

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون - تيارت -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم العلوم الاجتماعية

مسار علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس العيادي

العنوان:

التفكير التشاؤمي وعلاقته بالذكاء العاطفي لدى الطالب الجامعي

دراسة عيادية لحالتي بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية - جامعة ابن خلدون تيارت -

إشراف الأستاذ:

محمد حامق محمد

من إعداد الطالبتين:

رقاد بشرى

تعيان سعدية

السنة الجامعية: 2015-2016

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا يوافي ما تزايد من نعم، والشكر على ما أولانا من الفضل والكرم والصلاة والسلام على نبيه محمد سيد الخلق أجمعين.

وعملا بالقول " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ " حامق " على تفضله بالإشراف على هذه الرسالة حيث سعى جاهدا على الدوام إلى إخراجها إلى حيز الوجود لتكتب لها الحياة، كما نشكره على الثقة التي وضعها في شخصنا بحيث ترك لنا حرية البحث وذلك في سبيل تسهيل مهمتنا في البحث.

تشكراتنا الخالصة إلى كل من من ساهم في هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد.

بارك الله لنا ولمن ساهم في تعليمنا ولمن تطأ عينه مذكرتنا. فجزا الله عنا الجميع كل خير.

بشرى وسعدية

إهداء

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم وزيتنا بالحلم وأكرمنا بالتقوى وأجملنا بالعافية.

أهدي ثمرة جهدي إلى منبع الحنان وفيض الإيمان وبر الأمان، هبة الرحمان ، إلى من أبصر طريقي بعينيها ، إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها أمني الغالية أطال الله في عمرها.

إلى مثلي الأعلى في الحياة الذي هو مصدر فخري واعتزازي إلى رمز العطاء وشعاع النور والأمل إلى من حرص على أن نعيش مكرمين محترمين إلى الوفي أبي العزيز حفظه الله.

إلى بلسم الحياة ومنبع الغبطة والسرور إخوتي أدامهم الله في رعايته.

وإلى كل أفراد العائلة صغيرا وكبيرا وأخص بالذكر " خالدية - ماريا ريتاج - محمد عبد الباسط "

إلى من تقاسمت معي إنجاز هذا العمل الغالية " سعيدة "

إلى كل من وقف معي في لحظات الصعاب وساعدني ولو بكلمة طيبة، إلى كل الأصدقاء والصديقات.

وإلى كل من تحملهم ذكرياتي ولم تحملهم مذكرتي.

بشـرى

إهداء

ثمّ الصّلاة على المختار في القدم

الحمد لله منشئ الخلق من عدم

إلى سيّدة فكري وعبق إبداعي، وعبقريّة وجودي، وترانيم أفكاري، ونواميس رأبي، إلى التي لم أعلم أنّ أحد من أهل الزّمان أوفاهما حقاً، وإلى التي لا أظن أنّ أحدا سيوفي لها حقها، وإلى التي لو عملت ما عملت لن أوفي لها حقها، سوى كلمات في سجل ذهبي كامن في صدري إلى أمي أدامها الله لنا رمزا للعز ومثالا للكرامة.

إلى الذي علمني بيتا، حفظته دهرًا:

ولكن تأخذ الدّنيا غالبا

وما نبيل المطالب بالتمني

إلى أحلى كلمة يرددّها لساني ، إلى أجمل كائن عرفته عيوني إلى أنقى وأقوى حب أحس به قلبي، سألت الله له مغفرة عزما أبي الغالي.

إلى الشّموع التي أضاءت لي مشواري إخوتي وإلى كل العائلة خاصةً بحما البيت: علاء وإياد.

إلى التي قاسمتني عبء هذا العمل المتواضع " بشري " .

إلى كل الأصدقاء والصديقات.

سعدية

الفهرسة

إهداء

شكر وتقدير

ملخص الدراسة

مقدمة

مدخل إلى الدراسة

- 1- إشكالية البحث.....9
- 2- فرضيات البحث.....10
- 3- التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث.....11

الجانب النظري

الفصل الأول: الذكاء العاطفي

- تمهيد.....14
- 1- مفهوم الذكاء العاطفي.....15
- 2- خصائص الشخص الذكي عاطفياً.....18
- 3- أبعاد الذكاء العاطفي ومكوناته.....19
- 4- الأساس العصبي للذكاء العاطفي.....23
- 5- النماذج المفسرة للذكاء العاطفي.....24

6- قياس الذكاء العاطفي..... 29

خلاصة..... 31

الفصل الثاني: التفكير التّشاؤمي

- تمهيد..... 33

1- تعريف التفكير التّشاؤمي..... 34

2- مصطلحات لها علاقة بسلوكية التّشاؤم..... 35

3- خصائص المتشائمين..... 38

4- العوامل التي تؤثر على التفكير التّشاؤمي..... 38

5- النظريات المفسرة لمفهوم التّفاؤل والتّشاؤم..... 42

6- الأخطاء التي توصل الفرد إلى التفكير السلبي..... 45

خلاصة..... 47

الدراسة التطبيقية

الإطار المنهجي للبحث

تمهيد..... 50

1- منهج البحث..... 51

2- عينة البحث ومعايير اختيارها..... 51

3- أدوات البحث وكيفية تطبيقها..... 52

الفصل الثالث: عرض وتحليل نتائج الدراسة

أولاً: عرض نتائج الدراسة

- 1- عرض محتوى المقابلات مع الحالة الأولى.....59
- 2- عرض نتائج مقياس التفكير العاطفي الخاص بالحالة الأولى.....62
- 3- عرض نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي الخاص بالحالة الثانية.....66
- 4- عرض محتوى المقابلات مع الحالة الثانية.....68
- 5- عرض نتائج مقياس الذكاء العاطفي الخاص بالحالة الثانية.....72
- 6- عرض نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي الخاص بالحالة الثانية.....76

ثانياً: تحليل نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث

- 1- تحليل محتوى المقابلات.....78
- 2- استنتاج عام حول نتائج المقابلات مع الحاليتين.....83
- 3- التعليق على نتائج مقياس الذكاء العاطفي.....84
- 4- التعليق على نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي.....85
- 5- استنتاج عام حول نتائج مقياس " الذكاء العاطفي " و " التفكير التّشاؤمي ".....86
- 6- مناقشة نتائج البحث في ضوء فرضيات البحث.....87
- خاتمة.....90

قائمة الملاحق

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا إلى التعرف على علاقة التفكير التشاؤمي بالذكاء العاطفي لدى الطالب الجامعي،

وقد قسمت الدراسة إلى مدخل لها حيث عرضنا إشكالية البحث والفرضيات المصاغة للإشكالية وأهم التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث، أما الجانب النظري إشمتمل على فصلين: الأول الخاص بالذكاء العاطفي الذي يعتبر من أهم مقومات الشخصية فهو يساعد على فهم الإنفعالات الذاتية والتحكم فيها وتنظيمها وفق فهم إنفعالات الآخرين، والتعامل في المواقف الحياتية وفق ذلك. وقد تضمن هذا الفصل مجموعة من العناصر تمثلت في: تعريف الذكاء العاطفي وقبل تعريفه قمنا بعرض العلاقة بين الذكاء والعاطفة، وبعد عرض مجموعة من التعاريف تطرقنا إلى أهم خصائص الشخص الذكي عاطفياً، أبعاده والأساس العصبي له، النماذج الكبرى المفسرة للذكاء العاطفي وطرق قياسه.

أما الفصل الثاني فكان بعنوان التفكير التشاؤمي الذي يعني النظرة السلبية للحياة فالفرد يحصر اهتمامه ويركز إنتباهه على الإحتمالات السلبية للأحداث القادمة أو التوقع السلبي للأحداث. وقد تناولنا فيه على أهم التعاريف وبعض المصطلحات التي لها علاقة بالتشاؤم، خصائص الشخص المتشائم، وكذا النظريات التي فسرت سمة التشاؤم وفي الأخير عرضنا أهم الأخطاء التي توصل بالفرد إلى التفكير السلبي.

أما الدراسة التطبيقية فتضمنت الإطار المنهجي للبحث من المنهج المتبع والعينة والأدوات المطبقة،

وفي الفصل الثالث والأخير قمنا بعرض نتائج الدراسة لحالتين وتحليل هذه النتائج في ضوء فرضيات البحث.

حيث هدفت دراستنا إلى معرفة مستوى الذكاء العاطفي والتفكير التشاؤمي لدى الطالب الجامعي والعلاقة بينهما، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسين هما (مقياس الذكاء العاطفي ومقياس التفكير التشاؤمي) على حالتين، حيث أردنا معرفة ما إذا كان لدى الطالب الجامعي إنخفاض في الذكاء العاطفي، وإرتفاع في التفكير التشاؤمي لنصل في الأخير أن كل من الحالتين لديهما ذكاء عاطفي متوسط وتفكير تشاؤمي مرتفع.

مقدمة

حظي مفهوم الذكاء العاطفي "Emotionel intelligence" في العقدين الأخيرين من القرن الماضي باهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس، حتى بات من أكثر الموضوعات دراسة وبجثا. نظرا لأهميته ودوره الفعال في حياة الفرد، وصلته الوثيقة بتفكيره وذكائه، ومساهماته الواضحة في نجاحه وقدرته على التكيف مع المواقف الحياتية التي يتفاعل فيها مع أفراد مجتمعه. وقد أشارت الدراسات إلى أن الذكاء العام وحده لا يضمن نجاح الفرد وتفوقه وإنما يحتاج إلى الذكاء العاطفي الذي يعد مفتاح النجاح في المجالات العلمية والعملية.

كما أكد "جولمان 1995 Goleman" يتسم بتزايد جرائم العنف والقتل والإغتصاب وإرتفاع معدلات القلق والإكتئاب وتسرب الطلبة من المدارس، ويعود السبب في ذلك إلى تدني مهارات الذكاء العاطفي لهؤلاء الأفراد وإعتقاد بأنّ هناك قدرات غير معرفية تلعب دورا مهما في نجاح الأفراد وحدّد تلك القدرات في الجوانب الإنفعالية والإجتماعية.

ويعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل الكثير من المشكلات، وتجنب الكثير من الأخطار. وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه. فالتفكير عملية عقلية، عملية معرفية وجدانية راقية، تبنى وتؤسس على مصلحة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتّحصيل والإبداع.

والإنسان يولد بآلة تفكير وهي "العقل" أو أردنا التسمية البيولوجية العلمية فهو "المخ"، وهذا العقل البشري يركز على شيء معين يجد ذاته ويحاول أن يلغي الفشل من حياته، ويفكر بالسعادة ويحاول أن يلغي اليأس من حياة الفرد. فالعقل (المخ) يعطي أوامره مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الدّاخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السّارة وإلغاء الخبرات غير السّارة... ولهذا يجب أن يتدرب الإنسان على مهارات التفكير الإيجابي لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته بدلاً من أن تكون ضده.

وكلما كان التفكير إيجابياً كلما كان ناجح وفاعل، وكلما كان التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حلٍ مقنع لها، أو بتبسيطها وإحتزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها. وعلى وجه الإجمال فإنّ التفكير السّلبى ارتبط بتدهور المستوى الصّحي وازدياد الحالات المرضية كالإكتئاب والإضطراب النفسي وغير ذلك... حيث تشير الدراسات والبحوث النفسية إلى أنّ الإضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً عن المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد، بقدر ما هو ناتج عن حالة

اليأس الذي ينتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوحي إليه بالعجز والفشل. وهذا ما يعبر عنه "بالتفكير التشاؤمي" للحياة والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى حياة من حوله نظرة سوداوية ويكون أكثر تعاسة وتشاؤما في نهج تفكيره.

وتأتي أهمية هذا البحث من أهمية متغيراته فهو يتناول أهم المتغيرات في شخصية الطالب الجامعي، وهما الذكاء العاطفي الذي يعد من أهم مقومات الشخصية الذي يساعد على التحكم بالذات، وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين ومواجهة ضغوط الحياة. وكذلك التشاؤم الذي يعد توقع سلبي للمواقف التي يمر بها الفرد في حياته. وتوجيه الإهتمام إلى جانب من اهتمامات علم النفس الإيجابي و المتمثل بدراسة الذكاء العاطفي باعتباره مفهوم حديث نسبيا.

ومن بين الأهداف التي إرتأينا الوصول إليها من خلال بحثنا:

- قياس مستوى الذكاء العاطفي لدى الطالب الجامعي.

- قياس مستوى التشاؤم لدى الطالب الجامعي

- تسليط الضوء على الطالب الجامعي باعتباره أحد عناصر المجتمع الفعالة

- الرغبة الشخصية في دراسة هذا الموضوع

وقد اشتملت الدراسة على مدخل لها تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهم التعاريف الإجرائية.

أما الجانب النظري فاشتمل على فصلين، الفصل الأول حاولنا الإلمام فيه بالذكاء العاطفي من تعاريف وخصائص واستعراض أهم النماذج المتعلقة بالذكاء العاطفي.

وفي الفصل الثاني تم التطرق إلى الاطار النظري لمفهوم التفكير التشاؤمي وأهم المصطلحات التي لها علاقة بسلوكية التشاؤم، الخصائص والنظريات التي تناولت دراسة سمة التشاؤم.

كما تطرقنا في الفصل الثالث والخاص بالدراسة التطبيقية وكانت تتضمن عرض نتائج الحالات والإختبار المطبق عليها مع تحليل النتائج في ضوء فرضيات البحث.

مدخل إلى الدراسة

1- إشكالية البحث

2- فرضيات البحث

3- التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث.

1. إشكالية البحث:

يعتبر الذكاء العاطفي من بين الإكتشافات الحديثة في علم النفس المرضي، حيث يعتبر أحد أهم أنواع الذكاءات المعروفة على غرار ما كان يعاقد في الماضي على أن الذكاء هو ذلك الذكاء العقلي المنطقي فقط. إذ يعتبر هذا النوع من الذكاءات من أهم الشروط لتطوير و تحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة، حيث يعتبر الذكاء العاطفي هو قدرة الفرد على إدراك عواطفه و تنظيمها و توليدها و استخدامها في التفكير و معالجة الأشياء و التواصل مع الآخرين و دعم النمو العقلي و النفسي للفرد، متمثلاً في قدرات عدة على ضبط النفس و المثابرة و الحماس و حث النفس على العمل و التعاطف و التفهم، فهو إذن نسق من القدرات و المعارف و المهارات التي تمكن الفرد من مجابهة مواقف حياتية مختلفة

و كما يشير المتخصصون في العلوم النفسية العصبية أمثال: "هربرت سبنسر **Herbart** و **Spenser**"، يفكر الإنسان بعقلين هما العقل العاطفي والعقل المعرفي، ووظيفة العقل المعرفي هو مساعدة الفرد على التكيف بطريقة أكثر فاعلية. بحيث يقومان بتناغم بالغ الدقة بمساعدتنا في تسيير عاطفتنا وحياتنا على النحو السليم. بحيث تغذي العاطفة عمليات العقل المعرفي ومع ذلك يظل كل من العقلين ملكتين شبه مستقلتين، كل منها يعكس عملية متميزة لكنهما مترابطتان في دوائر المخ العصبية، وهناك تنسيق دقيق بين العقلين. فالمشاعر ضرورية للتفكير والتفكير مهم للمشاعر لكن إذا تجاوزت المشاعر ذروة التوازن عندها يسود الموقف العاطفي ويكتسح العقل المعرفي.

وهناك بعض الدراسات التي قام بها "جوزيف لودو" عالم الأعصاب الأمريكي الذي كان أول من إكتشف الجزء المسؤول عن العاطفة في الدماغ وآلية عمله وهو ما يسمى في علم الأعصاب ب (الأميقدال)، حيث إن هذا الجزء يعمل على تقييم مبدئي سريع لهذه المعلومات ومن ثم القيام بالاستجابة اللازمة بناء على ذلك كالهرب أو المواجهة.

