؤلاء التلاميذ تولد لديهم حالة من التوتر وعدم الاطمئنان و الإحباط وقلقاً على ذاته وعلى مستقبله وخوفاً دائماً من التغيرات التي ستطرأ. كل هذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى هؤلاء التلاميذ، ويفسر لنا صحة هذه الفرضية .

### 5-3 عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الأولى :

و التي تنص على : "يساهم الذكاء الانفعالي في الخفض من قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

وللإجابة على هذه الفرضية، نستخدم الانحدار المتعدد لملاءمته مع البيانات المستخرجة، ويمكننا عرض نتائجه وفقاً للجدول التالية :

الجدول رقم(10) يمثل الإحصائيات الوصفية لمتغير الدراسة:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
21,63	102 ,34	قلق المستقبل
3,42	14 ,01	الكفاءة الشخصية
5,82	37,44	الكفاءة الاجتماعية
4 ,82	31,99	إدارة الضغوط
5,44	29 ;99	التكيف
0,00	0.00	الذكاء الانفعالي الكلي
7 ,14	44,20	المزاج العام
3,67	15,99	الانطباع الإيجابي

يمثل الجدول أعلاه الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير قلق المستقبل بـ 102.34 بانحراف معياري 21.63 أما متغيرات المستقلة والمتمثلة في أبعاد الذكاء الانفعالي فقد قدر المتوسط الحسابي للكفاءة الشخصية 14.01 بانحراف معياري 3.42 ، و بعد الكفاءة الاجتماعية بلغ متوسطه الحسابي 37.44 بانحراف معياري 5.82 ، أما بعد إدارة الضغوط فقد قدر المتوسط الحسابي له بـ 31.99 بانحراف معياري 4.82 ، و بعد التكيف كان متوسطه الحسابي 29.99 بانحراف معياري 5.44 ، أما فيما يخص بعد المزاج العام فكان متوسطه الحسابي 44.20 بانحراف معياري 7.14 ، و أخيرا بعد الانطباع الإيجابي فقد بلغ متوسطه الحسابي 15.99 بانحراف معياري 3.67 .

وفي الخطوة الثانية من خطوات الانحدار ،نقوم بحساب مصفوفة الارتباط بين المتغير المنبئ والمتغير المنبئ به والمتمثل في قلق المستقبل ،والتي يمكن عرضها وفقا للجدول التالي :



الجدول رقم(11) يمثل مصفوفة ارتباط المتغيرات (قلق المستقبل ،أبعاد الذكاء الانفعالي)

المتغيرات	القيمة	الدلالة
الكفاءة الشخصية	- 0,01	0,43
الكفاءة الاجتماعية	-0,10	0,06
إدارة الضغوط	0,19	0,02
التكيف	-0,19	0,003
الذكاء الانفعالي الكلي	/	0,000
المزاج العام	-0,33	0,000
الانطباع الإيجابي	-0,19	0,003

نلاحظ من الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين قلق المستقبل و بعد الكفاءة الشخصية هو (-0.01) عند مستوى دلالة (0.43) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة بين قلق المستقبل و بعد الكفاءة الشخصية .

أما معامل الارتباط بين قلق المستقبل و بعد الكفاءة الشخصية هو (-0.10) عند مستوى دلالة (0.06) و هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة ، أما العلاقة بين قلق المستقبل و بعد إدارة الضغوط فكانت علاقة ارتباطية موجبة (0.19) عند مستوى دلالة (0.02).

وكانت العلاقة بين قلق المستقبل و بعد التكيف علاقة ارتباطية سالبة بمعامل (-0.19) دالة عند مستوى دلالة (0.003) ، كما كان معامل الارتباط بين قلق المستقبل و بعد المزاج العام هو (-0.33) عند مستوى دلالة (0.000) و هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة لأن معامل الارتباط سالب .

أما البعد الأخير و الذي هو بعد الانطباع الإيجابي فكان معامل الارتباط بينه و بين قلق المستقبل هو (-0.19) عند مستوى دلالة (0.003) مما يبين وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة لأن معامل الارتباط سالب.

بعد عرضنا للإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة ،وكذا مصفوفة الارتباط ،نعرض ملخص نموذج الانحدار من خلال الجدول التالي :

الجدول رقم(12) يمثل ملخص نموذج الانحدار:

معامل الارتباط	معامل التحديد	مربع معامل الارتباط المعدل
0,396	0,157	0,13

يتضح من الجدول أن قيمة معامل التحديد تساوي (0.157) وهي تدل على حجم تأثير متغير الذكاء الانفعالي 15% على مستوى قلق المستقبل و هي قيمة جيدة.

الجدول رقم (13) يوضح الدلالة المعنوية للانحدار:

Sig	قيمة F	مربع المتوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0,000	6,14	2495,97	6	14975.84	الانحدار
		406.53	198	80494.25	البواقي
		95470.09	204	95470	الكلي

يوضح الجدول قيمة F 6,14 عند مستوى دلالة (0,000)، ولقد قدرت قيمة معامل الارتباط

ب 0.39 أما معامل التحديد فقدر ب0.15 وهي تدل على حجم تأثير متغير الذكاء الانفعالي على قلق المستقبل بنسبة 15%، مما يعني أننا نرفض الفرض الصفري و نقبل البديل وهو أن الانحدار معنوي ومنه يمكن استكمال خطوات الانحدار المتعدد، ولمعرفة مدى الدلالة المعنوية لهذه القيمة، وللانحدار ككل نقوم بعرض النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (14) يوضح المعاملات

دلالة المعنوي	قيمة t	بيتا	الخطأ المعياري	B	
0,00	8,30	/	14,38	119,39	الثابت
0,78	0,26	0,01	0,44	0,11	الكفاءة الشخصية
0,38	0,86	0,06	0,28	0,24	الكفاءة الاجتماعية
0,005	2,64	0,19	0,30	0,85	إدارة الضغوط
0,35	0,92	0,07	0,31	0,28	التكيف
/	/	/	/	/	الذكاء الانفعالي الكلي
0,000	-3,81	-0,29	0,235	-0,89	المزاج العام
0,32	-0,99	-0,07	0,45	-0,45	الانطباع الإيجابي

نلاحظ من خلال الجدول أن بعد إدارة الضغوط و بعد المزاج العام هما المتغيران اللذان لهما أثر ، لأن مستوى دلالتها أقل من (0.05) بمعنى أن هذين البعدين لهما الأثر الأكبر.

و انطلاقا من الجدول يمكننا استخراج معادلة الانحدار التالية:

$$Y=a+B_1X_1+B_2X_2+\dots+e$$

$$Y=119.39+0.85X_1+(-0.89)X_2+14.38$$

أي كلما تغير (x) بوحدة واحدة تغير المتغير بيتا Beta، أي كلما زاد بعد إدارة الضغوط بـ(4.82) انحراف معياري ينخفض قلق المستقبل ذاتيا بقيمة بيتا Beta أي بـ(2.64)، إضافة إلى بعد المزاج العام فكلما زاد بـ (7.14) انحراف معياري، ينخفض قلق المستقبل بقيمة بيتا Beta أي بـ(-3.81)

فبعد إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد بلغت قيمة معامل الارتباط (2.64) كما بلغت قيمة مربع معامل الارتباط (0.157) و هو يشير إلى مقدار تأثير بعد إدارة الضغوط بنسبة 15.7% من التباين في الخفض من المتغير التابع و هو قلق المستقبل و الجدول رقم ( ) يشير إلى قيمة "ف" كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.000

كما أن قيمة معامل الارتباط لبعد المزاج العام بلغت (-3.81) و بلغت قيمة مربع معامل الارتباط (0.157) و يدل هذا على أن حجم تأثير هذا البعد هو 15.7% من التباين في الخفض من قلق المستقبل و كانت قيمة "ف" ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.000.

