



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

الرقمشعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

الذكاء الإنفعالي و علاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب في ظل
جائحة كورونا.

دراسة ميدانية بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة: ساكر حنان

أمام لجنة المناقشة

اللقب والإسم الصفة	الرتبة
أ. شرقي حورية	أستاذة محاضر أ
أ. غسلي يمينة	أستاذة مساعدة أ
أ.عباسة أمينة	أستاذة محاضر أ
	رئيسة
	مشرفة و مقررة
	ممتحنة



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

الرقمشعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

الذكاء الإنفعالي و علاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب

دراسة ميدانية بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة: ساكر حنان

أمام لجنة المناقشة

اللقب والإسم	الرتبة	الصفة
أ. شرقي حورية	أستاذة محاضرة أ	رئيسة
أ. غسلي يمينة	أستاذة مساعدة أ	مشرفة و مقررة
أ.عباسة أمينة	أستاذة محاضرة أ	ممتحنة

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

2022/07/04

تاريخ الإيداع

السنة الجامعية 2021-2022

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى والديا و إلى جميع أفراد عائتي الكبيرة إلى كل الأصدقاء و الزملاء والأساتذة و خاصة أستاذتي المؤطرة "أ.غسلي يمينة" الذي قدمت يد العون و المساعدة إلى كل هؤلاء جميعا أهدي هذا العمل المتواضع أقول لهم شكرا جزيلًا.

شكر و عرفان

الحمد لله الذي لا يبلغ مدحه المادحون، ولا يؤدي حقه المجتهدون، نحمده حمدا طيبا يليق بجلال وجهه عظيم سلطانه، ونصلي ونسلم على سيد الرسل الذي خص بكمال الفصاحة هذه سطور الشكر تكون في غاية الصعوبة عند صياغتها ربما لأنها تشعرنا دوما بقصورها وعدم إيفائها حق من نهديه هذه السطور، واليوم اخترنا بعض هذه الحروف لتجسد عبارات شكر وامتنان فمهما كانت الكلمات منمقة وجميلة، فلن نستطيع أن تعبر عن مدى شكرنا واحترامنا وامتناننا للمرأة التي لم تبخل علينا بعلمها ووقتها وجهدها ، فلها منا كل الشكر والتقدير والاحترام الأستاذة "أ.بمينة غسلي" ونشكرها على حرصها وتوجيهها وخدمتها لنا الذي نتابع عملي هذا ولم تبخل علينا بنصائحها القيمة و المفيدة ، زادك الله علما وحلما وتواضعا وزادك شرفا و قدرا.

كما أتوجه بخالص الشكر إلى من مد لي يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع و إلى كل من ساعدني من بعيد و قريب و أشكر أيضا كل الأصدقاء والذين ساهموا معي في إنجاز هذا العمل .

أساتذة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

بمستغانم وأخص بالذكر الأساتذة الذين قدموا لنا يد العون .

كما نتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة على تفضيلهم قراء بحثنا وإبدائهم الملاحظات التي تسهم في رفع مستوى العلمي.

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي و قلق المستقبل لدى عينة من الشباب في ظل جائحة كورونا، حيث شملت عينة الدراسة 100 شاب و شابة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية بجامعة مستغانم وخارجها، باستخدام المنهج الوصفي وباستعمال مقياس الذكاء الانفعالي لـ بار-أون وجيمس باركر، ومقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير حيث كشفت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية بين الذكاء الإنفعالي وقلق المستقبل، مع وجود مستوى مرتفع للذكاء الإنفعالي ومستوى متوسط لقلق المستقبل بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى كل من الذكاء الإنفعالي وقلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى فئة الشباب.

الكلمات المفتاحية : الذكاء الإنفعالي، قلق المستقبل، الشباب

Abstract

The study aimed to assess the relationship between emotional intelligence and futur anxiety among youth , as the study sample included 100 individue selected randomly from the faculty of Humain and Social Sciences at Mostaganem University and out of it,based on the descriptive method and using the emotional intelligence scale for Bar-on James Parker and The futur anxiety scale for Zineb Mahmoud Chakir.The results revealed:

An high level of emotional intelligence and middel level of futur anxiety, the study didn't find a correlation significance between emotional intelligence and futur anxiety and also no signifent defrences between male and female in both of emotional intelligence and futur anxiety .

Key words: emotional intelligence,futur anxiety,youth.

فهرس المحتويات

أ	الإهداء
ب	كلمة شكر.....
ج	ملخص الدراسة.....
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
و	فهرس الأشكال.....
1	المقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل الدراسة

5	1- إشكالية البحث
7	2-فرضيات البحث
8	3-أهداف الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
9	5-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.....

الفصل الثاني : الذكاء الإنفعالي

12	تمهيد.....
12	1-تاريخ تطور مفهوم الذكاء الإنفعالي.....
13	2-مفهوم الذكاء الإنفعالي.....
16	3-أبعاد و مكونات الذكاء الإنفعالي.....
19	4-طبيعة الذكاء الإنفعالي.....
20	5- المبادئ الأساسية للذكاء الإنفعالي
21	6-النماذج و النظريات النفسية للذكاء الإنفعالي.....

- 7- خصائص الذكاء الإنفعالي.....,.....31
- 8-الذكاء الإنفعالي و علاقته بالصحة النفسية.....32
- 9-أهمية الذكاء الإنفعالي.....34
- 35.....خلاصة

الفصل الثالث : قلق المستقبل

تمهيد

- 1-مفهوم القلق.....37
- 2-تصنيف القلق.....37
- 3-أعراض القلق.....39
- 4-مفهوم قلق المستقبل.....41
- 5-النظريات المفسرة لقلق المستقبل.....43
- 6-أسباب قلق المستقبل.....45
- 7-سمات ذوي قلق المستقبل.....49
- 8-السلبيات لقلق المستقبل.....50
- 9-أساليب العلم النفسي الحد من قلق المستقبل.....51
- 59.....خلاصة

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- تمهيد61
- 1- الدراسة الاستطلاعية61
- 2- أدوات الدراسة62
- 3-الدراسة الأساسية68
- 4-الأساليب الإحصائية المستخدمة.....70
- 71..... خلاصة

الفصل الخامس :عرض نتائج الدراسة و مناقشة الفرضيات

72.....	تمهيد
72.....	1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة.
73.....	2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
76.....	3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
77.....	4 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
78.....	5- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
80.....	الإستنتاج العام.
81.....	الخلاصة العامة.
82.....	الإقتراحات.
90.....	قائمة المراجع و المصادر.
	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	ملخص النماذج (جولمان بار-أون ماير سالوني) خليل والشاوي (109.2005)	30
2	يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس.	62
3	يبين أبعاد مقياس الذكاء الوجداني.	62
4	يبين الدرجات العليا لمقياس الذكاء الإنفعالي	63
5	يبين تصنيف أبعاد مقياس الذكاء الإنفعالي	63
6	يبين معاملات إرتباط كل بعد مع الدرجة الكلية لكل بعد أبعاد مقياس الذكاء الإنفعالي	64
7	يبين معاملات الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس	65
8	يوضح معامل ثبات كل بعد من أبعاد لمقياس الذكاء الإنفعالي	65
9	يوضح معامل الإرتباط بيرسون بين فقرات المقياس و الدرجة الكلية	67
10	يبين معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل	68
11	يبين توزيع العينة حسب الجنس	69
12	يبين توزيع العينة حسب المستوى الدراسي	69
13	يبين معامل الإرتباط ليبرسون بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل	72
14	يبين نتائج مقياس الذكاء الإنفعالي	74
15	يبين نتائج مقياس قلق المستقبل	76
16	يبين نتائج اختبار (ت) للفروق بين الجنس على مقياس الذكاء الإنفعالي	77
17	يبين نتائج اختبار (ت) للفروق بين الجنس على مقياس قلق المستقبل	79

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يوضح مكونات الذكاء الإنفعالي كما يراها ماير و سالوفي	21
2	يوضح نموذج بار_ أون الذكاء الإنفعالي و مكوناته الرئيسية و الفرعية (النظافة .2010.32)	25
3	يوضح مكونات الذكاء الإنفعالي كما يراها جولمان	28

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	مقياس الذكاء الإنفعالي	91
2	مقياس قلق المستقبل	93
3	أساليب إحصائية المستخدمة في نظام الإحصائي spss	94

مقدمة

يمر الانسان في حياته بتغيرات و صعوبات من شأنها أنها ان تكون له خبرات و أفكار جديدة ، ما قد يجعل الفرد في تفكير دائم مما يخبئه له المستقبل، و في ظل ضغوط الحياة العصرية و العوامل المثيرة يجد الفرد نفسه مجبرا على التكيف مع جل هذه التغيرات بصورة أو بأخرى و في خضم هذا التكيف قد يعيش توترات و أنواع من القلق و عدم الارتياح مما يجبره على إقتناص الفرص للخروج بأقل الخسارات و أكثر المكاسب و لعل من الأمور التي تجعل من هذه المكاسب مضمونة هو تحليله بنوع من الذكاء الذي قد يحميه بشكل أو بآخر من آثار هذا الوضع الذي قد يطول .

إذ يعد الذكاء الإنفعالي من بين المفاهيم الحديثة في علم النفس، يلعب دور هام في انفعالات الفرد إذ يعتبر مجموعة من السمات و القدرات التي تمكن الفرد من مواجهة المواقف الضاغطة و تجعله متحكما في انفعالاته فللذكاء الإنفعالي دور في مواجهة الضغوط النفسية فهو يجعل الفرد قادر على حل مشكلاته و مواجهة قلق و ضغوط و السيطرة عليها.

فتبرز أهمية الذكاء الإنفعالي في ظهور العديد من الدراسات بالنسبة دراسة ستاين (2002) هدفت إلى الكشف عن الفروق في الذكاء الإنفعالي بين الذكور و الإناث و تكونت عينة الدراسة من 174 شخص الذكور و الإناث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا الجنسين في أبعاد للمقياس ،حيث حصلت الإناث على مستوى أعلى في بعدي الكفاءة الإجتماعية و بينما حصل الذكور مستوى أعلى على بعدي الثقة بالذات و تحمل الضغوط في حين أنه لم توجد فروق بين كلا الجنسين في العلاقة الكلية للمقياس.

أما في دراسة محسن محمود أحمد الكيكي "تحت عنوان الذكاء الإنفعالي لدى الطلبة المتميزين و هدفت الدراسة قياس الذكاء الإنفعالي لدى الطلبة المتميزين و التعرف على دلالة الفروق إحصائيا في متوسط درجات الذكاء الإنفعالي بين الطلبة المتميزين وفقا المتغير الجنس و توصلت النتائج تتمتع الطلبة المتميزين بمستوى عال من الذكاء الإنفعالي .

أما بالنسبة قلق المستقبل فهو عائقا يحول بين الفرد و قدرته على التصرف، و يمثل قلق المستقبل أحد أنواع اضطرابات القلق العامة فجاءت دراسة "محمد" (2010) عنوان الدراسة" قلق المستقبل عند الشباب و علاقته ببعض المتغيرات و هدفت قياس مس المستقبل توى قلق المستقبل عند الشباب و تعرف على الفروق بينهم وفق متغيره الجنس و توصلت نتائج الدراسة ان لدى العينة مستوى عالي من قلق .

واظهرت " شيقر " (2005) إن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق الذي يشكل خطورة في حياة الفرد و يمثل خوف من المجهول و يؤثر قلق المستقبل في حياة الأفراد و سلوكهم و شخصياتهم بشكل سلبية و التي يبدو قد يعيق تحقيق أهدافه مستقبلا و من هنا يشكل المستقبل و الاهتمام به الأولوية في حياة الشباب، فالشباب اليوم هم المستقبل و يفكرون بشكل كبير في المستقبل و يتخوفون منه في ظل جائحة كورونا و ما يخبأه لهم فعلى سبيل المثال أن القلق من المستقبل ينحصر في الخوف من الموت هو كعنصر معلق و عدم توفير الجو الصحي و تربوي لهم و تخوف و دخول في الشكوك و حالة من التوتر و الشعور بالخوف و عدم الارتياح و عدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة و الإحباط المستمر عن التفكير بالمستقبل و خوف الدائم.

و عليه جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على هذين المفهومين ألا و هما :الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل ، و بغية الوصول إلى معرفة طبيعة العلاقة بينهما فجاءت هذه الدراسة في جانبين : جانب نظري و الآخر تطبيقي

حيث عرضنا الجانب النظري من ثلاثة فصول :

الفصل الأول : خصص للإطار العام للدراسة ، تناولت إشكالية الدراسة و تساؤلاتها ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، بالإضافة إلى تحديد المفاهيم الإجرائية

الفصل الثاني : تناول هذا الفصل إلى متغير الدراسة الأول الذكاء الإنفعالي من حيث التعريف و النظريات المفسرة له و مكوناته و أهميته.

الفصل الثالث : تم التطرق في هذا الفصل الى متغير الدراسة قلق المستقبل بدءا باستعراض مفهوم القلق و تصنيفاته أعراضه و من ثم تطرق المفهوم القلق المستقبل و أهم النظريات المفسرة له و كذلك أسبابه و الآثار الناتجة عنه و أخيرا أساليب علاجه.

أما الجانب التطبيقي فقسم إلى فصلين :

الفصل الرابع : تم فيه إستعراض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، بدءا بالدراسة الاستطلاعية ، الدراسة الأساسية ، العينة ، أدوات الدراسة .والدراسة الإحصائية

الفصل الخامس : تم تخصيص هذا الفصل إلى عرض النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية بدءا بعرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة و التعليق عليها ، ثم تفسير و مناقشة هذه النتائج وصولا إلى الإستنتاج العام الذي لخصت فيه الدراسة الميدانية و ما توصلت إليه من نتائج .

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1- إشكالية البحث

2- فرضيات البحث

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

6- خلاصة

1- الإشكالية

يعتبر علم النفس أحد العلوم التي أهتمت بدراسة الانسان في مختلف جوانبه الاجتماعية، النفسية والسلوكية و المعرفية حيث القت مواضيعه اهتمام كبيرا في الأونة الأخيرة ، و خاصة عند تقشي وبناء كورونا فقد أصبحت حياة الانسان مليئة بالأحداث و الضغوطات و جعلته يفقد أمانة النفسي و استقراره الداخلي و سببت له حالة من القلق و التوتر فقد أصبحت هذه الأخيرة جديرة بالاهتمام لمالها من آثار سلبية على الجانب النفسي و الجسدي على السواء، فهاه التغييرات يمكن أن تكون مصدر تهديد للشباب بمختلف الاعمار بخطر الموت و الضيقة الاقتصادية التي يشهدها و يعيشها المجتمع بانتشار البطالة و خسارة الاعمال و الوظائف بأشكالها و أنواعها المتعددة و للاضطرابات الإجتماعية و السياسية و ارتفاع نسبة الخوف و القلق من المستقبل في القطاع الصحي ،الاقتصادي ،الوظيفي و الاجتماعي ، كل ذلك ساهم في ارتفاع وتيرة التعامل مع المجتمع عامة و مع الشباب خصوصا على أساس انه ركيزة تطور كل أمة و أساس فالإستقرار النفسي مبني على الإحساس بالأمان الصحي و الاجتماعي ، فيعمل الشباب على أن يلمس الراحة النفسية اليومية البعيدة عن القلق و الخوف و التوتر في ظل انتشار فيروس يهدد حياتهم و حياة أحبائهم، اتسمت هذه الفترة بالقلق جراء التعقيدات الاجتماعية و الاقتصادية الراهنة وحتلى السياسية ، بل أصبح القلق جزء من حياتنا بأشكال متعددة و لعل هذا زاد عن حده سيصبح ضمن مايسمى بقلق المستقبل الذي أجمع العديد من الباحثين في المجال و منهم زاليسكي (zaleski 1996) على أنه حالة من التوتر و عدم الاطمئنان و الخوف من التغييرات غير المرغوبة في المستقبل و في الحالة القصور لأنه يكون تهديدا بأن هناك شييرا جراء ضغوط الحياة المستمر و عدم توفير الإمكانيات اللازمة للمواجهة أو حتى فشلها و كذلك غياب الأمن من النفسي و الاجتماعي في ظل الظروف غير المستقرة ، فمن الممكن ان يكون الشاب على دراية في التعامل مع هكذا أحاسيس و على المستوى الشخصي و حتى على المستوى العلائقي الإجتماعي لذلك جاء مفهوم الذكاء الإنفعالي ليشرح طبيعة التعامل و التصدى لهذه المخاوف و أنواع هذه التوترات بصورة إيجابية في شكل قدرات و مهارات للتكيف مع كل طارئ و أي ظروف صعبة يمر بها الشاب حيث يعرفه "جولمان" 1990: أنه القدرة على معرفة مشاعرنا و مشاعر الآخرين و على تحقيق ذواتنا و إدارة انفعالاتنا و علاقاتنا مع الآخرين بشكل فاعل، (محسن محمود أحمد الكيكي)، كما يعرف "بار-أون 1996 الذكاء الانفعالي على أنه مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات المهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح و التعايش مع متطلبات و ضغوط الحياة.(عدنان محمد عبده القاضي، 2012، 38)

و لقد أشارت العديد من الدراسات للذكاء الإنفعالي كدراسة أشار صاحب دراسة الخير و بوداود (2020) الجزائر بعنوان الذكاء الإنفعالي و علاقته بجودة الحياة لدى الطلاب لمدينة الأغواط و توصلت نتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة في مستوى الذكاء الإنفعالي بين الجنسين لصالح الإناث و عدم وجود فروق على مقياس جودة الحياة وفق متغيري الجنس .

فوصلت دراسة "بلال نجمة مارس" (2021) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين القلق المستقبل و الدافعية للإنجاز لدى الطلبة لمدينة تيزي وزو إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل و دافعية الانجاز لدى أفراد العينة .

و لقد أعطى رواد علم النفس المعرفي أهمية خاصة للمتغيرات المعرفية في الإنفعالات ، حيث يرى "أليس" (1997) أن كل البشر يفكرون و يشعرون في صورة تفاعلية تبادلية و أفكارهم تؤثر على مشاعرهم و سلوكياتهم كما أن انفعالاتهم تؤثر على الآخر (النرحيلي . 2011. 236).

و تتأثر الحالة العقلية بالحالة الإنفعالية خاصة لدى الشباب إذا درجات القلق العالية لا يتعلم بكفاءة و يصعب عليه الاستفادة منها فحين تهاجم الإنفعالات التفكير و في حين تجد أن الكثير من ذوي المستويات المعرفية المتوسطة يحققون نجاحات تضاوي إنجازات المتفوقين في الذكاء و العكس أن هناك فئات أخرى يغلب عليهم القلق فيؤثر على انفعالاتهم لذلك للتعامل و لا تحقق النتائج.

و من هنا فإن أهمية الدراسة الحالية تنبثق من أهمية موضوعها ، كونها تحاول التعرف على مستوى الذكاء الإنفعالي لدى أفراد العينة و على طبيعة العلاقة بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل لدى الشباب على ضوء بعض المتغيرات كالجنس و المستوى ذلك من خلال طرح التساؤلات التالية :

التساؤل الرئيسي:

هل يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل لدى عينة من الشباب في ظل إنتشار جائحة كورونا؟

التساؤلات الثانوية:

- 1 - ما مستوى الذكاء الإنفعالي لدى الشباب ؟
- 2- ما مستوى قلق المستقبل لدى الشباب ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الإنفعالي تبعاً لمتغير الجنس ؟
- 4 – هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الشباب تبعاً لمتغير الجنس ؟

2 الفرضيات

للإجابة على هذه التساؤلات قامت الطالبة بوضع مجموعة من الفرضيات شملت :

الفرضية العامة:

نجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الإنفعالي وقلق المستقبل لدى عين من الشباب في ظل جائحة كورونا .

الفرضيات الجزئية

- 1- يوجد مستوى مرتفع للذكاء الإنفعالي لدى الشباب
- 2- يوجد مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى الشباب
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء يوجد الإنفعالي تعزى لمتغير الجنس
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الشباب تعزى لمتغير الجنس

3-5- أهداف الدراسة

- الاهتمام بدراسة الذكاء الإنفعالي و قدرة على مراقبة الانفعالات والمشاعر الخاصة بالفرد والآخرين .

-معرفة مستوى الذكاء الإنفعالي لدى الشباب

-معرفة مستوى قلق المستقبل لدى الشباب.

-الكشف عن الفروق في قلق المستقبل لدى فئة الشباب تعزى لمتغير الجنس.