وأكد "فاولز **Fowls**" أنّ القدرة على فهم الآخرين قدرة إنسانية مهمة، فالحساسية تجاه ما يفكر ويشعر به الآخرين والقدرة على تشخيص الصعوبات في العلاقات الشخصية تكون بحملها المواهب الأساسية في العلاقات ما بين الأفراد (ي. مراد، و م. زيور، 1984: 299).

إنّ بعض الأشخاص يستطيعون السيطرة على الإنفعالات لأنهم يوظفون عندما يواجهون أيّ مشكلة الجزء الثالث من الدماغ والذي يعرف باسم القشرة الجديدة المسؤول عن التفكير المعرفي والتحكم بالعواطف مما يكسبهم القدرة على حل مشاكلهم دون تهور، فالدماغ كغيره من أجزاء الجسم يزيد قوة مع التدريب فبعض الأشخاص ينمون القشرة الجديدة من الدماغ مما يؤدي مع الوقت لأن يكون أكثر قدرة على ضبط نفسه والتحكم بمشاعره بينما يبقى البعض الآخر حبيس الجزء العاطفي من الدماغ، وعلى الرغم من أهميتها فإنها قد تكون في كثير من الأحيان سلبية فقد يحدث خطأ في الإدراك ولا يكون هناك حاجة لحدوث الإنفعال المرافق، ويعجز الفرد عن تقدير أهمية الأحداث الإنفعالية مما يؤدي إلى فقدان القدرة على التواصل مع الآخرين وعدم القدرة على مواجهة المواقف الإنفعالية التي تواجهه. وتوقع سلبي للأحداث وهذا ما يجعل تفكيره تفكير تشاؤمي.

فالتشاؤم حسب ما عرفه "ويستر **webster**" الميل نحو جعل الأحداث والأفعال المرغوبة أقل من غيرها موضع التطبيق الفعلي. وتكون توقعاته سلبية نحو الحياة بصفة عامة، ويدرك من خلالها الجانب السلبي للأحداث والمواقف الحالية والمستقبلية، والتنبؤ بأسوأ النتائج التي تبعث على الحزن وعدم الإطمئنان النفسي.

فهو يجعل الحياة مجموعة من الأحاسيس والسلوكيات السلبية وكذلك النتائج السلبية كالأعراض النفسية والعضوية، فالفكرة السلبية هي في حد ذاتها كلمات داخلية يستخدمها الإنسان، لكن ما يجعلها خطيرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة في حياته تسبب له متاعب، والتفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية.

ولا بد أنّ الطلاب الجامعيين هم أكثر الناس عرضة لضغوط الحياة ومشاكلها، فهذه الفئة تعتبر الأكثر تأثراً وتأثيراً في إحداث التغيرات التي تصاحب تلك التطورات وذلك بفعل ما اكتسبوه من قيم ومفاهيم وإتجاهات في تفاعلهم الحياتي خلال مراحلهم التّمايية المختلفة التي مروا بها، والتي قد تتخللها ضغوطات حياتية وصراعات يومية، وهو ما يؤثر بشكل أو بآخر في بناء وتكوين شخصيتهم. وأمام سعي الطالب لتأكيد ذاته والشعور بالقبول والتقدير المتبادل بينه وبين الآخرين، سيحتاج إلى مجموعة من المهارات الوجدانية التي تمكنه من التعامل الفعال مع ذاته ومع الآخرين، بدءاً بالمعرفة الإنفعالية لذاته ولغيره ووصولاً إلى حسن التعامل مع مختلف المواقف العارضة لمواجهة الصعوبات والتحديات التي تفرضها طبيعة الحياة والدراسة الجامعية والتي قد تسبب له شعوراً بالسلبية والتردد وعدم الإطمئنان، مما يفقده ثقته بذاته وبقدراته العلمية، ويعيق كفاءته وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين.

ومن هذا المنطلق إرتأينا إلى دراسة موضوع الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفكير التشاؤمي لدى الطالب الجامعي، باعتبارها متغيرات هامة في تشكيل شخصية الطالب الجامعي وعليه طرحنا الإشكال التالي:

- هل يؤدي انخفاض الذكاء العاطفي إلى ارتفاع التفكير التشاؤمي لدى الطالب الجامعي؟

2. فرضيات البحث:

- إرتفاع التفكير التشاؤمي يؤدي إلى انخفاض الذكاء العاطفي

- انخفاض التفكير التشاؤمي يؤدي إلى ارتفاع الذكاء العاطفي.

3. التعاريف الإجرائية:

الذكاء العاطفي: قدرة الفرد على التعرف على الإنفعالات الإيجابية والسلبية وفهمها والتعبير عنها، والتحكم بها وإستخدامها في فهم إنفعالات الآخرين للتفاعل معهم ومشاركتهم وجدانياً.

التفكير التشاؤمي: هو التوقع السلبي للأحداث في الحاضر والمستقبل، وهو حالة نفسية تقوم على اليأس والنظر إلى الأمور من الوجهة السيئة. وهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التشاؤم لبدر الأنصاري، وتعتبر الدرجة من (0-90) عن سيكولوجية التشاؤم.

الجانب النظري

الذكاء العاطفي

تمهيد

1. تعريف الذكاء العاطفي

2. خصائص الذكاء العاطفي

3. أبعاد الذكاء العاطفي ومكوناته

4. الأساس العصبي للذكاء العاطفي

5. نماذج الذكاء العاطفي

6. قياس الذكاء العاطفي

خلاصة

الفصل الأول

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذكاء العاطفي من المفاهيم السيكولوجية الحديثة التي ما زال يساورها الغموض، فالذكاء العاطفي هو شرط مسبق لتطوير وتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة، فهو يجمع بين الجانب العقلي والجانب الانفعالي للفرد بمعنى أنه يجمع بين فكرة أنّ الانفعال يجعل تفكيرنا أكثر ذكاءً، وفكرة التفكير بشكل ذكي نحو حالاتنا الإنفعالية ويركز على إدراك وتنظيم الإنفعالات والتفكير فيها.

فالذكاء العاطفي يعين الفرد على إدراك تلك الإنفعالات والتعبير عنها، وفهمها وإستخدامها وضبطها والتحكم فيها، لما تلعبه من دور في بلوغ الصحة النفسية....؛ فهو يتميز بمستوى رفيع من المثابرة والتحكم في الإنفعالات وتنظيم الحالة الإنفعالية والتفأول.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف كل من الذكاء والعاطفة ثم نحاول الكشف عن الجوانب التي تربط بينهما من أجل توضيح مفهوم الذكاء العاطفي، كما تطرقنا إلى أبعاده وأهم التّماذج الكبرى له .

1. مفهوم الذكاء العاطفي

إن مصطلح الذكاء العاطفي ليس جديدا في علم النفس ، فقد نال نصيبا وافرا من البحوث والدراسات النفسية والتربوية خلال العشر سنوات الأخيرة. وذلك في ضوء الإهتمام الواسع بمضامينه النظرية والتطبيقية... فهو مصطلح يجمع بين مفهومين، فأحدهما لا عقلاني، والآخر يمتاز بالعقلانية.

1.1. تعريف الذكاء:

يعرفه كروز CRUZE: "القدرة على التوافق الملائم للمواقف الجديدة المختلفة مع وجود الفوارق بين فرد وفرد في قدرته" (ي. عطوف، 1981: 45).

ويعرفه الزغول: "بأنه القدرة على حل المشكلات المألوفة والغير المألوفة من خلال توظيف المعارف والخبرات المعالجة للمواقف المختلفة التي يواجهها الأفراد" (ع. الزغول، 2004: 255).

فالذكاء مجموعة من المواقف والمستويات التي تتكون لدى الفرد وهي التي تساعد على التكيف مع الواقع الذي يعيشه في كافة المواقف الحياتية.

2.1 تعريف العاطفة:

العاطفة (Sentiment): إتجاه نفسي إيجابي أو سلبي مشحون بمجموعة من الإنفعالات السارة أو غير السارة المركزة حول شيء أو موضوع أو شخص معين.

وتعرف أيضا أنها: إستجابة عقلية منظمة لحدث ما، لها مظهر فيزيولوجي، سلوكي ومعرفي.

3.1 علاقة الذكاء بالإنفعالات:

يعتبر الإنفعال مكونا أساسيا من مكونات الشخصية، كونه يؤثر في جميع جوانب السلوك كالإدراك والتعلم والتفكير وغيرها، يرتبط الذكاء بالجوانب النفسية والاجتماعية، وعليه رأى تومسون "Thomson" أنّ الذكاء يرتبط بالأخلاق إرتباطا موجبا، فأعلى الصفات الخلقية إرتباطا بالذكاء هي ضبط النفس والقدرة على مقاومة الضغوط، أما دراسات "كاتل (1933) Cattell" فبرهنت على وجود إرتباط قوي بين مقاييس الشخصية بالمعنى المعرفي والوجداني، إذ يرى أنّ الذكاء يرتبط إرتباطا موجبا بالضمير وبالقيم الخلقية، وبالموازاة أكدت بحوث "إيزنك Eysenck" على الإرتباط الكبير بين السمات الوجدانية والمعرفية.

كما دلت دراسات أخرى حول علاقة مستوى الذكاء بطبيعة المزاج أنّ الأذكىاء لهم قابلية أعلى للإستشارة ويمتازون بمزاج حاد، عكس منخفضي الذكاء.

فالذي ينظر إلى الجانب الإيجابي من حياته يتولد لديه شعور بالتفاؤل، أما الذي يفكر بطريقة سلبية فيتولد في نفسه شعور التشاؤم. علما وأنّ الشعور بدوره يؤثر في تفكير الفرد، فالإنسان المتشائم يكون في حالة من القلق والتوتر والإكتئاب التي لا تمكنه من التفكير الإيجابي، أو على الأقل تعرقل أسلوب التفكير لديه، حيث تظهر التجارب الإكلينيكية أنّ التفكير الخالي من العاطفة غالبا ما يؤدي إلى قرارات غير صائبة.

أكدت الدراسات المتعلقة بالجوانب المعرفية والوجدانية للشخصية على أنّ النظام المعرفي والنظام الوجداني للشخصية غير متناقضين في جميع الحالات، وأثبتت يمكن أن يعمل في تنسيق تام، باعتبار أنّ العملية العقلية تتكون من خلال الدور المحرك للانفعالات في السلوك الإنساني وأنّ فعالية الأداء تكمن في مدى التناسق بين التركيبة الذهنية من جهة والاستعداد والاندفاع الجسمي الناتج عن الانفعال من جهة أخرى.

وفي نفس السياق يرى "ماير Mayer" أنّ الإنفعالات ترتبط بعملية التفكير المنطقي أكثر من أنّها تشتتته، وفي هذا الصدد يقول كينغ (King): نكون أكثر ذكاء عندما نفهم بشكل صحيح إنفعالاتنا، ونفسر بشكل دقيق إنفعالات الآخرين، ونستعمل هذه المعرفة في ترقية تفكيرنا.

وأكد "جولمان Goleman" أنّ بني كل من الإنفعالات والذكاء تعمل في الحالات العادية في انسجام وتناغم دون أن يكون بينها أيّ تعارض. ويذكر أنّ الذكاء العاطفي أو الانفعالي هو في حدّ ذاته نظام إدراك، حيث يكون التفكير ضروريا للمشاعر فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع ويساهم إيجابا في حل المشكلات، كما أنّ المشاعر الإيجابية تساعد الفرد على تصنيف وتنظيم المعلومات. أمّا في الحالات المتميزة بشحنات انفعالية قوية فإنّ ذلك قد يؤثر سلبا على الحالة العقلية حيث تؤثر الانفعالات القوية في التركيز وعدم القدرة على مواجهة الموقف الذي يواجهه الفرد. (د. جولمان، تر: ل. الجبالي، 2000: 45)

أشار "ويششر Weshler" إلى أهمية العوامل اللامعرفية للذكاء بالنسبة للتكيف والنجاح في الحياة، وأكد أنّ هذه العوامل لها دخل كبير في تحديد السلوك الذكي إلى جانب العوامل المعرفية.

يضم الذكاء العاطفي المهارات النفسية والاجتماعية الضرورية للنجاح، فلكي يؤدي الفرد وظائفه كاملة ويكون متوازنا فلا بد أن يتمتع بالذكاء المعرفي والعاطفي معا، حيث أنّ النجاح في الحياة يحتاج إلى أكثر ممّا يعرضه المفهوم التقليدي للذكاء، والفرد يجب أن يكون قادرا على تنمية علاقاته الشخصية والحفاظة عليها وأن يتيح لنفسه الفرصة لكي يفكر بإبداع ويستخدم عواطفه في حل المشكلات.

4.1. تعريف الذكاء العاطفي:

إختلفت آراء الباحثين في التسميات التي أطلقت على مفهوم الذكاء العاطفي، فهناك من أطلق عليه إسم الذكاء الوجداني، وهناك من سماه الذكاء الإنفعالي، وفريق أطلق عليه إسم ذكاء المشاعر. وكانت كل هذه التسميات أقرب معنى إلى المصطلح الذي أطلق باللغة الإنجليزية (Émotionnel intelligence)، (م. أبو سعد، 2005: 3). ولذلك توضح تلك التسميات بأنّ الذكاء الإنفعالي يشير إلى الجوانب غير السارة أو السلبية في الإنفعالات كالخوف والحزن والغضب، والذكاء الوجداني يشير إلى أنّه أكثر مسؤولية حيث يضم الخبرات الإنفعالية السارة وغير السارة، وذكاء المشاعر يشير إلى الجانب الحسي من الخبرة الإنفعالية كالشعور بالدفء أو الراحة، والذكاء العاطفي يشير إلى الإنفعالات السارة كالسرور والحب والإعجاب (ط. حسين، وس. حسين، 2006: 14)

ونظرا لذلك فإننا إعتدنا في دراستنا مصطلح الذكاء العاطفي وفيما يلي سوف يتم عرض بعض التعريفات المرتبطة بهذا المصطلح.

1.4.1. تعريف الذكاء العاطفي لغة:

عطف عليه عطوفا وعطفه الله تعالى عطفًا وفلان أهل أن يعطف عليه والرجل يعطف الوسادة أي يثبتها فيرفعها (الزمخشري، 1979: 426)

والعطاف: أي الرجل العطف على غيره تفضيله لحسن الخلق البار اللين الجانب (الفراهيدي، 1988: 17).

2.4.1. تعريف الذكاء العاطفي إصطلاحا:

يعرّفه فاروق عثمان (2000): بأنّه القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها وتنظيمها وفقا لمراقبة إدراك انفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد على تعلم المزيد من المهارات الاجتماعية.

ويعرّف مصطفى أبو سعد (2005: 2) الذكاء العاطفي بأنّه: " قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع

نفسه ومع الآخرين، بحيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله."

ويضيف له تعريفا آخر على أنّه: " عبارة عن مجموعة من الصّفات الشّخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشّخص من تفهم مشاعر وإنفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات."

أمّا أحمد العلوان (2011: 131) فعرفه على أنّه: " قدرة الفرد على الوعي بحالته الإنفعالية وإنفعالات الآخرين وتنظيم انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتّعاطف والتّواصل الاجتماعي مع الأفراد المحيطين به. "

تعرف كاميل (2000) الذكاء العاطفي بأنّه القدرة على استخدام البدهة والتلقائية في تفعيل قدرات عقلية أربعة هي: تحديد واستخدام وفهم وضبط الإنفعالات.

ويعرف تشيرنس وأدلر (2000) الذكاء العاطفي بأنّه القدرة على أن يحدد الفرد بكل ثقة مشاعره وردود أفعاله الانفعالية، وكذا مشاعر وردود أفعال الآخرين، كما أنّه يتضمن القدرة على تنظيم الإنفعالات واستخدامها في قرارات صائبة وأن يسلك الفرد على نحو فعّال وإيجابي.

ويعرف ليفنسون (1999) الذكاء العاطفي بأنّه قدرة تشتمل على مهارات محددة هي: الإدراك الانفعالي، التّحكم في المشاعر، الثّقة والضمير الحيّ، وفهم الآخرين والحساسية لاحتياجات نموهم ومساندة وتدعيم موافقهم.