وتوصلنا من خلال المعالجة الإحصائية إلى صحة هذه الفرضية ، و تشير هذه النتيجة إلى أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل و بدرجة مقبولة من الثقة من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

وتشير هذه النتيجة إلى أنه يمكن أن يؤثر الذكاء الانفعالي في الخفض من قلق المستقبل أي أنه كلما ارتفعت نسبة الذكاء الانفعالي و بالأخص بعدي (إدارة الضغوط ، المزاج العام) كلما ارتفعت نسبة التأثير في الخفض من قلق المستقبل ، و يمكن تفسير النتائج المتوصل إليها في ضوء السمات التي يتميز بها مرتفعي الذكاء الانفعالي إذ يتسمون كما سبق و أشرنا بالقدرة على حل المشكلات و السيطرة على العواطف السلبية مثل الخوف و القلق ، كما أن ايجابياتهم تساعدهم في التعامل مع المواقف الضاغطة و تؤسس لمصدر مواجهة دائمة تؤدي إلى القدرة على التحمل و المقاومة ، كما أنهم يتصفون بارتفاع مستوى القدرة في إدارة الانفعالات الذاتية و انفعالات الآخرين ، كما يميلون إلى استخدام الأساليب التكيفية و الفعالة في التعامل مع الضغوط.

وترى الباحثة أن الذكاء يعكس القدرة في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. و مدى مواجهة هذا التلميذ لهذا القلق ، فتميز هؤلاء التلاميذ بمستوى الجيد من الذكاء الانفعالي و بالأخص بعدي إدارة الضغوط ، و بعد المزاج العام للذان لهما أكبر نسبة تأثير على قلق المستقبل مقارنة بأبعاد الذكاء الأخرى يخفض من مستوى قلق المستقبل لديهم ، و قد يرجع هذا الفرق في التأثير بين الأبعاد إلى كون القلق من المستقبل يعتبر ضغطا من الضغوط التي تواجه هاته الفئة في هذه المرحلة الصعبة. و التي تتماشى مع اجتياز امتحان شهادة البكالوريا المصيري و الذي بدوره يولد لدى هؤلاء التلاميذ قلقا ، و خوفا ، و نظرة تشاؤمية سوداوية ، و احباط مستمر ، و توقع الفشل ، و اليأس و النظرة السلبية لذا الامتحان ، كل ذلك له دور في توقعاته المستقبلية مما يؤثر على المزاج العام لهؤلاء التلاميذ و بالتالي يؤثر بالسلب على تحصيلهم .

وهذا ما قد يفسر التأثير الكبير لهذين البعدين على قلق المستقبل مقارنة بالأبعاد الأخرى ، لأنهما الأكثر ارتباطا بقلق المستقبل ، فبعد إدارة الضغوط يتمثل في القدرة على ضبط و التحكم في الضغوطات و المشاكل

التي يتعرض لها التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا نتيجة الأفكار السلبية و الخوف من الفشل في هذا الامتحان ،أما بعد المزاج العام فسيؤثر على التلميذ في القدرة على السيطرة على حالته المزاجية و التحكم في مشاعره وانفعالاته و بالتالي يؤثران في مستوى قلق المستقبل.

وترى الباحثة أن لبعدي إدارة الضغوط ،المزاج العام أثر في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### 5-4- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

والتي تنص على: "يوجد فرق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"

و للإجابة على هذه الفرضية نستخدم اختبار T لملاءمته للبيانات المستخرجة و سوف نعرض نتائجه في الجدول التالي:

الجدول رقم(15) يوضح نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الجنس	الحجم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار لفين	مستوى دلالة	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى دلالة
قلق	1	104.84	21.09	0.00	0.99	2.1	203	0.03
المستقبل	2	98.19	22.02	0		4		

من خلال الجدول أعلاه و الذي يهدف إلى عرض نتائج الفروق بين الذكور و الإناث في قلق المستقبل

حيث نلاحظ أن عدد الإناث بلغ 128 بمتوسط حسابي 104.84 و انحراف معياري 21.09 ،أما الذكور فقد قدر عددهم بـ 77 بمتوسط حسابي بلغ 98.17 و انحراف معياري 22.02، و من خلال اختبار ليفين نلاحظ أن هناك تجانس بين المجموعتين ،مما يعني أن الباحثة تعتمد على اختبار T لعينتين مستقلتين متجانستين و الذي قدر بـ 2.14 عند درجة حرية 203 و مستوى دلالة 0.03 .

وبما أن مستوى دلالة اختبار T أقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 فهذا يعني أنه توجد فروق بين الذكور و الإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث لأنهم يمثلون المتوسط الحسابي الأكبر.

وهذه الفرضية قد سارت في اتجاه توقع هذه الفرضية ،حيث تحققت على مستوى عينة الدراسة ، و يمكن تفسير هذه النتيجة بأن التكوين البيولوجي للأنثى مختلف عند الذكر ،إضافة إلى العوامل الاجتماعية و خاصة فيما يتعلق بعمليات التنشئة الاجتماعية ،فإن تنشئة الأنثى تختلف عن تلك المتبعة مع الذكر و قد يكون هذا سبب الاختلاف في قلق المستقبل.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإناث و كما هو معروف أنهن أكثر تعرضا للتوتر و القلق عامة و قلق المستقبل على وجه الخصوص ،فلقد أصبحت الفتاة أكثر اهتماما بتعلمها و مستقبلها الدراسي ،و المهني ،مما قد يزيد لديها التوتر و الارتباك و القلق ،و في وجهة نظرها أن الإخفاق و الفشل في امتحان شهادة البكالوريا سيؤدي بها إلى المكوث في البيت إضافة إلى أتعابه ومشقاته و مشاكله ،و بالتالي فإن الدراسة و النجاح و مواصلة التعلم يوفر لها جو من التنفس و الحرية ،لذلك في اعتقادها أن النجاح في هذا الامتحان و مواصلة دراستها يعتبر بابا للابتعاد عن ضغوط الأسرة و شؤونها من جهة و التفكير و التخطيط لمستقبلها الدراسي و المهني من جهة أخرى.

### 5-5- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على: "توجد فروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص"

وللإجابة على هذه الفرضية استخدمنا التباين الأحادي ANOVA لملاءمته مع البيانات المستخرجة ، و يمكننا عرض نتائجه في الجدول التالي:

الجدول رقم(16) يوضح الفروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص

مستوى الدلالة	قيمة انوفا	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.04	2.51	1140.823	4	4563.29	بين المجموعات
		454.53	200	90906.80	/
			204	95470.09	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة ANOVA بلغت 2.51 عند مستوى الدلالة 0.04، مما يعني أنه توجد فروق بين التخصصات لأن مستوى الدلالة أصغر من 0.05 ، وهذا يدل على أن فرضية الدراسة قد تحققت.

ويمكن أن نفسر النتيجة التي توصلنا إليها في الدراسة الحالية إلى أن امتحان شهادة البكالوريا ،يسبب لجميع التلاميذ في جميع التخصصات يعتبر محطة تعليمية مهمة تسبب توتر، و قلقا ،و خوفا ،و ضغطا نفسيا ، لكن ذلك يختلف من تخصص لآخر باختلاف طبيعة هذا الأخير ،كما يمكن الإشارة إلى أن التخصص الدراسي له دور في قلق المستقبل ، حيث يزداد قلق المستقبل لدى التخصصات الأدبية لأن هذا التخصص لا يواكب التغيرات في سوق العمل و لا يستطيع أن يؤمن المستقبل الوظيفي ،الأمر الذي يجعل التلميذ قلقا على مستقبله ،فلن يجد تخصصا جامعيًا مناسبًا له ،و إن وجد فلن يحظى بوظيفة مناسبة بعد التخرج ،كما أن هذا التخصص غير قادر على منافسة و محاكاة الانفتاح العلمي و هذا ما يجعل التلميذ يعيش في قلق دائم على مستقبله.