-الكشف عن مستوى الفروق في درجات الذكاء الإنفعالي تعزى لمتغير الجنس

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في :

تعالج موضوعا يتعلق بالذكاء الإنفعالي لدى الشباب حيث يعتبر من الموضوعات الجديرة بالدراسة والإهتمام التي يتناولها الباحث و التي تتمثل في قلق المستقبل و الذكاء الإنفعالي يؤثر قلق المستقبل سلبا على طموح الفرد و فعاليته مما قد يجعله عرضه للاضطرابات النفسية و إفتقار قدرة على التكيف و شعور الفرد بالعجز و عدم القدرة على مواجهة المستقبل، كما تكسب الدراسة أهميتها في تناول الباحثة الايجابية الذي يعد أحد الموضوعات الحديثة في البحث العلمي و رفع طموح الفرد و تحسن رؤيته المستقبل و إرتباط الايجابية بالصحة النفسية و تهدف الدراسة عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي و قلق المستقبل و معرفة مدى تأثير قلق المستقبل على الشباب و انعكاسات السلبيات الحياتية و المستقبلية و محاولة للوصول إلى النتائج.

5 التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

1-5 الذكاء الإنفعالي :

إصطلاحا: يعرف "ماير و سالوفي " الذكاء الإنفعالي على انه التعبير و التحليل الدقيق للانفعالات الشخصية و الانفعالات الأخرى و القدرة على تحديد مشاعر الفرد الخاصة و تصنيفها و التعبير اللفظي و الوجهة عنها (هاشم .2004. 137).

إجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات الذكاء الإنفعالي المستخدم في الدراسة "عثمان و رزق" 2001 الذي يقيس الأبعاد التالية الوعي بالانفعالات المشاعر الذاتية ، ادارة الإنفعالات، التعاطف، المهارات الاجتماعية.

2-5 قلق المستقبل :

اصطلاحا: حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود إجرائيا :و يعرف قلق المستقبل إجرائيا في هذه الدراسة بأنه مجموعة الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل.

إجرائيا: و يعرف قلق المستقبل إجرائيا في هذه الدراسة بأنه مجموعة الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل.

3-5 الشباب:

اصطلاحا: هي مرحلة التطلع للمستقبل لطموحات عريضة كبيرة و تتراوح أعمار هذه المرحلة من 18.25 سنة (العطري 2014)

إجرائيا: لغايات هذه الدراسة فقد تم تعريف فئة تم تعريف فئة الشباب بأنها الفرصة العملية التي تبدأ بسن (18 سنة) و حتى سن (30 سنة) ، و هي السن التي يتوقع أن يكون فيها الشباب على مقاعد الدراسة الجامعية أو تخرج منها.

4-5 فيروس كورونا:

تعريف فيروس كورونا (كوفيد- 19 هو فيروس مستحدث و هو سلالة جديدة من الفيروسات وتكمن خطورة الفيروس في انه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان

تعريف مرض كوفيد-19: مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه

من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم (World Health organization,2019).

الفصل الثاني

الذكاء الإنفعالي

تمهيد

تاريخ تطور مفهوم الذكاء الإنفعالي

مفهوم الذكاء الإنفعالي.

أبعاد و مكونات الذكاء الإنفعالي

طبيعة الذكاء الإنفعالي

المبادئ الأساسية للذكاء الإنفعالي

النماذج و النظريات النفسية للذكاء الإنفعالي

خصائص الذكاء الإنفعالي

الذكاء الإنفعالي و علاقته بالصحة النفسية

أهمية الذكاء الإنفعالي

خلاصة

تمهيد

يعد الذكاء الانفعالي من بين المهارات التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية لتحقيق التوافق النفسي والتوافق مع الغير، وفهم مشاعرهم وظروفهم وتفهمها، وللذكاء الانفعالي مصطلحات أخرى تطلق عليه وهي الذكاء الوجداني والذكاء العاطفي والذكاء المشاعر وكل هذه المفاهيم تصب في معنى الذكاء الانفعالي.

1- تاريخ تطور مفهوم الذكاء الانفعالي:

يرى العديد من الباحثين ان بداية ظهور الذكاء الانفعالي كمفهوم تعود إلى القرن الثامن عشر، حين قسم العلماء العقل الى ثلاثة أقسام هي المعرفة، الدافعية، الانفعال. وقد لفت انتباه العلماء في ذلك الوقت أن هناك أشخاص يتمتعون بنسبة بذكاء عقلي مرتفع لكنهم غير ناجحين في حياتهم، وآخرين بنسبة ذكاء متوسط ولكنهم ناجحون في حياتهم، وتوصلوا إلى أن اختبارات الذكاء العام لا تقدم صورة كاملة عن شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين. (غزل بنت عبد الرحمن آل شيخ، 2018، 11).

ولعل أول من استخدم مصطلح الذكاء الوجداني كان في أمريكا عام 1985 عندما قام طالب في كلية الأدب الليبرالية بتضمينه في عنوان رسالته لنيل درجة الدكتوراه، كما ظهر في سلسلة البحوث العلمية لما يرى سلوفي ففي عام 1990 نشر أول تعريف لها بعد ما أن قام بتطوير طريقة علمية لقياس الفروق بين الأفراد في القدرة العاطفية.

ويرى " أبستين " أن الذكاء الوجداني يتكون من مجموعة من القدرات العقلية التي تساعد الفرد على معرفة وفهم مشاعره ومشاعر الآخرين بصورة أساسية فإنه يوجد القدرة لضبط وتنظيم المشاعر، والتحكم في الانفعالات والقدرة على التعبير عن المشاعر المناسبة في موقف ما. (صالح بن أحمد سعيد الغامدي 21، 1431).

وفي أوائل التسعينات من القرن الماضي 1995 ظهر مصطلح الذكاء العاطفي (الوجداني)، عندما نشر دانييل وجود مان كتابه الذكاء الانفعالي (الوجداني). لماذا قد يكون أكثر أهمية من نسبة الذكاء التقليدي؟ أيغطي مفهوم الذكاء انفعالات مجموعة واسعة من المهارات والاستعدادات التي تخرج عن نطاق قدرات الذكاء التقليدي، وقد ظهرت الإشارة إلى مفهوم الذكاء الوجداني في علم النفس لأول مرة عام 1989. في مقال كتبه غرنيسين بعنوان الذكاء الانفعالي، نشر في الجزء التاسع من كتاب فيلد وآخرون بعنوان التعليم والتربية من منظومة Su168, 32 هذا المقال نموذج موحد لتعليم الذكاء الوجداني وفقا لما ذهب إليه بياجيه في نمو المعرفة ونظرية التحليل النفسي والتعليم الانفعالي . (إبراهيم باسل أبوعمشة 50، 51، 2013).

وفي عام 1995 قدم " جولمان " ما كتب عن الذكاء الانفعالي في كتابه الشهير الذكاء الانفعالي والذي تناول فيه ما اسماء (بالعقل الانفعالي) وطبيعة الذكاء الانفعالي والمجالات التي لها دور فيها ودوره في براعة الانسان وتقدمه في مجالات الحياة العلمية قياسا بالذكاء الأكاديمي الذي يبرز دوره في حياة الفرد التعليمية وفي عام 1996 قسم "مايرو جيهير " الذكاء الى ثلاثة أنواع ذكاء معرفي ذكاء انفعالي ذكاء دافعي وتؤكد أبحاث ماير أن المزاج الشخصي عموما يؤثر في تفكير الافراد (عمر بن عبد الله مصطفى مغربي، 2005، 12).

2- مفهوم الذكاء الانفعالي:

للتطرق الى مفهوم الذكاء الانفعالي لابد ان نتطرق الى مفهومي الذكاء والانفعالات

وتعريف كل واحد منهما:

1-2 الذكاء

يرى "تيرمان" أن الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد، ويعني المجرّد التفكير بالرموز من الفاظ وأرقام مجردة من مدلولاتها الحسية، هناك تعريف لسترين الألماني عرف الذكاء بأنه القدرة على التكيف العالي للمشاكل والمواقف الجديدة.

2-2 الانفعالات

يقول "غولمان" أن معنى الانفعال يجمع بين الشعور والأفكار المصاحبة له وأنه يمثل في الوقت نفسه حالات نفسية وبيولوجية معينه وكل ما يستثيره من ميول سلوكية. (إبراهيم بن جامع 25,2010)

عرف "ماير وسالوفي" الإنفعال أو العاطفة حالات شعورية قصيرة الأمد تتضمن السعادة والغضب والخوف وهو مزج يغير كميات الإثارة ويتحول من الإثارة إلى الهدوء وأكد ذلك. (مهيرة يوسف أحمد شريحة 12,2011)

فقد وردت عدة ترجمات عربية للمصطلح أهمها تسمية البعض له بالذكاء العاطفي في حين سماه البعض الآخر بالذكاء الوجداني وأشار إليه الآخرون بالذكاء الانفعالي وفي هذه الأخيرة تعبر عن الترجمة الحرفية للمفهوم. (وهيبة السيد سعيد علوي، 43) وقد عرف بأنه القدرة على الإدراك الدقيق والتقييم والتعبير عن الإنفعالات والقدرة على إنتاج وتوليد المشاعر (الانفعالات) الميسرة للتفكير، والقدرة على فهم الانفعالات الذاتية والمعرفة الانفعالية لمشاعر الآخرين وضبطها وتطويرها حسب النمو العقلي والانفعالي (سعداوي مريم 16,2006)

والذكاء الوجداني : دعوة لمحو الأمية الوجدانية هو دعوة للتصدي للتلوث الثقافي الذي يلغى البشر في دوائره، فينجرف من لا يستطيع التصدي له. (صفاء الأعمال علاء الدين الكفافي 07,2000)

وقد عرفه "ثورنديك" 1920: بأنه القدرة على فهم الأفراد والتعامل معهم ضمن العلاقات الإنسانية (ادم إبراهيم حسن، 09,2017)

إن أول من قدم مفهوم الذكاء الانفعالي إلى التراث السيكولوجي هو جرينسبان في 1989، وذلك عندما حاول تقديم نموذج موحد للذكاء الانفعالي في ضوء نظرية بياجيه.

كما عرفه "جولمان" 1990: أنه القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فاعل، (محسن محمود أحمد الكيكي).

وعرفه "ماير وسالوفي" 1990: بأنه نوع من معالجة المعلومات الانفعالية، والتي تتضمن التقييم الدقيق للانفعالات في ذات الفرد ولدى الآخرين، والتعبير الملائم عن الإنفعالات والتنظيم المتوافق للانفعال لتعزيز الحياة. (سعد محمد علي الشهري، 14,2014)

ويعرف "جارندير" 1990: بالإمكانية البيوسيكولوجية لمعالجة المعلومات التي يمكن تفعيلها تحت الضغوط وابتكار المستقبل. (إيمان عباس الخفاف، 35,2013)

كما عرف "بار-أون 1996": الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات المهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والتعايش مع متطلبات وضغوط الحياة. (عدنان محمد عبده القاضي، 2012، 38)

وعرفه كذلك بأنه منظومة من القدرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية، تلك التي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة والضاغطة (سهاد المللي، 2006، 139)

كما يعرفه بأنه مجموعة إمكانيات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح ومواجهة متطلبات وضغوط البيئة. (آمال جودة، 2007، 703)

وجاء بتعريف آخر كل من "ماير وسالوفي" 1997: للذكاء الوجداني فهو قدرة الفرد على إدراك انفعالاته للوصول إلى تعميم ذلك الانفعال، ليساعده على التفكير وفهم ومعرفة انفعالات الآخرين، بحيث تؤدي إلى تنظيم وتطوير النمو الذهني المتعلق بتلك الانفعالات. (إسماعيل صالح القراء زهير عبد الحميد النواجعة، 2012، 61)

أما "سيمر" 1998: فيعرف الذكاء الوجداني بأنه القدرة على تفهم نفسك وتفهم الآخرين جيدا بطريقة تمكنه من التعبير عن الانفعالات بشكل إيجابي. (أحمد لزنك، 2011، 23)

ويرى "كيمبس" وآخرون 2000: أن الذكاء الوجداني هو أساس لواقعية الثقة بالذات وتكامل الشخصية وتقدير الذات، والقدرة على التكيف والمرونة في مواقف المحن والدافعية الذاتية والمثابرة والبراعة في التعامل مع الآخرين. (عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقاد، 2003، 04)

في حين عرفه "فاروق السيد عثمان" 2001: بأنه القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفق المراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة. (بن غريال سعيدة، 2015، 23)

كما عرفه "أورم" 2001: على أنه القدرة الفرد على فهم الانفعالات واتخاذ ردود الفعل أو الاجراءات المناسبة. (محمود مسلم الطالعة، 2009، 7)

وتعرفه "فاتن فاروق" 2005: بأنه قدرة الفرد على مراقبة مشاعره وعواطف الآخرين للتمييز بينهما وتنظيم وإستعمال هذه المراقبة في توجيهه وتفكيره وفعاله (آمال سليمان، 2016، 30)

وعرفه "الناشي" 2005: بأنه قدرة الفرد على إدراك مشاعره الذاتية وإدراك جيد وتحفيز ذاته لزيادة دافعيته وتعاطفه مع الآخرين وإدراك مشاعر الآخرين وإدارة علاقتهم معه. (صبيحة ياسر مكطوف، سري غائم محمود العبيدي، 2008، 344)

وتذكر "رؤق الله" 2006: أن الذكاء الانفعالي عبارة عن قابلية الفرد لفهم مشاعره و دوافعه و إنفعالاته والتحكم بها، وقدرته على فهم مشاعر الآخرين، والتعامل بمرونة معهم من خلال امتلاكه لمهارات الاتصال الجيد (يوسف محمد يوسف، 11: 2017) والتأثير والإنجاز. (صفية إبراهيم الخير، 2013، 18)

عرف " جورج ": الذكاء الوجداني بأنه القدرة على إدراك المشاعر من خلال التفكير وفهم المعرفة الانفعالية وتنظيم المشاعر بحث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين. (سعيد محمد أحمد الزبيدي 10,1435)

كما عرفه "كاترين وسولواي": القدرة على إدراك مشاعرنا الخاصة ومشاعر الآخرين، لتحفيز أنفسنا على إدارة الانفعالات جيدا في أنفسنا وعلاقتنا مع الآخرين. (سامي محمود حسين نواس، 22,2016)

كما جاء في تعريف " إبراهيم ": أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على استخدام المعرفة الانفعالية في كل المشكلات من خلال الانفعالات الإيجابية. (سعيد بن حامد آل يحي العبدلي، أما موراي: فقد عرف الذكاء الانفعالي بأنه قدرة الفرد في السيطرة على كبح المشاعر السلبية كالغضب والشك، والتركيز على المشاعر الإيجابية كالثقة والهدوء. (أحمد العلوان، والذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات والمهارات والكفاءات العقلية، المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية. ومن أهم تلك القدرات استخدام الانفعالات في تسيير عملية التفكير، والفهم الانفعالي وتنظيم إدارة الانفعالات. (رشيدة خطارة، منصور بن زاهي, 750,2013)

ويعرف الذكاء الوجداني بأنه قدرة الفرد على إدراك الانفعالات بدقة، والقدرة على فهم الانفعالات، والمعرفة الوجدانية والقدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات التي تساعد على النمو العقلي والوجداني. (رابح قدوري ذبيحي لحسن, 2016, 99)

ويرى البعض بأن الذكاء الانفعالي قدرة الفرد على الاستخدام الجيد للعواطف. وتكوين علاقات طيبة مع الآخرين، وضبط الانفعالات بما يتناسب مع مشاعر الآخرين، وتوظيفها بطريقة ترفع من فرص نجاحه في الحياة (محمد ساعد الجعيد, 08,2011)

ومن التعريفات تستنتج الباحثين أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على التحكم في الانفعالات في المواقف الضاغطة وتحويل الأفكار ردود أفعال إيجابية،

3- أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي:

لقد وجد أن كل باحث من الذين اهتموا بدراسة الذكاء الانفعالي قد وضع تعريفا له من وجهة نظره واشتق منه مكونات وأبعاد أساسية يستند إليها هذا التعريف. وأجمعت الدراسات والبحوث على أن الذكاء الانفعالي يتكون من عدة أبعاد تتشابه فيما بينها في المفهوم و الدلالة

3-1 تصنيف " ماير وسالوفي " للذكاء الانفعالي

يتكون الذكاء الإنفعالي عنه من أربعة أبعاد هي:

1- إدراك الانفعالات : ويعني قدرة الفرد على معرفة انفعالات الوجوه و التصميمات .

2- قياس و استخدام الانفعالات: و ذلك بهدف تحسين التفكير بمعنى توظيف الإنفعالات.

3- فهم الانفعالات: و يعني التعرف على الإنفعالات و التفكير المنطقي.

4 – تنظيم الانفعالات: أي إدارة و توجيه الإنفعالات. (Marie Eve-Gagnon, 2009, P.4)

3-2 تصنيف " جولمان "

خمس مكونات أساسية هي:

1- الوعي بالانفعالات و المشاعر الذاتية (المعرفة الانفعالية):

هي العملية المعرفية التي تحول أو تترجم فيها المدخلات الحسية إلى خبرات ذات معنى أي تفسير المعلومات و الإشارات الوجدانية الذاتية و الخاصة بالآخرين (رشوان، 2006، 8). و بصفة عامة يتضمن هذا البعد إدراك الرسائل غير اللفظية و التعبيرات الانفعالية التي تظهر على الوجه و في نبرة الصوت و كل قنوات الاتصال الممكنة مع الآخر (Mayer & Salovey, 1997, 86) (ورد في مغربي، 2009، 19).

2- إدارة الانفعالات :

تعني السيطرة على الإنفعال و بالتالي السيطرة على الأفعال أي قدرة الفرد على تحمل الإنفعالات السلبية كالقلق و المخاوف و الحزن و الغضب ، و هذا ما يمثل الكفاءة في تناول أمور الحياة (تنظيم الذات).

3- تنظيم الانفعالات (التحفيز الذاتي):

بمعنى السيطرة على الانفعالات و توجيهها لخدمة الهدف ، واستخدام الانفعالات بطريقة منتجة و تحقيق الإنجاز و التفوق ، و استعمال الانفعالات في صنع أفضل القرارات.

4- التعاطف (المشركة الوجدانية):

يقصد به معرفة و إدراك مشاعر الغير مما يؤدي إلى التناغم الوجداني مع الآخرين.

5- التواصل الاجتماعي أو فن معالجة العلاقات الشخصية المتبادلة (المهارات الاجتماعية) :

ويقصد إدارة الانفعالات في التعامل مع الآخرين الجيد و الفعال مع الآخرين بناء على فهم و معرفة مشاعرهم. (Richard, Béatrice, 1996)

3-3 تصنيف بار – أون (Bar_On, 1996)

فقد قسم مكونات الذكاء الإنفعالي إلى سبعة أبعاد هي :

- 1- البعد الشخصي. 2- بعد تكوين العلاقات مع الآخرين. 3- التكيف. 4- التحكم في الضغوط. 5- المزاج العام.
- 6- الانطباع الايجابي. 7- الدرجة الكلية (pLator, C20069)

3-4 تصنيف ديلوكس و هيجر (Dulewics&Higgs, 1999)

قدم تقسيما لمكونات الذكاء الإنفعالي يتكون من خمسة عوامل هي :

- 1- معرفة الفرد لمشاعره و استخدامها في إتخاذ قراراته.
- 2- تنظيم إدارة: إدارة الفرد لإنفعالات بشكل يساعد و القدرة على تأجيل إشباع الحاجات. (10.11, 1998)
- 3- حفز الذات : استخدام الفرد لقيمه و تفضيلاته العميقة لأجل تحفيز ذاته و توجيهها لتحقيق أهدافها.
- 4- التعاطف: القدرة على فهم مشاعر الآخرين والإحساس بها وعلى إدارة نزعات و انفعالات الآخرين.

5-المهارات الاجتماعية : قدرة الفرد على قراءة و إدارة انفعالات الآخرين من خلال علاقاته معهم وإظهار الحب والاهتمام بهم واستخدام مهارات الإقناع و بناء الثقة و تكوين شبكة علاقات ناجحة والعمل في فريق بصورة ايجابية فاعلة. (الدريد ،2004، 28)

واقترحت فوقية راضي (2001) أربعة أبعاد للذكاء الانفعالي و هي : لكنك وصفت خمسة :

1-ضبط الانفعالات: أي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته و ضبط دوافعه و التعامل مع المشاعر لتكون ملائمة ، فهم ما وراء الشعور ،كسب الوقت لبط الانفعالات السلبية و تحويلها.