ويضيف لين (1995) " كون الفرد يتمتع بالذكاء الانفعالي يعني كونه واعيا بذاته، متعاطفا، متجاوبا، ملتزما، ويتبنى الاتجاهات التّدعيمية ويتوقع أفضل النتائج.

يرى سالوفي وماير أنّ الذكاء العاطفي هو قدرة الفرد على فهم مشاعره الخاصة ومشاعر الآخرين ، والتّمييز بينهما واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكير الفرد وأفعاله وسلوكه.

كما عرفه جولمان (1998) بأنّه قدرة الفرد على التّعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وعلى تحفيز ذاته، وإدارة عواطفه وعلاقاته مع الآخرين بشكل فعال.

ويعرفه (بار-أون) بأنه: نظام من الإمكانيات غير المعرفية، والكفاءات والمهارات التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح والمجاهة مع متطلبات وضغوط البيئة (م. النمري، 2010: 101).

ونلخص الى تعريف الذكاء العاطفي بأنّه تنظيم من القدرات والمهارات والكفايات العقلية والوجدانية والإجتماعية التي تمكن الطالب من الانتباه والادراك الجيد للإنفعالات واستخدامها، والتي تكسبه المرونة والقدرة على التعامل بنجاح مع متطلبات البيئة الجامعية والضغوط المتعددة.

2 خصائص وسمات الأشخاص الأذكياء عاطفيا:

يتميز الأذكياء عاطفيا بالخواص العاطفية التالية:

أ - التقمص العاطفي: وهنا يتطلب من الفرد أن يتقمص مشاعر الآخرين بشكل مؤقت حسب الموقف أو الحاجة ولا يتعدى هذا التقمص الموقف، ويستطيع الفرد أن يتفهم احساسات الآخرين وآلامهم أو أفراحهم ويشاركهم هذه المشاعر.

ب - ضبط المزاج: قدرة الفرد على السيطرة على حالته المزاجية والتحكم في مشاعره، بحيث لا يدفع الآخرين ثمن حالته المزاجية، وهذا الأمر يجب أن يتوافر في الأشخاص الذين لهم علاقات مباشرة مع عدد كبير من الناس.

ج - تحقيق محبة الآخرين: يقصد بها كسب حب الآخرين ومحبتهم من خلال مهارات معينة يجب أن تتوافر لدى الفرد.

د - التعاطف: معرفة وإدراك مشاعر الغير مما يؤدي إلى التناغم الوجداني مع الآخرين (س. عبدالعظيم، 2008: 597).

هـ - التعبير عن المشاعر أو الأحاسيس وفهمها: يقصد بهذه المهارة قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وإحساساته للآخرين وأن يكون إيجابيا في توصيل هذه المشاعر لهم، كما يجب أن يكون قادرا على فهم مشاعرهم وتفسيرها.

و- القابلية للتكيف: قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الاجتماعية الجديدة والتأقلم معها بشكل سريع وناجح.

ز- الإستقلالية: والمقصود بها الإستقلالية العاطفية عن الآخرين، بحيث أن تكون للفرد مشاعره الخاصة، وتفضيلاته الشخصية دون أن يحاكي مشاعر الآخرين ويقلدتهم في تفضيلاتهم.

ع - حل المشكلات: يتعرض الإنسان إلى الكثير من المشكلات أثناء تفاعله مع البيئة، فإذا لم يستطع التغلب على هذه المشكلات فإنه يشعر بالإحباط الذي يؤدي إلى الصراع النفسي. وليس من السهل التغلب على المشكلات إلا إذا وقفنا على أسبابها.

وترتبط مشكلات الفرد بعدة عوامل منها: تكوينه العضوي، حالته الصحية، سماته الشخصية، علاقاته الأسرية، ونشاطه المهني ونشاطه الاجتماعي (أ. جلال، 2008: 83).

يذكر كل من (س. عبد العظيم وط. حسين، 2006: 22) خصائص الذكاء العاطفي كالتالي:

1- يعي بطبيعة الأفراد والجماعات والمجتمع.
2- يمكن الفرد أن يوجد علاقة بين إنفعالاته وتفكيره من ناحية وبين تفكيره وإنفعالات الآخرين الذين يتعامل معهم من ناحية أخرى.

3- له دور مهم في دفع الفرد نحو الوصول إلى الهدف وتحقيق النجاح في حياته العملية والاجتماعية.

3 أبعاد الذكاء العاطفي ومكوناته:

أشار "جولمان" إلى أن مكونات الذكاء العاطفي منفردة مستقلة ومتداخلة ومتدرجة. وحسب جولمان هناك أبعاد خمسة للذكاء العاطفي وهي:

أ - الوعي بالذات:

يقصد بالوعي بالذات قدرة الفرد على إدراك مصادره النفسية واحساساته ومشاعره وانفعالاته، وكيفية التمييز بينها، والوعي بالعلاقة بينها وبين الأحداث والمواقف المختلفة، وهو أساس الثقة بالنفس، والفرد إما أن يكون واعيا بذاته وانفعالاته، وإما أن يكون متقلب المزاج وليست لديه القدرة على رؤية هذه الانفعالات (م. عبد الخالق، 2015: 42)

ويعد الوعي بالذات أهم مكونات الذكاء العاطفي الذي يمكن الفرد من تطوير أسلوبه لضبط دوافعه ومواجهة ضغوطه، فكون الفرد على وعي بذاته ومشاعره وسلوكه وكذلك مشاعر الآخرين يعني قدرة الفرد على التحكم في إستجاباته وكيفية التعامل في المواقف المختلفة... كما أننا بحاجة لتتعرف على مشاعرنا وتسميتها التسمية الصحيحة، فلا نخلط بين القلق والإكتئاب والغضب والشعور بالوحدة... الخ، فهذا الوعي الموضوعي بالذات يجعلنا أكثر كفاءة في إدارتها ويجعل قراراتنا أقرب للصواب (م. حسين، 2003: 40).

وفي إطار فهم الوعي بالذات يناقش "الاندا(1998)" الذات كمتغير عام وشامل في النضج والذكاء العاطفي، وفي رأيه أنّ جميع جوانب الشخصية يجب أن تتكامل في إطار الذات وصولاً إلى النضج الانفعالي من غير أن يتصور البعض أنّ هناك تعارضاً أو تناقضاً بين الجانب الانفعالي والجانب العقلي، بل إنهما متكاملان ويشكلان معاً ذات الفرد ودرجة وعيه بهذه الذات، ومن خلال الدافع إلى المعرفة والانفعال تتشكل لدينا ذات هي أكبر من مجموع أجزائها المكونة لها وهو ما يتضح بشكل خاص لدى الأفراد الموهوبين.

يتصل الوعي بالذات بالثقافة الوجدانية والتي تعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الداخلية بعبارات وجدانية جيدة وتعني قدرة الفرد على التنبؤ بمشاعره ومشاعر الآخرين قبل حدوثها، لذلك ينطوي الوعي بالذات على العديد من المستويات التي توضح مستويات الوعي الوجداني بالذات والوعي الوجداني بمشاعر الآخرين، للتنبؤ بتأثير سلوكياته على الآخرين وتأثير سلوكيات الآخرين عليه. فكلما زاد وعي الفرد بمشاعره جيداً كلما زادت قدرته في التنبؤ بمشاعره في المستقبل ويمكن تنمية تلك القدرة من خلال تحديد الفعل الذي سيقوم به وتأثيره على الآخرين وردود الفعل الممكنة من الآخرين تجاهه (س. عبد العظيم، وط. حسين، 2006: 70).

ب - ضبط الذات:

يعرف "كيللي ومون(1998)" ضبط الذات بأنه القدرة على التحكم في الإنفعالات وإستخدام الأفكار والمعلومات في توجيه الأفعال.

والقدرة على ضبط الذات تعني أن يعيش الفرد حالته الإنفعالية بصورة طبيعية دون تصعيد للإنفعال أو الغضب، والقدرة على إعادة الموقف إلى إطاره الطبيعي والتعبير عن الإنفعالات بصورة لائقة... فعلى الفرد أن يتدبر أمر هذه المشاعر والإنفعالات، وإدارته للضغوط (س. حسن، 2007: 39).

إنّ القدرة على ضبط الذات معناها القدرة على التحكم وتعديل السلوك بما يناسب موقفا ما، وتعني أيضا القدرة على إستخدام الفنيات بما يناسب المتطلبات الشخصية والإجتماعية في مدى واسع من المواقف (م. عبد الخالق، 2015: 46)

وضبط الذات هو جزء مكون للذكاء العاطفي، ويتمثل بإعادة توجيه إيجابي للأمزجة والإندفاعات، بحيث يتم من خلاله السيطرة على المواقف الخارجية وتوجيهها بشكل جيد، فهي تمكن الفرد من السيطرة على حالات الغضب، الحزن والخوف، وتشمل القدرة على إصدار الحكم والقدرة على التحكم في السلوك الفردي.

ج - التعاطف:

يُميز "لين (1995)" بين التعاطف الإجرائي ويعني القدرة على قراءة وإدراك إنفعالات الآخرين، وبين التعاطف الفعلي ويعني التوحد مع إنفعالات الآخرين، ومعظمنا قد يدرك مشاعر الآخرين لكن ذلك ليس شرطا يضمن التجاوب معهم بطريقة ملائمة، والتعاطف معناه الإحساس بمشاعر الآخرين والقدرة على فهمها، أي تقمص المشاعر، ويسمى أيضا التفهم والتقمص الانفعالي والمشاركة الوجدانية والمشاركة الإنفعالية (ب. معمريّة، 2009: 34).

ويعني التعاطف الوعي والحساسية تجاه مشاعر وإنفعالات الآخرين والتّخلي عن مشاعر الإستياء والخرج. إنّ للتعاطف مكونان أولهما رد الفعل العاطفي والذي يتطور تلقائيا خلال السنوات الست الأولى من عمر الفرد. وثانيهما رد الفعل الإدراكي الذي يحدد إمكانية استيعاب وجهات نظر الآخرين، والتعاطف هو أساس جميع المهارات العقلية والإنفعالية.

يقوم التعاطف أساسا على الوعي بالذات، فبقدر ما يكون الفرد قادرا على تقبل مشاعره وإدراكها، يكون قادرا على قراءة مشاعر الآخرين. والتعاطف مهم في السياق الإجتماعي، فلا بد أن تكون للقدرة والحساسية على قراءة الإشارات الإنفعالية للآخر بدقة، قبل أن تتم عملية التعاطف كإستجابة.

فالأشخاص العاجزون عن التعبير عن مشاعرهم، والمفتقدون لأي فكرة عما يشعرون به إذا طلب منهم معرفة مشاعر أي شخص آخر ممن يعيشون حولهم فإنهم لا يجيبون بشيء... فالنغمات العاطفية التي تتردد من خلال

كلمات الناس وأفعالهم ، أو الانتقال من حالة انفعالية الى اخرى او حتى الصمت كل هذه الحالات الانفعالية تمر عليهم دون ملاحظة ودون فهم (ب. معمريه، 2009: 35).

التعاطف إذن مشاركة وجدانية تفتح على عوالم الآخرين، ومن خلالها يحقق الفرد درجة من النضج الإنفعالي تنشأ عنه بقية الإنفعالات كالغيرية والتعاون(م. عبد الخالق، 2015: 48)

د - تحفيز الذات (الدافعية):

وتعني أن يكون الفرد مصدر دافعيته لذاته، وان يتحكم في اندفاعاته ويقاوم الاحباطات ويتحمل الغموض ويؤجل الاشباع للوصول إلى الهدف (س. حسن، 2007: 39).

وفي رأي "جولمان" أنّ الدافعية وتحفيز الفرد لذاته يدعمهما التفاؤل والأمل اللذان يحميان الفرد من الوقوع في السلبية والاستسلام. ويعتبر الأمل مكون أساسي في الدافعية ، فالمثابرة والاجتهاد وبذل الامكانيات والتأكيد على ممارسة الهوايات. كل ذلك يحفز الدافعية ويساعد على مواجهة الفشل وتجاوزه. بمعنى أن الدافعية قوة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة، وتواصله حتى ينتهي إلى غاية معينة (الوافي، 2007: 71) فالذكاء العاطفي يؤثر بقوة في كافة القدرات الأخرى إيجاباً أو سلباً، لأن حالة الفرد الإنفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام.

هـ - المهارات الإجتماعية:

ويقصد بها قراءة مشاعر الآخرين، فهي تمثل القابلية على التعامل مع مشاعر الآخرين والقدرة على بناء وإدارة العلاقات الإجتماعية بصورة فاعلة، بمعنى قدرة الفرد على تنظيم وادارة انفعالاته في التعامل مع الآخرين وتحقيق النسيج الإجتماعي السليم الذي يحقق الصحة النفسية(م. مغربي، 2008: 34) ويعرفها "جولمان" بأنها القدرة على التعامل مع الآخرين بناء على فهم ومعرفة مشاعرهم ويشمل هذا المجال على المهارات التالية:

- المهارة في التعامل مع مشاعر الآخرين والتعامل بسلامة مع الآخرين.(م. رشاد، 2012: 30).

وتسمى أيضا الكفاءة الإجتماعية أو التّواصل الإجتماعي، وتشير الكفاءة الإجتماعية الى المهارات التي تستخدم للاستجابة في مواقف اجتماعية محددة وهي تظهر في القدرة على التأثير في الآخرين والتواصل معهم.

ونخلص إلى أنّ المهارات الإجتماعية هي مجموعة من المهارات تمكن الفرد من التأثير في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم، والمهارات الإجتماعية مقدرة إجتماعية تتمثل بالاتفاق مع الآخرين في المواقف الإجتماعية،

ومحادثة مشاعرهم، والقدرة على فهم ردود أفعالهم الشعورية.(D. golman. 1995. 83)

وحسب جولمان فإنّ هذه المكونات هي أهم المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز الأشخاص الأكثر نجاحاً في الحياة، وأن الناس يختلفون في تلك المهارات أو القدرات في مجالاتها المختلفة.

وقد حدد ماير وسالوفي (1990) الذكاء العاطفي بأربعة جوانب وهي:

أ - التعرف على الانفعالات: ويتضمن التعرف على انفعالات الذات وانفعالات الآخرين، والتعبير بدقة عن الانفعالات والتمييز بين الانفعالات الصادقة والمزيفة.

ب - توظيف الانفعالات: وتشير الى استخدام الانفعالات لتوجيه الانتباه للمعلومات المهمة في الموقف وتوليد الانفعالات الحية.

ج - فهم الانفعالات: التمييز بين الانفعالات المتشابهة وفهم الانفعالات المركبة، والانفعالات المتناقضة، وملاحظة التغييرات التي تحدث في مستوى الانفعال.

د - إدارة الانفعالات: وتشير الى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها الى انفعالات ايجابية ، وإدارة الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين دون كبتها.

بالرغم من عدم اتفاق الباحثين على مكونات محددة للذكاء العاطفي إلا أنّ هناك قاسماً مشتركاً يلتقون عليه وهو أنّ الذكاء العاطفي هو مهارة متعددة الجوانب والمكونات

4- الأساس العصبي للذكاء العاطفي:

إنّ تأثير العواطف على كيفية عمل الدماغ يمكن أن يفهم بالنظر إلى آليات عمل الدماغ وفحص الأساس العصبي لأساليب التعليم والتفكير والذاكرة،

فقد بيّنت العلوم العصبية أنّ مركز التفكير في المخ يختلف عن مركز الإنفعال، فبينما يقع مركز التفكير على القشرة المخية أو اللحاء (Néocortex) الذي يضم قدرات التفكير والإدراك والذاكرة، فإنّ مركز الإنفعال يقع في المناطق القاعدية من المخ، ويضم هذا الجهاز اللوزة (Amygdale) والمهاد (Thalamus)، والخلايا العصبية الملحقة بهما. ويتولى تنشيط الإنفعالات مثل: الخوف والغضب والفرح والحزن، ويتصل مركز التفكير بمركز الإنفعال عن طريق جملة من الخلايا العصبية حيث تتولى الببتيدات (peptides) نقل المعلومات الإنفعالية بين الأجهزة العصبية المختلفة.