أما تلاميذ تخصص اللغات الأجنبية فيجدون صعوبة في استيعاب اللغات الأجنبية المتعددة التي يدرسونها كما يجدون صعوبة في إيجاد فرص العمل مقارنة بالفروع العلمية و العملية ،فطبيعة المجتمع المعاصر تؤكد على زيادة الإقبال على التخصصات العلمية ،فتلاميذ و خريجي الأقسام الأدبية (لغات أجنبية) تزداد معاناتهم خصوصا عند توقعهم مستقبلا مشرقا و حياة خالية من المشكلات النفسية و المهنية ، والواقع أنهم لا يجدون ما يأملون و يطمحون إليه مما يفقداهم الاطمئنان للمستقبل فتنتابهم حالة من القلق و الخوف.

أما فيما يخص تخصص علوم تجريبية فيمكن تفسير وجود قلق لدى تلاميذ هذا التخصص إلى طبيعة المادة العلمية التي يدرسونها و التي تعتمد على المنطق و نتائجها غير قابلة للتأويل ،و العلامة التي يتحصل عليها التلميذ تكون محسومة بقدر إجابته الصحيحة ،فهو يثق في إجابته و يتوقع النقطة التي سوف يتحصل عليها و هذا ما يسبب لدى هؤلاء التلاميذ خوفا من الامتحان النهائي و قلقا من المستقبل ، إضافة إلى محدودية مجالات العمل المرتبطة بالتخصصات العلمية ،مما قد يضع هؤلاء التلاميذ تحت ضغوط التفكير في التخصص الجامعي المناسب و البحث عن مجال العمل بعد انتهاء الدراسة.

كما يمكن تفسير وجود قلق المستقبل لدى تلاميذ تخصص تسيير و اقتصاد إلى كون هذه الشعبة لها محدودية في اختيار التخصصات فلا يمكن لطلاب هذه الشعبة اختيار التخصصات العلمية و التقنية ،

إضافة إلى شعور تلاميذ هذا التخصص بدونية المستوى مقارنة مع التلاميذ الآخرين مما قد يسبب نقصان الثقة في النفس و قلة العزيمة والإرادة، كون هذا التخصص آخر و أدنى تخصص في الثانوية.

أما تلاميذ تخصص تقني رياضي قد يرجع سبب قلق المستقبل لديهم إلى طول المنهج الدراسي و الوتيرة السريعة للمقرر الدراسي، إضافة إلى الارتباك الناتج عن عدم فهم الدروس كون دروس هذا التخصص متداخلة فيما بينها و معقدة مما قد يسبب قلة تركيز و تقصير في المراجعة و الحفظ مما قد يسبب لدى هؤلاء التلاميذ قلقا من المستقبل و خوفا من عدم الحصول على النتائج المرضية.

وأخيرا تبقى شعبة الرياضيات و التي تعتبر للعديد من الطلاب أصعب شعبة في العلوم، لأن المقرر الخاص بهذا التخصص طويل بعض الشيء و يتطلب التركيز الدائم و المتابعة المستمرة، إضافة إلى التوتر الكبير الذي يعاني منه هؤلاء التلاميذ قبل فروض الرياضيات و الفيزياء و عدم قدرتهم على تنظيم الوقت بين المواد العلمية و الأدبية، كما أن الحصول على نقطة متميزة وحيدة يتطلب جهدا كبيرا و استعدادا كاملا سواء كان استعدادا نفسي أو معرفي، و بما أن تلاميذ شعبة الرياضيات متفوقون فالأساتذة يلجئون إلى إعداد فروض صعبة بعض الشيء، وذلك بهدف تعويدهم على المسائل الصعبة، مما قد يسبب لدى هؤلاء التلاميذ خوفا، و ارتباكاً، و قلقا من المستقبل .

ومنه يمكن القول بأن جميع التلاميذ يمتلكهم قلق و خوف بخصوص مستقبلهم مهما كان تخصصهم علميا أم أدبيا، إلا أن هناك اختلاف و فروقا بين هذه التخصصات في قلق المستقبل.

### 5-6- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

و التي تنص على: "يوجد فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"

وللإجابة على هذه الفرضية استخدمنا اختبار T لملاءمته للبيانات المستخرجة، والذي سوف نعرض

نتائجه في الجدول التالي:



الجدول رقم(17) يوضح نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الجنس	الحجم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار لفين	مستوى الدلالة	قيمة"ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قلق	128	55.95	6.04	4.25	0.24	1.13	121.09	0.25
المستقبل	77	54.68	8.63					

من خلال الجدول أعلاه و الذي يهدف إلى عرض نتائج الفروق بين الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي ،حيث نلاحظ أن عدد الإناث بلغ 128 بمتوسط حسابي 55.95 و انحراف معياري 6.04، أما الذكور فقد قدر عددهم بـ77 بمتوسط حسابي بلغ 54.68 و انحراف معياري 8.63 ، زمن خلال اختبار ليفين نلاحظ أن هناك تجانس بين المجموعتين ،مما يعني أن الباحثة تعتمد على اختبار T لعينتين مستقلتين متجانستين و الذي قدر بـ1.13 عند درجة حرية 121.09 و مستوى الدلالة 0.25

وبما أن مستوى دلالة اختبار T أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 مما يعني أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في الذكاء الانفعالي ، و هذا يدل على أن الفرضية لم تتحقق.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث بأن أفراد العينة متقاربون بدرجة عالية شديدة التقارب من الوعي بذاتهم و انفعالاتهم و ضبطها و التحكم بها و تقديم الاستجابة المناسبة و إدراك انفعالات الآخرين و التعاطف معهم بما يساعدهم على التوافق السليم مع ذاتهم و مع الآخرين لتشاركهم في بيئة واحدة داخل مؤسسة واحدة ،و تمتع كل منهم بقدرات عالية ،و إلى المحاولات التي يبذلها كلا من الطرفين من ذكور و إناث إلى الرغبة بالتحدي و النجاح ،فالضغوط المدرسية و الدراسة و الامتحانات من جهة ،و توقعات الأهل و المعلمين و الزملاء لكلا الجنسين تكون أيضا واحدة، بالإضافة إلى طبيعة المرحلة العمرية نفسها ،حيث أنه ليس من السهل أن يظهر التمايز بين الجنسين بشكل واضح ، إضافة إلى الدور الذي يلعبه المعلمون و المرشدون والبرامج الإرشادية في متح الثقة و تشجيع هؤلاء التلاميذ على إبراز قدراتهم و التحكم في انفعالاتهم ،إضافة إلى أن المرحلة العمرية التي هم فيها لا تبرز الفروق بشكل واضح و كبير ، وخاصة مع عينة الدراسة و التي تمثل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمنظومة قيم واحدة ، و أن النجاح لم يعد مرتبطا بنوع الجنس ، نظرا لتشابه الخصائص النهائية ، الانفعالية ، و الاجتماعية بين الجنسين ، إضافة إلى توسع دائرة الميول و الاهتمامات لكل منهما و تقارب درجة الرغبة في تحقيق الأهداف و الطموحات لديهما و تقارب درجة الرغبة في تحقيق الأهداف و الطموحات لديهما و المتمثلة في النجاح في امتحان شهادة البكالوريا.

### 5-7- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الخامسة:

والتي تنص على: "يوجد فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي". وللإجابة على هذه الفرضية استخدمنا التباين الأحادي ANOVA لملاءمته مع البيانات المستخرجة، و يمكننا عرض نتائج هذه الفرضية في الجدول التالي :

جدول رقم(18) يوضح نتائج حساب الفروق في الذكاء الانفعالي بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص

مستوى الدلالة	قيمة أنوفا	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.04	2.54	125.45	4	501.81	بين المجموعات
		49.37	200	9875.85	داخل المجموعات
		174.82	204	1377.67	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة ANOVA بلغت 2.54 عند مستوى الدلالة 0.04 مما يعني أنه توجد فروق بين التخصصات لأن مستوى الدلالة أصغر من 0.05، و هذا يدل على أن فرضية الدراسة قد تحققت.