2- انفعالات إيجابية:،و إيجاد طرق التعامل مع الغضب و القلق و التغلب على مقفات الحياة.

3-التعاطف : الحساسية لمشاعر و مخاوف الغير و قراءة المشاعر غير المنطوقة للآخرين والتواصل معهم.

4-إدارة العلاقات:التأثير الإيجابي و الفعال للفرد في علاقاته مع الآخرين عن طريق فهم انفعالاتهم و الإحساس بنبض مشاعرهم و التعامل بلطف و مودة.

5- الدافعية الذاتية:أي المهارة في استخدام الإنفعالات و المثابرة و حث النفس على الاستمرار في مواجهة الإحباطات و الشعور بالأمل و التفاؤل في مواجهة العقبات من أجل تحقيق الأهداف . (سليمان، 2010،372)

3-5 تصنيف عثمان و رزق (1998)

وصف إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة أبعاد هي:

1-المعرفة الانفعالية : القدرة على الانتباه و الإدراك الجيد للانفعالات و المشاعر الذاتية و حسن التميز بينهما مع الوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية و الأحداث الخارجية.

2-إدارة الانفعالات : القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية و كسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات ايجابية، مع ممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية.

3-تنظيم الانفعالات: القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات، و فهم كيف يتفاعل الآخرون بانفعالات مختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.

4-التعاطف: القدرة على إدراك الإنفعالات الآخرين و التوحد معهم انفعاليا مع فهم مشاعرهم. وانفعالاتهم و التناغم معها.

5-التواصل : التأثير الايجابي القوي في الآخرين و مساندهم و التصرف معهم بطريقة لائقة. عثمان و رزق، معرفة الفرد لمشاعره و استخدامها في اتخاذ قراراته.

و لقد أجمعت دراسات الباحثين حول الذكاء الانفعالي فيما بينها على النقاط التالية :

1-إدراك الفرد لمشاعره و وعيه بها و فهمه لها.

2-إدراك الفرد لمشاعر الآخرين وتقديرها و تفهمها.

3-تنظيم الانفعالات والمشاعر وضبطها والتحكم فيها وتوجيهها لدى الفرد والآخرين.

4- توظيف الانفعالات واستخدام المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية وتطوير السلوكيات الايجابية.

5-التفاعل الاجتماعي و التواصل مع الآخرين و التعاطف معهم.

5-طبيعة الذكاء الانفعالي :

بالرغم من أن مفهوم الذكاء الانفعالي قد انطلق بفعالية في مجال علم النفس ، إلا أن الدراسات التي تناولت هذا المفهوم قليلة نسبيا بالمقارنة مع أي متغير آخر وقد يرجع ذلك إلى أن مفهوم الذكاء الانفعالي ما زال يكتنفه بعض الغموض..

و يرى "ماير" و آخرون، 2001 أن نموذج الذكاء الانفعالي ينطلق من فكرة أن الانفعالات تتضمن معلومات متعلقة بالعلاقات ، فعندما تتغير علاقة شخص ما بشخص ما أو شيء ما فإن انفعالاته أيضا تتغير تجاه هذا الشخص أو الشيء أو الموضوع ، هذه العلاقات – سواء كانت آنية، متذكرة أو حتى متخيلة – تكون مترافقة مع إشارات شعورية تسمى " انفعالات" . و بالتالي فالذكاء الانفعالي هو مهارة معرفة معنى الانفعالات و العلاقات فيما بينها و استخدامها كقاعدة في التفكير حل المشكلات. (Mayer&al234:2001)

و تشير (2003, Letor) إلى أن بنية الذكاء الانفعالي تتقاطع مع بنية الذكاء الاجتماعي (ثورندايك، 1920) و الذكاءات الشخصية و البينشخصية ل (جارندرنر، 1983) و الذكاء التطبيقي (ستارنبرج و سميث، 1985) أو الذكاء الناجح ل (ستارنبرج، 1996) ، و أن الذكاء الانفعالي يتلاءم مع التيارات الفكرية التي تسعى إلى التقريب ما بين الفكر و الانفعال. (Letor.2003:12)

6_المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي:

حسب "سبارو و نايت"(2006) فإن مفهوم الذكاء الانفعالي يقوم على ثمان مبادئ أساسية تتلخص فيما يلي:

1-كل واحد منا في وضعية تحكم و مسؤولية تجاه أفعاله.

2-لا أحد يمكنه التحكم في انفعالاتنا و مشاعرنا إلا إذا سمحنا له نحن بذلك.

3-الأشخاص مختلفون، يختبرون العالم بشكل مختلف، يشعرون بشكل مختلف ويريدون أشياء مختلفة.

4-تقبل الآخر و احترامه و عدم الحكم عليه.

5-المشاعر و السلوك شيان منفصلان فإذا مست مشاعرنا فهذا لا يعني أننا لا نستطيع التحكم في أنفسنا و سلوكنا.

6-كل المشاعر مبررة و مهمة.

7-إحداث التغيير ممكن، بما فيه تغيير أنفسنا.

8-كل الناس لديهم ميل طبيعي نحو التطور و الصحة. (Sparaw & Knight , 2006) في (بن خليفة، 2010:30).

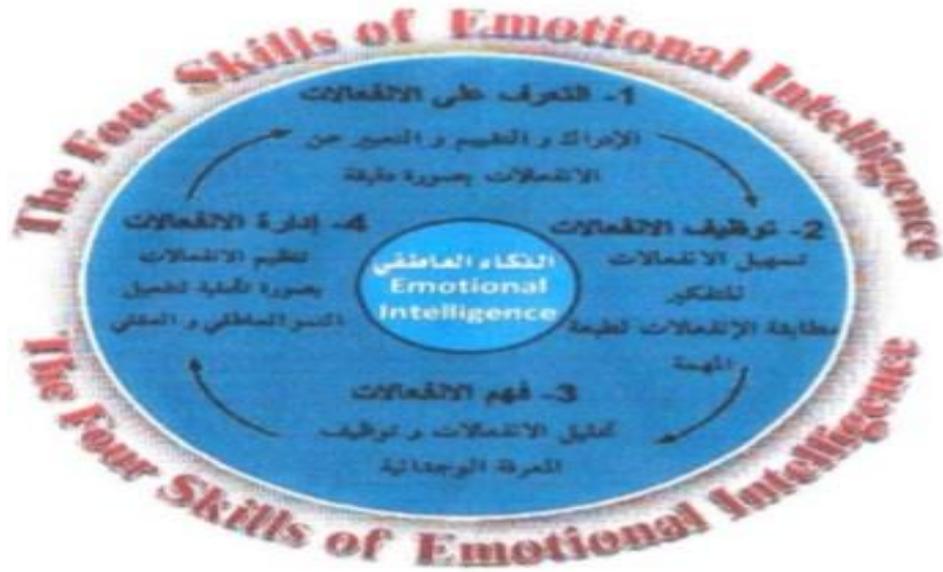
و عليه تعتبر هذه المبادئ محكات رئيسية للذكاء الانفعالي تحترم الإنسان وردود أفعاله ، باعتبارها ردود أفعال لها جذورها الضاربة في صلب الشخصية الإنسانية التي تميزها الفروقات الفردية .

6_ النماذج والنظريات المفسرة للذكاء الانفعالي:

إن البحث في مجال الذكاء الانفعالي و إعداد نماذج و نظريات تفسره يزداد تقدماً يوماً بعد يوم في تاريخ علم النفس. فقد اختلف الباحثون في تحديد مكونات الذكاء الانفعالي، و مرد ذلك إلى الاختلاف إلى منظور كل باحث حول هل مكونات الذكاء الانفعالي عبارة عن قدرات معرفية أم خصائص غير معرفية؟، إلا أنهم أجمعوا على أن هذه المكونات تتشابه في المفهوم و الدلالة، فمنهم من يرى أنه يمكن تصنيف النماذج إلى قسمين رئيسيين هما:

1-6 نماذج القدرة والنماذج المختلطة أو نماذج السمات:

و هناك من يقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية " بيتريدس " (Petrides) حيث يميز بين النماذج المختلطة و نماذج القدرة و نماذج السمات و سيتطرق الباحث في هذه الدراسة إلى أشهر النماذج و أكثرها شيوعاً في الأوساط العلمية :



الشكل(1) يوضح مكونات الذكاء الإنفعالي كما يراها ماير و سالوفي.

1-نموذج القدرة: ماير و سالوفي: أشار " ماير و سالوفي " إلى أهمية وضع نظرية تفترض نوعاً جديداً من الذكاء بحيث يركز على الفروق الفردية في معالجة المعلومات الإنفعالية ، حيث أن النموذج الذي أعده الباحثان عام 1990.

التحليل الذكاء الانفعالي قد اتخذ منحى القدرة ، و أجريت عليه عدة بحوث سواء من قبل الباحثين أو الاشتراك مع باحثين آخرين ، وقد ظهرت تلك النظرية بعد التحقق التجريبي من نموذجها عام 1997 و الذكاء الانفعالي

كقدرة حيث يعرفان الذكاء الانفعالي بأنه " القدرة على إدراك المشاعر و الانفعالات و التعبير عنها، و القدرة على استيعاب المشاعر في الأفكار، و القدرة على فهم المشاعر و تبريرها في الذات و الآخرين. (السمادوني، 2007: 107). فالشخص الذكي انفعاليا حسب تعريف " ماير و سالوفي " أفضل من غيره في التعرف على الانفعالات سواء كانت انفعالات الشخص ذاته أو انفعالات الآخرين ، و لديه القدرة على التعبير الانفعالي بصورة دقيقة وواضحة تمنع سوء فهم الآخرين له و مثال على ذلك : عندما يكون الشخص غاضبا تظهر انفعالاته على ملامح وجهه و صوته، و لديه القدرة على إظهار الانفعالات التي يريد بها رغم أنه لا يحس بها فعلا ، و إظهار التعاطف مع الآخرين، و قدرته على فهم و تحليل انفعالاته كالتمييز بين الشعور بالغيرة، و الشعور بالذنب، و الخجل ، و الحزن، و الغضب ، و القدرة على السيطرة على انفعالاته بطريقة تنمي قدراته العقلية و الوجدانية، ككبح غضبه. و أهم ما يميز نموذج " ماير و سالوفي أنه يجمع بين فكرتين هما:

- فكرة أن الانفعالات تجعل التفكير أكثر ذكاء.

- فكرة التفكير بشكل ذكي في حالاتنا الانفعالية.

6-2 نموذج " ماير و سالوفي "

البعد الأول : القدرة على الوعي بالانفعالات و التعبير عنها بدقة.

هو القدرة على إدراك الانفعالات في الذات و في الآخرين ، بالإضافة إلى إدراكها في الأشياء و اللغة و القصص و الموسيقى و المثيرات الأخرى، و يتضمن أربعة قدرات فرعية:

1- القدرة على معرفة الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية و المشاعر و الأفكار .

2- القدرة على معرفة انفعالات الآخرين.

3- القدرة على التعبير عن الانفعالات و المشاعر بدقة و بشكل صحيح، و التعبير عن الحاجات ذات العلاقة بتلك المشاعر.

4- القدرة على التمييز بين الانفعالات و المشاعر الصادقة و الكاذبة و الانفعالات الدقيقة و غير الدقيقة.

البعد الثاني: القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل عملية التفكير.

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

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

2- توليد الانفعالات التي تساعد على التوازن و إصدار الأحكام و اتخاذ القرار.

3- التراجع الانفعالي و الذي يشجع على رؤية الأمور من زوايا المختلفة.

4- تقلب الحالات الانفعالية ، و هو ما يشجع على مقارنة المشكلات، مثل الشعور بالسعادة، فإنه يشجع على التفكير و الاستنتاج و الاستقرار و الإبداع.

البعد الثالث: القدرة على فهم الانفعالات و توظيف المعرفة الانفعالية.

و تعني قدرة الشخص على تحليل الانفعالات و تسميتها ، و القدرة على فهم التغيرات التي تحدث للانفعالات المشابهة ، و القدرة على فهم المشاعر المركبة، و يتضمن القدرات الفرعية التالية:

1- القدرة على تسمية الانفعالات و التمييز فيما بينها و تصنيفها و إدراك العلاقة بين هذه الانفعالات.

2- القدرة على تفسير المعنى الذي تحمله الانفعالات .

3- القدرة على فهم الانفعالات المركبة أو المعقدة مثل الغيرة والتي تشتمل على الغضب والحسد و الخوف .

4- القدرة على إدراك تتابع الانفعالات و تسلسلها المعرفي، فالغضب من المحتمل أن يعضده حدوث الغيظ، و التفكير و إدراك هذا التسلسل المشاعر والانفعالات هو مركز الذكاء الانفعالي.(السمادوني، 2007 : 107-108)

البعد الرابع : القدرة على إدارة الانفعالات.

و تعني قدرة الفرد على إدارة انفعالاته، و إدارة انفعالات الآخرين ، و يعتبر هذا البعد أعلى

مستويات الذكاء الانفعالي ، إذ أنه يركز على التنظيم الواعي للانفعالات من أجل تعزيز النمو الانفعالي و المعرفي للفرد ، و يتضمن القدرات الفرعية التالية:

1- القدرة على الانفتاح و تقبل المشاعر السارة و غير السارة.

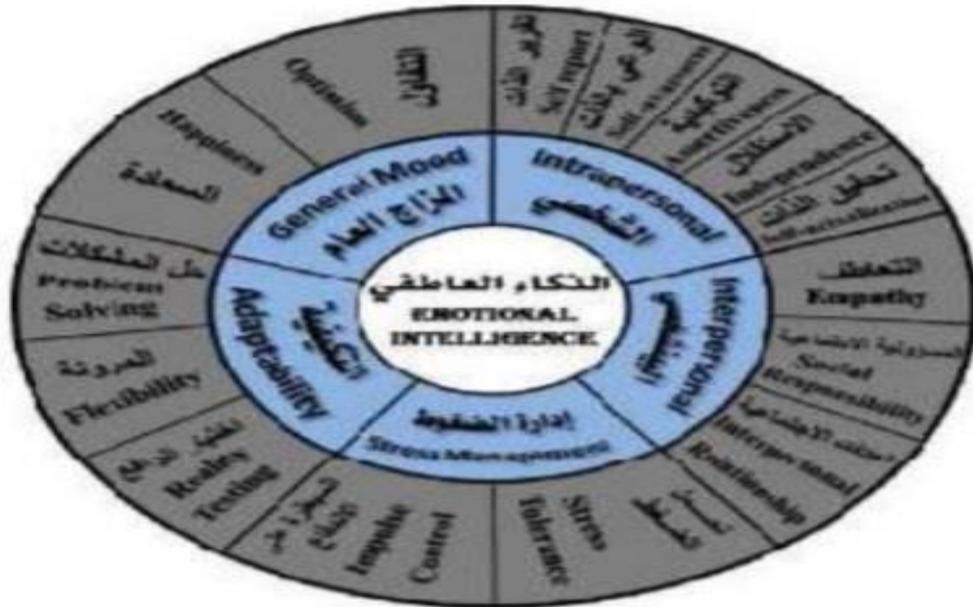
2- القدرة على تحديد الانفعالات بتأمل، تلك التي يمكن الاندماج فيها، و تلك التي يمكن تجنبها اعتمادا على فائدتها.

3- القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في الذات و الآخرين مثل وضوحها و أحقيتها.

4- القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة إنفعالاتنا السلبية و تعزيز الانفعالات السارة دون كبت أو مبالغة (Mark A. Brackett&Salovey,2006,P.35)

3-6 النماذج المختلطة الذكاء الإنفعالي:

و هذا النموذج يختلف تماما عن نموذج القدرة للذكاء الانفعالي ، إذ ينظر أصحاب هذا المدخل إلى الذكاء الانفعالي على أنه خليط من السمات و الاستعدادات و المهارات و الكفاءات و القدرات، كما يرون أن عناصر الذكاء الانفعالي عوامل شخصية و ليست قدرات، و أطلق على هذا المدخل النماذج المختلطة و من رواد هذه النماذج جولمان و بار – أون .



(

الشكل (2) يوضح نموذج بار_ أون للذكاء الإنفعالي و مكوناته الرئيسية و الفرعية (البساطو 32,2010).

أولا نموذج بار_ أون (Bar_On, 1997): يعد من رواد النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي، و يرى أن مفهوم الذكاء الانفعالي يمثل الجانب غير المعرفي من الذكاء العام الذي توصل إليه (وكسلر) في بداية الأربعينات، و الذي لم ينكر الجوانب غير المعرفية بالرغم من أنه كان أكثر اهتماما بالجوانب المعرفية. (سالي، 45:2907) ونموذج بار – أون يفترض أن الذكاء الانفعالي يرتبط بالأداء الممكن الاستعداد (أي القدرات

الكامنة عند الشخص والتي ستؤدي للنجاح مستقبلا) وليس الأداء الفعلي (الكيال وعاشور، 2007، 228). وقد قدم بار – أون نموذجا للذكاء الانفعالي مشتملا على خمسة عشرة مكونا فرعيا، تنضوي تحت خمسة أبعاد أساسية ومجالات كبرى في الأداء لها صلة بالنجاح في الحياة (وحسين، 2006، 57)

1-كفاءات الذكاء الشخصي (Intra personnel) تمثل بالقدرات والمهارات والكفاءات المرتبطة بداخل الفرد وهذا المكون له خمس مهارات هي:

أ-الوعي بالذات: وهو قدرة الفرد على معرفة مشاعره وانفعالاته والوعي بها والتمييز بين تلك المشاعر والانفعالات لمعرفة ما يشعر به الفرد ولماذا يشعر به ؟

3-التوكيدية: وهي قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره، والدفاع عن حقوقه بأسلوب بناء.

ب-اعتبارات الذات: وهو قدرة الفرد على احترام ذاته وحبها، وتقبل الجوانب الموجبة والسالبة، وأوجه القوة والضعف بها.

ج- تحقيق الذات: وهو قدرة الفرد على تحقيق إمكانيات الفرد بأن يصبح منهمكا في المحاولات التي تقوده , إلى حياة هادفة وغنية ، ومملووة بالإنجازات.

د- الاستقلال: وهو القدرة على توجيه الذات، والسيطرة عليها، والتحكم في التفكير والتصرفات بأن يكون الفرد غير معتمد وجدانياً على احد.

2-كفاءات الذكاء بين الأفراد (Interpersonnel):

وتمثل القدرات والمهارات البيئشخصية ومحاولة تطبيقها على أرض الواقع و الاستفادة منها في إدارة الفرد لعلاقاته مع الآخرين، وهذه الكفاءات تتضمن:

أ – **التعاطف** : وهو القدرة على معرفة وفهم وتقدير مشاعر الآخرين ؛ وذلك بأن يكون لدى الفرد القدرة على معرفة كيف ولماذا يشعر الناس بما يشعرون به ؟.

ب – **العلاقات الشخصية مع الآخرين** : وهي القدرة على إقامة علاقات مرضية مع الآخرين والحفاظ عليها – تلك العلاقات التي تتميز بالعمق والمودة والعطاء والحصول على المحبة. ج – المسؤولية الاجتماعية : وهي القدرة على أن يكون الشخص متعاوناً ومشاركاً و مساهماً وعضواً في جماعته الاجتماعية , هذه القدرة تتضمن التصرف بأسلوب مسئول حتى ولو لم يستفيد الفرد شخصياً من ذلك.

3-كفاءات القدرة على التوافق (التكيف) : (Adaptabilité):

توضح هذه القدرة كيفية نجاح الفرد في مواكبة الظروف والمتطلبات البيئية والتكيف معها من خلال زيادة مهارات الفرد في مرونة التعامل مع الآخرين وحل المشكلات بمنطقية وهذه القدرة لها مكونات فرعية ثلاث هي:

أ – **حل المشكلة** : وتتمثل في القدرة على حل المشكلات ، وتوليد وتنفيذ الحلول الفعالة لتلك المشكلات.

ب – **اختبار الواقع التحقق من الواقع** : وهو القدرة على تقدير مدى التطابق بين ما يخبره أو يشعر به الفرد ، وما هو موجود بشكل موضوعي , واختبار درجة التطابق بين ما يشعر به الفرد وما هو موجود في الواقع يتضمن البحث من اجل الوصول إلى الدليل الموضوعي الذي يؤيد ويبرز ويعزز الادراكات والمشاعر والأفكار التي لدى الفرد.