إنّ معالجة المعلومات المرتبطة بالعواطف يمكن أن تحدث في الدماغ على مستويين: أحدهما يحدث بسرعة ودون وعي معرفي، أمّا الثاني فيحدث ببطء مع الوعي الكامل. فالمدخلات الحسية يتم إستلامها في المهاد الذي يقوم بتوزيعها في مسارين: أحدهما إلى "اللوزة" والثاني إلى "اللحاء" حيث مركز العقل المفكر الذي يقوم بتحليل

ومعالجة المعلومات ببطء. وبهذا التنظيم تكون "اللوزة" هي الوحدة المطالبة بالإستجابة، حيث تصلها المعلومات أو المدخلات الحسية عبر المهاد، عن طريق مناطق الحس البصرية والسمعية والمذاقية والشمية، فتقوم بعملية تقييم مبدئي سريع لهذه المعلومات ومن ثم القيام بالإستجابة اللازمة بناء على ذلك كالهرب أو المواجهة.

بمعنى أنّ اللوزة هي البادئة بالإستجابة قبل إستجابة القشرة المخية التي تصلها المعلومات عبر مستويات متعددة لدوائر المخ العصبية. وقد يحدث التناغم بين الإنفعال والتفكير من خلال قنوات الإتصال بين اللوزة والتراكيب الطرفية المتصلة بها وبين القشرة المخية، وهذه المسارات هي محور الخلافات والإتفاقات بين ما هو عقلي وما هو وجداني، فتكمن القدرات المتعلقة بالذكاء العاطفي في المهام التي تقوم بها اللوزة ودورها المتداخل مع القشرة المخية.

تعتبر اللوزة ضرورية لقدرة الفرد على التعرف على الإنفعالات التي تظهر من خلال تعبيرات الوجه، وأنها ضرورية كذلك للقدره على الحكم على الأشخاص، فهناك علاقة بين تلف اللوزة والعجز عن التعرف على تعابير الوجه الإنفعالية كالخوف، الغضب، والإشمزاز... الخ. ويؤدي هذا التلف أيضا إلى تدهور قدرة الفرد على تقييم المواقف إضافة إلى إرتباطه بأعراض مرض الفصام، الإكتئاب، الهلاوس، القلق، والأعراض الصدمية. ويظهر العجز بصورة أوضح في التفاعل الإجتماعي. (إ. باسل، 2013: 53)

فعند تلف اللوزة أو إنفصالها عن بقية أجزاء المخ، يظهر عجز واضح في تقدير أهمية الأحداث الإنفعالية، وهي الحالة التي يطلق عليها اسم "العمى الإنفعالي" "Affective blindness" ويؤدي هذا العجز عن تقدير المشاعر العاطفية إلى فقدان القدرة على التواصل مع الآخرين ويفقد القدرة على التعبير لفظيا عن إنفعالاته وهذا ما يعرف "بالأليكسيثيميا" "Alexithymia"

فاللوزة تؤدي دورا مهما في بعث الطاقة الوجدانية اللازمة للقيام بالعمل والإستمتاع به، ففي الحالات التي عانى منها بعض المرضى تلفا في اللوزة لم يكن لدى هؤلاء أي قيمة للحوافز المختلفة، والتي من الممكن أن تدفعهم وتمدهم بالطاقة اللازمة لبذل الجهد والعطاء.

5. النماذج المفسرة للذكاء العاطفي:

هناك نماذج رئيسية للذكاء العاطفي هي: النماذج المبنية على القدرة - النماذج المختلطة . وفيما يلي عرض مفصل لهذه النماذج:

1.5. النموذج المرتكز على القدرة:

يقترح نموذج القدرة أنّ الذكاء العاطفي يتضمن قدرات: الإدراك وإستخدام وفهم وإدارة الانفعالات، ويتميز هذا النموذج في تركيزه على القدرات المعرفية عن الجوانب الوجدانية والشخصية (بظاظو، 2010: 26) كما تضمن مجموعة من القدرات المنفصلة، ولكنها في نفس الوقت متداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض، وتضمن هذا النموذج القدرة على مراقبة الإنفعالات والأحاسيس الخاصة بنا وبالأخرين، كما أن هذا النموذج يرتب مستويات وقدرات الذكاء العاطفي من الأدنى مرتبة (العمليات النفسية الأساسية) إلى الأعلى مرتبة (العمليات التكاملية المعقدة). فالترتيب يعكس النمو الوجداني للفرد (ع. الخضر، 2002: 16).

1.1.5. نموذج الذكاء العاطفي لماير وسالوفي (mayer salovey):

يعرّف الباحثان ماير وسالوفي الذكاء العاطفي بأنه منظومة من القدرات العقلية، وقد قاما بإجراء العديد من الأبحاث التي كانت تهدف إلى دراسة أهمية الذكاء العاطفي، تمكنا من وضع نموذج للذكاء العاطفي، تضمن أربع مكوّنات أساسية وهي:

- القدرة على إدراك العواطف والتعبير عنها.

- القدرة على توليد العواطف والوصول إليها لتسهيل عمليات التفكير.

- القدرة على فهم العواطف والمعرفة العاطفية.

- القدرة على تنظيم العواطف وإدارتها.

وفي الجدول التالي نعرض أهم الفروع المكونة للذكاء العاطفي حسب النموذج المرتكز على القدرة لماير

وسالوفي:

القدرة	الفروع المكونة	نمط النموذج
- القدرة على التعرف على انفعال ومشاعر وأفكار الفرد.	- الإدراك -التقييم والتعبير عن	النمط المرتكز على
- القدرة على التعرف على العواطف وانفعالات الآخرين من خلال: (الأشكال، رسوم فنية، اللغة، الصوت، الرمز)	الانفعالات	القدرة
- القدرة على التعبير على الإنفعالات بدقة والتعبير عن الحاجات المرتبطة بها.		

<p>- الانفعالات تعطي الأولوية للتفكير بتوجيه الانتباه للمعلومات المهمة.</p> <p>- الحالة المزاجية تغير من إدراك الفرد مما يؤثر على الفهم.</p> <p>- الحالة الانفعالية تشجع على بداية حل المشكلة.</p>	<p>- استعمال الانفعالات لتسهيل التفكير</p>	
<p>- تسمية الانفعالات والتعرف على العلاقة بين مختلف الانفعالات ومعانيها.</p> <p>- تفسير معاني الانفعالات مع الأخذ بعين الاعتبار العلاقة فيما بينها.</p> <p>- فهم الانتقال (التحوّل الانفعالي)</p>	<p>- الفهم والتحليل الانفعالي باستخدام المعرفة الانفعالية</p>	<p>النمط المرتكز على القدرة</p>
<p>- الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة.</p> <p>- القدرة على الارتباط أو الانفصال عن الانفعالات.</p> <p>- إدارة انفعالات الذات والآخرين، وذلك بالتخفيف من الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات الإيجابية.</p>	<p>- إدارة وتنظيم الانفعالات</p>	

جدول يوضح الفروع المكونة للذكاء الإنفعالي نموذج القدرة.

2.15. نموذج (linda elder.1997) للذكاء العاطفي كقدرة عقلية:

تنظر "linda elder" إلى الذكاء العاطفي بإعتباره مقياساً لنجاح الفرد أو فشله في الإستجابة للمشاعر التي تقابله في مواقف معينة، وتستلزم هذه العملية استحضار الذكاء المعرفي في جوانب المشاعر الإيجابية والسلبية، وتصف "linda elder" الفرد الذكي عاطفياً بأنه الفرد القادر على تحديد رغباته وتصبح إستجاباته الوجدانية في إطار هذه الرغبات. (إ. باسل، 2013: 65)

وأن يكون سلوكه عقلائي بمعنى أنه يلتزم بالتفكير السليم، وهي بذلك تركز على الإنفعالات في تفاعلها مع التفكير داخل العقل من خلال ثلاثة جوانب هي:

1- الجانب الإدراكي من العقل: يتضمن العمليات المعرفية المرتبطة بالتفكير كالتحليل.

2- هو الجانب الخاص بنقل الإنفعال وتوجيهه على نحو يناسب السلوك، أي الإتيان بالإنفعال بما يتناسب وظروف الموقف.

3- والجانب الثالث يكون بمثابة الدافع الأساسي للسلوك مع تحديد خبرات النجاح أو الفشل التي يمر بها الفرد بناءً على أهدافه ورغباته ودوافعه. وهذه الجوانب تعمل معا في علاقة تفاعل مستمر

2.5. النموذج المختلط للذكاء العاطفي:

يعرف هذا النموذج بالجمع بين "القدرات العقلية، السمات الشخصية" وهذا ما يوضح الاختلاف بينه وبين الذكاء المرتكز على القدرة.

1.2.5. نموذج جولمان (1995):

أشار "جولمان إلى أن الذكاء العاطفي ينقسم إلى خمسة أبعاد أساسية وهي كالتالي:

الثلاثة الأولى منها داخل الفرد نفسه، والإثنان المتبقيتان بين الأفراد، أي التي تحدث بيننا وبين الأفراد، التي يمكن ملاحظتها في السلوك. (أ. صالح، 2010: 242)

وأشار جولمان إلى أن الذكاء العاطفي يمثل خليطا من السمات الشخصية والدافعية والكفايات والمهارات العاطفية التي تتوزع ضمن خمسة مجالات هي: فهم الذات self-Awareness تنظيم أو إدارة الذات Self-regulation، التحفيز الذاتي Self-motivation، التقمص العاطفي Empathy، والعلاقات Relationships، وهي مصنفة على النحو التالي:

نط النموذج	الفروع المكونة	القدرة
النموذج المختلط	فهم الذات	-القدرة على التعرف على العواطف الذاتية وتأثيراتها. -التقييم الدقيق للذات ومعرفة الفرد لمواطن قوته وحدوده. -الثقة بالنفس: إدراكا قويا من جانب الفرد لقدراته وكفاءته.
	إدارة الذات	-الرقابة الذاتية، الحفاظ على العواطف المتهيجة والدوافع تحت السيطرة. -الموثوقية (الحفاظ على معايير الإستقامة).

<p>-الوعي(تحمل مسؤولية الأداء أو الأفعال الشخصية) -التكيفية(المرونة في التعامل مع التغيير) -الإبتكار أو الإبداع.</p>		
<p>الدافع للتحصيل، الإلتزام، المبادرة، التفاؤل.</p>	<p>تحفيز الذات</p>	
<p>-القدرة على فهم التركيب الإنفعالي للآخرين -إدراك حاجات النمو لدى الآخرين ودعم قدراتهم. -التعرف على حاجات الآخرين والإستجابة لها. -دعم وتشجيع الأفراد. -الفهم التكتيكي.</p>	<p>التقمص العاطفي</p>	
<p>-الخبرة والمهارة في إحداث الإستجابات المرغوبة عند الآخرين. أي قدرة الفرد في التواصل والتعامل مع الآخرين (العمران،2006: 137).</p>	<p>المهارات الإجتماعية</p>	

جدول يوضح الفروع المكونة للذكاء العاطفي حسب نموذج جولمان.

2.2.5 نموذج بار-أون (1997):

يشير "بار-أون" على أن الذكاء العاطفي يتكون من منظومة متعددة العوامل غير المعرفية والمهارات الإنفعالية والإجتماعية المترابطة معا والتي تساعد الفرد على إدارة إنفعالاته ومواجهة ضغوط الحياة والتعامل معها بإيجابية، وبذلك يبني بار-أون نموذج بناء على تعريفه للذكاء العاطفي بأنه نظام من القدرات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في التكيف مع متطلبات البيئة وضغوطها (ع. عبد الرحمان، 2009: 40).

ويرى "بار-أون" أن مفهوم الذكاء العاطفي يمثل الجانب غير المعرفي من الذكاء العام، وهدفت نظرية بار-أون إلى فهم لماذا يتمكن بعض الأفراد من النجاح في الحياة بينما يفشل آخرون، وحدد خمسة مجالات كبرى في الاداء لها صلة بالنجاح(س. حسن، 2007: 45)

وقد قدم خمسة أبعاد للذكاء العاطفي وكل بعد يحتوي على مجموعة من الأبعاد الفرعية:

1. الذكاء العاطفي داخل الشخص: ويتضمن (الوعي بالذات- الإصرار- إحترام الذات- تحقيق الذات والإستقلالية).
2. الذكاء العاطفي بين الأشخاص (المهارات الشخصية): ويتضمن (التعاطف- العلاقات بين الأفراد والمسؤولية الإجتماعية).
3. القدرة على التكيف: يتضمن ثلاثة أبعاد وهي (حل المشكلات- المرونة بمعنى تعديل مشاعرنا وأفكارنا ومعتقداتنا مع تغير الموقف- أما البعد الأخير فهو إختيار الواقع أي تقييم التطابق بين مدركاتنا والواقع).
4. إدارة الضغوط: ويتضمن (السيطرة على الإندفاع ومقاومة الأحداث والمواقف الضاغطة).
5. المزاج العام: القدرة على الشعور الإيجابي وإظهاره والإحتفاظ بالتفاؤل، ويتضمن (السعادة والتفاؤل) (أ. صالح، 2010: 49)

إنّ جميع هذه النماذج تهدف وتسعى إلى فهم وقياس المكونات الفاعلة في القدرات المتعلقة بإدراك الإنفعالات والتحكم فيها، كما تبين المكونات الأساسية للذكاء العاطفي، مع وجود إتفاق بينها حول بعض هذه المكونات، ففي جميع النماذج يمثل الوعي بالإنفعالات والتحكم فيها خاصية أساسية للشخص الذكي إنفعالياً.

قياس الذكاء العاطفي:

هناك عدّة مقاييس منشورة للذكاء العاطفي، تعكس مختلف الاتجاهات النظرية التي تناولت مفهوم الذكاء العاطفي ومكوناته، وتراوحت تبعاً لذلك ما بين المقاييس التي طورت على أساس مفهوم الذكاء العاطفي كقدرة، وتلك التي تناولته كخليط من الكفايات والمهارات الشخصية والاجتماعية وعوامل الدافعية وسمات الشخصية. وبناء على هذا الفهم تعددت أنواع إختبارات الذكاء العاطفي، أي المقاييس، فهناك ثلاثة أنواع من أساليب قياس الذكاء العاطفي وهي كالآتي:

1- الإلتجاه الأول يقيس الذكاء العاطفي من خلال إختبارات الذكاء الأقصى (Ability measures)

ومفهوم الذكاء العاطفي بناء على ذلك يتعلق بالقدرات المعرفية الحقيقية ذات الصلة بالمشاعر ويعتمد على نموذج الذكاء العاطفي كقدرة لماير وسالوفي.

2- أما الإتجاه الثاني يقيس الذكاء العاطفي من خلال إستبيانات التقرير الذاتي (Self-report tests) ومفهوم الذكاء العاطفي بناء على ذلك يعني بالقدرات المعرفية المرتبطة بالمشاعر كما يدركها الفرد ذاتيا، ويعتمد على نماذج السمات أو النماذج المختلطة "لبار-أون وجولمان".

3- أما الإتجاه الثالث يسمى إختبارات تقدير المحيطين (Informant test or observers scales) وهي طريقة مشاهدة لطريقة التقرير الذاتي، لكن في هذه الطريقة يتم التقييم من قبل شخص آخر وليس الفرد نفسه من يجب على أداة القياس، ويعتمد هذا الأسلوب على أيضا على نماذج السمات أو النماذج المختلطة.

ويجب الإشارة إلى أنه لا يوجد إتفاق حول أنسب الطرق لقياس الذكاء العاطفي.