ويمكن تفسير وجود فروق في الذكاء الانفعالي بين التلاميذ تعزى لمتغير التخصص ،إلى الاختلاف في نوع المواد المدرسة في كل تخصص ،و مدى تأثير كل تلميذ بهذا التخصص الذي يدرسه و طبيعته التي

تمكنه من امتلاك مهارات و خصائص انفعالية تتحدد في مجموعة من المظاهر التي يتصف بها الإدراك ، و الوعي ، والتقدم، و التحصيل العلمي ، و القدرة على الابتكار ، و توليد الأفكار ، و تحفيز النفس ، و التنظيم ، حيث أن التلميذ الذي يمتلك هذه الخصائص يصبح مؤهلاً لأن يكون على درجة مرتفعة من الذكاء الانفعالي ، كما أن الاتجاهات الإيجابية للتلاميذ نحو تخصصاتهم يؤثر بشكل كبير على إدارة الانفعالات.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة المدرسية (الثانوية)، و بالنظر على هيكل الثانويات ، إذ نجدها مقسمة إلى العديد من الأقسام ، كل تخصص لديه قسم أو قسمين خاصين به في جهة خاصة و منفصلة عن أقسام التخصصات الأخرى ، إذن فهذا التقسيم لا يمنح للتلاميذ في مختلف التخصصات فرصة إقامة علاقات اجتماعية جيدة فيما بينهم ، و كذلك إقامة علاقات صداقة و تواصل اجتماعي فيما بينهم ، إذ تعتبر هذه الأخيرة مهارة و قدرة أساسية للذكاء الانفعالي ، فهذه المسافة الاجتماعية بين هؤلاء التلاميذ إضافة إلى التنافس الموجود بينهم و رغبتهم بنجاح تلاميذ التخصص الخاص بهم بنسبة أكثر من بقية التخصصات الأخرى في امتحان شهادة البكالوريا ، قد يكون عاملاً من العوامل التي تفسر وجود اختلاف بين التلاميذ وفقاً لتخصصاتهم في الذكاء الانفعالي.

ويمكن الإشارة أيضاً إلى أن السمات الشخصية و العقلية للتلاميذ تختلف من تلميذ لآخر وفقاً للتخصص الذي يدرسه ، لأن التخصص الدراسي يفرض أن التلاميذ الذين يدرسون شعبة ما أن يكونوا يتميزون بسمات يتشابهون فيما بينهم فيها في التخصص الواحد ويختلفون فيها عن تلاميذ التخصصات الأخرى ، و هذا عامل آخر يفسر لنا هذه النتيجة.

## الاستنتاج العام :

تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضيات و تساؤلات الدراسة من خلال الجداول المعروضة في هذا الفصل و التي تعرض المعالجة الإحصائية للنتائج، و قد توصلنا من خلال النتائج إلى ما يلي:

تمت الإجابة على التساؤل الأول للدراسة و الذي ينص على: "ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟" و أظهرت النتائج أن مستوى الذكاء الانفعالي منخفض لدى هؤلاء التلاميذ.

كما تمت الإجابة على التساؤل الثاني للدراسة و الذي ينص على: "ما مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟" و أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل لديهم مرتفع و هذا يحتاج إلى معرفة مصدره و الوقوف على أسبابه:

- تحقق الفرضية الأولى والتي مفادها أن الذكاء الانفعالي يساهم في الخفض من قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

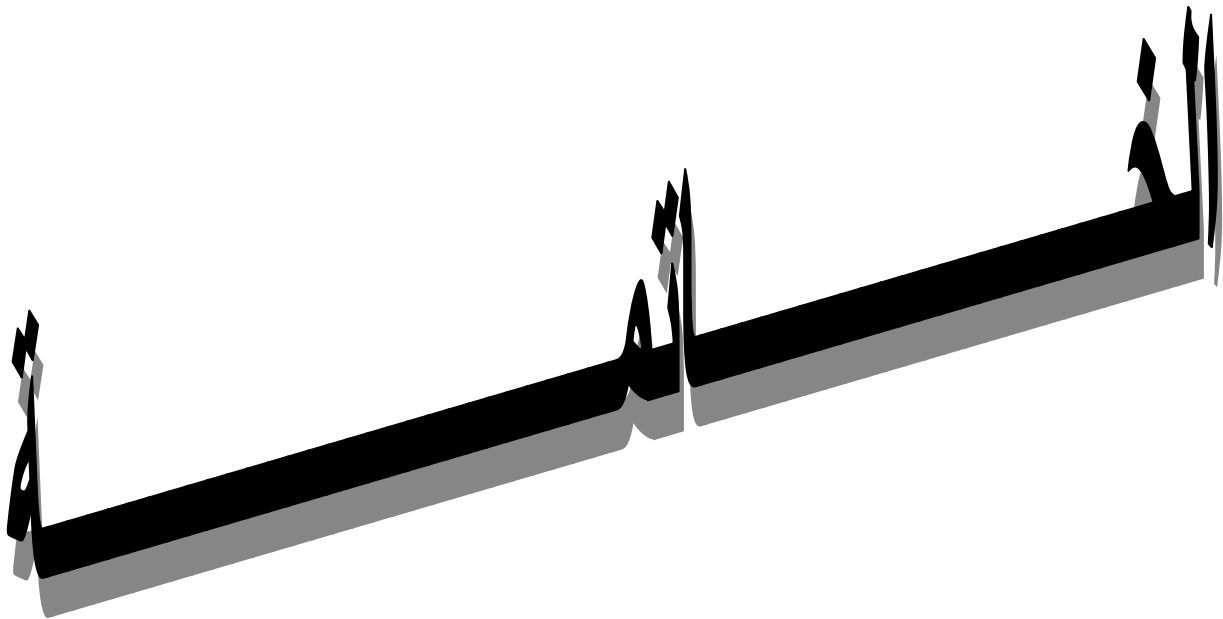
- تحقق الفرضية الثانية و التي تنص على وجود فروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.

- كما تحققت الفرضية الثالثة و مفادها "يوجد فروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص"

- عدم تحقق الفرضية الرابعة التي تنص على وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- و أخيراً تحقق الفرضية الأخيرة و التي مفادها وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

هذا و قد توصلنا من خلال ملاحظتنا الميدانية عند إجراء الدراسة إلى أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في حاجة ماسة إلى دراسات تتناول مختلف مشاكلهم و انفعالاتهم، بعد أن لاحظنا أن مشاكلهم الانفعالية تحتل الصدارة، و ذلك بقصد فهم هذه الفئة و إدراك المشاكل النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية التي يعانون منها وحلها.



### الخاتمة:

يعد موضوع الذكاء الانفعالي و قلق المستقبل من المواضيع الدارجة في عصرنا ،و ذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها الانفعالات و العواطف في وقتنا الراهن،حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة الانفعالية للإنسان من الناحية الإيجابية ،و هذا ما يتجلى في مختلف الأبحاث و الدراسات التي تسعى إلى فهم التلميذ و معرفة خصائصه و سماته الانفعالية و أيضا كيفية تنمية السمات و المهارات الإيجابية لديه.