ج – **المرونة** : تتمثل في القدرة على تكيف انفعالات وأفكار وسلوكيات الفرد مع المواقف المتغيرة وغير المألوفة وغير المتوقعة.

4- **كفاءات إدارة الضغوط Gestion du stress** ويمثل القدرة على إدارة الضغوط والتكيف معها بفعالية كبيرة، وهذا المكون له فرعين هما:

أ- تتمثل في الشعور بالرضا عن الذات ، والاستمتاع بالذات وبالآخرين.

ب- **التفاؤل** : هو القدرة على رؤية الجانب المضيء في الحياة ، والإبقاء على الجانب الإيجابي لدى الفرد في مواجهة الأشياء غير الملائمة (المللي, 2010, 140, 142), (الأسطل, 2010, 39), وقد أعاد بار أون تنظيمه للعوامل المكونة للذكاء الانفعالي في تنظيم أطلق عليه التنظيم الطبوغرافي- Topographic وفيه قسم الذكاء الانفعالي إلى ثلاثة عوامل هي:

1- العوامل الجوهرية الأولية وتتضمن : الوعي بالذات الانفعالي ، التفهم ، التوكيدية التحقق من خلال الواقع ، ضبط أو السيطرة على الاندفاع.

2-العوامل التأييدية الثانوية أو المساعدة وتتضمن : إعتبار الذات ، الاستقلال ، المسؤولية الاجتماعية ، التفاؤل ، تحمل الضغط ، المرونة. 3- العوامل المحصلة الرتبة الأعلى وتتضمن : حل المشكلة ، العلاقات الشخصية مع الآخرين ، تحقيق الذات ، السعادة (النمري, 1430هـ , 14,15)، (الشهري, 1429هـ, 26) ، (محمود ,2006, 780)، حيث أضافت بعدة سادسا هو بعد الانطباع الايجابي الذي يضيف مؤشر لصدق المستجيب على المقياس وعلى أساسه طور استبيان للذكاء الوجداني (نسخة الشباب) بأبعاده الستة (محمد , 2005 , 45).

وقدم هريدي (2003) المبررات الآتية لتبني نموذج بار - أون مقارنة بغيره من النماذج والتي تعد بمثابة مميزات لهذا النموذج والتي تتمثل بالآتي: - أن الاكتفاء بمجرد القدرة في وصف وتحديد الذكاء الوجداني يخرج هذا المفهوم من دائرة الذكاء برمته فقد ذكر وكسلر (1940) أنه يجب النظر للذكاء كنتيجة وليس سبب وأن الأفراد المتمثلون في نسبة الذكاء يختلفون على نحو ملحوظ في قدرتهم الفعالة على مواجهه بيئتهم والتعامل معها.

- أن الكفاءات غير المعرفية ومنها سمات الشخصية التي أضافها بار - أون تفعل القدرات العقلية لتجعل الفرد أكثر نجاحا ومن ثم فهي تركز على السلوك الذكي وجدانيا فلا نتصور أن فردا ما يمكن أن يكون ذكي وجدانيا بدون سمات كتلك ، فما يفيد الوعي بالذات إذا لم تكن هناك مرونة كافية ؟ فالخجول لديه وعي كافي بالذات ورغم ذلك فهو مفتقر لمهارات الذكاء الوجداني ، كما أن الذكاء المعرفي يجلب مزيد من الإحباط والمرارة في ظل عدم تمتع صاحبه بقدر من المثابرة وتحمل الضغوط وغيرها ، وأخيرا ما قيمة القدرة على حل المشكلات بوصفها قدرة معرفية إذا لم يكن الشخص متمتع بقدر كافي من ضبط الاندفاع سيكون نصيبه التسرع والندم ، وما قيمة وعي الفرد بمشاعر الآخرين مع الافتقار للتفاؤل ؟ وهكذا. أن تركيز نموذج بار - أون على السلوك الذكي وجدانيا يجعلها نظرية أكثر إجرائية في مقابل بنائية نموذج ماير وسالوفي. أن المفهوم النفسي التقليدي للمهارة يشير إلى خاصيتي السرعة والدقة معا ، وهذا ما يميز الذكاء الانفعالي من دقة الاستجابة في ضوء رهافة الحس وسرعة الإدراك لدى بار - أون ، بينما مفهوم القدرة يشير إلى الإدراك الدقيق بغض النظر عن سرعة الاستجابة ولنا أن نلمس الفارق بين المهارة والقدرة .



الشكل (3) يوضح مكونات الذكاء الإنفعالي كما يراها جولمان.

ثالثا: نموذج جولمان (Daniel Goleman) اتسع مفهوم الذكاء الإنفعالي بشكل أكبر و أكثر تداولاً على يد " جولمان " الذي ألف كتابين عن الذكاء الإنفعالي، حيث ذكر في كتابه الأول أن معامل الذكاء IQ يسهم بنسبة 20 % فقط في عوامل

النجاح في الحياة ، بينما 80 % تعود إلى عوامل أخرى غير عقلية ، وقد بينت دراسات عديدة

استقلال مشاعر التعاطف عن الذكاء المعرفي الأكاديمي) منها دراسة أجريت على (1511) طفلاً أظهرت نتائجها أن الأطفال الأكثر ذكاءً في قراءة المشاعر غير المنطوقة كانوا من الأطفال المحبوبين في المدرسة، و الأكثر استقراراً عاطفياً ، كما كان أداء هؤلاء الأطفال هو الأفضل بالرغم من أن مستوى معامل ذكائهم متوسط، و هذا يدل على أن التفوق العاطفي مع الآخرين يسهل من التأثير و الفعالية في الفصول الدراسية مما يجعل من المدرسين يحبون هؤلاء الأطفال أكثر من غيرهم . (جولمان, 2000)

وقد بنى " جولمان " فهمه عن الذكاء الإنفعالي على مفهوم " جاردر " عن الذكاء المتعدد فيما يتعلق بالذكاء الشخصي و الذكاء بين الأشخاص (الاجتماعي). و يرى أن الذكاء الإنفعالي يتضمن نوعين من الكفاءات هما، كفاءة شخصية و كفاءة اجتماعية، تتوزع على خمس كفاءات رئيسية و فيما يلي توضيح لهذه الكفاءات:

الكفاءة الأولى: الكفاءة الشخصية.

1- الوعي بالذات: ويعني معرفة كيف نشعر في كل اللحظات و المواقف، مع دقة تقييم الذات و معرفة جوانب القوة و الضعف فيها و حسن استخدام هذه المعرفة في توجيه أنفسنا لأخذ القرارات السليمة، كذلك الثقة بأنفسنا و كفاءتنا. (ياسر: 2001: 34)

و يشير نوفل (2007) إلى أن الوعي بالذات يتضمن الوعي الإنفعالي وإدراك الصلة بين الأحاسيس والأفكار والأفعال والأقوال ، كما يتضمن التقييم الدقيق للذات، والثقة بالنفس . (بن خليفة، 2010, 76)

2- إدارة الانفعالات (تنظيم الذات): و تعني قدرة الفرد على إدارة أفعاله و أفكاره و مشاعره بطريقة متوافقة و مرنة عبر مواقف و بيئات مختلفة ، و يتألف بوجه عام من الشعور بالثقة و الجدارة ، والضميرية، و التكيف حيث يتضمن قدرة الفرد على ضبط انفعالاته و التحكم فيها ، و القدرة على التكيف مع الأحداث الجارية أو الجديدة ، و القدرة على الاتزان و الهدوء حتى في الظروف الصعبة . (الدردوي، 2004, 23)

3- الدافعية: (حفز الذات): يشير هذا المكون إلى أن الشخص يعتمد على قوة دافعة داخلية في تحقيق أهدافه فالحوافز الداخلية مثل المتعة بالعمل، وحب التعلم، والإطلاع، تكون أكثر أهمية وتأثيراً في دفع الفرد للعمل والإبداع من الحوافز الخارجية كالمال والمنصب (السمدوني، 2007، 116). كما يتضمن هذا المكون الدافع للإنجاز أو التحصيل و الإلتزام بالوعود والتعهدات والتفاؤل (الدردير 2004، 26).

الكفاءة الثانية: الكفاءة الاجتماعية.

4- **التعاطف:** و تعني الحساسية و التأثر بمشاعر الآخرين و النظر إلى الأمور من منظورهم و التوحد معهم انفعالياً، و قراءة المشاعر غير المنطوقة (سالي، 2007، 48).

كما يعني التعاطف ، الوعي بمشاعر الآخرين و حاجاتهم و اهتماماتهم. و يتضمن هذا البعد فهم الآخرين و الإحساس بحاجات الآخرين للتطور و تعزيز قدراتهم، كما يتضمن تقديم المساعدة واحترام الغير والعفو عنهم و تقبل الاختلاف (نوقل، 2007، 79، 78)

و يؤكد (جولمان) على فكرة أن النقص في مشاعر التعاطف ، يؤدي إلى الاضطرابات السيكوباتية الإجرامية، و حوادث الاغتصاب، و سلوك الأطفال المشاغبين . (جولمان، 2000، 144)

5- **التواصل (المهارات الاجتماعية):** و تتألف بوجه عام من التأثير في الآخرين و التواصل و القيادة و التعاون و العمل الجماعي ، حيث تتضمن مهارات الفرد في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ، و الاتصال و التعاون معهم و التأثير فيهم ، و التعامل بحكمة معهم و القدرة على أداء الأدوار القيادية بنجاح و الكفاءة في إدارة المناقشات .

جدول رقم (1): ملخص النماذج (جولمان، بار_ أون، ماير سالوفي). (خليل و الشناوي 2005، 109)

جولمان Goleman	Bar-On - بار_ أون	Mayer & Salovey ماير و سالوفي
التعريف: القدرات التي تسمى الذكاء الإنفعالي هي تلك المتضمنة ضبط الذات، الحماسة، المثابرة و القدرة على حفز الفرد لذاته.	التعريف: الذكاء الإنفعالي هو نظام من الإمكانيات غير المعرفية، أي الكفاءات و المهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والمجربة مع متطلبات و ضغوط البيئة.	التعريف: الذكاء الإنفعالي هو مجموعة من القدرات التي تفسر كيف تختلف نقة فهم وإدراك الانفعالات لدى الناس، أي أنه القدرة على إدراك الانفعالات و التعبير عنها و تمثيل الانفعال في التفكير ، تنظيم الانفعال في الذات و الآخرين.
مكونات الذكاء الإنفعالي:	مكونات الذكاء الإنفعالي:	مكونات الذكاء الإنفعالي:
1- الوعي بالذات.	1- مهارات داخل الشخص.	1- إدراك الانفعالات و التعبير عنها بدقة
2- إدارة الانفعالات	2- مهارات العلاقات بين الأشخاص.	2- تمثيل الانفعال و تسييره للتفكير
3- الدافعية (حز الذات)	3- القدرة على التكيف.	3- فهم و تحليل الانفعال و توظيف المعرفة الإنفعالية.
4- التعاطف	4- ادارة الضغوط. 5- المزاج العام.	5- القدرة على إدارة الانفعال.
5- التواصل الاجتماعي		
نمط النموذج المختلط	نمط النموذج المختلط	نمط نموذج القدرة

7- خصائص مرتفعي الذكاء الانفعالي :

يشير "جولمان" إلى أن الرجال ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يتصفون بالتوازن الاجتماعي والانطلاق والمرح، ولا يتعرضون للمخاوف والقلق، ولديهم قدرة عالية على الإخلاص للأشخاص والمبادئ وتحمل المسؤولية ويتصفون بالمظهر الأخلاقي (الحناوي، 2000، 99)

حين يشير لذلك أن النساء ذوات الذكاء الانفعالي المرتفع يتسمن بالتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة ويتقن في قدراتهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى، بالإضافة إلى أنهن يتكيفن مع الضغوط النفسية، ويسهل عليهن تكوين علاقات اجتماعية جديدة (الجبالي، 2000، 71).

وفي هذا الصدد تم استخلاص وحصر أهم خصائص ذوي الذكاء الانفعالي من خلال عدد من الدراسات التي وردت على التراث السيكولوجي مثل جولمان (1995)، جيرري (1997)، أبراهام (2000)، ميلرا (2001)، وماير وسالوفي (1990)، أمل حبيب (2009)

ومن تلك الخصائص:

- يكون على وعي بانفعالاته.
- يطور نموجا دقيقا لذاته.
- يعمل باستقلالية.
- يعيش وفق نظام قيمي أخلاقي.
- يتدبر البحث عن خبراته الداخلية.
- يقوم بإستبصارات حول النفس وخصائصها المعقدات والظروف الإنسانية.
- مصدر طاقة وحيوية للآخرين.
- يناضل من أجل تحقيق الذات.
- تلقائي والحياة عنده لها معنى.
- يستمتع بحياته.
- يواصل العمل لساعات طويلة دون انقطاع.
- يظهر إحساسا بالاستقلالية (العنزي (2010)، 45، 47) – لديه القدرة على تحديد ما ينبغي أن يفعل . أكثر ذكاء ونجاحا أكاديميا.
- يمتلكون مهارات اجتماعية عالية.
- يتمتعون بشخصية متكاملة . لديهم القدرة على القيادة الشهرة) – واقعيون ويتكيفون مع الحقيقة والواقع (سليمان، 2010، 417).

وفي هذا السياق يشير "جولمان (Coleman)" أن أصحاب الذكاء الانفعالي المرتفع لديهم وعي بذواتهم إلى ثلاثة أنماط هي: الواعدون بالذات: ويعني بذلك إدراك الأشخاص لحالتهم المزاجية أثناء معاشتها، ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساسا لسماتهم الشخصية، ونظرتهم إلى الحياة إيجابية، أكثر قدرة على تجاوز المزاج السيء، إمكانياتهم كبيرة على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم ومعالجتها، (الحناوي(10، 2000)،

الغارقون في انفعالاتهم (المنجرفون : ليس لديهم وعي بانفعالاتهم ومشاعرهم، عاجزون على المزاج منها، منقلبوا المزاج، غير قادرين على إدراك مشاعرهم، ويشعرون بعجز على التحكم على حياتهم الانفعالية .

المنقلبون لمشاعرهم: هم هؤلاء الذين يميلون لتقبل حالتهم النفسية، دون أي محاولة لتغييرها فمنهم عادة على حالة مزاجية جيدة و ليس لديهم ودوافع لتغييرها و من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية ، و مع ذلك لديها يتعرضون لحالة نفسية سيئة، يتقبلونها كامل واقع ولا يفعلون شيء لتغييرها (نفس المرجع ،105).

8_ الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية:

إن صحة الإنسان تعتمد على توازن الجانب العقلي والجسمي، وأن صحته النفسية ترتكز على قدرته على التوافق والتكيف مع نفسه ومع بيئته. قد اعتبرت المنظمة العالمية للصحة (W,H,1998) بأن الصحة النفسية ليست فقط خالية من المرض النفسي بل القدرة على إدارة خبراته اليومية والسيطرة عليها وتفاعله بطريقة مقبولة مع الآخرين، وإظهار اليقظة الذهنية والتفسير العقلاني للأحداث والمواقف والإحساس بقيمة الحياة والشعور بالسعادة وتحقيق تقرير الذات والرضا أثناء وبعد التعرض للضغوط النفسية ، تلك المظاهر الأساسية الدالة على تمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية (وردى العنزي 2010 ، 49)

وعرف " زهران" (9,1998) الصحة النفسية" أنها دالة دائمة نسبيًا ، يكون الفرد متوافقا نفسيا(شخصيا انفعاليا واجتماعيا) أما مع نفسه ومع البيئة ، ويشعر بالسعادة ، وقادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانات إلى أقصى الحد، وقادرا على مواجهة متطلبات الحياة.

وأشار " علاء كفاقي" (2003) بأن الصحة النفسية تتطلب أن يواجه الفرد طوال حياته سلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب تعمل على نقص التوتر وإعادة التوازن الحفاظ على العلاقة مع البيئة وهذا ما تعنيه أن عملية التوافق عملية ديناميكية (السمدوني،2007،248) .

ويتسم المضطربون نفسيا أو عقليا بقصور في بعض جوانب شخصيتهم والذي كان سببا في الاضطراب، ليس لديهم قدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، التي تحتاج مرونة وصلابة لكي يتوافق مع نفسه ومن يعيش معهم (العنزي،2010،50)

وتختبر دراسة (Cirrochinoul،2003)، العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومتغيرات دالة على الصحة النفسية في الاكتئاب واليأس، و فقدان الأمل ومحاولة الانتحار، ووجدت الدراسة علاقة دالة بين الذكاء الانفعالي ودرجة إدارة الضغوط ودرجة الاكتئاب وفقدان الأمل، وتكرار محاولة الانتحار وقد بينت أيضا بأن مستويات محدودة ما الذكاء الانفعالي تعد بمثابة درع واقى تحمي من الاكتئاب (2010 ، 51،52).

و في البيئة الجزائرية أجرى "بشير معمريّة" (2007) دراسة حول الفروق في الاكتئاب واليأس و تصور الانتحار و قلق الموت وفقا لارتفاع و انخفاض الذكاء الوجداني لدى عينة من الشباب ، وقد بلغ عدد أفراد العينة 210 فردا منهم 101 من الذكور و 109 من الإناث من فئة الشباب من الطلبة الجامعيين و خريجي الجامعات

و طلاب الدراسات العليا و موظفين و بطالين و حرفيين بمتوسط عمري (26.18) سنة، و استخدم استبيان الذكاء الوجداني لفاروق السيد عثمان و محمد عبد السميع رزق ، وقائمة بيك للاكتئاب و استبيان اليأس ، تصور الانتحار و قلق الموت من

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في متغير تصور الانتحار والاكتئاب واليأس وقلق الموت لصالح منخفضي الذكاء الانفعالي .(بشير معمرية،2007،71).

كما تعتبر كذلك دراسة "أنغام" (2013) العلاقة في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الهروب، والإسناد الديني وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية عالية يبين مكون التنظيم الذاتي لدى الذين يمتازون بذكاء انفعالي عالي وبين أسلوب المواجهة وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وأسلوب الهروب تكمن في أن الذين يمتازون بأسلوب ذكاء عالي يميلون إلى قلة استعمال أو عدم استخدام أسلوب الهروب في التعامل مع الضغوط النفسية ، وان هناك قرار فيما يخص أسلوب المواجهة يشير إلى أن ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع هم أكثر استخداما لأسلوب المواجهة من ذوي الذكاء المنخفض .

وخلاصة القول أن الذكاء الانفعالي له دور هام في تمتع الفرد بالصحة النفسية، وكون الذكاء الإنفعالي يولد لديه القدرة على ضبط انفعالاته فيشعر بالطمأنينة والسعادة.

9_ أهمية الذكاء الانفعالي:

- يلعب الذكاء الانفعالي دورا هاما في توافق الطفل مع والديه و إخوته و أقرانه و بيئته، بحيث ينمو سويا و منسجما مع الحياة، كما أنه يؤدي إلى تحسين و رفع كفاءة التحصيل الدراسي.
- يساعد الذكاء الانفعالي على تجاوز أزمة المراهقة و سائر الأزمات بعد ذلك مثل أزمة منتصف العمر بسلام.
- يعتبر الذكاء الانفعالي عاملا حاسما في النجاح في العمل و الحياة، فدور الذكاء الانفعالي محبوبون و مثابرون و قادرون على التواصل و القيادة و يتميزون بالإصرار على النجاح
- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة، لأنه يكفل القدرة على التعاطف، و القدرة على تفهم احتياجات الآخرين، و التحلي بالمرونة الكافية لاستمرار هذه العلاقات
- امتلاك مهارات التعاطف الذي هو جوهر الذكاء الانفعالي بما يوفره من قدرة على إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، و على التأثير عليهم
- التصرف بطريقة متناغمة مع المعتقدات الشخصية، و صدق الفرد مع نفسه و الأمانة مع الآخرين.
- القدرة على رؤية الجانب الايجابي من الحياة.

- امتلاك المهارات الكفيلة بالتعامل مع الضغوط المحيطة .
- تنمية الابتكار بسبب المرونة التي تسمح بالأخذ بعين الاعتبار بالعديد من الحلول و البدائل.
- توافق الفرد مع بيئته ، من خلال القدرة على فهم نفسه و فهم الآخرين.(السمادوني، 2007، 245)

خلاصة الفصل

أخيرا يجب أن نشير إلى أن الذكاء الانفعالي صلات كثيرة ومتشعبة بواقع تعاملنا مع الحياة وطريقة إدارتنا لأنفسنا وعلاقاتنا مع الآخرين. فالذكاء الانفعالي يتعلق بالتنظيم الشخصي والمهارات التي تدفع الفرد للتفوق في الدراسة أو مركز العمل وفي الحياة بشكل عام, وهو يشمل حسنة وبديهة ومميزات وحماس وطموح يتميز به الفرد, ومهارات في إدارة العلاقات مع الآخرين وتكوين الصلات والعلاقات.