ومن المقاييس العربية فقد قام فاروق عثمان ومحمد عبد السميع (2001) بتصميم مقياس للذكاء العاطفي الذي يتكون من الأبعاد التالية: إدارة الإنفعالات، التعاطف، تنظيم الإنفعالات، المعرفة الإنفعالية والتواصل الإجتماعي، وتكون المقياس من (58) عبارة.

وقام محمود مطر (2002) بتصميم مقياس للذكاء العاطفي، يتكون من الأبعاد التالية: الوعي بالإنفعالات، إدارة الإنفعالات، تحفيز الذات، الوعي بإنفعالات الآخرين ومعالجة إنفعالات الآخرين، وتكون الإختبار من (90) عبارة بمعدل (18) عبارة لكل بعد. وقد تم حساب خصائصه السيكومترية من ثبات وصدق.

خلاصة الفصل:

هدفنا من خلال هذا الفصل هو التعريف بالذكاء العاطفي كمفهوم حديث في علم النفس، وتبيّن من استعراض هذا المفهوم أهمية العاطفة في الحياة النفسية للفرد، وأهمية الذكاء العاطفي في نجاح الفرد في حياته المهنية وفي صحته النفسية، ويتحدد الذكاء العاطفي من خلال ربط الذكاء بالعاطفة ويضمن فكرتين هما: أن تجعل العاطفة تفكيرنا أكثر ذكاءً، وأن يكون تفكيرنا ذكياً نحو حالاتنا الانفعالية، وظهر مفهوم الذكاء العاطفي من خلال نموذجين هما: نموذج سالوفي وماير ونموذج دانييل جولمان، ويطلق على الأول "نموذج القدرة" وعلى الثاني "نموذج السمات".

الفصل الثاني

التفكير التشاؤمي

تمهيد

- 1- تعريف التفكير التشاؤمي
 - 2- مصطلحات لها علاقة بسلوكية التشاؤم
 - 3- خصائص المتشائمين
 - 4- العوامل التي تؤثر على التفكير التشاؤمي.
 - 5- النظريات المفسرة لمفهوم التفاؤل والتشاؤم.
 - 6- الأخطاء التي توصل الفرد إلى التفكير السلبي.
- خلاصة الفصل.

تمهيد :

يعد مفهوم التشاؤم من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً التي دخلت إطار البحث في مجال علم النفس الصحة والتخصصات النفسية الأخرى، وينظر إليه اليوم على أنه من متغيرات الشخصية ذات الأهمية التي تتمتع بثبات نسبي حيث يتوقع الفرد دائما حدوث الأسوأ و ينتظر الفشل وخيبة الأمل والشر ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد. وقد يتطور في النهاية إلى حالة من القلق المزمن ثم إلى يأس وإكتئاب.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الخصائص التي تميز الشخص المتشاؤم، وأهم النظريات التي فسرت سمة

التشاؤم.

1. التفكير التشاؤمي:

1.1. التفكير بمعناه العام :

التفكير عملية نفسية ذات طبيعة إجتماعية تتصل إتصالاً وثيقاً بالكلام وتستهدف التنقيب والكشف عما هو جوهري في الأشياء والظواهر أي هو الانعكاس غير المباشر والمعمم للواقع من خلال تركيبه وتحليله وهو الإنعكاس الواعي للواقع من حيث الخصائص والروابط والعلاقات الموضوعية التي يتجلى فيها أي إنعكاس لتلك الموضوعات التي لا يظاها الإدراك الحسي المباشر (أ. غباري، 2005: 92)

1.2. تعريف التفكير التشاؤمي :

1.2.1. التعريف اللغوي:

التشاؤم من باب شؤم، وشؤوم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشوم ومشؤوم، والجميع مشائيم، والشؤوم الشر، ضد اليمن، الفال والبركة. واليد الشؤما ضد اليمنى، والأشام هو الأيسر، وتشأم بالأمر تطيره وعده شؤما وترقب الشر. والمتشائم المتطير من يسيء الظن بالحياة (ب. الانصاري، 1998: 13)

1.2.2. التعريف الإصطلاحي:

يعرفه مارشال 1992 بأنه استعداد شخصي وصفة كامنة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث المستقبلية (ب. الانصاري، 2002: 254)

بينما يعرفه بدر الانصاري بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ و يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد من خلال ذلك إلى حد بعيد (ب. الأنصاري، 2002: 255)

يعرف "سليجمان" التشاؤم بأنه إدراك الفرد للأشياء والمواقف من حوله بطريقة سلبية فالفرد المتشائم يرى الفشل بأنه مأساة لا يمكن التخلص منها أو حلها، تلازمه في جميع المواقف الحياتية ويُفسر التشاؤم بأنه التوقع السلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد في حالة من الترقب لحدوث الأسوء وتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل. فالشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات ايجابية عامة نحو المواقف التي يمر بها، أما الشخصية المتشائمة

فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة للمواقف التي يمر مما تجعله ينظر إلى الحياة بأنها صعبة وتتميز هذه الشخصية بعدم المبالاة وقلة الاهتمام (م.مصطفى، 2014: 444)

عرفه شاورز (shaowers 1992) أنه يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر إهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة وتخيل الجانب السلبي في النص أو السيناريو، كما أنّ هذا التشاؤم أو التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد وأهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها ويتسبب ذلك في التهيؤ والتأهب لمواجهة الاحداث السيئة المتوقعة.

يعرف شوبنهير (Shopinhiwere 1965) التشاؤم:

إستلاب قوة الإرادة، وقد يكون التشاؤم ليس إتجاهها شخصيا، أو ميزاجيا بل هو إحلال التشاؤم المتمثل بالشر محل التفاؤل المتمثل بالمثالية.

كما يرى "شاورز وروبين" أنّ التشاؤم يقوم بالوظائف التالية :

- يهيء الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، ومن هنا يعد ذلك استراتيجية أو هدف يسعى إلى حماية الفرد.
- يزيد مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث، ويسمى هذا الجانب بالتشاؤم الدفاعي Defensive pessimism، أو التهيؤ أو التأهب للتشاؤم .
- و يرى مارشال أنّ التشاؤم هو استعداد شخصي أو صفة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث، كما عرف التشاؤم على أنه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية (ب. الأنصاري، 1998: 16).

2. مصطلحات لها علاقة بسلوكيات التشاؤم:

1-2. القلق:

هو المفهوم الأساسي في علم الأمراض النفسية والعرض المشترك بين العديد من الإضطرابات النفسية والأمراض العقلية و الإضطرابات السلوكية بل في أمراض عضوية شتى.

والقلق انفعال غير سار شعور مكدر متوقع أو وهم مقيم أو عدم راحة أو خبرة ذاتية تتسم بمشاعر الشك والعجز و الخوف غالباً ما يتعلق بالمستقبل و المجهول مع استجابة مسرفة لا تتضمن أخطار حقيقية وله أعراض نفسية و جسمية شتى كالإحساس بالتوتر و الشدة و كالشعور بالخشية و الرهبة.

ويعتبر القلق اضطراب عَصَابي يُصيب الشَّخصية ويعبر عن عدم الارتياح والاستقرار الذّهني والفرع الامض الزائد ويجب أن نفرق بين القلق العادي الطبيعي في شكله البسيط في حياتنا و بين القلق العصابي الذي يُعد عرضاً خارجياً لحالات لا شعورية وتبعاً لقدرة تغلب الذّات أو الأنا على الإحباط ومسايرتها للواقع وهذا يعني أنه يمثل ردة فعل لخطر غريزي داخلي و عادة ما يصاحبه اضطراب النوم وكثرة الأحلام المزعجة وسرعة التهيج يصحبه مظاهر سيكوسوماتية مثل الصّداع و الدوار والإغماء أو الشكوى من الآلام في المعدة أو الأمعاء أو فقدان الشهية (ن. حسن، 2008: 26)

2-2. الإكتئاب :

خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم والاحباط والضيق وفقدان الاهتمام والشعور بالفشل وعدم الجدوى من إنجاز أي شيء وضياع الإحساس بالرضا والتردد في اتخاذ القرارات وترك الأمور معلقة دون حسمها. ويعتبر الإكتئاب النفسي مرض العصر لأن الحياة الحديثة المعقدة افقدت الإنسان إحساسه بالأمان سواء بالمجتمعات الغنية أو الفقيرة، وطبقاً لتقديرات المعهد الأمريكي للصحة العقلية فإن 75% من المنتحرين مصابون بالإكتئاب، و من الناحية المسببة للإكتئاب يمكن تقسيمه إلى نوعين: إكتئاب داخلي المنشأ وإكتئاب جارجي المنشأ، ففي الجنس الأول يحدث الإكتئاب بشكل تلقائي وبدون سبب خارجي. أمّا في الإكتئاب الجارجي المنشأ فإنه يصيب المريض نتيجة تعرضه لتجربة إجتماعية أثرت في نفسه ونظرته اتجاه الآخرين والفرق بين الجنسين هو في الاستعداد الجسدي والنفسي ومع حدوث الاكتئاب تجذ الأفكار والهواجس والإعتقادات مرتعا خصبا كي تتفاقم وتنتشر وتتضاعف على ضحيتها بحيث تشوش وتشوه أفكار أخرى إيجابية ومنطقية وعقلانية، وهناك علاقة بين مرض الإكتئاب والقلق من حيث الأسباب والأعراض وإنّ معظم حالات القلق يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض الإكتئاب أو ما يسمى قلق الإكتئاب.

2-3. السعادة :

شعور وإنفعال متكامل لإشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل، وقد تمتد آثارها إلى مراحل العمر التالية، وقد تكون الاحباطات النفسية اليومية في هذا العصر مسؤولة عن إعاقة الحصول على الشعور بالسعادة و الرضا , و السعادة قيمة وجدانية لها علاقتها الوثيقة بكل ما يحمل طابع الخير أو هي مرتبطة ارتباطا نفسيا جوهريا بعملية تحصيل الخير أو امتلاكه و تصبح السعادة انفصالية تصاحب أي حالة نفسية يكون فيها امتلاك شعور حقيقي.

2-4. المزاج:

قابلية أو تهيؤ لدى الفرد للمواقف الانفعالية أو ميل في أن يدرك تغيرات في الحالة المزاجية ويرتبط المزاج بالتغيرات الأيضية والكيميائية في أنسجة الجسم خاصة في الغدد الصماء وهناك ميل إلى تصور المزاج على أنه استعداد أو تهيؤ وراثي.

2-5. الإحباط:

هو تثبيط جهود الإنسان لإرضاء حاجاته بطريقة أو بأخرى ووجوده، حين يحاول الإنسان جهده لكّنه لا يوفق ثم يبذل المزيد من الجهد ولا يحقق وتكون النتيجة شعور خطير من عدم التشجيع والتثبيط (ن.حسن، 2008: 26)

2-6. الإنبساط:

هو عامل له مكونان أساسيان هما الإجتماعية والإندفاعية وهذان المتغيران يرتبطان معا ارتباطا جوهريا والشخص المنبسط مميز أنه إجتماعي يحب الحفلات له عدد من الأصدقاء ويحتاج إلى الناس للتحدث إليهم، لا يحب القراءة يحب المخاطرة والتغيير مبتهج متفائل محب للضحك والمرح.

2-7. الصحة النفسية:

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاهية أو الهناء الجسمي والنفسي والإجتماعي التام وليست مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف. ويعرفها "هارلمان": بأنها حالة من الإحساس

الذاتي والموضوعي لشخص ما، تكون مجالات النمو الجسدي والنفسي والإجتماعي للشخص متناسبة مع إمكاناته وقدراته و أهدافه التي وضعها لنفسه (ن. حسن، 2008: 26)

3 خصائص المتشائمين :

يمتاز المتشائمون بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاههم نحو الحياة وأحداثها وهي عموماً تحت ثلاثة محاور وهي:

نمط تقدير الذات، كيفية تفسير الفشل والاحباطات، أسلوب مواجهة ضغوط الحياة وهي مفصلة كالتالي:

- انخفاض درجة الضبط الداخلي ويرجعون فشلهم إلى عوامل خارجية.
- انخفاض تقدير الذات وإنعدام الكفاءة.
- تغلب على المتشائمون مشاعر الفشل والانزيمية في مواجهة المواقف الضاغطة.
- استخدام أسلوب مواجهة يركز على الإنفعالات بما يتضمنه ذلك من هروب عن طريق الإنغماس في الذات والبحث عن المساعدة من الآخرين والتجنب السلبي.
- استخدام أساليب غير مرنة وغير متكيفة في مواجهة الإحباطات.
- تغلب عليهم النظرة السوداوية نحو الحياة المستقبلية (ج. بوقفة، 2008: 88)

4- العوامل التي تؤثر على التفكير التشاؤمي:

4.1 الأسرة:

من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع الأفكار والقيم فيهم وبث الطمأنينة والأمان والرعاية كل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشائم مستقبلاً. ولا يوجد هناك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تلعبه الأسرة في حياة الأفراد، ومن أهم السمات المميزة للمناخ الأسري:

أ. تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير و اتباع أسلوب الحوار و النقاس و التفاهم و ليس أسلوب إلقاء الأوامر و أسلوب الطاعة العمياء , وذلك من خلال ما تقدمه من شعور بالأمن والإطمئنان للطفل.

- ب . التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السّوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ، والسخرية والعقاب البدني والمعنوي، أو التدليل الزائد، والنبد والإهمال، أو التذبذب وعدم الثبات في أسلوب المعاملة للأبناء.
- ج . توفير مثيرات متنوعة ومختلفة وعديدة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لديهم للإختيار من بينها ما يناسب قدراتهم وميولاتهم واتجاهاتهم.
- د . تنمية حب الإستطلاع عند الأبناء، وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية.

4.2 شعور الفرد بالنقص والدونية :

ويعد هذا العامل من العوامل المهمة التي يؤثر في نمط التّفكير وأسلوبه لدى الفرد فتجعله تفكيرا ايجابيا أو سلبيا وهناك عدّة أسباب تؤدي إلى احساس الفرد بالنقص والدونية أهمها:

- أ. التربية غير السّوية والتنشئة الخاطئة لها التأثير الخطير في تكوين الفرد النفسي والإجتماعي وتوجيه سلوكه توجيهها سويا، فإن قامت التنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمتكرر، فإنّها تؤدي بلورة شخصية مضطربة لدى الأفراد وهذا ينعكس في سلوكه وفي استعداده للإصابة بالأمراض العقلية والنفسية. لذا فإنّه لا بد من توفير أساليب تربوية يسودها التعاطف والحنان بين أفراد الأسرة، وتوفير تربية تحترم الفرد وتتقبل مشاعره واتجاهاته
- ب . الحرمان والقيود الإجتماعية إذ ينشأ الفرد في مجتمعنا ومنذ الطفولة المبكرة لنظم إجتماعية قمعية تقوم على الحرمان والسيطرة، وتتعدد أشكال هذا الحرمان فقد يكون حرمانا ماديا أو يكون حرمانا من المكانة والمركز الإجتماعي أو حرمانا من إبداء الرأي بحرية، كل ذلك يحد من قدرة الفرد على ممارسة التفكير الإيجابي المثمر ويجعله عرضة للإضطراب الفكري والتطرف فيه (ز. بركات، 2004: 14)

- ج . هيمنة النّظم السياسية المختلفة إذ أنّ النّظم السياسية الرجعية المتخلفة تسعى دائما إلى إشعار مواطنيها بالعجز والضعف والنقص، حتى يبقى هؤلاء المواطنين مسلوبي الإرادة وبجاجة إلى هذه الأنظمة، و لا يفكرون بغير إشباع حاجاتهم الأساسية في الحياة ولا يطالبون بحقوقهم، وبذلك فإنّ هذه الأنظمة الحاكمة المتخلفة تصبح عائقا أمام الفرد لحريره الفكرية ويبقى تفكيره سلبيا وفي حدود ما تقبله هذه الأنظمة وتسمح به.