و هذا ما دفعنا لدراسة موضوع أثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،و انطلقت دراستنا من تساؤلين و خمسة فرضيات ،و قد اتبعنا الخطوات المنهجية اللازمة للتحقق من صحة هذه الفرضيات و الإجابة على التساؤلين ، حيث قمنا في البداية بالدراسة الاستطلاعية بغرض التأكد من مدى صلاحية و مناسبة الأدوات لدراستنا و التي تمثلت في مقياسين:الأول قياس الذكاء الانفعالي لبار-أون،و الثاني لقياس قلق المستقبل من إعداد الطالبة ،و بعد حساب صدق و ثبات نتائج المقياسين و التأكد من ملاءمتهما لدراستنا،قمنا بإجراء الدراسة الأساسية على عين تكونت من (205) تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،من ثانويات مختلفة ،و بعد جمع البيانات اللازمة قمنا بتنظيمها و تفرغها في جداول إحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي ( SPSS 24 ) الذي مكنا من اختبار الفرضيات ،و منه توصلنا إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- مستوى الذكاء الانفعالي منخفض لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- يؤثر الذكاء الانفعالي في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- يوجد فروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- يوجد فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص .لدى عينة الدراسة .
- لا يوجد فروق في الذكاء الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- يوجد فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

وعليه يمكن القول بأن فرضيات الدراسة تحققت ما عدا الفرضية الرابعة لم تتحقق ،و تبقى هذه النتائج نسبية في حدود عينة الدراسة و أدواتها و كذا مكان و زمان إجرائها.

ومن خلال إجرائنا لهذا البحث،لاحظنا قلة الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا .

وفي ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة الحالية يجب الاهتمام بالذكاء الانفعالي و أبعاده لدى جميع المراحل العمرية و الفئات من عمال،طلاب،تلاميذ و جميع أفراد المجتمع وإعداد برامج و ندوات تساعد على رفع هذا النوع من الذكاء ، والذي أظهرت الدراسة الحالية أنه يساهم في الخفض من مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، فالذكاء الانفعالي بشكل عام يعكس القدرة على مواجهة الضغوط و التعامل مع تحديات البيئة اليومية . و بالتالي فهو الأساس في بناء شخصية تتمثل في قدرة الأفراد على التوافق مع مجتمعهم الذي يعيشون فيه فبذلك يكونون قادرين على تحقيق ذاتهم و استغلال قدراتهم و إمكانياتهم ،و يكونون قادرين على مواجهة مطالب حياتهم و التكيف معها بشكل ناجح يجعلهم قادرين على تحمل مسؤولياتهم تجاه أنفسهم و الآخرين ،بشكل يساعدهم على النهوض من كبوات الحياة مما قد يجعلهم قادرين على تنظيم حالتهم النفسية و الانفعالية و ضبطها و معرفتها بشكل جيد و إيجابي يساعدهم على حل مشكلاتهم بطرق تتناسب مع المواقف الضاغطة، التي تواجههم في الحياة و التحكم فيها بصورة إيجابية تشجعهم على التعامل معها بنجاح

ونظرا لأن الذكاء الانفعالي سمة كامنة تبحث عن المناخ الملائم للتعبير عن نفسها،خاصة في مواقف الضغوط أو ذات الأهمية العالية ، فقد يكفي أن تتوفر الدعوة للالتفاف نحو الهدف مع زيادة الوعي بالحقوق و الواجبات و التحديات التي تواجه المجتمع حتى يكشف الأفراد على أعلى مستويات الذكاء الانفعالي.

ختاما و بعد دراستنا لموضوع الذكاء الانفعالي و أثره في الخفض من مستوى قلق المستقبل نقترح إجراء بعض الدراسات حول هذا الموضوع و التوسع فيه و تناوله من زوايا أخرى لم نتطرق إليها في دراستنا للوصول إلى نتائج جديدة تخدم البحث العلمي.

### توصيات الدراسة ومقترحاتها :

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، فإن الباحثة تقترح بعض التوصيات :

- تصميم برامج إرشادية لتنمية قدرات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وإدراج تلك البرامج ضمن المناهج الدراسية .
- إمداد الأساتذة بدورات تدريبية متقدمة، وإعدادهم إعداداً جيداً على استخدام استراتيجيات تعليمية تعليمية مطورة تساعد التلاميذ على صقل مهارات الذكاء الانفعالي .
- إجراء المزيد من الدراسات حول الذكاء الانفعالي، واستخدام أدوات مختلفة ، ودراسة علاقته بمتغيرات أخرى كالتكيف المدرسي، الدافعية ، ضغوط الدراسة .
- الاهتمام بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبحاجاتهم النفسية ، والعمل على تقليل مخاوفهم اتجاه المستقبل، وبالأخص اتجاه امتحان شهادة البكالوريا، ومساعدتهم على التخلص من المعتقدات والأفكار اللاعقلانية .
- تفعيل دور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في المؤسسات التعليمية، لاهتمام بالمشكلات والصعوبات التي تعترض التلاميذ .



المراجعة  
المراجعة

## قائمة المراجع:

### المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم ابن جامع، (2010)، "الذكاء الانفعالي و علاقته بفاعلية القيادة"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسنطينة: جامعة منتوري.
2. آسيا بوزيان، ورده بوقصة، (2012)، "قلق المستقبل لدى طلبة التخرج"، رسالة ماجستير غير منشورة ، ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
3. إيمان بنت علي محمد المحمدي، (2010)، "المكونات العاملية للذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكة المكرمة: أم القرى.
4. إيناس شحثة أبو عفش، (2011)، "أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مدراء مكتب الأونروا بغزة على اتخاذ القرار و حل المشكلات"، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.
5. بكارة سارة، (2013)، "أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة و قلق المستقبل المهني"، رسالة ماجستير غير منشورة، تلمسان: جامعة أبي بكر بلقايد.
6. بلال نجمة، (2014) "الذكاء الوجداني و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي-تامدة بجامعة تيزي وزو"، رسالة ماجستير غير منشورة، تيزي وزو: جامعة مولود معمري.
7. بن غربال سعيدة، (2015)، "الذكاء العاطفي و علاقته بالتوافق المهني ،دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر-بسكرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، بسكرة: جامعة محمد خيضر.
8. بوعزة رحبة، (2015)، "علاقة الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
9. حنان بنت ناصر صالح الخليفي، (2010)، "الرضا الوظيفي و علاقته بالذكاء الوجداني لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
10. دانييل جولمان، (2000)، "الذكاء العاطفي"، الكويت: المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب.
11. دعاء جهاد شلهوب، (2016)، "قلق المستقبل و علاقته بالصلاية النفسية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.
12. رابح قدوري، (2016)، "الذكاء الوجداني و علاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بثانويتي هوارى بومدين و برهوم الجديدة بالمسيلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
13. رائدة محمود إبراهيم قشطة، (2009)، "الذكاء الوجداني و علاقته بمهارات التأقلم و بعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة"، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.
14. رشيد خطارة، (2011)، "الذكاء الوجداني و علاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي"، رسالة ماجستير غير منشورة، ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
15. سعاد جبر سعيد، (2015)، "الذكاء الانفعالي و علم النفس التربوي"، الأردن: عالم الكتاب الحديث، الطبعة الأولى.