الفصل الثالث

تمهيد

مفهوم القلق

تصنيف القلق

أعراض القلق

مفهوم قلق المستقبل

النظريات المفسرة لقلق المستقبل

أسباب قلق المستقبل

سمات ذوي قلق المستقبل

السلبيات لقلق المستقبل

أساليب العلم النفسي الحد من قلق المستقبل

خلاصة

تمهيد:

يعتبر القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية وموضوع القلق كان ولا يزال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائما على اتجاهات الباحثين في الميدان .

1- مفهوم القلق :

تعددت تعريفات القلق وتنوعت، لكن على هذا الرغم من اختلاف اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية للأمراض النفسية والعقلية.

تعريف "فرويد": حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب، ومضطربا. كما أن الشخص يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (السيد عثمان، 2011، 18).

أما بالنسبة إلى "الرفاعي" فإن القلق استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها للمكونات الشخصية والاستجابة هذه تحمل معني داخليا يتصل بالخص ويضيفه على العالم الخارجي (الرفاعي في شلهوب، 2015، 33).

يعتقد "كارل يونغ" أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، فالإنسان في حياته العادية لا يشعر بالأشباح، ولكنه إذا مر بالقبور ليلا فإنه تنتابه مشاعر الخوف والقلق لأنه قد حدث نوع من الغزو من محتويات اللاشعور (الجمعي زهران ، 2005، 217)

كما تعرفه "هورني" بأنه: عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو أحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل، ومنها تضارب مشاعر الوالدين نحوه وتفضيل أحد إخوته عليه أو رفضهم له، أو إنزال العقاب غير العادل به والسخرية منه (شلهوب 2015، 33).

ويرى الفيومي أن القلق شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف وهو مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، أو صراع ناتج عن فقدان التوازن وعن فشل في التكيف، وقد يكون القلق في بعض أحواله محاولات إجرائية وقائية ضد سيطرة الفشل وضد فقدان التوازن الفيومي (في الساسي، 2009، 75).

يعرف "مسمرمان" القلق بأنه (حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع) السيد عبيد، 2008، 184).

ومن الملاحظ أن التعريفات قد اشتملت على ما يلي:

يظهر القلق نتيجة شعور الفرد بتهديد خطر فعلي أو رمزي.

-القلق حالة نفسية انفعالية غير سارة تنتاب الإنسان.

-ينتج القلق عن توقع الفرد الشر.

2- تصنيفات القلق:

ميز "فرويد" صاحب مدرسة التحليل النفسي بين نوعين من القلق: القلق الموضوعي، والقلق العصابي على النحو التالي:

1-2 القلق الموضوعي العادي (خارجي المنشأ): حيث يكون هذا القلق خارجياً موجوداً فعلاً ويطلق عليه أحياناً اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي وقد يطلق عليه القلق الدافع أو القلق الإيجابي وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي، بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطر.

2-2 القلق العصابي أو المرضي (داخلي المنشأ):

وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به علته، وكل ما هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض بدون مبرر موضوعي لذلك فهو قلق مرضي ويسمى أحياناً بالقلق الهائم الطليق، الذي يتمثل في الشعور بعدم الارتياح، وترقب المصائب وهذا الشعور مستمر ودائم لدى الفرد (بن مريجة، 2014، 18).

أنواع القلق العصابي:

وميز " فرويد " بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي: القلق الهائم الطليق، وقلق المخاوف المرضية، وقلق الهستيريا.

أ-القلق الهائم الطليق: هو حالة خوف عام شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأية فكرة مناسبة، وهو يتربص بأية فكرة لكي يجد مبررا لوجوده. وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر. والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما اسوأ النتائج، ويفسرون كل ما يحدث لهم كأنه نذير سوء.

ب-قلق المخاوف المرضية: كالخوف من الحيوانات أو من الأماكن الفسيحة أو المرتفعة أو المغلقة، وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض بها أن يفسر معناها، وبالرغم من شعور المريض بغرابتها إلا أنه لا يستطيع التخلص منها.

ج- قلق الهستيريا: يبدو القلق في الهستيريا واضحا أحيانا، وفي بعض الأحيان يبدو غير واضح، ويرى فرويد أن الاعراض الهستيرية مثل الرعشة والإغماء واضطراب خفقان القلب وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول شعور القلق أو يصبح غير واضح (سيجمند، 1989: 15-16). | أما الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع المراجع (DSM-IV-TR)المصادر عام 2000 عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي فقد صنف اضطراب القلق على النحو التالي:

_ اضطراب الهلع Trouble panique

_ المخاوف المحددة phobies spécifique

_ الخوف من الأماكن الواسعة Agoraphobie

_ المخاوف الاجتماعية phobie sociale

_ اضطراب الوسواس القهري trouble obsessionnel compulsif

_ اضطراب الضغوط التالية للصدمة stress aigu

_ اضطراب الاعصاب الحاد stress aigu

_ اضطراب القلق العام anxiété généralisée

_ اضطراب القلق نتيجة لحالة طبية Trouble anxieux du a une affection médicale

_ اضطراب القلق الناتج عن تعاطى مواد معينة Trouble anxieux induit par une substance

_ اضطراب القلق غير المصنف Trouble anxieux non specifie (ذهبية، 2011: 91).

3- أعراض القلق: تصنف أعراض القلق إلى أربعة أصناف أساسية وهي:

3_1 الأعراض الجسمية: وتشمل : الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة، وتوتر العضلات، والنشاط الحركي الزائد، والأزمات العصبية الحركية والتعب والصداع المستمر الذي لا يهدئه الأسبيرين، وتصيب العرق وعرق الكفين وارتعاش الأصابع، وبرودة الأطراف وشحوب الوجه، وسرعة النبض والخفقان، وآلام الصدر والإحساس بالنبضات في أجزاء مختلفة من الجسم، وارتفاع ضغط الدم، واضطراب التنفس وعسره ونوبات التنهد والشعور بضيق الصدر والدوار والغثيان والقيء والإسهال وزيادة مرات الإخراج وتكرار التجشؤ والانتفاخ وعسر الهضم وجفاف الفم والحلق وفقد الشهية ونقص الوزن، وإرهاق الحواس مع شدة الحساسية للصوت والضوء، واضطراب الوظيفة الجنسية (العنة والقذف السريع عند الرجال والبرود الجنسي واضطراب العادة الشهرية عند النساء).

3_2 الأعراض النفسية: وتشمل القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل، والعصبية والتوتر العام والشعور بعدم الراحة، والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستثارة والهيياج وعدم الاستقرار، والخواف بصفة عامة والخوف الذي قد يصل إلى درجة الفزع والشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات، والهم والاكتئاب العابر، والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل، وتوهم المرض والشعور بقرب النهاية والخوف من الموت، وضعف التركيز وشروود الذهن واضطراب قوة الملاحظة، وضعف القدرة على العمل والإنتاج والإنجاز، وسوء التوافق الاجتماعي، وسوء التوافق المهني وقد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط (زهران، 2005: 489-490).

-نوبة من الهلع التلقائي.

-الاكتئاب وضعف الأعصاب.

-الانفعال الزائد.

-عدم القدرة على الإدراك والتمييز

-نسيان الأشياء.

-اختلاط التفكير.

-زيادة الميل إلى العدوان (السيد عثمان، 2001، 38).

3-3 الأعراض المعرفية: يرى ابراهيم أن الأعراض المعرفية تتضمن مجموعة من الخصائص المعرفي الأعراض وهي كالآتي:

- التطرف في الأحكام: فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي الشخص القلق والمتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا فيما يبدو ما يسبب له التعاسة والقلق.
كذلك ميل العصابين إلى التصلب: أي مواجهة المواقف المختلفة والمتنوعة بطريقة واحدة من التفكير.

- يتبنون أيضا اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، والجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقبل، واستخدام المنطق بدلا من الانفعالات. - وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك (إبراهيم: في بن مريجة، 2014، 22).

3-4 الأعراض الاجتماعية: حيث يرى العزة أن هناك أعراض اجتماعية ناشئة عن القلق تترجم في: محاولة المريض الانسحاب من المواقف الاجتماعية بشكل عام، لا يشارك الآخرين أفرانهم وأجراهم، يتجنب الأماكن التي تثير القلق لديه، ويشعر المريض بالحرج، وإن شارك الآخرين خوفا من نقدهم وملاحظتهم له، يكون شارد الذهن ومستغرق في التفكير، وقد يخسر عمله، ويحاول الهروب إلى مكان آخر ليتخلص من القلق، ويخاف من تواجده في الأماكن العامة والمزدحمة، وتسوء العلاقة مع زوجته، ويهمل في إدارة شؤون بيته والعناية بأفراد أسرته وتلبيته مطالبهم (العزة في مقداد، 2015، 18).

4- مفهوم قلق المستقبل: Future anxiety تعرفه زينب شقير (2005): على أنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، كما تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق واليأس (شقير في الشلاش، 2015، 267).

يعرفه عبد الباقي (1993): هو خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والاكتئاب واليأس بصورة غير معروفة (مؤيد، 2010، 8)

كما يعرفه **غالب المشيخي**: بأنه شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان العور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (مساوي، 2012، 184).

أما "**Zaleski**" فعرف قلق المستقبل بأنه: حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية متوقعة الحدوث في المستقبل الشخصي البعيد، وفي حالات قلق المستقبل القصوى فهو يعني أن هناك تهديداً واحداً أو هلعاً من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص، (Zaleski, 1996, 165)

يرى "**عشري**": قلق المستقبل بأنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة أو الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها، والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمن، أو الطمأنينة نحو المستقبل (عشري في البيبي، 2016، 54).

يعرفه "**حافظ**" بأنه: شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجهه، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه، لذلك يكون القلق إنذاراً بخطر محتمل (أبو فضة، 2013، 29).

تشير "**سعود ناهد**": أن قلق المستقبل يظهر من خلال رؤية على أنه مساحة غامضة ومجال الوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي من أحداث يتوقعها وبشكل محدد (بكار، 2017، 809).

يعرف "**عادل شكري**" (2009) بأنه نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر (زقاوة، 2012، 188).

تعرف "**السبعائي**" (2008) قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر والضيق والخوف الدائم وعدم الارتياح والكدر والغم وفقدان الأمن تجاه الموضوعات التي تهدد قيمه أو كيانه يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو مستمرة (القحطاني، 2016، 23).

نلاحظ مما سبق، أن جميع التعريفات لقلق المستقبل تؤكد أن هذا النوع من القلق يجعل الفرد يشعر بالخوف والغموض نتيجة توقع الخطر من شيء مجهول يؤثر في حياة الفرد والمتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم، إدراك العجز عن تحقيق الأهداف، الشعور بفقدان السيطرة، اليأس، عدم الأمن، عدم الثقة بالنفس، انخفاض تقدير الذات، النظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة أحداث الحياة.

5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تعددت تفسير النظريات القلق المستقبل فكل نظرية قدمت توقعات مخالفة عن الأخرى بسبب توجهها وأهم هذه النظريات نذكر ما يلي:

1-5 نظرية التحليل النفسي لسيغموند فرويد:

حيث افترض أن منشأ أو أصل كل قلق هو صدمة الولادة، إن صدمة الولادة مع تواترها وخوفها من أن غرائز "الهُو" لن تشبع هي أول تجربة للفرد من الخوف والقلق، ومن هذه التجربة تخلق أنماط ردود أفعال وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل عندما يعجز عن التغلب عن قلقه، وعندما يكون في خطر استحواذ القلق عليه، يقال عن القلق انه صدمة.

يعتبر فرويد أن أحد وظائف القلق "مهما كان نوعه" لاسيما الجوانب المفيدة فيه وبالأخص جانب التوقع، حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد لخطر بالفعل فإنه في هذه الحالة يخلق نوعاً من الاستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها.

افرويد" يجد أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين، فإنه يأخذ بعد ذلك يتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر، تشعر أيضاً بالقلق كأن الخطر قد وقع فعلاً، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة، إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع (الأنا) أن تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع.

ووضع "فرويد" نظريتين للقلق وهما:

1-القلق هو ترجمة واعية لليبيدو مكتوب ويقصد بالبيدو تلك الطاقة التي جوهريا في غريزة الحياة وتوجد عند الإنسان منذ بداية رحلته في هذه الدنيا. 2- يدل على وجود الأنا الأعلى وهو يتولد إذن على هذا الوجود، وهذه الأنا تعني عند فرويد الجانب الخاص من الشخصية الناتج عن اوديب التي تتكون في بدايات الطفولة.

يرى "فرويد" أن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق، وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما، وعد التوقع أحد مصادر القلق، فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد (الحمداني، 2011، 61,62)

نستنتج من خلال تفسير فرويد انه يرجع قلق المستقبل الخبرات الطفولة، إضافة إلى ربطه له بالواقع حيث يبدأ بالتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب قلق نحو المستقبل لدى الفرد.

2-5 النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في "كيرك جارد" (1813-1855) الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، فالقلق عند كيرك جارد لا شيء، وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، ويشير كيرك جارد إلى أن قلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير (شلهوب، 2015، 39,40).

2-3 المذهب الانساني:

يؤكد أصحاب الاتجاه الانساني على أن القلق هو الخوف من المستقبل، وما قد يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيتهن فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك نهاية حتمية، وأن الموت قد يحدث في أية لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة هو المثير الأساسي للقلق على الإنسان حيث لا يصبح للإنسان وجود ويتحول إلى الفناء أو العدم، فالقلق هنا ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدث، وليس ناتجا عن ماضي الفرد.

وآخرون من الانسانية يرون أن القلق ينتج عن شيء يتجه لتهديد مفهوم الذات أو أنه ينتج عن شيء إما يعيق أو يهدد بإعاقة إشباع حاجة نفسية أساسية للفرد مثل حاجة الإنسان إلى الشعور بالأمن والحب أو التقدير أو الإنجاز أو غيرها (السيد عبيد ، 2008، 195)

في حين "كارل روجرز" قلق المستقبل بأنه حينما يكون الفرد غير قادر على اعطاء استجابات تقود إلى النجاح أو إلى ارضاء الحاجات الاجتماعية من خلال (علاقته مع الآخرين) تنشأ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى اثاره مشاعر قلق لا سيما قلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم

الرضا عن الذات وتتصور الذات بأنها المسؤولة عن تلك الصراعات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها وحينما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية، وكننتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول مسؤولية تكون الصراع نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم (بكار ، 2012، 77).

كما يرى أصحاب هذا المذهب أن قلق الإنسان ينشأ من إدراكه بحتمية النهاية، ووعيه بأنه يعيش حياة ليس فيها ما يستطيع أن يؤكد حدوثه، وأن المستقبل قد يأتي معه من الأحداث ما يهدد وجود الفرد، ويحول بينه وبين تحقيق حياة إنسانية كاملة، الفشل مظهر من مظاهر اللاوجود وحدثه محتمل، الإصابة بمرض أو بعاهة محتمل حدوثها، وقد تكون مظهرا من مظاهر اللاوجود حيث قد تعوق الفرد عن تحقيق وجوده، كبر السن إشارة إنذار وهي تثير قلق المستقبل بما قد يأتي به قد يهدد وجود الفرد، وحين يتوقع الفرد، ينشأ القلق، بحيث تصبح أي محاولة لتفسير القلق في ضوء الماضي محاولة غير كافية ومضللة (أبو داير، 2017، 55).

نستنتج مما سبق أن أصحاب النظرية الإنسانية يرون أن القلق هو الخوف من المستقبل ومما يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان، وأن القلق من وجهة نظرهم ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدثن وليس ناشئا من ماضي الفرد.

4-5 النظرية المعرفية:

المكون المعرفي هو المكون الأساسي الذي يكمن وراءه الشعور بقلق المستقبل، وهو استجابة توائمية البيئة الشخص، تتحدد بإدراك التهديد في موقف معين أو محدد حيث يضيف الشخص معنى على الموقف من خلال مخططاته ومعتقداته حول موضوع التهديد وتقدير مدى وخطورة التهديد (المولى، 2018، 176).

" اليون فستجر " الذي يرى أن قلق المستقبل يستثار بفعل التناقض الحاصل في مدركات الفرد أو في الجوانب المعرفية لديه وبذلك فإن الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيضع لنفسه مكانة تنسجم وطبيعة مؤهلاته هذه، فعلى سبيل المثال فقد يتوقع الفرد الحاصل على شهادة البكالوريوس أن ينال من المجتمع الاحترام والتقدير والمكانة اللائقة والأجر المناسب وفقا للاعتبارات التي تؤهله إياها شهادته، غير أن الواقع الاجتماعي قد يكون مخالف لتوقعاته، إذ أن هناك الكثير من العاطلين عن العمل يحملون مؤهلاته نفسها، وينالون عدم الاحترام والتقدير من المجتمع ويعانون الكثير من المنغصات، الأمر الذي يعني أن معتقداته التي يحملها عن الواقع ستكون متناقضة مما يقوده إلى

الاحساس بإحباط وبالتالي إلى زيادة توتره، فقلق المستقبل هو حالة عدم اتساق في مدركات الفرد تدفعه إلى عدم الارتياح (الحمداني، 2011، 170).

نظرية المخططات لأرون بيك:

افتراض بيك بأن العمليات المعرفية الخاصة بنشأة القلق تقسم ثلاث خطوات هي: 1-التقييم الأولي
2-التقييم الثانوي 3- إعادة التقييم

- **التقييم الأولي:** هو الانطباع الأول الذي يقيم به الفرد الخطر المصدر، وهل له تأثير على ميوله واهتماماته اللازمة للحياة، ونتيجة لذلك تتولد لديه الاستجابة الحرجة Critical Response ، وهذه الاستجابة ربما تتولد نتيجة لمدى معين من المواقف يتراوح ما بين كارثة مستقبلية Future Disaster وخطر حالي يهدد الحياة، وفي نهاية حدوث التقييم الأولي يقوم الفرد **بالتقييم الثانوي** عندما يحاول الفرد تقييم مصادره الداخلية التي تثير القلق ليحتمى من الخطر أو يتفادى الضرر الذي يمكن حدوثه نتيجة لذلك التهديد، ويفترض "بيك" أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم، وأن التقييم المعرفي لدى الفرد لا يحدث عن طريق الوعي بل يحدث من خلال التقييم، وإعادة التقييم بطريقة أوتوماتيكية. أما الخطوة الثالثة: وهي **إعادة التقييم** حيث يقيم الفرد حدة وشدة الخطر، ونتيجة لذلك قد تتولد لديه الاستجابة العدائية Hostile Response سواء أكان رد فعل الاستجابة بالهروب بسبب القلق أم بالمواجهة نتيجة الخطر.

نظرية التوقعات المعرفية:

تتعرض هذه النظرية بان عملية التوسط المعرفي تحدث بين المثيرات الأولية والاستجابات الناتجة عن الأفراد، وأن وجود توقعات أولية كالخطر، وتوقعات القلق تستخدم في تفسير نمو وتطور المخاوف، وهذه التوقعات الأساسية للقلق تشمل توقع الخطر جسدي أو اجتماعي، وهذه التوقعات أو التنبؤات تتزايد ليس فقط من خلال استجابات شرطية كذلك أيضا من خلال ملاحظة النماذج السلوكية في المجتمع، وانتقال المعلومات والتفكير والتوقع المستقبلي السلبي لما سيحدث للفرد مما يؤدي إلى القلق حيال توقع حدوث نتيجة سلبية يعتقد الإنسان بحتمية وقوعها دون دلائل وقرائن واضحة المعالم الرشدي، (2017، 12,13).

6-أسباب قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن، وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبيا، ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم.

يمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم، وما يأتي به من أحداث يتوقعها الأشخاص، كمشاعر الخشية من الكوارث الطبيعية، ومن جهة أخرى يرتبط هذا القلق وبشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية، قريب، أو شعور بتهديد الاخفاق في تحقيق أهداف خاصة شخصية، أو عدم التأكد من كيفية التصرف والخطوات الحالية غير مؤكدة كطول للظروف الغير مرغوبة.