4. 3 وسائل الاعلام:

لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسب ما توجهه إليهم من أفكار ونفحات وجدانية (ن. خالد، 2008: 29). كما إنّ حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة وبأشكالها المختلفة يتزايد تقريبا كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، كما أنّ هناك تأثيرا مباشرا وملحوظا للتلفاز والبت الفضائي على سلوك الأفراد وتفكيرهم، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهد التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية، كما أنّ سهولة الوصول إلى المعلومات الغزيرة جدا باستخدام تقنيات في متناول الجميع كشبكة الانترنت العالمية، تؤدي إلى ركون الأفراد إلى الوسائل والتقنيات دون أن يستخدم تفكيره، وهنا يتوجب أن لا يفهم محاربة هذه التقنيات ومقاطعتها، وإنما يجب إستخدامها بالفدر الذي يؤدي الغرض والهدف، وأن يعتمد الفرد على أساليبه وسماته في التفكير والبحث وأن لا يركن إلى ما هو أسهل (ز. بركات، 2004: 15)

4. 4 الوراثة :

وتتمثل بالعوامل الوراثية والتي لها الدور الفعال في تحديد كل من سمة التفاؤل والتشاؤم للفرد(ب).
(الأنصاري، 1998: 20)

4. 5. التنشئة الاجتماعية:

تواجه التنشئة الاجتماعية في عالمنا العربي والإسلامي اليوم نوعان من التحديات، إحداهما داخلي: بمعنى نابع من المجتمع ذاته وأنظمتها ومعاييرها وأنساقها المختلفة، والآخر خارجي: بمعنى أنّ مصدره خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي.

لقد كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية، كالأسرة والمدرسة و الجماعة والمسجد والجميرة، إذ تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشأة متوازنة سليمة بعيدة عن التناقض والتصارع والمنافسة فيما بين أهدافها، ولكن مع تطور المجتمعات وهجرة الأسر أو بعض أفرادها إلى المدن الكبيرة تعددت وسائط التنشئة الاجتماعية، لتشمل فضلا عن ما هو موجود في الفيديو والتلفزيون، الاذاعة، السينما، المسرح، الصحافة، والانترنت والقنوات الفضائية.

و التي تتعارض فيما بينها من حيث الوسائط والأهداف والأساليب. وينعكس هذا التناقض والتصارع بين هذه المؤسسات على التنشئة الإجتماعية فتصبح مشوشة، فينعكس كل ذلك على شخصية الفرد ونفسيته فيصاب بالإضطرابات النّفسية المختلفة، كما أن تعقد الحياة العصرية ومتطلباتها الأساسية والكمالية التي أصبحت الأخيرة منها نتيجة لهذا التطور أساسية في كثير من الحالات، مما أدى إلى إضطراب العلاقات بين الزوجين والإنفصال أو الطلاق أو الخلافات الزوجية كل ذلك يؤدي إلى نتائج وخيمة على الأطفال بسبب غياب الأب عن البيت، وغياب الأم وفقدان الأولاد مصدر الحنان والتوجيه والتدبير، فهذا الواقع الجديد للحياة الأسرية فضلا عن تديني الدخل المادي للأسرة الإجتماعية وعدم الاستقرار، كل ذلك أسهم في تقليص دور الأسرة في عملية التنشئة الإجتماعية مما يؤدي بالفرد إلى حالة من الإحباط واليأس تجعل منه شخصا ميالا إلى التّشاؤم.

6.4. الصدمات:

لعل القول المشهور في هذا المجال بأنّ الصدمات يصنعها الكبار ويقع ضحيتها الصغار (أطفال وشباب) هو أكبر تعبير عن مدى التأثير المعنوي والنفسي لهذه الصدمات على الأطفال والشباب من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم وظهور الكثير من المشكلات النّفسية كالقلق الشديد والفرع والتعاسة والعدوانية والعصاب النفسي وغير ذلك إذ أنّ الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الإنسان أقسى وأشد مما قد يتعرض له من جراء الكوارث الطبيعية وأكثر رسوخا في الذاكرة ويزداد الأمر صعوبة إذ تكررت هذه الصدمات والخبرات غير السارة في فترات متقاربة فتتراكم هذه الخبرات لدى الطفل والشباب على شكل مشكلات نفسية وإجتماعية عميقة ولا سيما إذا لم يتمكن الأهل أو المجتمع من إحتواء هذه الحالات من خلال مساعدة الطفل والشباب على تجاوز هذه المشكلات ومن أهم الحالات النّفسية والإجتماعية التي يتعرض لها الطفل والشباب خلال الحرب: سوء التغذية، المرض، التشرد، ارتكاب أعمال العنف، العجز والإتكالية.

7.4. النّظم الاقتصادية:

فقد بين أن التراجع الاقتصادي يشكل عاملا مؤثرا سلبيا على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرميها الشباب لمستقبلهم، فاتجاهات الشباب تكون متأثرة بهذا العامل فيصبحوا مترددين في التخطيط لمستقبلهم (المجال المعرفي، الإجتماعي، المهنة والعمل).

و هذا بدوره يؤثر على معدلات التفاوض والتشاؤم لديهم، فالإستقرار الإقتصادي يتأثر بالإستقرار السياسي، فعدم الإستقرار السياسي يؤدي إلى إقتصاد هزيل وهذا بدوره يؤثر على الفرد، والتي لها تداعيات كبيرة جدا على أفراد المجتمعات من عوامل الصراع والإضطرابات النفسية، فكل هذا يؤدي إلى حالة من فقدان التوازن النفسي عند الفرد ليجعله عاجزا ضعيفا مهددا لا يجد من يحميه فيكون عرضة للهم والقلق النفسي الذي لا يلبث أن يرتسم على سلوكه ليصبح جزء من مظاهره السلوكية كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بعدم الثقة والتردد والشك (ع. زعتر، 2011: 22)

5. النظريات المفسرة لمفهومي التفاوض والتشاؤم:

1.5. نظرية العجز المكتسب (العزو):

يرى "سليجمان Seligman" صاحب نظرية العجز المكتسب أن الآلية المسؤولة عن إكتساب العجز إنما تعود لأسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة، و هو ما يسمى بالتفسير الشخصي، ويمكن قياسه وملاحظته وتعديله أيضا.

فعندما يمر الإنسان بموقف مزعج فهو يميل في معظم الأحيان إلى تبني تصور معين بسبب حدوث هذا الموقف المزعج، وكلما كانت الأسباب المدركة للمواقف قريبة من قدرة الشخص على الضبط والتحكم، وازداد احتمال مواجهته للموقف بطريقة فاعلة، فهذا هو التفاوض.

يرى سليجمان أن المتشائمين يلقون باللوم على أنفسهم، ويرجعون إلى خاصية دائمة يعجزون عن تغييرها في أنفسهم، ويرجعون إلى خاصية دائمة يعجزون عن تغييرها في أنفسهم، ولهذا التغيرات المختلفة مدلولات ومضامين عميقة لكيفية إستجابة الأفراد للحياة، فيستجيب المتشائمون للنكسات بإفتراس عدم وجود شيء بإمكانهم فعله، لجعل الأمور أفضل في المرة الآتية، لذا يرون أن المشكلة تعود إلى عجز شخصي يعيشون به على الدوام (ز. بركات، 2001: 60).

وقدم سليجمان وبيترسون "Seligman & Petorson 1987" مدى تأثير أسلوب التفسير التشاؤمي "Pessimism Explannatory Style" في الصحة الجسمية، التي طورها من خلال إجراء عدد من الدراسات على عمليات مختلفة، تؤكد على أنه أسلوب يستخدمه الأفراد في تفسير الأحداث التي

يتعرضون لها، ويُعد من العوامل التي تؤثر على صحتهم الجسمية والإصابة بالأمراض، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء بشكل عام.

5.2. نظرية التحليل النفسي:

يرى "freud" فرويد أنّ التفاوض هو القاعدة العامة للحياة وأنّ التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوة العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك أنّ الفرد قد يكون متفائلا جدا إزاء أحد المواضيع أو المواقف فتقع له حادثة مفاجئة تجعله متشائما جدا من هذا الموضوع ذاته، ويقصد بذلك: الحالات التي تنير التفاوض والتشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا.

كما إعتبر فرويد freud أنّ منشأ التفاوض والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أنّ هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عمليات التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل الزائد أو الإفراط في الاشباع أو الاحباط والحرمان.

ويتفق "إريكسون erikson" و"فرويد freud" في أنّ المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية أو الإحساس بعدم الثقة الذي بدوره سيظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاوض، أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي وهذا الشعور الأولي بالثقة، أما إذا ما أهملت الأم احتياجات ولدها فإنه يتولد لديه ما أسماه إريكسون "بالشك" وإذا ما كان المعدل السيكولوجي بين هذين المتغيرين (الثقة وعدم الثقة) كبيرا لصالح الشك فمعنى هذا أن الانا في خطر، وقد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد والإتصاف بالتشاؤم بينما يتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أقوى فإنّ الطفل يتعلم رؤية العالم بتفاؤل وأمل، وتمتع الانا بهذه الايجابية وتكيفها يساعد على النمو خلال بقية حياته (ع.زعتري، 2011: 23)

5.4. النظرية السلوكية:

ذكر "بدوي" أنّ التفاوض والتشاؤم من بعض الأعمال أو الرموز، يمكن أن تنتشر من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة، وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاوض أو التشاؤم وعلاماتها التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لرمز التفاوض والتشاؤم أكثر نشأة فقد أثبتت

تجارب الفعل المنعكس الشرطي امكانية تكوين إستجابة معينة للرموز، أو إكتساب التّفاؤل والتّشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الثواب أو العقاب.

إنّ بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة، والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والإستجابة والتدعيم، لذلك فإنّ سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وحين يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه الأمور والمواقف وكثيرا ما يغلب عليهم التّشاؤم. بهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية.

واهتم "**Bandoura**" بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد بأنّ لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، وميز بين الفاعلية وتوقعات النتيجة ، حيث يرى أنّ توقع نتائج التّفاؤل والتّشاؤم هو الإعتقاد بأنّ القيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج يعتبر أحد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فإذا لم يقتنع الشخص بأنّ السلوك سوف يؤدي إلى الهدف فإنه لن يقوم به حتى لو كان يعتقد بأنّه يقدر على القيام به.

5.5. النظرية المعرفية:

يرى "**كيلي kelly**" أنّ أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث ويرى أنّ الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه ويشير إلى أنّ الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما أنّهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا وبناءا على آراءه فالمستقبل وليس الحاضر، هو المحرك الرئيسي للسلوك.

وأنّ الفرد اذا عزی فشله لعامل مستقر (داخلي أو خارجي) فإنّ هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرص النجاح والفشل فالاعتقاد بأنّ سبب الفشل مستقر داخلي وسيؤدي إلى توقعات سلبية متشائمة لدى الفرد نفسه أو لدى الآخرين عن أدائه في المستقبل، ويزداد هذا التّشاؤم عندما يعتقد الفرد بأنّ السبب لا يمكن التّحكم فيه و تغييره والعكس صحيح (ع. زعتر، 2011: 23)

6- الأخطاء التي توصل الفرد إلى التفكير التّشاؤمي:

- النظرة الجزئية وهي نظرة سطحية ضيقة للأشياء، وتعد أساسا قاصرا للتفكير، وهو خطأ في الإدراك أو الفهم، وهو تقويم الكل على أساس الجزء الذي أدركه أو فكر فيه من الموقف الكلي.
- السّلم الزّماني إذ يتم التركيز على فترة زمنية محددة، وغالبا ماتكون قريبة وحاضرة فيبقى هذا النمط من التفكير تفكيرا آنيا ولا سيما أنّه لا يحسب أيّ حساب للمستقبل.
- التّمرکز حول الذات وهنا ينصب التفكير فقط على ما يحققه للفرد من مصلحة بمعنى أنّ الإدراك والتفكير لدى الفرد في هذه الحالة تتصف بالتفكير الدّاتي مع غياب مفهوم الكل الاجتماعي والسير وراء المؤثرات والإنفعالات الوجدانية، وتضخيم هذه المواقف العاطفية دون رؤية عميقة للموقف مع انعدام الثقة بالنفس.
- الغرور والعجرفة وهو شعور الفرد بالغرور والتعالي في نمط تفكيره ويعد هذا الشعور من الأخطاء الشائعة في تفكير الأشخاص ويصل بأصحابه إلى البحث في أمور لا تحتاج إلى تفسير منطقي لأنّها تتسم بالوضوح فهو يضحّمها بشكل مبالغ فيه حتى يعطي لنفسه العذر لمناقشتها ومتابعتها.
- الإنطباع الأولي ويعد ذلك أحد مظاهر الجمود في التفكير، يقوم على الفهم الخاطيء ويتسم هذا النمط من التفكير بالتسرع والإندفاع في إتخاذ القرارات حول مشكلة ما، دون الإمعان والتعمق لذا لا بد للفرد من أن يكون قادرا على تعديل تصوراتّه الناتجة عن الإنطباع الأول للأشياء والظواهر وتغييرها إذا ما ثبت له خطأ هذه الإنطباعات.
- التطرف وهو رغبة الفرد بإطلاق تعابير معممة سالباً أو إيجاباً ويعد ذلك من معوقات التفكير الإيجابي إذ يقوم تفكير الفرد هنا على تقويم جزء أو عنصر أو خاصية واحدة، وباستخدام تعابير لغوية حاسمة وقاطعة غير قابلة للتغيير أو التعديل، ويقود ذلك إلى سلوكيات تؤثر بشكل كبير على العلاقة مع الآخرين.
- الفراغ وإنعدام وجود الأهداف أي عدم وجود أهداف مثالية وعظيمة في حياة الفرد وعدم وجود طموحات عالية لديه تشغل تفكيره، ممّا يؤدي الى وجود فراغ فكري لديه.
- اتجاهات الحكم والتقدير ويعني ذلك عدم امتلاك الفرد للمعايير الموضوعية والسّليمة التي تحدد له الإنطباع الصحيح أو الخاطيء للأشياء فتصبح قراراته ناتجة عن التّصورات الأولية السّطحية النّابعة من المشاعر والأحاسيس والميول والإتجاهات النفسية والاجتماعية غير المقنعة وغير العقلانية، ممّا يؤدي الى الخطأ وال فشل في التفكير والإدراك.

● تأثير الحال العام أي قد يتأثر حكم الفرد الحالي للظاهرة السلوكية أو الأشياء نتيجة معرفته السابقة لهذه الظاهرة أو الشيء فإن كانت فكرته ومعرفته السابقة إيجابية سوف تؤثر على تقويمه لها حتى وإن كانت سلبية والعكس صحيح إذ تؤثر فكرته السلبية السابقة لها على تقويمه السلبي للظاهرة حتى وإن كانت إيجابية في الوقت الراهن.

● القوالب أو الأنماط المسبقة أي استخدام الفرد في حكمه وتقييمه للأشياء على أساس وضعها على شكل قوالب جاهزة متأثرا في حكمه على هذه الأشياء بالخصائص العامة الإيجابية والسلبية عن هذه القوالب المعدة

مسبقا (ع. إبراهيم، 2013: 131)

خلاصة الفصل :

احتوى هذا الفصل على الدراسة النظرية للتشاؤم. وقد تم التطرق في بداية الفصل الى تعريف التشاؤم لغة واصطلاحاً، والذي يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الإحتمالات السلبية للأحداث القادمة كما أنّ لهذا الشخص المتشائم خصائص تميزه عن غيره من حيث السلوكيات والتفكير تسبب له مشاكل تعرقل سير حياته وتجعله غير قادر على مواجهة المشاكل وبالتالي فإنّه يدخّل في اضطرابات نفسية كالإكتئاب واليأس والعزلة والهبوط بالروح المعنوية، فيجعله في وضع غير متزن ينتابه القلق باستمراراً من مخاوف يتوجسها لنفسه.

الدراسة التطبيقية

الإطار المنهجي للبحث (منهجية البحث)

1- منهج البحث

2- عينة البحث ومعايير اختيارها.