16. سعادة رشيد،(2005)،"الذكاء الانفعالي و علاقته بالقيادة التربوية لدى مديري التعليم الاكمامي و الثانوي دراسة ميدانية بولاية ورقلة"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة ورقلة.
17. سعد بن حامد آل يحي العبدلي،(2009)،"الذكاء الانفعالي و علاقته بكل من فاعلية الذات و التوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة"،رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة:جامعة أم القرى.
18. سعد محمد علي الشهري،(2009)،"الذكاء الوجداني و علاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام و القطاع الخاص بمحافظة الطائف"،رسالة ماجستير غير منشورة،مكة المكرمة:جامعة أم القرى.
19. سعد محمد علي الشهري،(2009)،"الذكاء الوجداني و علاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام و القطاع الخاص بمحافظة الطائف"،رسالة ماجستير غير منشورة،مكة المكرمة:أم القرى.
20. سهاد المللي،(2010)،"الذكاء الانفعالي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين و العاديين،دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين و العاديين في مدينة دمشق"،مجلة جامعة دمشق،المجلد26،العدد الثالث،جامعة دمشق.
21. سهيلة أحمادي ،مسعودة سالمي،(2015)،"قلق المستقبل المهني و علاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة حمه لخضر بالوادي.
22. سوسن رشاد نور إلهي،(2009)،"علاقة الذكاء الوجداني بالاتجاهات الوالدية للتنشئة كما تدركها طالبات مرحلتي التعليم الثانوي و الجامعي بمدينة مكة المكرمة"،رسالة دكتوراه غير منشورة، مكة المكرمة:جامعة أم القرى.
23. شيحة سمية،عبد الغاني فتيحة،(2011)،"الذكاء الانفعالي و علاقته بالصحة النفسية لطلبة ثانية ماستر عيادي"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بسكرة.
24. شيماء محمد محمد بيومي،(2006)،"الذكاء الوجداني و علاقته بالتوافق الزواجي"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الزقازيق.
25. عائشة بنت علي بن محمد جوخب،(2009)،"الذكاء الوجداني و علاقته بالتوافق المهني"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الإمام محمد بن سعود،المملكة العربية السعودية .
26. عدنان محمد عبد القاضي،(2012)،"الذكاء الوجداني و علاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز"،المجلة العربية لتطوير التفوق،العدد04،جامعة تعز.
27. عزمي محمد بظاظو،(2016)،"أثر الذكاء العاطفي على الأداء الوظيفي للمدراء العاملين في مكتب غزة الإقليمي التابع لأنوروا"،رسالة ماجستير غير منشورة،غزة:الجامعة الإسلامية.
28. عمر بن عبد الله مصطفى المغربي،(2008)،"الذكاء الانفعالي و علاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة"،رسالة ماجستير غير منشورة،مكة المكرمة:جامعة أم القرى.
29. عمر جعيجع،(2015)،تقنين مقياس الذكاء الوجداني لبار-أون و جيمس باكر على البيئة الجزائرية،مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية،العدد18،جامعة وهران2.
30. غالب بن محمد علي المشيخي،(2009)،"قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف"،مكة المكرمة.
31. فاطمة الزهراء حاج صابري،(2005)،"عسر القراءة النمائي و علاقته ببعض المتغيرات الأخرى،دراسة ميدانية لتلاميذ الطور الثاني أساسي لولاية ورقلة"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة ورقلة.

32. فضيلة عرفات محمد السبعواوي،(2008)،"قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و علاقته بالجنس و التخصص الدراسي"،مجلة التربية و العلم،المجد 15،العدد 2،جامعة الموصل.
33. ماهر موسى مصطفى الشرافي،(2013)،"الإنهاك النفسي و علاقته بكل من قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق"،رسالة ماجستير غير منشورة،غزة:الجامعة الإسلامية.
34. محمد أحمد المومني،(2013)،"قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات"،مجلد09،العدد2.
35. محمد أنور إبراهيم فراج،(2006)،"قلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية"،المكتبة الإلكترونية أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة ،  
WWW.GULFKIDS.COM
36. محمد بن علي موساوي،(2012)،"قلق المستقبل لدى الطالب المعلم و علاقته ببعض المتغيرات"، دراسات تربوية و نفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق،العدد75،جامعة جازان.
37. محمد عبود الحراشنة،(2013)،"درجة الذكاء الانفعالي لدى مديري مدارس مديرية التربية و التعليم للواء قسبة محافظة المفرق في الأردن"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الأردن.
38. مريامة حنصالي،(2014)،"إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية)في ضوء الذكاء الانفعالي"،رسالة دكتوراه غير منشورة،بسكرة :جامعة محمد خيضر.
39. مصطفى رشاد مصطفى الأسطل،(2010)،"الذكاء العاطفي و علاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية التربية بجامعة غزة،رسالة ماجستير غير منشورة،غزة:الجامعة الإسلامية.
40. موضي بنت محمد بن حمد القاسم،(2011)،"الذكاء الوجداني و علاقته بكل من السعادة و الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى"،رسالة ماجستير غير منشورة،مكة المكرمة:جامعة أم القرى.
41. نسرين بنت هارون بن عبيد الرحمان حافظ،(2011)"الذكاء العاطفي و علاقته بالسلوك التكيفي و التحصيل الدراسي لدى عينة من أطفال الدور الإيوائية بمكة المكرمة"،رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة:جامعة أم القرى.
42. نضال حمدان سالم شراب،(2007)،"دراسة لبعض القدرات العقلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"،رسالة ماجستير غير منشورة،غزة:الجامعة الإسلامية.
43. نورخبون عيدان،نور أحمد محمد،نور الهدى ناصر جودي،(2017)،"قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة القادسية.
44. نيفين عبد الرحمان المصري،(2011)،"قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة"،رسالة ماجستير غير منشورة،غزة:جامعة الأزهر.
45. هبة مؤيد أحمد،"قلق المستقبل عند الشباب و علاقته ببعض المتغيرات"،مجلة البحوث التربوية و النفسية،العددان السادس و العشرون و السابع و العشرون.
46. وفاء محمد أمحمدان القاضي،(2009)،"قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم و مفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة"،رسالة ماجستير غير منشورة،غزة:الجامعة الإسلامية.
47. ياسين سالم الشواورة،(2006)،"علاقة الذكاء الانفعالي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند طلبة جامعة مؤتة"،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة مؤتة.

48. Essam Mahmoud Mohammed Thabet et sayed Ibrahim Ali, Future Anxiety and its relationship with both of self –Efficacy and Aspiration level of a sample of special Education Departement's students,King Faisal.
49. Issad Katia, Aidli Lamia,2016, l'effet de l'intelligence émotionnelle sur les orientations motivationnelles chez les adolescents scolarisés, étude pratique réalisée au sein du lycée mixte de Sidi Aiche, de chahid Mesbah Houcin de Berchiche et Stanbouli de Bejaia.
50. Karrin Bodrawé,(2008), Existe-il une corrélation entre l'intelligence émotionnelle et l'asymétrie préfrontale ?, investigation sur les corrélats neuronaux de l'intelligence émotionnelle et sur les implications dysfonctionnelles probables de celle-ci.
51. Mahammad Ahmed Hammad,(2016), Future Anxiety and its relationship to students attitude toward Academic specialization, Nazran university, saudi arabia.
52. Rachel Provost,(2004), intelligence émotionnelle et prédisposition à résister aux changements organisationnels.
53. Yvonne Stys et shelley L.Brown ,(2004), étude de la documentation sur l'intelligence émotionnelle et ses conséquence en milieu correctionnel, Direction de la recherche service correctionnel du Canada.

قَالَ

## ملحق رقم (01): يوضح مقياس الذكاء الانفعالي لبار-أون .

### Bar- On Emotional Intelligence Quotient Inventory (EQ-iYV)

الجنس : معدل الفصل الأول :

التخصص :

اقرأ كل التعليمات و اختر الإجابة التي تنطبق عليك. هناك أربع إجابات محتملة:

1= نادراً جداً ما ينطبق علي؛ 2= نادراً ما ينطبق علي؛ 3= أحياناً ينطبق علي ؛ 4= غالباً ما ينطبق علي.

اختر إجابة واحدة فقط لكل جملة، وضع دائرة حول الرقم المناسب لإجابتك . مثال: إذا كانت إجابتك نادراً، ضع دائرة حول الرقم (2) مقابل الجملة. هذا ليس اختباراً؛ وليس هناك إجابة جيّدة أو إجابة رديئة. تأكد من وضع دائرة مقابل كل جملة.