إن عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة، يمكن اعتبارها عناصر ينشأ عنها مواقف مليئة بمشاعر الخوف والقلق الناتج عن المجهول (Zaleski,185, 1994).

تذكر "سناء مسعود" (2005) أن هناك أسبابا عديدة تقف وراء قلق المستقبل منها:

-نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل.

-الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.

-استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب واتجاهات الشخص في حياته.

-العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن. – العوامل الاجتماعية و الاقتصادية والثقافية. – العزو الخارجي للفشل. تدني مستوى القيم الروحية والاخلاقية.

-الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.

-تبني الأفكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية (المصري، 2011، 49).

وترى "مولين" (1990) بأن هناك عدد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور قلق المستقبل ومنها: أماكنيات وعيوب الفرد وعدم قدرته على تكيف مع الواقع، التفكك الأسري، الشعور بعدم الانتماء والاستقرار في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، نقص القدرة على التنبؤ في المستقبل، وعدم وجود معلومات لديه لبناء الأفكار عن المستقبل، وتشوه الافكار الحالية لديه . (في الرشدي، 2017، 249).

-أسباب اجتماعية ثقافية:

ويشير (شمال في صلاح الدين، 2011، 37) إلى أن السبب يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية، وهذا معناه أن هناك أمور داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية، فضلا عن ذلك يرى بأنه يمكن أن تسلط الضوء على طبيعة المناخ

الاجتماعي المهياً لحالة القلق من المستقبل فيما يلي: ضغوط الحياة وأزمة السكن، وارتفاع الأسعار، وغياب العدالة التوزيعية، وقلة فرص العمل لخارجي المعاهد والجامعات.

-أسباب الشخصية:

ينشأ قلق المستقبل من أفكار خاطئة لا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

-أسباب الاقتصادية:

يشكل التدهور الاقتصادي وظهور الأزمات كالبطالة والسكن والغلاء وغيرها من مشكلات عاملاً سلبياً أضعف القدرة على تنمية وترشيد وتوظيف طاقات الشباب الذين هم عماد القوة في أي مجتمع باعتبارهم المستقبل والأمل في رجاء الأمة، وقد يسهم هذا في التوجس والخوف من المستقبل (عشري في جبر، 2012، 45).

ان قلق المستقبل هو نتاج للتفكير غير العقلاني: الذي يتبناه الإنسان، والمبالغة والتهويل في النظر إلى قضايا الحياة، مما يخلق شعور لدى الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا يستطيع تحديد أهدافه (أبو داير، 2017، 49).

من خلال هذا نستنتج أن الشخص المصاب باضطراب قلق المستقبل لمجموعة من الصفات نتعرف عليها من خلال العنصر التالي.

7-سمات ذوي قلق المستقبل:

لا نستطيع القول أن شخصاً ما لديه قلق من المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف على درجة خوفه وتوتره مما قد يحمله المستقبل من أحداث سواء ظهر هذا من خلال أفكاره ومشاعره السلبية أو من خلال سلوكه تجنبى، ومن هنا نقف على أهم السمات البارزة على قلق المستقبل وهي:

-أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل.

-أنهم يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح أقل.

-واضطرابات جسمية عندما يفكرون بالمستقبل فكلما زادت حدة القلق زادت هذه.

-أنهم يعانون من أعراض الأعراض وتعددت.

-أنهم يتعلمون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة.

- أنهم على المستوى الاجتماعي، يستخدمون الآخرين لتأمين مستقبلهم، كما أنهم يميلون إلى السيطرة على السلطة لتكوين الحياة السهلة.
- أنهم لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم، فهم لا يحافظون على قوتهم من أجل المواقف.
- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعرفية في التعامل مع مواقف الحياة.
- اتخاذ اجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت، من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي والتعنت.
- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- التشاؤم لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.
- عدم الثقة في أحدهما يؤدي على الاصطدام بالآخرين (المصري، 2011، 40,41).
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق فيها.
- الشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات وفقدان القدرة على التركيز.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة تجاه المستقبل(جبر، 2012، 46).

يذكر رابابورت أن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون إلى تقليص المساحة التي يمكن مد الحياة فيها إلى المستقبل من حيث الخبرات وإسقاط الأهداف المتوقعة، أي أن الحاضر يبقى محصورا في ظروف القلق من حيث المدة، وأن الامتداد الزمني يميل إلى التناقص، وقد أطلق فريس مصطلح الحاضرين على الأشخاص الذين لا يتوقعون نتائج مستقبلية ولا يستعطون التأثير لتحسين مستقبلهم

لتجنب النتائج السيئة، فهم مجبرون على العيش في الحاضر بمختلف العواقب والنتائج (ذهبية، 2011، 127).

حسب مختلف هذه الصفات نستخلص أن ذوي قلق المستقبل يتسمون بالنظرة التشاؤمية الغالبة عليهم في كافة تصرفاتهم فهم يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم، كما أن لديهم إرباك في تحديد أولوياتهم ووضع خطط مستقبلية خوفاً من أن يأتي المستقبل بما هو غير متوقع، وهذا ما يدفعهم إلى اتخاذ قرارات غير صائبة وعدم القدرة على التكيف والإبداع وبالتالي قلق المستقبل يؤثر عليهم سلبياً.

8- الآثار السلبية لقلق المستقبل:

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

قلق المستقبل قد يؤثر على قرارات الأفراد المستقبلية، فيؤدي إلى الاضطراب في سلوكهم والشعور بالعجز والانسحاب والخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية، وبالتالي يخلق لديهم عدم القدرة على مواجهة المستقبل.

التفكير في المستقبل المجهول له أكبر الأثر على صحة الفرد سواء من الناحية العقلية أو الجسدية أو النفسية أو السلوكية، بسبب التفكير السلبي والتشاؤمي نحو الذات ونحو المستقبل (سوارى، 2017، 80).

- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين لتعويض نقص هذه الكفاءة.

- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبذل وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة في النفس.

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت (المصري، 2011، 42,43).

ويمكن أن نعبر أن التمسك بالتقاليد والبعد عن التجديد شكل من أشكال ميكانيزم الدفاع وذلك بحثاً عن الأمن، فهي تؤمن للفرد نوعاً من الاستقرار الحياتي وبالتالي تعطي للإنسان شيئاً من الطمأنينة لأنها تبعد خطر مجابهة قلق المجهول وقلق التغيير، فمن تمسك بالتقاليد لا ضرر عليه ولا خطر يهدده في الظروف العادية، فالتمسك بالتقاليد تعتبر خط دفاعي ضد قلق مجابهة المسؤولية الذاتية وهي تتضمن تبريراً للعجز الذاتي، فإذا كان فاشلاً أو عاجزاً أو راضخاً عن تحمل تبعه مصيره، فالذنب ليس ذنبه بل هو نظام الحياة. إن تمسكه بالتقاليد تحمي نفسه من مجابهة ذاته، تلك المجابهة

التي تقلقه كثيرا من خلال الهروب للخارج (حجازي، 1986، 109). تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع تحقيق ذاته أو يبذل وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطراب متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.

يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني.

- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد الآخرين في تأمين المستقبل (نويوة، 2017، 124، 123).

ويشير بيك (2000) بأنه من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث مستقبلا، كما أن التوقع ذو تأثير على المشاعر والأفعال، وهذا ينعكس على الشخص وخبراته ونتائجها العاجلة أو الأجلة بحيث يعطي معنى لهذه الخبرات، فالشخص القلق تتراءى له صورة الكارثة كلما شرع في موقف جديد وذلك نتيجة التوقعات السلبية وهذا يجعله قلقا ومحبطا عند إدائه للمهام المختلفة (الرشدي، 2017، 249).

9- أساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل:

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي، وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معا، لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من القلق والحد منه، ومن بين هاته الآليات نذكر ما يلي:

1- الآلية الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخافه قد حدث فعلا، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلات بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء، لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون بحاجة لساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق، ويعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 35 ثانية فقط. وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق. وهكذا يمكن القول أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من القلق إنما هي وسيلة تركز

على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال حتى إذا تمت إزالة تلك المخاوف تماماً في الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهتها على أرض الواقع إذا حدثت (أبو داير، 2017، 52).

2- الآلية الثانية: الإغراق:

هو أسلوب علاجي لمواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمسترد المصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرارات مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه، لأنه اعتمد على تصوره، وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذه الطريقة العلاجية قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلاً لمواجهة ما حدث في الواقع (مجنوب، 2015، 90).

3- الآلية الثالثة: تسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

وهذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية وتعتمد هذه الطريقة على تنظيم التفكير واستبدال النتائج السلبية المقلقة لتحل محلها النتائج الإيجابية المتوقعة.

وتؤكد دراسة **الفنجري (2008)** أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي تؤدي إلى نقل الشخص بعيداً من المواقف والأمراض النفسية إلى منهج جديد وهو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل، ويذكر أن علم النفس الإيجابي يستخدم أساليب واستراتيجيات للتخفيف من قلق المستقبل. وفيما يلي عرضاً موجزاً لأهمها:

- **غرس الأمل:** والأمل يعني أن الفرد لن يستسلم للقلق الشامل أو للموقف الانهزامي أو الاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات

- **تنمية التفاؤل:** التفاؤل هو التوجه نحو المستقبل، مع توقع أحداث مستقبلية مرغوبة سوف تحدث أو هو توقعات المستقبل الإيجابية حيث تكون النتيجة مرغوبة. - **التدفق:** يرى جولمان أن التدفق استغراق الإنسان في أداء مهمة حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز في الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود (يحيى، 2019، 140).

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال عرضنا لفصل قلق المستقبل أنه بالإرادة والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الانفعالات و التفكير بطريقة واضحة وهادئة في مواجهة المشكلات والضغوطات ،كلها اسلحة كفيلة إذ احسن استخدامها يمكن أن تقضي على اي قلق مستقبلي وكذلك وضع أهداف واقعية لحياتهم ومعرفة حدود قدراته ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستخدام المنطق.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

الدراسة الإستطلاعية

أدوات الدراسة

الدراسة الأساسية

الأساليب الإحصائية في الدراسة

الخلاصة

تمهيد :

تناول الجزء الأول من هذا الفصل الخطوات المتبعة الانجاز الدراسة الإستطلاعية من تحديد منهج الدراسة المتبع و تصميم البحث و كذا الخطوات المتبعة في إعداد المقياس (أداة) البحث و العينة المختار لتجريب الأداة و مكان إجراء البحث ، و الدراسة الأساسية ، و عملية القياس السيكمترية من صدق و ثبات .

اولا : الدراسة الإستطلاعية:**1 - أهداف الدراسة الإستطلاعية:**

تهدف الطالب من إجراء الدراسة الإستطلاعية إلى تحقيق مايلي:

- التأكد من صلاحية المقاييس للدراسة من خلال ضبط الخصائص السيكمترية
- اكتساب خبرة التحليل و مهارات لجميع المعلومات و استغلالها في الدراسة الأساسية.
- التعرف على مختلف الصعوبات التي تواجه الطالبة في إجراء الدراسة الأساسية

2- مكان وزمن إجراء الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية إبتداء من شهر أفريل تمت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعية 2021/2022 بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بمستغانم ، كما تم التعامل مع فئة من الشباب خارج الجامعة ، كما قمنا دراسة حالة الدراسة بمستغانم .

3- خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من (30) شاب و شابة من ولاية مستغانم أختيرت بطريقة عشوائية ، وتم توزيع الاستبيان على افراد العينة فكانت خصائصها على النحو التالي:

جدول رقم (2) يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة %
ذكور	15	50%
إناث	15	50 %
المجموع	30	% 100

نلاحظ أنه من خلال الجدول رقم (3) ان نسبة الشباب الذكور بلغت % 50 وهي متساوية مع نسبة

الإناث التي بلغت % 50

ثانيا : أدوات القياس :

1مقياس الذكاء الانفعالي :

أ- وصف المقياس: مقياس الذكاء الوجداني ل (Bar-on &Parker) ، ترجمة رزق الله رندا سهيل

(2006)، يتألف المقياس من (60) فقرة ذات تدرج رباعي موزعة على (06) أبعاد مثلما هو موضح:

جدول رقم (3) : يبين أبعاد مقياس الذكاء الوجداني

الأبعاد	الفقرات	
01	بعد الكفاءة الشخصية	7- 17- 28* - 31 - 43 - 53*
02	بعد الكفاءة الاجتماعية	2- 5- 10 - 14 - 20- 24- 36 - 41 - 45 - 51 - 55 - 59
03	بعد كفاءة إدارة الضغوط النفسية	3- 6- 11- 15 - 21- 26- 35* - 39 - 46* - 49* - 54* - 58*
04	بعد الكفاءة التكيفية	12- 16 - 22 - 25 - 30 - 34 - 38 - 44 - 48 - 57
05	بعد كفاءة المزاج الايجابي العام	1- 4- 9 - 13 - 19 - 23- 29 - 32- 37 - 40 - 47- 50- 56- 60
06	بعد كفاءة الانطباع الايجابي	8 - 18 - 27 - 33- 42 - 52

*البند السالبة

ب- تصحيح المقياس:

يعتمد المقياس على أربع بدائل هي: (لا تنطبق أبدا، تنطبق بدرجة بسيطة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة عالية)، يقابله سلم درجات هي (1 , 2 , 3 , 4) على التوالي، ويتم عكس الأوزان في الفقرات ذات الاتجاه السالب، وتحسب الدرجة الكلية للفرد الواحد بجمع درجات الإجابة على الفقرات.

جدول رقم (4) يبين الدرجات الدنيا والعليا لمقياس الذكاء الانفعالي.

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجات الدنيا	الدرجات العليا
الكفاءة الشخصية	6	6	24
الكفاءة الاجتماعية	12	12	48
إدارة الضغوط	12	12	48
التكيف	10	10	40
المزاج العام	14	14	56
الانطباع الايجابي	6	6	24
الدرجة الكلية	60	60	240

يمكن تصنيف فئة الشباب على أساس درجة الذكاء الانفعالي لديهم إلى عالية، متوسطة ومنخفضة. كما

يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (5) يبين تصنيف أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي.

الأبعاد	عال	متوسط	متدن
الكفاءة الشخصية	[24 - 18]	[18 - 12]	[12 - 6]
الكفاءة الاجتماعية	[48 - 36]	[36 - 24]	[24 - 12]
إدارة الضغوط	[48 - 36]	[36 - 24]	[24 - 12]
التكيف	[40 - 30]	[30 - 20]	[20 - 10]

[28 – 14]	[42 – 28]	[56 – 42]	المزاج العام
] 12 - 6]] 18 – 12]	[24 – 18]	الانطباع الايجابي
] 100 - 60]] 160 – 100]	[240 – 160]	الدرجة الكلية

جـ- الخصائص السيكومترية للمقياس

صدق مقياس الذكاء الانفعالي لبار-أون:

- الصدق الداخلي: تم التحقق من مدى الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين درجة الكلية لكل بعد مع درجة الكلية للمقياس كما هو موضح:

الجدول رقم (6): معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد أبعاد مقياس الذكاء

بعد كفاءة الانطباع الايجابي		بعد كفاءة المزاج الايجابي العام		بعد الكفاءة التكيفية		بعد كفاءة إدارة الضغوط النفسية		بعد الكفاءة الاجتماعية		بعد الكفاءة الشخصية	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
*0,62	8	**0,46	1	**0,59	12	**0,51	3	**0,51	2	0,81	7
**0,69	18	*0,56	4	**0,36	16	**0,39	6	**0,39	5	**	17
*0,42	27	**0,45	9	**0,53	22	**0,66	15	**0,67	10	**0,73	28
**0,39	33	*0,73	13	**0,42	25	**0,62	21	**0,55	14	**0,55	31
**0,50	42	**0,45	19	**0,55	30	**0,51	35	**0,61	20	**0,59	43
**0,40	52	**0,53	23	**0,52	34	**0,42	39	*0,45	24	**0,65	53
		**0,46	29	**0,37	38	**0,65	46	*0,71	36	*0,46	
		**0,47	32	**0,49	44	**0,41	49	**0,61	41		
		*0,40	37	**0,70	48	**0,50	54	*0,48	45		
		**0,65	40	**0,42	57	**0,61	58	**0,50	51		
		**0,58	47			**0,51		**0,38	55		
		**0,38	50			**0,42		**0,50	59		
		**0,62	56								
		**0,48	60								

**دالة عند مستوى 0,01 *دالة عند مستوى 0,05

بحساب معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد خلصت النتائج إلى أن معاملات ارتباط كل الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد دالة عند مستوى 0,01 وعند مستوى 0,05 مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي.

جدول رقم (7): معاملات الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

الابعاد	البعد الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
المقياس ككل	**0,59	**0,64	**0,52	**0,69	**0,73	**0,61

**دالة عند مستوى 0,01

يظهر أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى 0,01 وبالتالي فالمقياس يتمتع بالصدق الداخلي.

د- ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ:

الجدول رقم (8): معامل ثبات كل بعد من أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي باستخدام ألفا كرونباخ

البعد	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	المقياس ككل
معامل ألفا	0,64	0,53	0,58	0,61	0,49	0,71	0,69

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام ألفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0,49-0,71) مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات جيد. تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ، والذي كانت قيمته 0,69 مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة من الثبات.

2- مقياس قلق المستقبل:

وصف المقياس:

أعدت هذا المقياس زينب محمود شيقر (2005) و يهدف إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل ، تم تعيين نمط الإجابة على كل فقرة وفق سلم ليكرت ، ذي بدائل الهندسة وهي : معترض شدة (أبدا) ، معترض أحيانا (نادرا)، بدرجة متوسطة (أحيانا) ، عادة (غالباً) ، تماما(دائما).

الرقم	الأبعاد	الفقرات
01	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	17-24-22-21-20

26-25-19-18-10	قلق الموت	02
16-12-9-8-7-4	اليأس من المستقبل	03
27-15-5-2-1	الخوف و القلق من الفشل في المستقبل	04

و يتضمن هذا المقياس عبر عبارات سلبية هي الباربات من (10-1) يكون فيها اتجاه العبارة على نحو المستقبل و باقي العبارات يكون اتجاهها ايجابي نحو المستقبل .

تصحيح المقياس :

و تتراوح درجة الكلية المقياس ما بين (112- درجة) و يتم تحديد المستويات و درجة كل من طبقة التالي:

أرقام البنود: من 10-1 اتجاه تصحيح: 0,1,2,3,4

ارقام البنود : من 28-11 اتجاه تصحيح: 4,3,2,1,0

مستوى قلق المستقبل

مرتفع جدا الشديد(91_112درجة)

مرتفع 68_ 90 درجة

معتدل 67-45 درجة

بسيط: 22-44 درجة

منخفض: 21-0 درجة

درجة كلية: 112-0 درجة

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تعريف مقياس قلق المستقبل: بان قلق المستقبل هو حالة الإضطراب و الخوف الناتج عن توقع حادث أو حالة أهدي واقعية أو خيالي نقال 1996 Lalski (حكيمة 2011.71).

صدق المقياس :

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معرفة علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية وبإستعمال معامل الارتباط بيرسون وهي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(9) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية.

الرقم	معامل الارتباط	الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	الدلالة
1	**0.56	دالة	15	**0.455	دالة

دالة	**0,754	16	دالة	**0,592	2
دالة	*0,499	17	دالة	**0,692	3
دالة	**0,596	18	دالة	*0,662	4
دالة	**0,815	19	غيردالة	0,192	5
دالة	**0,824	20	دالة	**0,622	6
دالة	**0,556	21	دالة	**0,610	7
دالة	**0,548	22	دالة	**0,592	8
دالة	**0,612	23	دالة	**0,589	9
دالة	**0,589	24	دالة	**0,553	10
دالة	**0,819	25	دالة	**0,685	11
دالة	**0,759	26	دالة	**0,559	12
دالة	**0,662	27	دالة	**0,715	13
دالة	**0,721	28	دالة	**0,695	14

* دال عند مستوى الدلالة 0,05 ** دال عند مستوى الدلالة 0,01

يتضح من الجدول (9) أن معاملات الارتباط للفقرات بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01، وهي معاملات ارتباط جيدة جداً تضمن صدق الإختبار .

ثبات مقياس قلق المستقبل:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا لكرومباخ، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (10) يبين معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل.