3- أدوات البحث وكيفية تطبيقها.

تمهيد:

تعدّ الدراسة الميدانية أحد أهم مراحل البحث العلمي، حيث أنّها وسيلة هامة لجمع البيانات عن موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية للتحقق من الفرضيات التي تمّ طرحها سابقاً إلى كونها وسيلة لدعم الدراسة النّظرية فبعد قيامنا في الفصول السابقة بتحديد إشكالية الدراسة والفرضيات الأساسية إلى جانب أهم المفاهيم التي تضمنتها. وعرضنا للاطار النظري للدراسة.

ننتقل إلى الجانب الميداني الذي نستله بالمنهج المعتمد في هذا الجانب والعينة التي طبقت عليها الدراسة وكيفية اختيارها، بالاضافة إلى تحديد المجال الزمكاني للدراسة، وكذا الأدوات المعتمد عليها لجمع المعلومات مع عرض اجراءات تطبيقها ميدانياً.

1. منهج البحث :

إنّ نوع المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته، يتوقف على نوع المشكلة التي يريد دراستها، والمنهج بصفة عامة هو:

عبارة عن تلك الطريقة العلمية التي ينتهجها أي دارس أو باحث في دراسته وتحليله لظاهرة معينة أو لمعالجته لمشكلة معينة وفق خطوات بحث محددة من أجل الوصول الى المعرفة اليقينية بشأن موضوع الدراسة والتحليل (م).

سامي، 2010: 267)

والمنهج هو طريقة بحث، والطريقة تتبع دوما خصائص الموضوع المدروس هذه الدراسة تتوقف على وصف المشكلة كما هي في الواقع وإبراز خصائصها وحجمها ثم تحليلها وتفسيرها بغرض الوصول إلى النتائج التي تمكننا من فهم الظاهرة والواقع المحيط بها من أجل إقتراح إستراتيجيات مناسبة تسهم في التخفيف من المشكلة.

وقد اعتمدنا في دراستنا هذه، على المنهج العيادي باعتباره الأكثر استخداما في العلوم النفسية خاصة علم النفس العيادي و لكونه الأنسب لهذه الدراسة فهو المنهج الذي يستخدمه المختص النفسي في دراسة المشكلات الشخصية للأفراد الذين يزورون العيادة النفسية، يجمع بيانات تفصيلية عن تاريخ حياة الفرد وظروف تنشئته وعلاقاته عن طريق مقابلة الفرد أو من تربطهم به علاقة ومن خلال الإختبارات النفسية (م. النوبي،

2010: 92)

2. الحدود الزّمانية والمكانية:

2.1. الحدود الزّمانية: إمتدت دراستنا من الفترة الممتدة من (7 مارس 2016 إلى غاية 2 ماي 2016)

2.2. الحدود المكانية: تم إجراء المقابلات مع الحالتين في قاعة الماستر 02 بجامعة ابن خلدون . تيارت . كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية.

2. عينة البحث ومعايير اختيارها :

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث ويقوم الباحث عادة باختيار جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها.

ولما كانت المجتمعات الدّراسية كبيرة الحجم في الغالب فإنه لا يمكن لباحث واحد أن يقوم بدراسة الظاهرة أو الحدث في ذلك المجتمع منفردا وإنما يلجأ لإختيار عينته الدراسية من ذلك المجتمع بحيث تمثله تمثيلا صادقا(م.سامي، 2010:269)

وتعرف العينة بأنّها مجموعة من المستجيبين تم اختيارهم من المجتمع الأصلي لتحقيق أغراض الدراسة (ح. ابراهيم، وح. المحمداوي، 2007:112)

يتم الإختيار العشوائي وفق شروط محددة، لا وفق الصدفة بحيث يتوفر لدى كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي الفرصة المكافئة لأي فرد آخر في أن يتم اختياره للعينة دون أي تمييز أو تدخل من قبل الباحث (م. سامي، 2010:270)

وفي بحثنا هذا تناولنا دراسة لحالتين كل حالة على حدى تم اختيارهما بطريقة عشوائية وفق المعايير التالية :

. أن يكون الشّخص طالب جامعي

. أن يكون يزاول دراسته تزامنا مع بحثنا

. كلا الحالتين من نفس الجامعة

3. تقنيات البحث:

3.1. المقابلة:

3.1.1: تعريف المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية فالمقابلة العيادية هي عبارة عن موقف اتصال لفظي وجها لوجه بين الأخصائي النفسي و العميل (م. مزيان، 2002:47)

3.1.2. المقابلة نصف الموجهة:

هي عبار عن مقابلة يطلب فيها المعالج من العميل أن يتكلم عن موضوع محدد بعد وضع شروط كالمقابلة عن طريق مجموعة من الأسئلة بنفس النظام كما أن الطريقة تخفف من وطأة الصمت (م. عمر، 1983:63)

3.2. مقاييس الدراسة:

تلعب الإختبارات دورا هاما ومميزا في جمع المعلومات باختلاف أنواعها وتعتبر الإختبارات من أكثر الأدوات في جمع المعلومات شيوعا وانشارا واستعمالا والإختبارات التّفسية هي أدوات صممت لوصف وقياس عينة من الجوانب في السلوك الإنساني. (غ. الشّيخي، 2014: 75)

وتتمثل المقاييس التي استخدمناها في دراستنا في مقياسين هما: مقياس الذكاء العاطفي ومقياس التّفكير التّشاؤمي

3.2.1. مقياس الذكاء العاطفي:

- وصف المقياس:

تم اعداد هذا المقياس من طرف الباحث "أحمد علوان" سنة 2010 وهو موجه لفئة الطلبة الجامعيين ويتكون المقياس من 41 بندا موزعة على أربعة أبعاد فيما يلي وصف لها :

. المعرفة الانفعالية: وتشير الى القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التعبير عنها والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث ويمثل هذا البعد (09) فقرات هي: (02. 03. 08. 16. 19. 20. 21. 22. 23)

. تنظيم الانفعالات: ويقصد به القدرة على تحقيق التوازن العاطفي أو القدرة على تهدئة النفس وكبح جماح الافراط في الانفعال سلبا أو ايجابا على نحو مناسب ويمثل هذا البعد (10) فقرات هي: (01. 04. 05. 06. 07. 17. 18. 24. 25. 35)

. التعاطف: وهو القدرة على ادراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم والإهتمام بها والحساسية لانفعالاتهم حتى وإن لم يفصحوا عنها ويمثل هذا البعد (13) فقرة هي: (09. 14. 15. 29. 31. 32. 33. 34. 36. 37. 39. 40)

. التواصل الاجتماعي: ويشير إلى قدرة الفرد على التأثير الايجابي في الآخرين وذلك من خلال إدراك وفهم انفعالاته ومشاعره ومعرفة متى يقود الآخرين ومتى يتبعهم ويساندهم ويتصرف معهم بطريقة لائقة حتى لا يظهر عليه آثار الإنفعال السلبي كالضيق والغضب ويمثل هذا البعد (09) فقرات هي: (10. 11. 12. 13. 26. 27. 28. 38. 41)

. طريقة تطبيق المقياس:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية حيث يطلب من المفحوص أن يحدد تطابق كل بند مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع و ذلك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي يتوافق مع حالته مع العلم أنه لا وجود لاجابة صحيحة أو خاطئة

. كيفية تصحيح المقياس:

لكل فقرة من فقرات المقياس سلم اجابات يتكون من خمسة تدرجات حيث تعطى الاختيارات الدرجات التالية :

. دائما (05) درجات

. عادة (04) درجات

. أحيانا (03) درجات

. نادرا (02) درجة

. أبدا (01) درجة

وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (205) بواقع (5×41) وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها هي (41) بواقع (1×41) (أحمد العلوان، 2011: 144.125)

. كيفية تفسير نتائج المقياس:

يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية حيث تجمع درجات المجيب فنحصل على درجة كلية و تشير الدرجة الكلية المرتفعة الى تمتع الفرد بمستوى مرتفع من الذكاء الوجداني و العكس صحيح

. فاذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (82.41) فانها تشير الى ذكاء وجداني منخفض

. اذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (164.83) فانها تشير الى ذكاء وجداني متوسط

. اذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (205.165) فانها

تشير الى ذكاء و جداني مرتفع (أحمد العلوان, 2010: 125. 144)

3-2-2: مقياس التفكير التّشاؤمي:

وصف المقياس :

من تأليف بدر الأنصاري سنة 2002 و هو موجه لفئة الطلبة الجامعيين و يتكون المقياس من 30 بندا موزعة على أربعة بدائل

كيفية تطبيق المقياس :

يطبق هذا المقياس بصفة جماعية أو فردية حيث يطلب من المفحوص أن يحدد تطابق كل بند مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع و ذلك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي يتوافق مع حاله

. كيفية تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من (30) بندا يجاب عنها ضمن أربعة بدائل أو اختيارات حيث تعطى الاختيارات الدرجات لتالية :

. لاو تنال صفر

. قليلا و تنال درجة واحدة

. متوسط و تنال درجتين

. كثيرا و تنال ثلاث درجات

و بالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لا يوجد تشاؤم) و (90) أقصى شعور بالتشاؤم

كيفية تفسير نتائج المقياس :

يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية حيث تجمع درجات الجيب فنحصل على درجة كلية

تختلف حسب الجنس

إذا كانت الحالة ذكر :

. إذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (18.0) فإنها تشير الى تشاؤم منخفض

. إذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (37.19) فإنها تشير الى تشاؤم متوسط

. إذا كانت الدرجة التي تتراوح ما بين (90.38) فإنها تشير الى تشاؤم مرتفع

إذا كانت الحالة أنثى :

. إذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (15.0) فإنها تشير الى تشاؤم منخفض

. إذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (36.16) فإنها تشير الى تشاؤم متوسط

. إذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (90.37) فإنها تشير الى تشاؤم مرتفع

الفصل الثالث

عرض وتحليل نتائج الدراسة

أولاً: عرض نتائج الدراسة

- 1- عرض محتوى المقابلات مع الحالة الأولى " فطيمة "
- 2- عرض نتائج مقياس الذكاء العاطفي الخاص بالحالة الأولى
- 3- عرض نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي الخاص بالحالة الأولى
- 4- عرض محتوى المقابلات مع الحالة الثانية " محمد "
- 5- عرض نتائج مقياس الذكاء العاطفي الخاص بالحالة الثانية
- 6- عرض نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي الخاص بالحالة الثانية.

ثانياً: تحليل نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث:

- 1 - تحليل محتوى المقابلات
- 2 - إستنتاج عام حول نتائج المقابلات مع الحالتين
- 3 - التعليق على نتائج مقياس الذكاء العاطفي.
- 4 - التعليق على مقياس التفكير التّشاؤمي.
- 5 - إستنتاج عام حول نتائج مقياس "الذكاء العاطفي" و"التفكير

التّشاؤمي "

- 6 - مناقشة نتائج البحث في ضوء فرضيات البحث

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

1. عرض محتوى المقابلات مع الحالة "فطيمة":

كان العدد الإجمالي للمقابلات هو ثلاث مقابلات، بحيث المدة الزمنية لكل مقابلة كانت تتراوح ما بين 30 إلى 45 دقيقة، وهذا حسب ظروف الحالة، وقد استعملنا معها المقابلة نصف الموجهة

المقابلة الأولى:

التاريخ: 2016-3-7

المدة: 30 دقيقة

المكان: قاعة ماستر رقم 02 بجامعة ابن خلدون كلية العلوم الإيمانية والاجتماعية تيارت

الإسم: (ف)

السن: 24 سنة

الجنس: أنثى

عدد الإخوة: ثلاث ذكور و 02 أنثى

الرتبة: الرابعة

المستوى التعليمي: السنة أولى ماستر

الحالة المدنية: عزباء

السكن: تيسمسيلت " لرجام "

البنية المورفولوجية: قصيرة القامة نوعا ما بيضاء البشرة، عينان يميلان إلى الأخضر

ملامح الوجه: وجه عبوس

اللباس: نظيف و منظم (حجاب)

الإتصال: سهولة في الإتصال

اللغة: سهلة و بسيطة

قمنا بطرح بعض الأسئلة عن تاريخ الحالة الأسري النفسي والدراسي:

التاريخ الأسري:

ولدت الحالة "فطيمة" بولاية تسمسيلت "الرجام" من أسرة متوسطة الدخل تحتل المرتبة الرابعة بين إخوتها بنتان يكبرانها سنا و ثلاث إخوة ذكور الأخ الأكبر و أخوين أصغر منها سنا الأب بطلال و الأم تمارس أنشطة ريفية كتربية الدجاج و الأخ الأكبر يساهم في حاجيات المنزل تميل الحالة الى أختيها اللتان تكبرانها سنا غير أنها لم تعد تحس بالإرتياح في المنزل و هذا ما صرحت به الحالة: (كون نصيب نقعد في بلاصة مافيهما حتى واحد و فالدار حويا الكبير هو الي يحكمم و بابا كي شغل مكانش) كما أنها تلقى بعض المشاكل في التفاهم مع صديقاتها في السكن الجامعي حيث صرحت: (كي شغل ينشعوني و يديرولي عفايس مزيا راني نروح كل خميس للدار). غير أنها تميل الى إحدى صديقاتها التي درست معها منذ الثانوية

الحالة النفسية:

عند دخول الحالة "فطيمة" إلى الجامعة لو تسطع التكيف مع الوسط الجامعي و حتى الآن رغم أنها قضت أربع سنوات تدرس فيها و هذا ما صرحت به الحالة قائلة: (أنا الجامعة كنت دايرتها حاجة بصح من العام اللول كرهت حياتي ماشي كيم الثانوية كلشي متبدل *surtout* الإقامة) مما أدى بشعور الحالة بالحزن وعدم رغبتها في مواصلة دراستها وأحيانا البكاء لأنفه الأسباب وزادت الحالة سوء في فترة الإمتحانات حيث أنها كانت تشعر بخوف شديد بمجرد ذكر الإمتحانات حيث صرحت الحالة: (كي يجو *les examen* نكره حياتي) إضافة الى المعاملة الصارمة من قبل الأخ الأكبر وإهمال الأب لهم.

التاريخ الدراسي:

اختارت الحالة "فطيمة" تخصص علم الاجتماع تسييرالموارد البشرية الذي لم تكن تميل إليه ولم تكن لديها أي فكرة عنه و هذا ما جاء في قولها: (أنا كي جبت الباك خيرت، خيرت و خلاص علوم إجتماعية ولقيت روجي نقرى في علم الاجتماع وما راني نقارع من هاذ القرابة والوا) درست الحالة وتحصلت على شهادة ليسانس لكنها لم تكمل شهادة الماستر وبعد مرور عام عادت لتكملها بعد إصرار من الأم قالت الحالة: (رجعت بالسيف غي يمي حاوزتني قاتلي خير من القعاد فالدار ونقرى غي ماستر 1 وما نزيدش). ولقد فقدت الحالة إهتمامها بالدراسة وهذا ما صرحت به: (ما راني نقرى ما والوا راني نسلك و خلاص لمهم نبلع) وسألنا الحالة عن أهدافها وطموحاتها فأجابت مبتسمة:

(تاليها الدار) وبعدها صرحت قائلة: (لواحد كره كل شي... الناس تبدلوا دنيا صعابت قوى الحسد والشر الله ينجينا من لي جاي).

المقابلة الثانية:

التاريخ: 14 مارس 2016

المدة: 45 دقيقة

المكان: نفس المكان السابق

أجوبة دليل المقابلة:

عند سؤال الحالة عن ذاتها صرحت لنا بما يلي: (في الحقيقة تبدوا لي ذاتي ذات ضعيفة غير جريئة تخشى من أبسط الأشياء متزدة في كل الأمور التي أتخذها غير واثقة من نفسي دائما أحس بالنقص في شخصيتي حتى أنني لم أتمكن من إتخاذ قرار في إنهاء دراستي لنيل شهادة الماستر لم أدرس في عامي الأول حتى العام الثاني قررت أن أدرس السنة أولى ماستر فقط و هذا بأمر من أمي)

وفي حالة فشلها كانت تفسر ذلك حسب ما جاء في تصريحها التالي: (أفسر فشلي بعدم إهتمامي واللامبالاة ونقص الخبرة في الحياة وأن الأمور تمشي عكس ما أريد ما عنديش الزهر في هاذ الدنيا).