العبرة	نادراً جداً	نادراً	أحياناً	غالباً
1. استمتع بالانبساط والتسلية	1	2	3	4
2. أجيد فهم مشاعر الآخرين	1	2	3	4
3. أستطيع أن أبقى هادئاً عندما أكون متضايقاً	1	2	3	4
4. أنا إنسان سعيد	1	2	3	4
5. اهتم لما يحصل للآخرين	1	2	3	4
6. يصعب علي كبح جماح غضبي	1	2	3	4
7. من السهل أن أخبر الناس بما أشعر به	1	2	3	4
8. أشعر بالود نحو جميع من أقابل	1	2	3	4
9. أشعر بالثقة بنفسني	1	2	3	4
10. أستطيع عادة معرفة شعور الآخرين	1	2	3	4
11. أعرف كيف أبقى هادئاً	1	2	3	4
12. أحاول أن أستخدم طرقاً مختلفة للإجابة عن الأسئلة الصعبة	1	2	3	4
13. أعتقد أن أغلب الأشياء التي أقوم بها سوف تسير على ما يرام	1	2	3	4
14. أنا قادر على احترام الآخرين	1	2	3	4
15. هناك أشياء تزعجني كثيراً	1	2	3	4

4	3	2	1	يسهل علي فهم الأشياء الجديدة	16.
4	3	2	1	أستطيع أن أتحدث بسهولة عن المشاعر	17.
4	3	2	1	لدي أفكار طيبة عن الآخرين	18.
4	3	2	1	أتمنى حدوث الأفضل	19.
4	3	2	1	وجود الأصدقاء مهم	20.
4	3	2	1	أتشاجر مع الناس	21.
4	3	2	1	أستطيع أن أفهم الأسئلة الصعبة	22.
4	3	2	1	أحب أن أبتسم	23.
4	3	2	1	أحاول أن لا أؤذي مشاعر الآخرين	24.
4	3	2	1	أحاول الاستمرار في معالجة المشكلة التي تواجهني إلى أن أجد حلاً لها	25.
4	3	2	1	طبعي حاد	26.
4	3	2	1	لا شيء يزعجني	27.
4	3	2	1	يصعب علي التحدث عن مشاعري العميقة	28.
4	3	2	1	أعرف أن الأمور ستكون على ما يرام	29.
4	3	2	1	أستطيع أن أتوصل إلى إجابات جيدة لأسئلة صعبة	30.
4	3	2	1	أستطيع أن أصف مشاعري بسهولة	31.
4	3	2	1	أعرف كيف أقضي وقتاً طيباً	32.
4	3	2	1	يجب علي أن أقول الحقيقة	33.
4	3	2	1	أستطيع أن أجيب عن سؤال صعب بعدة طرق عندما أرغب في ذلك	34.
4	3	2	1	أغضب بسهولة	35.
4	3	2	1	أحب أن أقدم أشياء للآخرين	36.
4	3	2	1	أنا لست سعيداً جداً	37.
4	3	2	1	أستطيع بسهولة استخدام طرق متعددة لحل المشكلات	38.
4	3	2	1	ليس من السهل أن أتضابق أو أنزعج	39.
4	3	2	1	أشعر بالرضا عن نفسي	40.



4	3	2	1	أستطيع أن أكون الصداقات بسهولة	41.
4	3	2	1	أعتقد أنني الأفضل في كل شيء أقوم به	42.
4	3	2	1	يسهل علي أن أخبر الآخرين بما أشعر	43.
4	3	2	1	عندما أجيء عن الأسئلة الصعبة، أحاول أن أفكر في عدة حول لها	44.
4	3	2	1	أشعر بالاستياء عند إيذاء مشاعر الآخرين	45.
4	3	2	1	عندما أغضب من أحد، أبقى غاضباً لمدة طويلة	46.
4	3	2	1	تعجبني شخصيتي كما هي	47.
4	3	2	1	أجيد حل المشكلات	48.
4	3	2	1	يصعب علي أن أنتظر دوري	49.
4	3	2	1	أستمتع بالأشياء التي أفعالها	50.
4	3	2	1	أحب أصدقائي	51.
4	3	2	1	لا تمرّ علي أيام سيئة	52.
4	3	2	1	لدي مشكلة في الحديث عن مشاعري للآخرين	53.
4	3	2	1	أتضايق بسهولة	54.
4	3	2	1	أستطيع أن أحمّن عندما يكون أحد أصدقائي المقربين حزيناً	55.
4	3	2	1	يعجبني جسدي	56.
4	3	2	1	حتى في الحالات الصعبة لا أستسلم بسهولة	57.
4	3	2	1	عندما أغضب أتصرف بدون تفكير	58.
4	3	2	1	أعرف عندما يكون الآخرون متضايقين حتى لو لم يقولوا	59.
4	3	2	1	يعجبني مظهري	60.

ملحق رقم(02) : يوضح مقياس قلق المستقبل من إعداد الطالبة .

الجنس : معدل الفصل الأول :

التخصص:

**عزيزي التلميذ ، عزيزتي التلميذة:**

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي اتجاه المستقبل، الرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم وضع إشارة (x) أمام العبارة التي تناسبك ،علما أنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

وأن إجاباتكم ستكون موضع ثقة وستعامل بالسرية التامة ،ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي .

و لك خالص الشكر والتقدير

م	العبارة	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
-1	أطمح في أن يكون لي مستقبل زاهر.				
-2	ينتابني إحساس بالتشاؤم كلما فكرت بمستقبلي.				
-3	أتوقع بأنني سأفشل في تحقيق آمالي المستقبلية.				
-4	ينتابني إحساس بأن فرص تحقيق طموحاتي نادرة				
-5	أرى أنني لا أملك قدرات كافية لتحقيق ما أطمح إليه مستقبلا				
-6	ما يؤرقني هو عدم قدرتي على اتخاذ القرارات في المستقبل				
-7	أفكر بأنني لن أتمكن من إثبات ذاتي مستقبلا.				
-8	أعمل بجهد كبير حتى لا أفقد مكانتي عند الآخرين				
-9	ما يضايقني هو خشيتي من مضي الأيام بسرعة دون أن أرى تقدما في مستواي الدراسي.				
1 -0	أحس بحالة من الاستقرار في حياتي.				

				أتفادى الحديث عن مستقبلي مع الآخرين .	1 -1
				أصبحت أزعج من البقاء مع زملائي لفترة طويلة.	1 -2
				تسمح لي الدراسة بتكوين علاقات فعالة .	1 -3
				يضايقني كثيرا اهتمام أفراد عائلتي المستمر بتحصيلي الدراسي	1 -4
				يشغلني التفكير في احتمال فقدان أحد زملائي المقربين .	1 -5
				أتجنب ربط علاقات جديدة مع زملاء جدد خوفا من الفشل	1 -6
				ما أخشاه هو أن يحمل أساتذتي نظرة سلبية علي مستقبلا.	1 -7
				ما يضايقني أن لا أشرف عائلتي في الحصول على نتائج دراسة مرضية.	1 -8
				كلما اقترب موعد الامتحانات توترت علاقتي الاجتماعية	1 -9
				أنشغل بالتفكير في مستقبلي الدراسي .	2 -0
				أخاف الفشل في بعض المواد الدراسية	2 -1
				أخشى من الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا .	2 -2
				أشعر بالقلق اتجاه نتائجي في الامتحانات .	2 -3
				. أخشى أن لا يكفي معدلي في امتحان شهادة البكالوريا لاختيار التخصص الجامعي الذي أريد به	2 -4
				أخشى أن أوجه إلى تخصص جامعي لا يناسبني .	2 -5
				أخاف أن ينخفض مستوى تحصيلي الدراسي .	2 -6
				ينتابني القلق لعدم معرفتي كيفية تنظيم أوقات المراجعة	2 -7
				أخاف أن يؤدي بي المستقبل إلى الفشل في دراستي .	2 8
				أخشى أن أصاب بمرض ما نتيجة المراجعة المكثفة.	2 -9
				حين أرى الشباب يموتون أشعر بأن أجلي أصبح قريبا.	3 -0
				تنتابني مخاوف من موت شخص عزيز علي	3 -1
				. أشعر بضيق في التنفس عندما أفكر في المستقبل	3 -2
				كثرة التفكير في المستقبل يسبب لي ألما في المعدة.	3 -3
				. كثيرا ما أستيقظ ليلا و لمرات عديدة.	3 -4
				تراودني أفكار سلبية حول حياتي المهنية مستقبلا .	3 -5