العبارات	معامل ألفا كرونباخ
28	0.79

يتضح من الجدول (10) أنه أعلاه أن معامل الثبات للمقياس عالي والذي كانت قيمته 0.79 وهو ثبات مرتفع المستوى مما يدل على أن المقياس جيد للتطبيق

ثالثاً : الدراسة الأساسية:

1: تم إجراء الدراسة الأساسية:

ابتداءً من شهر مارس تمت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي في شهر أبريل 2022 بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بمستغانم، كما تم التعامل مع فئة الشباب.

2- ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية أجريت على عينة مكونة من 100 شاب و شابة حيث تنوعت العينة حسب المتغيرين (الجنس و التخصص الدراسي).

3 - خصائص عينة الدراسة الأساسية:

3-1 مواصفات العينة:

بلغ حجم عينة الدراسة 100 شاب و شابة ذات الخصائص التالية:

جدول رقم (11) يبين توزيع العينة حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة %
ذكور	57	57%
إناث	43	43 %
المجموع	100	% 100

يتبين من الجدول أن عينة الذكور أكثر من الإناث وقد قدر عددهم بـ 57 بنسبة 57%، بينما الإناث فقد

عددهم بـ 53 وهو ما نسبته 53%

جدول رقم (12) يبين توزيع العينة حسب المستوى الدراسي.

سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة %
جامعي	71	71%
ثانوي	19	19%
أساسي	10	10%
المجموع	100	% 100

نلاحظ من الجدول أعلاه أغلب أفراد عينة البحث جاء في الترتيب الأول المستوى الجامعي بنسبة 71% و

أما المستوى الثانوي 19% و أخيرا المستوى الأساسي 10%

4- منهج الدراسة

تعريف المنهج: إن كل دراسة تتطلب المنهج بحث الذي يساعد على الوصول إلى الغاية الموجودة أو الهدف وعلى الباحث اختيار منهج الملائم لدراسة فيها ننصح له الأمور و يكون بحثه دقيق كون أن لكل دراسة منهج خاص بها إذا يعرف المنتج على أنه عبارة عن سلسلة من المراحل المتتالية التي ينبغي إتباعها بكيفية منسقة و منظمة (موريس 2004، 33).

حيث إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي التي تحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها و لملائمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف و التحليل و الأساليب الإحصائية فيعرف هذا المنهج على أنه رصد الدراسة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا من خلال التعبير الذي يصف الظاهرة أو تعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار أو حجم الظاهرة . (ميلاد و الشمس، 2012، 86).

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمدت الباحثة جملة من الأساليب الإحصائية والتي استخدمت من خلالها برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإحصائية (SPSS V22)، وتمثلت هذه الأساليب الإحصائية في:

- معامل الارتباط بيرسون: لحساب الصدق والثبات لأداة الدراسة في الدراسة الإستطلاعية، وتحديد العلاقة الارتباطية في الدراسة الأساسية.
- معامل الثبات ألفا لكروميخ: لحساب ثبات الأداة في الدراسة الإستطلاعية.
- النسبة المئوية: لإستخراج نسبة الذكور والإناث في عينة الدراسة.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: لتحديد مستوى الذكاء الإنفعالي وقلق المستقبل
- إختبار ت لدراسة الفروق بين الجنسين في مستوى الذكاء الإنفعالي وقلق المستقبل لعينة البحث.

خلاصة

ومن خلال ما تم عرضه في هذا الفصل من إجراءات الدراسة الميدانية و الإجراءات ان المنهجية التي اتبعت فيها، فهي بذلك تشكل عملية جمع البيانات و معالجتها بطرق علمية بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها حيث تبدأ الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية تمهيدية لدراسة الأساسية ثم التعريف بالمنهج المستخدم و أدوات المستخدمة إلى جانب الأساليب الإحصائية المستعملة .

الفصل الخامس

عرض و مناقشة نتائج الفرضيات

تمهيد

1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة

2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

4 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

الإستنتاج العام

الخاتمة

تمهيد

إن غاية كل دراسة هو تحليل البيانات و عرض النتائج التي توصلت إليها الطالبة وفق أهداف الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها و عليه فإننا سنناقش و تقدم العرض التحليلي لنتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الميدانية ، التي أجريت على عينة من الطلبة جامعة عبد الحميد بن باديس و خارجها و باستخدام بعض الأساليب الإحصائية ، و من تم الخروج بمقترحات استناداً لتلك النتائج.

1 عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة

" نص الفرضية العامة": يوجد علاقة ارتباطية دلالة إحصائية بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل. و لإختبار هذه الفرضية تم إيجاد معامل الارتباط لبيرسون بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل في الجدول التالي :

الجدول رقم (13): معامل الارتباط لبيرسون بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة Sig	الدالة
الذكاء الإنفعالي/ قلق المستقبل	100	.026	.800	غير دالة

يظهر من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة "ر" لمعامل الارتباط بلغت (.026) و هي غير دالة إحصائياً عند 0.05 مما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل ، هذا يعني أنه لا تأثير إن زادت او نقصت درجة كلا من الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل وبالتالي نستطيع القول بأن الفرضية لم تتحقق و نقبل بالفرض الصفري و نرفض الفرضية البديلة حيث تتفق نوعاً ما هذه النتائج مع دراسة تاپيا (tapia 1999) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الإنفعالي و الذكاء العام حيث تكون عينة الدراسة من (144) طالبا و طالبة في مرحلة الثانوية و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ضعيفة جدا بين الذكاء الإنفعالي و الذكاء العام .

بينما تعارضت نتائج الدراسة الحديثة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات و التي تؤكد على أن الذكاء الإنفعالي يعتبر من الموضوعات التي نالت حقها من الدراسة وذلك لما له من أثر ايجابي في بناء شخصية الأفراد في رفع وتيرة تعلمهم وتكيفهم مع بيئتهم و يدعم تفاعلهم ايجابيا و بأكثر حيوية، طموحا و ابداعا. حيث توصلت نتائج دراسة "بلال نجمة مارس 2021" تحت عنوان "قلق المستقبل و علاقته دافعية الإنجاز لدى عينة من الطلاب إلى وجود علاقة ارتباطية دلالة إحصائية بين قلق المستقبل و دافعية الإنجاز لدى الشباب .

كما تتفق مع دراسة "أمينة كاظم (1973) على عينة من الطلبة في الجامعة بلغ عددهم (458) بقصد دراسة العلاقة بين مستوى القلق و التحصيل الدراسي التي أسفرت عن وجود علاقة تأثيرية بين القلق و التحصيل الدراسي وأن الامتحان النهائي يؤثر بدرجة كبيرة على نتائج الامتحان(العاسمي) (07.2003).

نفس الشيء اكدته دراسة "أبو صبيحة كايد عثمان"(1974)، عن علاقة بين قلق امتحان و تحصيل الدراسي عن طلبة حيث أظهرت نتائج إلى وجود علاقة سلبية بين قلق و تحصيل أولي آغا (4.20.1988).

كما جاءت دراسة (culler et holahan 1980) التي أكدت دورها الارتباط بين مستويات القلق على الامتحان والإنخفاض في مستوى الأداء الاكاديمي عند التلاميذ و ترجع الاسباب إلى القلق الوالدي في الامتحان كما و يؤدي التوتر ، الضيق و الخوف بدوره إلى الإنجاز السيئ الجواب (15.1992) .

و تغزو الباحثة نتائج الدراسة الحالية لبعض الخصائص المرتبطة بالعينة المدروسة في هذا البحث التي من شأنها أن تقدم تفسيراً وهذا راجع إلى بعض العوامل كتكوين المهارات و صقل و تنمية قدراتهم على تحقيق مستوى معين من التوازن و كذلك محاولة التغلب على مختلف المواقف كالقلق و الإحباط خاصة عندما يتعلق الأمر بتغيير الظروف الصحية و الإقتصادية لما خلفته جائحة كورونا ، بحيث حتى لو كان مستوى تحكم الفرد في إنفعالاته و مشاعره إلا أنه في كثير من الأحيان يصعب على الفرد التحكم في مخاوفه و التقليل من توتره مما يخلق نوعاً ما إحساساً بالخوف و القلق من المستقبل خاصة و أن الكثير من المعطيات ليست مستقلة و لا يمكن التحكم فيها.

2 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

نص الفرضية " يوجد مستوى مرتفع للذكاء الإنفعالي لدى الشباب و من أجل الوصول إلى نتائج الفرضية الأولى قامت الطالبة بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمقياس الذكاء الإنفعالي.

جدول رقم (14) نتائج مقياس الذكاء الإنفعالي .

الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الذكاء الإنفعالي
8.46556	164.9700	100	

و بالرجوع لمستويات مقياس الذكاء الإنفعالي نجد أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 164.97 ، و بإنحراف معياري قدره 8.4655، إذ ينحصر ضمن المستوى العالي 160-240 و المتمثل في 164.97. و بهذا تحققت الفرضية التي تنص على وجود مستوى مرتفع للذكاء الإنفعالي لدى عينة من الشباب.

الأمر الذي أكدته دراسة بار-أون (2007) التي هدفت إلى معرفة أثر الذكاء الإنفعالي في التحصيل الدراسي و تكونت عينة الدراسة (320) طالب و طالبة من مدارس تورنتو بكندا، تم تدريبهم على مهارات الذكاء الإنفعالي (الكفاءة الإجتماعية و و إدارة الضغوط و و أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين تم تدريبهم على المهارات تفوقوا

في تحصيلهم الدراسي على أقرانهم الذين لم يتلقوا تدريب على هذه المهارات ، كما أظهرت النتائج إلى أن الطلبة ذوي المستوى المرتفع في الذكاء الإنفعالي كانوا أكثر تحصيلاً من ذوي المستوى المتدنية في الذكاء الإنفعالي على مقياس باراون لذكاء الإنفعالي.

بينما جاءت دراسة دراسة **دراسة اللطيف مؤمني (2010)** بعنوان «الذكاء الإنفعالي لدى كلية مرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات والتي هدفت على التعرف على مستوى الذكاء الإنفعالي لدى كلية المرحلة الثانوية في الأردن و معرفة أثر متغيرات التحصيل على عينة مكونة من طالب و طالبة الذين تتراوح (398) وأشارت النتائج أن أداء الطلبة على مقياس الذكاء الإنفعالي يقع في المستوى المتوسط ، ويرجع الأمر بالنسبة لتفسير الطلبة إلى الفئة العمرية التي إستهدفتها في الدراسة حيث أن مستوى التكوين يلعب دوراً فعالاً في حسن التعامل مع الآخرين و في مختلف الوضعيات الضاغطة والصعبة دون الوقوع في المأزق أو فقدان للأمل وكذا بعيداً عن الخوف المبهم و غير المبرر.

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

" نص الفرضية" : يوجد مستوى متوسط لقلق المستقبل عند الشباب.

ومن أجل الوصول إلى نتائج الفرضية الأولى قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق المستقبل

جدول رقم (15). نتائج مقياس قلق المستقبل.

مقياس قلق المستقبل	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	100	56.7700	8.16107

يظهر من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي 56.77 و بانحراف معياري مقدر 8.161 الذي يندرج ضمن المستوى المعتدل والمتمثل (45-67) وبالتالي تحققت الفرضية التي تنص على وجود مستوى متوسط من مقياس قلق المستقبل.

أين نجد دراسة **حبيب (2013)** العراق تحت عنوان " قلق المستقبل و علاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة، هدفت عن الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى تلك العينة حيث عينة دراسة شملت 100 طالب و طالبة، فتوصلت نتائج وجود قلق المستقبل لدى أفراد العينة. و كذلك وجود علاقة ضعيفة بين قلق المستقبل و مستوى الطموح.

كما تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة **لعبد الله عادل شراب(جانفي 2016)** على عينة تكونت العينة من 439 طالب و طالبة بأن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعاً.

و لا تتوافق كذلك مع دراسة محمد (2010) " قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات وهدفت لقياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب وللتعرف على الفروق بينهم وفق متغير الجنس حيث أسفرت نتائج الدراسة ان لدى العينة مستوى عالي من قلق المستقبل

وترى الباحثة من خلال النتائج كلما كان أفراد العينة ذو نظرة سلبية للحياة ، مما يؤثر على تفكيرهم وعدم قدراتهم على التركيز والشك مما جعل درجة احساس الأفراد العينة بقلق المستقبل مرتفع بسبب الخوف غير المبرر في كثير من الحالات ولوجود الضغوطات النفسية مقارنة بالمستوى المطلوب الذي يجب أن يكون عليه الطالب في ظروف ما بعد الجائحة من حيث مزاولة الدراسة و تقييمها.

4 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

" نص الفرضية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الإنفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

جدول رقم (16) نتائج اختبار (ت) للفروق بين الجنسين على مقياس الذكاء الإنفعالي

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ذكر	57	166.162	8.6573	1.219	226	غير دالة
أنثى	43	164.070	8.2804			

يتضح من بيانات الجدول رقم (16) أن متوسط الذكاء الإنفعالي للإناث بلغ قيمة (166.16) بانحراف معياري (8.65) وهو متقارب جدا من متوسط الذكاء الإنفعالي للذكور البالغ (166.16) و بانحراف معياري (8.28) ، كما جاءت نتيجة ت (1.21) بقيمة إحصائية (0.226). أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و بهذا لم تتحقق الفرضية و نقبل بالفرضية الصفرية و التي تقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى الذكاء الإنفعالي.

و تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة "محمود أحمد الكيكي" (2018) تحت عنوان "الذكاء الإنفعالي لدى الطلبة المتميزين سنة (2018) و توصلت نتائج لا توجد فروق إحصائية في متوسطة درجات الذكاء الإنفعالي بين الطلبة المتميزين وفقا لمتغير الجنس. كما إتفقت نتائج الدراسة مع دراسة تابيا (tapia) 1999 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الذكاء الإنفعالي تغزي لمتغير الجنس.

كما أظهرت دراسة السميرات (2005) بعنوان "الذكاء الإنفعالي و علاقته بتحصيل لدى طلبة جامعة 2005 بأنه لا توجد فروق في درجات الذكاء الإنفعالي تغزي لمتغير الجنس.

الأمر نفسه أثبتته دراسة اللطيف مؤمني (2010) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الذكاء الإنفعالي تغزي لمتغير الجنس.

فقد تحققت الفرضية و بالتالي يمكن قبولها ، و هذا ما يعني بأن كلا النمطين لديها مستويات متقاربة من الذكاء الإنفعالي أما بالنسبة لمتوسط الذكاء الإنفعالي اللإناث فهو تقارب من متوسط الذكاء الإنفعالي الذكور

كما تتعارض هذه النتائج مع دراسات كثيرة مثل دراسة ستاين (stein 2002) هدفت إلى الكشف عن الفروق في الذكاء الإنفعالي بين الذكور و الإناث من خلال تطبيق مقياس الذكاء الإنفعالي ، تألفت عينة الدراسة من (174) شخص لذكور و الإناث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا الجنسين في أبعاد المقياس ،حيث حصلت الإناث على درجات أعلى في بعدي الكفاءة الإجتماعية و بينما حصل الذكور درجات أعلى على بعدي الثقة بالذات و تحمل الضغوط في حين أنه لم توجد فروق بين كلا الجنسين في العلاقة الكلية للمقياس .

كما أجريت دراسة الجندي (2006) هدفت إلى التعرف على الفروق في الذكاء الإنفعالي بين الطلبة الموهبين و الطلبة العاديين و علاقتة بالتحصيل الأكاديمي و أثر كل من متغيري الفئة و الجنس،حيث تكونت العينة من 177 طالب وطالبة ، كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الموهبين و العاديين و على بعدي المزاج العام و الإنطباع الإيجابي لصالح الطلبة الموهبين و العاديين كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس حيث تفوقت الإناث على الذكور في الدرجة الكلية و على جميع الأبعاد باستثناء بعد الكفاءة الإجتماعية أما بالنسبة لمتغير العمر فلم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية باستثناء بعد ادارة الضغوط.

كما بحثت دراسة العمران (2004) في الفروق في أبعاد الذكاء الإنفعالي تبعاً لإختلاف مستوى تحصيل الدراسي و الجنس على عينة مكونة من طلبة طور التعليم الثانوي و الجامعي و بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الإنفعالي تبعاً لمتغير المستوى التحصيل لصالح الطلبة المتفوقين ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الإنفعالي تبعاً لمتغير الجنس حيث تفوقت الإناث بمستوى مرتفع على الذكور في الكفاءة الاجتماعية بينما تفوق الذكور على الإناث في المزاج العام .

و يمكن تفسير النتائج المتوصل إليها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الذكاء الإنفعالي في طبيعة الظروف التي يمر بها الشباب الجزائري منها الصحية و الإقتصادية و الإجتماعية و هي تغيرات مفروضة على كل فرد سواء ذكر أو أنثى حيث يتكاتف الكل لمسايرة هذه التغيرات مما يجعل هذه المساواة و كأنها ضرورة للتكيف مع الواقع المعاش.

5 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نص الفرضية : "توجد فروق ذات دلالة في مستوى قلق المستقبل لدى شباب تبعاً لمتغير الجنس.

جدول رقم(17) يبين نتائج إختبار (ت) للفروق بين الجنسين على مقياس قلق المستقبل

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ذكر	57	56.5814	9,71	-194	842.	غير دالة
أنثى	53	56.9123	7.4024			

يتضح من بيانات الجدول رقم (17) أن متوسط نتائج مقياس قلق المستقبل للإناث بلغ قيمة (56.58) بإنحراف معياري (9.71) و هو نفسه تقريبا متوسط قلق المستقبل للذكور البالغ (56.91) و بإنحراف معياري (7.40) ، كما جاءت نتيجة إختبار ت (-197.) بقيمة إحصائية (0.842) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه لم تتحقق الفرضية ونقبل بالفرض الصفري الذي يقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط قلق المستقبل للإناث و متوسط قلق المستقبل للذكور حيث جاءت العديد من الدراسات المتوافقة مع نتائج الدراسة الحالية مثل دراسة بولانسكي(2005) بعنوان «القلق المستقبل و علاقته بمزاج العام لدى فئة الشباب و تكونت عينة دراسة من 997 طالب و طالبة و توصلت نتائج كان مستوى القلق لديهم مرتفع و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق وفق متغير الجنس لصالح الإناث .

وتتعارض مع ما توصلت إليه دراسة رومان البيبي (2016) " دراسة حول القلق لدى عينة من طلبة جامعة دمشق "حول عينة تضم من 372 طالب و طالبة، توصل فيها إلى أن وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطات اجابات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل تغزي لمتغير الجنس و هذه الفروق لصالح الإناث وكذا دراسة محمد (2010) عن قلق المستقبل عند الشباب و علاقته ببعض المتغيرات وهدفت لقياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب و للتعرف على الفروق بينهم وفق متغير الجنس حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وفق متغير الجنس لصالح الذكور .

ونجد أيضا دراسة قمر (2005)السودان تحت عنوان "تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل و ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب جامعة دنقلا" عينة بلغت 277 طالبا والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية قلق المستقبل وفق متغير الجنس لصالح الذكور. الأمر نفسه أقرته دراسة لعبد الله عادل شراب(جانفي 2016) على عينة تكونت من 439 طالب و طالبة بوجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تغزي لاختلاف الجنس لصالح الذكور .

وترى الطالبة أن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في يعزي لطبيعة النظام الاجتماعي في ظل جائحة كورونا حيث لا بد من أن قلق المستقبل يكون بفعل عوامل اجتماعية وثقافية كما يمكن أن نسلط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي لحالة قلق المستقبل بسبب ضغوط الحياة، أزمة السكن، ارتفاع الاسعار وقلة فرص العمل ونجد من خلال النتائج متحصل عليها أن هناك نسبة كبيرة يعانون من نسبة قلق المستقبل .

الإستنتاج العام :

بعد عرض كل فرضية ومناقشتها للدراسة الحالية التي كانت تهدف لمعرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل و كذا معرفة إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس، توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج تمت مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري ونلخص أهم النتائج في النقاط التالية :

* لا يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الإنفعالي و قلق المستقبل لدى الشباب.

* يوجد مستوى مرتفع للذكاء الانفعالي لدى الشباب.

* يوجد مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى الشباب .

* لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الإنفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس

إن محور الدراسة يدخل ضمن الدراسات النفسية والاجتماعية ، بحيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن وجود علاقة بين الذكاء الإنفعالي وقلق المستقبل لدى عينة من الشباب بحيث أصبح الموضوعين محل الإهتمام الباحثين و المختصين من علماء النفس إذا يواجه الشباب عدة ضغوط نفسية خلال مراحلهم الحياتية تسهم في نموهم باعتراضهم لظروف الصعبة وغير المألوفة ،فتفحص الخبرات الإنفعالية يتلخص في أن الوعي بالإنفعالات والمشاعر هو حجر زاوية في الذكاء الإنفعالي كما أنه على الفرد أن يغني أفكاره وانفعالاته حيث يستطيع التحكم فيها و ضبط نفسه ولديه قدرة على فهم انفعالاته الذاتية والقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والتفكير في تنظيم الحياة و تصور الطموح المستقبلي والعمل على تحقيق هذه السلوكات أساسي في التوازن الشخصي والصحة النفسية و الإستقرار الاجتماعي لدى كافة شرائح المجتمع.

اقتراحات

ضرورة تصميم برامج علاجية و إرشادية من قبل المختصين في المجال للأطفال بالشباب الذين يعانون من قلق المستقبل لإرساء توافقهم النفسي و الاجتماعي .
تقديم الخدمة سواء من خلال الكشف و المتابعة لهؤلاء الشباب في تربية الصحة النفسية و بالتالي تغيير الرؤى و التطلعات المستقبلية للتوظيف العقلي المكتسبات الإيجابية.
إقامة ندوات تثقيفية لتنمية المعرفة الإنفعالية وتنظيم الانفعالات بين الشباب وتعريفهم بالذكاء الإنفعالي لما له من أهمية في نشر وتعزيز و بناء الفكر السليم لإثبات الذات و التحكم في صعوبات الحياة الضاغطة

قائمة المصادر والمراجع .

- إسماعيل صالح الفراء، زهير عبد الحميد النواجحة، الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، مجلة جامعة الأزهر، غزة.
- أمال جودة، 2007، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة
- رشيدة خطارة، منصور بن زاهي، 2018، الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، مجلة الباحث، العلوم إنسانية والاجتماعية، غرداية، العدد 33.
- عثمان فاروق السيد محمد السميع(2001). الذكاء الانفعالي مفهومه وقياساته على علم النفس العدد 13-سهاد المللي، 2010، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينه من المتفوقين والعاديين، مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق، العدد لث، جامعة دمشق.
- 14-صبيحة ياسر مكطوف، سري غانم محمود العبيدي، 2008، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمسايرة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة البحوث التربوية والإنسانية، العدد 3، جامعة الموصل، العراق
- 15- محمود مسلم الطالعة، 2007، تحري الخصائص السيكو مترية لمقياس الذكاء الانفعالي وإيجاد علاقته بالقلق لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة مقدمة الى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على الماجستير في القياس والتقويم.-
- 16- مهيرة يوسف احمد شريحة، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم تقدير الذات لدى طلبة الصف الأولى ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل، قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس، فلسطين
- 17- سعد محمد علي الشهري، 1430، الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينه من موظفي القطاع العام والقطاع الخاص، مقدمة للحصول على الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 18- سعداوي مريم: 2010، علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة بوزريعة.
- 19- سعيد بن حامد آل يحيى العبدلي، 1430، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدى عينه من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي.
- 2- عجرة، عبد العال حامد(2002). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية.جامعة الاسكندرية.

- 20- سعيد محمد احمد الزبيدي، 1435، الذكاء الوجداني وعلاقته بقيم العمل لدى عينة من المرشدين الطالبين بتعليم محافظتي الليث والقنفذي، مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي، جامعة ام البواقي.
- 20- جولمان، دانيال (2004)، ذكاء المشاعر هشام الخنازير، القاهرة، هلا للنشر و التوزيع
- 21- جولمان دانيال (2005)، الذكاء الوجداني ليلة الحد لي، الكويت، علم المعرفة كتب سهرية يصدرها المحلية الوظيفي الثقافة و الفنون و لدار، الكويت.
- 22- عدنان محمد عليه القاضي 2012، الذكاء الوجداني و علاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز، مجلة عربية لتطوير، العدد4.
- 23- السمدوني، صفاء كافي علماء الدين، (2002)، الذكاء الوجداني ط1، القارة و النشر و توزيع.
- 24--دعاء جهاد شلهوب (2015) قلق المستقبل و علاقته بالصلاية النفسية، رسالة الماجستير في علم النفس، جامعة دمشق
- 25- جامد عبد السلام وهران (2005)، الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط4، الشركة الدولية، الطبيعة القاهرة.
- 26- فاروق السيد عثمان (2011)القلق و ادارة الضغوط النفسية ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
- 27- سيغموند فرويد (1989) الكف، والعرض و القلق ط1، دار الشروق.
- 28- حسين ذهبية (2011)قلق المستقبل و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة الجزائر.
- 29- بن مريجة مصطفى (2014)القلق و علاقته بفعالية الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، رسالة الماجستير في علم النفس، جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.
- 3- عيسى، جابر عبد الله، رشوان، ربيع احمد(2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الاطفال. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. كلية التربية جامعة حلوان المجلد(12).العدد(04).
- 30- غالب رضوان شباب مقداد(2015)قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي و علاقته ببعض المتغيرات، رسالة الماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الاسلامية غزة.
- 31- العطري عبد الرحيم 2014 سيولوجية الشباب الانتقاضية إلى السؤال العلائق الحوار المتمدن العدد1236.
- 32- علا مصباح محمد أبو داير (2017)المرونة الإجابة و علاقتها يأمر و قلق المستقبل لدى مبتوري الاطراف نتيجة العدوان على محافظات غزة، رسالة الماجستير في الارشاد النفسي، جامعة الأقصر، غزة.

- 33-روان بيبى (2016)قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات ،مجلة جامعة البحث،المجلد38العدد 53،جامعة دمشق.
- 34-إقبال محمد رشيد صوالح الحمداني(2011)الافتراضي ،التمرد قلق المستقبل ط1،دار صفاء النسر و التوزيع عمان.
- 35-بكار سارة(2012)أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة و قلق المستقبل المهنية ،رسالة الماجستير في علم النفس ،جامعة ألي بكر بلقايد.
- 36-أحلام يحب (2019)فاعلية برنامج قائم على الارشاد النفسي الدينية في تحقيق من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف.
- 37—فيصل نويرة(2017)النمو النفسي الاجتماعي (فاعليات الأنا)و مصدر الضبط و علاقته ما بقلق لدى مراهق المدرس بمرحلة التعليم الثانوي رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي ،جامعة محمد بوضياف مسيلة
- 38-محمد بن علي مساوي (2012)قلق المستقبل لدى الطالب المعلم و علاقته ببعض المتغيرات مجلة كلية التربية بالفازيف،عدد 70 كلية التربية
- 39-زيتو سوارى عزيز (2017)التعليم النفسي و علاقته بالمسايرة الإجتماعية و قلق المستقبل لدى طلبة جامعة دهوك و كركوك في العراق،رسالة دكتوراه في علم النفس ،جامعة النيلين.
- 4-خرنوب، فتون(2016).الرفاهية النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي .مجلة اتحاد الجامعات العربية و علم النفس المجلد(14).العدد الاول.دمشق...
- 40-مجدوب أحمد محمد أحمد قمر (2015)تقدر الذات و علاقته بالسلوك العدوانية و قلق المستقبل و بعض المتغيرات الديمغرافية ،رسالة دكتوراه في علم النفس التربوي، جامعة دنقلا.
- 41-قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة تالية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات مجلة كلية التربية العدد،174جامعة الازهر.
- 42-نيفين عبد الرحمن المصري(2011)قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الازهار بغزة،رسالة الماجستير في علم النفس ،جامعة الازهر.
- 43-أحمد محمود جبر(2012)العوامل الخمسة الكبرى الشخصية و علاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة.:
- 44-زيد، نبيلة امين (1992): النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين (دراسة استطلاعية) ، مجلة علم النفس، العدد (24).
- 45-أحمد، حسنين احمد(2000): قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
- 46-الانصاري، بدر محمد (1996) الفروق بين طلبة وطالبات جامعة الكويت فيالمخاوف ، المجلد(1) ، جامعة عين شمس.

- 47- بدر ، اسماعيل ابراهيم (1993): تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (6)
- 48- بدر، ابراهيم محمود (2003): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد(13)، العدد (38).
- 49- ابراهيم بن جامع، 2010، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القيادة، مذكرة مقدمة لنيل
- 5- راضي ، ابتسام ، هادي.(2019).الابداع الانفعالي وعلاقته بالرفاهية لدى طلبة الجامعة .كلية التربية الانسانية .المجلد 46.عدد2.ملحق 2.
- 50- أحمد لزنك، 2011، بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بتقدير الذات في التفوق الرياضي، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية الرياضية، معهد التربية البدنية، والرياضية، جامعة الجزائر 3، بسكرة.
- 51- أسماء احمد عبيد، 2013، الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات، رسالة نيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 52- أمال سليمان، 2016، فعالية برنامج تدريب مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط، مذكرة مكتملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، تخصص علم النفس اجتماعي.
- 53- باتشو صفية، 2016، علاقة الذكاء الوجداني بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماجستير، علم نفس التربوي.
- 54- محمد، 2014، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس التربوي، جامعة وهران.
- 55-(1996): بناء حضارة جديدة، ترجمة سعد زهران، مركز المحروسة للبحوث والتدريب والنشر ، القاهرة .
- 56- أصلان صبح المساعيد (2009) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من التحصيل الأكاديمي و دافع الانجاز لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الاجتماعية الإنسانية، المجلد (العدد () ص ص، 111- 137.
- 57- الأعرس صفاء و كفاقي علاء الدين(2000): الذكاء الوجداني، القاهرة : دار قباء للطباعة و النشر .
- 58- الدردير عبد المنعم أحمد (2004): دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الجزء الأول ، القاهرة عالم الكتب.
- 59- الديري رشا (2005) : الذكاء الانفعالي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى عينة دارسي علم النفس، مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد الأول، العدد (1) ص 69-113

- 6- نوفل، محمد بكر (2007). الذكاء المتعدد في غرفة الصف النظرية والتطبيق".
- 60- السماوني إبراهيم، (2007) : الذكاء الوجداني أسسه، تطبيقاته، تنميته، عمان.
- 61- حوراء عباس كرماش 2016 الإغتراب النفسي و علاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة النازحين في الجامعة بابل،مجلة كلية التربية الاساسية العلوم التربوية و الإنسانية العديد 30،جامعة بابل.
- 7-إبراهيم باسل ابوعمشة، 2013، الذكاء الوجداني والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في غزة، ماجستير علم النفس، جامعة الازهر، غزة.
- 8_ احمد العلوان، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وانماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطالب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، العدد 2.
- 9- احمد غنيم أبو الخير، نور عادل أبو شعيرة، 2018، مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته أداء مديري لمدارس في المرحلة الأساسية، غزة، العدد 2.
- جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، العدد 3. دلال سلامي، شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة متنوري، قسنطينة
- المراجع باللغة الأجنبية: تصحح وتدقق في الكتابة**
- 62-Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence.
 - 63-Goleman, D. (1995) : Emotional intelligence it can matter more than iq. Bantam Books, New York.
- 64 -James Driver (1975),Adictionary of psychology,England,Bengaimbook.LTD.
- 65- Mayer J.D.SSalovey.p Caruso.D.R.,Sitarenios.G. (2001) :Emotional Intelligence.As a standard Intelligence. Emotion, vol. 1.No.3, pp. 232-242.-6
- 66-Novak ,TD(1963) A dictionary of testing science éducation vol (47),page .
- 67–Richard Béatrice femme plus vol 9,1996,septembre.nelle pdf
- 68–Zaleski,à(1996), future anscioty ,concept ,measurener And preliminary research ,personale individual différence science(21,22).
- 69–Zaleski, (1994) Personal future inhop, Anxiety psychology of future . orientation scientific society university of lublin,poland, 1994

-<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronaviru2019/advice-HtEps//Wes,orchuve,web 20200704151202https,www you.>

71-https://ar.wikipedia.org/wiki/حجر_صحي

72-m7.com/story/9/6/2020 ماهي الأصول الحجر الصحي في أوقات الأوبئة

73-<https://www.Michigan,gave.Facts-4281> العزل و الحجر الصحي

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01

الملحق رقم 02: إستبيان الذكاء الإنفعالي

مقياس قلق المستقبل

البيانات الشخصية: الجنس: ذكر (.) أنثى: (.) / السن :

المؤهل العلمي: السنة الجامعية / المهنة : / المستوى الإقتصادي

عزيزي الشاب (ة) هذه مجموعة من الفقرات تدور حول بعض المشاعر والصفات التي تشعر بها في حياتك اليومية ،

المطلوب منك الإجابة عليها بصحق وذلك بوضع علامة (x) أمامها

البيانات الشخصية	البيانات الديموغرافية	البيانات النفسية	البيانات الاجتماعية	البيانات الاقتصادية
1	الأمن بالقضاء و القدر وان القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل			
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق والكفاح لتحقيق مستقبل زاهرا			
3	تراودني فكرة انني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل			
4	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة و اعمل في مستقبلي وفقا للخطة رسمتها بنفسه وأعرف كيف أحققها؟			
5	الإلتزام النبني والأخلاقي والتمسك بالمبادئ المعيلة يضمن ثلاثين مستقبلا أمن			
6	الأفضل أن تعمل لذئلك كالك تعيش أبدا وتعمل لآخرتك كالك تموت غدا			
7	أشعر أن اللد بمعنى المستقبل سيكون يوما ما مشرقا ومستحق لأمل في الحياة			
8	أمل في الحياة كبير بأن طول العمر يبلغ الأمل			
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة والياس في العيلة والحياة مع اليأس			
10	حياي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الأمل			
11	يمتلكني اللغوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة لي في المستقبل			
12	يدفعني القشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل			
13	أنا من الذين يؤمنون بالمحظ ويتركون على أسنسه.			
14	أفضل طريقة للعيش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل واترك الحياة تمشي مثل ما تمشي			
15	تمضي الحياة بشكل مزيف ومخزن ومخيف مما يجعلني اللق واحلف من المجهول			
16	أشعر بالفراغ والياس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا			
17	أشعر بالازعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام			
18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب أمام الآخرين مستقبلا			
19	يتشابهي شعور بالخوف والوهم من اسبابي بمرتب خطير أو حادث في أي وقت			
20	الحياة مملوءة بالعنف والاجرام تجعل للرد يتوقع الخطر بنفسه في أي وقت			
21	كثرة البطالة في المجتمع يمهّد لحياة صعبة وسوء التوظيف الزواجي مستقبلا			
22	علاء المعيشة والخفاض الدخل وانخفاض العائد المالي يقلقي على مستقبلي			
23	المستقل غامض ومجهول بدرجة تجعل من الصعب ان يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله			
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب ان اظل متحفظا بأمل في الحياة والتفاعل بالتي ساكون في احسن حال			
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل أصيبي في حادث أو حدث لي بالفعل أو حدث لشخص يهمني			
26	يغلب على تفكيري الموت في القرب وقت خاصة أصاب بمرض أو يصاب احد اقاربي			
27	أنا مهو واضي عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالقتل في المستقبل.			
28	أشعر ان الحياة عقيمة بلى هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح.			

قائمة الملاحق

جامعة مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

نقوم بدراسة بعنوان (الذكاء العاطفي و علاقته بقلق المستقبل) لذا يرجى منك قراءة كل عبارة جيدا ووضع الاجابة بكل موضوعية و صدق علما بان كل المعلومات ستكون سرية و لا تستخدم الا في اطار البحث العلمي .

اولا : المتغيرات الشخصية

الجنس : ذكر () انثى ()

السن : المستوى : التخصص :

مقياس الذكاء العاطفي ل (بار - اون و جيمس باركر)

الرقم	الفقرة	بدرجة عالية	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة
1	استمتع بالتسلية				
2	اجيد فهم مشاعر الاخرين				
3	لدي القدرة على تهدئة نفسي				
4	اشعر انني متهيج				
5	اهتم بما يحدث للآخرين				
6	من الصعب علي ان اسيطر على غضبي				
7	من السهل علي اخبار الناس بمشاعري				
8	اتقبل كل من التقى به				
9	اشعر بالثقة بنفسي				
10	اتفهم عادة كيف يشعر الآخرون				
11	لا اتمكن من المحافظة على هدوئي				
12	احاول استعمال طرائق مختلفة للاجابة عن الاسئلة الصعبة				
13	اعتقد ان معظم الاشياء التي انجزها سوف تكون مرضية				
14	لدي القدرة على احترام الآخرين				
15	انزعج بشكل مبالغ به من بعض الامور				
16	من السهل علي فهم اشياء جديدة				
17	استطيع التحدث بسهولة عن مشاعري				
18	أفكر بأي شخص افكارا ايجابية				

قائمة الملاحق

				لدي امل بما هو افضل	19
				الحصول على اصدقاء امر هام	20
				اتشاجر مع الناس	21
				باستطاعتي فهم اسئلة صعبة	22
				احب ان ابتم	23
				احاول ان لا اؤذي مشاعر الاخرين	24
				احاول تفهم المشكلة حتى اتمكن من حلها	25
				انا عصبي	26
				لا شئ يزعجني	27
				يصعب علي التحدث عن مشاعري الداخلية العميقة	28
				اعلم ان الامور ستصبح على ما يرام	29
				استطيع تقديم اجابات جيدة على اسئلة صعبة	30
				باستطاعتي وصف مشاعري بسهولة	31
				اعرف كيف اقضي اوقاتا جيدة	32
				علي قول الحقيقة	33
				استطيع الاجابة بطرائق عديدة عن السؤال الصعب عندما اريد	34
				اغضب بسرعة	35
				احب ان اعمل من اجل الاخرين	36
				لا اشعر بسعادة كبيرة	37
				استخدم بسهولة طرائق مختلفة في حل المشكلات	38
				يتطلب كثير من الوقت حتى اغضب	39
				مشاعري جيدة اتجاه نفسي	40
				اكون اصدقاء بسهولة	41
				اعتقد اني الافضل في كل ما انجز مقارنة بغيري	42
				يسهل علي البوح بمشاعري	43
				عند الاجابة عن الاسئلة الصعبة احاول التفكير بحلول عديدة	44

قائمة الملاحق

				اشعر باستياء عندما يؤذي مشاعري الآخرين	45
				عندما اغضب من احد ابقى هكذا مدة طويلة	46
				انا سعيدة بنوعية شخصيتي	47
				اجيد حل المشكلات	48
				يصعب علي الانتظار في الدور	49
				استمتع بالأشياء التي اصنعها	50
				احب اصدقائي	51
				ليس لدي ايام سيئة	52
				لدي صعوبة في البوح للآخرين باسراي	53
				اغضب بسهولة	54
				اعرف ما اذا كان صديقي غير سعيد	55
				احب شكلي (راض عن جسدي)	56
				لا اتهرب من الامور الصعبة	57
				عندما اغضب اتصرف من دون تفكير	58
				اعرف متى يكون الاخرين غير سعداء حتى و لو لم يخبروني بذلك	59
				انا راض عن الشكل الذي ابدو عليه	60

الملحق رقم 03: مخرجات الدراسة الإحصائية لبرنامج Spss

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
ذكاء	100	136,00	181,00	164,9700	8,46556
قلق	116	32,00	85,00	57,6724	9,07531
N valide (liste)	100				

CORRELATIONS

/VARIABLES=الذكاء إنفعالي قلمستقبل
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
--	---------	------------	---

قائمة الملاحق

ذكاء	164,9700	8,46556	100
قلق	56,7700	8,16107	100

Corrélations

Corrélations

		ذكاء	قلق
ذكاء	Corrélation de Pearson	1	,026
	Sig. (bilatérale)		,800
	N	100	100
قلق	Corrélation de Pearson	,026	1
	Sig. (bilatérale)	,800	
	N	100	100

Test T

Statistiques de groupe

	جنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ذكاء	ذكر	45	166,0667	8,64029	1,28802
	أنثى	55	164,0727	8,29068	1,11791
قلق	ذكر	45	56,8889	9,06347	1,35110
	أنثى	55	56,6727	7,42632	1,00136

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence
ذكاء	Hypothèse de variances égales	,135	,714	1,227	98	,223	
	Hypothèse de variances inégales			1,219	88,399	,226	
قلق	Hypothèse de variances égales	,518	,473	-,200	98	,842	

قائمة الملاحق

Hypothèse de variances inégales			-,194	79,179	,847
------------------------------------	--	--	-------	--------	------