				أخاف ألا أجد مهنة تناسبني مستقبلاً.	3 -6
				إن لم أجد المهنة التي تناسبني سأتجه إلى الأعمال الحرة.	3 -7
				أخشى من قلة فرص العمل مستقبلاً .	3 -8
				المستقبل أصبح لا يعنيني في شيء	3 -9
				أرى أن مستقبلي سيكون مليئاً بالمشاكل .	4 -0
				أشعر بعدم الارتياح من الأيام المقبلة .	4 -1
				أخاف من الفشل مستقبلاً .	4 -2
				يشغلني التفكير في احتمال تغير حياتي للأسوأ في المستقبل .	4 -3
				أخشى أن تصبح الأيام القادمة غير سارة .	4 -4

ملحق رقم (03): يوضح الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,845	44

صدق الاتساق الداخلي

Corrélations

		personal	SOCIAL	ETUDE	SANTé	Travail	futur	Total
Personal	Corrélation de Pearson	1	,330**	,175	,298**	,339**	,444**	,622**
	Sig. (bilatérale)		,002	,100	,004	,001	,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90
SOCIAL	Corrélation de Pearson	,330**	1	,322**	,462**	,239*	,383**	,706**
	Sig. (bilatérale)	,002		,002	,000	,023	,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90
ETUDE	Corrélation de Pearson	,175	,322**	1	,246*	,264*	,226*	,653**
	Sig. (bilatérale)	,100	,002		,019	,012	,032	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90
SANTé	Corrélation de Pearson	,298**	,462**	,246*	1	,155	,426**	,645**
	Sig. (bilatérale)	,004	,000	,019		,144	,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90
Travail	Corrélation de Pearson	,339**	,239*	,264*	,155	1	,439**	,567**
	Sig. (bilatérale)	,001	,023	,012	,144		,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90
Futur	Corrélation de Pearson	,444**	,383**	,226*	,426**	,439**	1	,714**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,032	,000	,000		,000
	N	90	90	90	90	90	90	90
Total	Corrélation de Pearson	,622**	,706**	,653**	,645**	,567**	,714**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	90	90	90	90	90	90	90

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

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

ملحق رقم (04): يمثل الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي :

		الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي	A	B	C	D	E	F	G
الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي	Pearson Correlation	1	,639**	,607**	,382**	,639**	. <sup>b</sup>	,365**	,369**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205
A	Pearson Correlation	,639**	1	,244**	,192**	,235**	. <sup>b</sup>	,154*	,268**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,006	0,001		0,028	0,000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205
B	Pearson Correlation	,607**	,244**	1	0,032	,400**	. <sup>b</sup>	,411**	,410**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,646	0,000		0,000	0,000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205
C	Pearson Correlation	,382**	,192**	0,032	1	0,091	. <sup>b</sup>	-0,012	-0,058
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,006	0,646		0,194		0,869	0,410
	N	205	205	205	205	205	205	205	205
D	Pearson Correlation	,639**	,235**	,400**	0,091	1	. <sup>b</sup>	,462**	,394**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,000	0,194			0,000	0,000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205
E	Pearson Correlation	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>
	Sig. (2-tailed)								
	N	205	205	205	205	205	205	205	205
F	Pearson Correlation	,365**	,154*	,411**	-0,012	,462**	. <sup>b</sup>	1	,368**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,028	0,000	0,869	0,000			0,000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205
G	Pearson Correlation	,369**	,268**	,410**	-0,058	,394**	. <sup>b</sup>	,368**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,410	0,000		0,000	
	N	205	205	205	205	205	205	205	205

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

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

b. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,850	60

الملحق رقم (05): يوضح نتائج تساؤلي الدراسة.

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع قلق المستقبل	205	102,34	21,633	1,511

**One-Sample Test**

Test Value = 88						
95% Confidence Interval of the Difference						
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
مجموع قلق المستقبل	9,492	204	0,000	14,341	11,36	17,32

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة الكلية للذكاء الإنفعالي	205	55,4748	7,13239	0,49815

**One-Sample Test**

Test Value = 120						
95% Confidence Interval of the Difference						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
الدرجة الكلية للذكاء الإنفعالي	-129,530	204	0,000	-64,52517	-65,5073	-63,5430

## الملحق رقم (06): يوضح نتائج الفرضية الأولى

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
مجموع قلق المستقبل	102,34	21,633	205
A	14,01	3,429	205
B	37,44	5,827	205
C	31,99	4,822	205
D	29,98	5,444	205
E	0,00	0,000	205
F	44,20	7,149	205
G	15,99	3,672	205
نسبة A	2,3306	0,57641	205
نسبة B	3,1206	0,49076	205
نسبة C	2,6763	0,39984	205
نسبة D	2,9889	0,54720	205
نسبة E	0,00	0,000	205
نسبة F	3,1688	0,47356	205
نسبة G	2,6416	0,50661	205

### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	G, C, A, F, B, D <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: مجموع قلق المستقبل

b. All requested variables entered.

### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,430 <sup>a</sup>	0,185	0,134	20,130

a. Predictors: (Constant), نسبة G, C, A, نسبة B, نسبة D, F, G, نسبة F, نسبة C, B, D, A نسبة

b. Dependent Variable: مجموع قلق المستقبل



## ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	17669,349	12	1472,446	3,634	,000 <sup>b</sup>
	Residual	77800,748	192	405,212		
	Total	95470,098	204			

a. Dependent Variable: مجموع قلق المستقبل

b. Predictors: (Constant), نسبةA, D, B, C, F, G, نسبةD, نسبةB, نسبةA, نسبةC, نسبةF, نسبةG

## Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		Part
		B	Std. Error	Beta				Zero-order	Partial	
1	(Constant)	119,747	14,560		8,225	0,000				
	A	4,838	5,306	0,767	0,912	0,363	-0,011	0,066	0,059	
	B	2,081	1,617	0,561	1,288	0,199	-0,105	0,093	0,084	
	C	-1,928	1,996	-0,430	-0,966	0,335	0,198	-0,070	-0,063	
	D	-1,549	2,357	-0,390	-0,657	0,512	-0,191	-0,047	-0,043	
	F	0,232	0,755	0,077	0,307	0,759	-0,330	0,022	0,020	
	G	-1,997	1,347	-0,339	-1,483	0,140	-0,193	-0,106	-0,097	
	نسبةA	-29,311	31,720	-0,781	-0,924	0,357	-0,014	-0,067	-0,060	
	نسبةB	-20,347	18,929	-0,462	-1,075	0,284	-0,108	-0,077	-0,070	
	نسبةC	34,778	24,250	0,643	1,434	0,153	0,210	0,103	0,093	
	نسبةD	14,013	23,894	0,354	0,586	0,558	-0,197	0,042	0,038	
	نسبةF	-18,870	11,992	-0,413	-1,574	0,117	-0,343	-0,113	-0,103	
	نسبةG	8,814	7,987	0,206	1,103	0,271	-0,216	0,079	0,072	

a. Dependent Variable: مجموع قلق المستقبل

### Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	83,08	130,15	102,34	9,307	205
Std. Predicted Value	-2,069	2,988	0,000	1,000	205
Standard Error of Predicted Value	1,922	19,901	4,239	2,787	205
Adjusted Predicted Value	68,69	165,45	102,22	10,930	205
Residual	-53,406	52,306	0,000	19,529	205
Std. Residual	-2,653	2,598	0,000	0,970	205
Stud. Residual	-2,719	2,612	0,003	0,991	205
Deleted Residual	-56,087	52,840	0,119	20,906	205
Stud. Deleted Residual	-2,766	2,652	0,003	0,996	205
Mahal. Distance	0,864	198,400	11,941	28,883	205
Cook's Distance	0,000	0,436	0,007	0,036	205
Centered Leverage Value	0,004	0,973	0,059	0,142	205

a. Dependent Variable: مجموع قائق المستقبل