وفيما يخص إجابتها عن كيفية مواجهتها للمواقف الضاغطة في حياتها اليومية صرحت بما يلي: (أواجه المواقف الضاغطة في حياتي بصعوبة وعدم الإرتياح والملل والضجر وأحاول التهرب منها بأي طريقة خاصة في أوقات الإمتحانات كي ما نبلعش، وكون نصيب ما نخمم في حتى حاجة غاية كون تروجلي *la mémoire* نريح)

وعند سؤال الحالة عما إذا كان لديها القدرة على السيطرة على مشاعرها وفهم الآخرين صرحت لنا قائلة: (ليس لدي القدرة على السيطرة على مشاعري وأحاسيسي، أغضب في بعض المواقف، وأحيانا ألتزم الصمت أو أبكي وهي صعب شوية باه تفهم الناس ما فهمتش روعي نفهم الناس). كلام مصحوب بالضحك " استهزاء "

وكذلك إذا ما كانت تستمتع بالعلاقات الإجتماعية أدلت لنا بالتالي: (مع من أحبهم أرتاح إليهم نفسيا وكذلك مع من يشبهونني في الصفات الخلقية والعقلية إلا أنني ألقى بعض المشاكل مع بعض الصديقات في السكن الجامعي)

سألنا الحالة إذا كانت متعاطفة مع الآخرين في مواقفهم الحرجة فصرحت بالتالي: (أنا أتعاطف مع الآخرين في مواقفهم الحرجة و التي تسبب لهم الحزن و الألم و خاصة إذا كانت تلك المواقف قد حدثت معي من قبل)

وإذا ما كانت لديها القدرة على التعبير على مشاعرها و أحاسيسها صرحت لنا بالتالي:

(أحيانا أحس أنني غير قادرة على التعبير عن مشاعري وأحاسيسي اتجاه الآخرين وكثيرا ما أكنم أحاسيسي ومشاعري وأسراري في داخلي، لا أبوح بها لأحد وأحيانا أعبر عنها للأشخاص الذين أحس أنهم قادرين على فهم هذه الأحاسيس).

المقابلة الثالثة:

المدة: 40 دقيقة

التاريخ: 4 أفريل 2016

المكان: قاعة الماستر 02

- عرض نتائج مقياس الذكاء العاطفي الخاص بالحالة الأولى "فطيمة":

التعليمة: يتضمن هذا المقياس عبارات تصف حالتك، يرجى منك قراءتها بتمعن والإجابة بدقة، يوضع علامة (x) أمام الإجابة التي تنطبق عليك، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

الإسم: فطيمة

العمر: 24 سنة

الجنس: أنثى

المستوى التعليمي: السنة أولى ماستر

المهنة: /

الفقرة	دائما	عادة	أحيانا	نادرا	أبدا
1. استمتع عند قيامي بإنجاز مهمة ما			x		
2. يسهل علي التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين			x		
3. أستطيع إدراك مشاعري الصادقة		x			
4. أستطيع إنجاز أعمالي بنشاط و تركيز عال				x	
5. أتخلى بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة					x
6. أستطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط			x		
7. أعتبر نفسي مسؤولا عن مشاعري			x		
8. أنا حساس لما يحتاجه الآخريين				x	

				×	9. لدي القدرة على إكتشاف أحاسيس أصدقائي
		×			10. أنا شخص متعاون
				×	11. يصعب علي التحدث مع الغرباء
	×				12. لدي القدرة في التأثير على الآخرين
		×			13. بناء الصداقات أمر مهم بالنسبة لي
				×	14. أفهم مشاعرالأفراد المحيطين بي جيدا
				×	15. أستطيع إدراك مشاعر الآخرين دون أن يجبروني بها
		×			16. أستطيع أن أتحدث بسهولة عن مشاعري
			×		17. أتحكم في مشاعري الخاصة لكي يكون عملي كما أريد
	×				18. أغضب بسهولة
×					19. أدرك أن لدي مشاعر رقيقة
	×				20. لدي القدرة على معرفة صفاتي الإيجابية
			×		21. لدي فهم جيد للإنفعالات
	×				22. لدي فهم حقيقي بما أشعر
			×		23. أدرك مشاعري في تعاملي مع الآخرين بدقة كما هي فعلا
		×			24. أستطيع أن أضع عواظفي جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالي
×					25. عندما أقرر إنجاز أعمالي فإنني أبدأ بالعقبات التي تحول بيني و بينها
			×		26. أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين
		×			27. لدي قدرة في التأثير على الآخرين
		×			28. أشعر أنني طيب مع الآخرين
			×		29. أجمال الآخرين عندما يستحقون ذلك
				×	30. لدي القدرة على معرفة انفعالات أصدقائي من سلوكهم
				×	31. أتأثر بردود أفعال الآخرين
		×			32. أتصف بالهدوء في تعاملي مع الآخرين
				×	33. أستطيع الاحساس بنبض الجماعة
			×		34. لدي القدرة على الإنتباه للمؤشرات الدقيقة لتي تدل على مشاعرالشخص الآخر

		×			35. أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أداء أعمالي
				×	36. لدي القدرة على معرفة فيما إذا كان أحد أصدقائي غير سعيد
		×			37. أحاول فهم أصدقائي من خلال تفهم رؤيتهم للأشياء
				×	38. أغضب من الأسئلة المرحجة الموجهة من الآخرين
				×	39. لدي القدرة على فهم الإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين
		×			40. أستمتع بصحبة الأشخاص الآخرين
		×			41. أستطيع مشاركة الآخرين في أحاديث تخصهم

ورقة تصحيح الإجابات و تقدير الدرجات الفرعية الكلية للأستبيان

الإسم: فطيمة

العمر: 24 سنة

الجنس: أنثى

المستوى التعليمي: السنة أولى ماستر

المهنة: /

التعليمة: يتضمن هذا المقياس عبارات تصف حالتك، يرجى منك قراءتها بتمعن والإجابة بدقة، يوضع علامة (x) أمام الاجابة التي تنطبق عليك، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

المعرفة الإنفعالية	تنظيم الإنفعالات	التعاطف	التواصل الاجتماعي
2. 3	1. 3	9. 5	10. 3
3. 4	4. 2	14. 5	11. 5
8. 2	5. 1	15. 5	12. 2
16. 3	6. 3	29. 4	13. 3
19. 1	7. 3	30. 5	26. 4
20. 2	17. 4	31. 5	27. 3
21. 4	18. 2	32. 3	28. 3
22. 2	24. 3	33. 5	38. 5
23. 4	25. 1	34. 4	41. 3
	35. 3	36. 5	
		37. 3	
		39. 4	
		40. 3	
المجموع: 25	المجموع: 25	المجموع: 56	المجموع: 31

المقابلة الرابعة:

التاريخ: 6 أبريل 2016

المدة: 30 دقيقة

المكان: قاعة الماستر 02

- عرض نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي الخاص بالحالة الأولى:

الإسم: فطيمة

العمر: 24 سنة

الجنس: أنثى

المستوى التعليمي: السنة أولى ماستر

المهنة: /

التعليمة: اقرأ كل عبارة مما يلي، وقرر إلى أي مدى تصف تفكيرك ومشاعرك وسلوكك، وأجب عنها بوضع علامة (×) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب غنطباق مضمونها عليك، أجب عن كل العبارات.

الفقرة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1. تسيطر علي نظرة تشاؤمية للحياة		×		
2. أتوقع الأحداث السيئة				×
3. أشعر أن حياتي سوف بفاجعة كبيرة	×			
4. أشعر أن هناك أشياء كثيرة هي نذير شؤم	×			
5. تبدو لي الحياة مملة و كئيبة			÷	
6. تعلمت من خبرات حياتي أن الحب بين البشر صار منعدما		×		
7. تبدو لي الحياة سوداء كالليل المظلم				×
8. حظي قليل في هذه الحياة			×	
9. أنا متشائم من هذه الحياة				×
10. أشعر بأنني أتعس مخلوق			×	

			×	11. سوف يكون مستقبلي مظلما
×				12. يلازمي سوء الحظ
		×		13. أشعر أنه مكتوب علي الشقاء
	×			14. يقف القدر ضدي
×				15. أشعر أن الماضي محزن و الحاضر تعيس و المستقبل أكثر تعاسة
	×			16. هذه الحياة غير جديرة بأن نقبل عليها
×				17. أنا يائس من هذه الحياة
×				18. يسيطر علي اليأس إزاء المشكلات التي تواجهني
×				19. كثرة الهموم جعلتني أفقد الأمل في كل شيء
	×			20. أتقرب وقوع أحداث سيئة
			×	21. أرى أن الحياة كلها شقاء و تعاسة
	×			22. أكره الحياة
×				23. أتوقع أن يكون حظي سيئا في المستقبل
			×	24. أرى أن يتوقف الناس عن السعي في هذه الحياة
×				25. أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل
		×		26. ادي توقع قوي سوف أخسر كل شيء
×				27. تخيفني الأحداث السارة لأنها سوف تعقبها أحداث مؤلمة و محزنة
	×			28. يبدو لي أن الشخص المنحوس يبقى دائما منحوس
×				29. أسعر أن المصائب خلقت من أجلي
			×	30. أتوقع أن تسوء حالي شيئا فشيئا

4. عرض محتوى المقابلات مع الحالة الثانية (محمد):

كان العدد الإجمالي للمقابلات هو أربعة مقابلات، بحيث المدة الزمنية لكل مقابلة تتراوح ما بين 30-45 دقيقة وهذا حسب ظروف الحالة وقد إستعملنا معه المقابلة النصف موجهة.

المقابلة الأولى:

التاريخ: 5 أبريل 2016

المدة: 35 دقيقة

المكان: قاعة الماستر 02

الإسم: محمد

السن: 22 سنة

الجنس: ذكر

عدد الإخوة: 3 إخوة (بنتان وذكر)

الرتبة: الأولى

المستوى التعليمي: السنة ثانية جامعي

الحالة المدنية: أعزب

السكن: تيسمسيلت

البنية المورفولوجية: قامة متوسطة، شحوب الوجه، سواد حول العينين

اللباس: نظيف ومرتب

الإتصال: سهولة في الإتصال

اللغة: لغة سهلة وبسيطة، ترابط الكلمات، كلام متبوع بالغناء

قمنا بالتعرف على الوضعية الأسرية والنفسية والدراسية الخاصة بالحالة:

الوضعية الأسرية:

يحتل الحالة "محمد" المرتبة الأولى بين إخوته (ذكر وبنتان)، الأب يعمل عون حماية في الجامعة، والأم

ماكثة بالبيت وهي مصابة بالداء السكري، كما أن الحالة يعاني من هذا الإضطراب منذ 5 سنوات، أحيانا يمارس

بعض المهن خاصة في فترات العطلة ووقت الفراغ من الجامعة، الحالة قريب من الأخ الأصغر منه حيث صرح قائلاً: (هو خويا وهو الي قريب ليا هو صاحبي.....)، كان يعيش الحالة في بيت جدته إلى غاية حصول الوالد على منزل وهذا ماجعلهم ينتقلون إليه، وكان الحالة رافضا لهذا الانتقال.

الحالة النفسية:

يعاني الحالة من بعض الأعراض النفسية كالقلق، وإضطراب في النوم حيث يجد صعوبة في اللجوء إلى النوم حيث يستعين على ذلك بالدردشة عبر شبكات التواصل الاجتماعي، قائلاً: (ها نفوتو وقتنا في **Facebook** وجماعتو)، لديه بعض الأفكار السوداء التي تعيق تفكيره كالتفكير في الهجرة أو الإنتحار حيث صرح قائلاً: (تؤدي الحياة إلى الإنتحار، أو الهجرة نحو الخارج نحو أوروبا...يحرق)، يجد صعوبة في تكيفه مع المحيط الجامعي وخاصة في الإقامة. ينعزل عن المحيط الاجتماعي ولا يفضل العلاقات الاجتماعية.

الوضعية الدراسية:

يدرس الحالة تخصص علوم زراعية وفلاحية، دون أي رغبة في دراستها، صرح قائلاً: (جبت الباك، خيرت طحت هنا، *mais* بحار عليها...). أعاد الحالة السنة الأولى من الجامعة بعد دخوله للدورة الإستدراكية وقد صرح قائلاً: (كل *examen* نديروه 2 خطرات "بدأ بالضحك"). فقد الحالة الرغبة والإهتمام بالدراسة، لم يعد يرغب في الحياة الدراسية: (قبل الباك كنت نقول نقرا ونخرج حاجة كبيرة، بصح كي جينا الباك صينا بلي.....مكان حتى مستقبل). الحالة لا يزاوّل دراسته بشكل مستمر ودائم، كثير الغيابات، (ما نبغيش نحضر ذوك *les cours*) وعند سؤالنا له عن الهدف أو الطموح الذي تسعى إليه بعد إنهاء الدراسة، ردّ قائلاً: ("بدأ بالضحك" واش من طموح، الطالب عندنا يقرأ باطل *pour rein*)

المقابلة الثانية:

التاريخ: 11 أبريل 2016

المدة: 45 دقيقة

المكان: قاعة الماستر 02

طبقتنا في المقابلة الثانية أسئلة دليل المقابلة وكانت إجابات الحالة كالتالي:

. عند سؤال الحالة عن نظرتة لذاته ومفهومه لها، صرح قائلاً: (ليس لدي أي تعبير عنها فأنا أعيش بدون طموح وبدون التفكير في المستقبل...عاش هكا وصايي، والنظرة هذي تبدلت ملي جيت الباك). كما صرح أيضا عن فشله ب: (الزهر معنديش ما صدقتليش، لصقها دايمًا في الزهر، كيما يقول عمي: "ربي كاتبلي نعيش فقير وزوالي حاجة مش مسقما. هذي هي شا باغي ندير، باغي نبدع أنا.... كل شيء يسير ضدي)

أجاب الحالة "محمد" عن السؤال عن كيفية مواجهة المواقف الضاغطة في حياته اليومية قائلاً: (بطريقة صعبة لا أستطيع المواجهة، ربما سنتعود...هي في الصبح إذا كانت حاجة محزنة رايح تنخلعي ، بصرح مع الوقت توالف، كيما ذيك إلي قالت "تعيش 20 سنة، قالها ومن بعد، قاتلوها توالف، مع التالي توالف. سيكون الأمر صعب...من بعد نوالف Normal.

أما عند سؤال الحالة على قدرته على تفهم مشاعره ومشاعر الآخرين، حيث صرح قائلاً: (مشاعري أنا ربما، أما الآخرين من شخص لشخص، يقولو: *you don't know me so you*

أنا نشوف هذاك الإنسان، ندير وحد التحليل، بصرح ما نقدرش نعرف شا راه حاس بيه، كل واحد وكيفاه، كايين الي يقدر يكتفم مشاعرو...."بدأ الحالة بتحريك الشفاه إلى الأسفل مع تحريك حاجب العين إلى الأعلى". (تلقائي الواحد يزحف بصرح الداخل في قلبو ما تعرفيش مالو. هذي هي: ماتعرفيش ما تقدرش تحكم عليا، غير ربي سبحانه وتعالى علابالو واش راه في قلبي ويقدر....)

وبعد ما سألنا إذا ما كانت لديه القدرة على السيطرة على مشاعره، صرح لنا قائلاً: par exemple ذيك الشيرة تعجبني ولا نبعيها ولا كيما هكا، ما نخليش في قلبي الي في قلبي على شط لساني "حاجة في نفس يعقوب قضاها" mais كون تصرالي حاجة ماشي مليحة ما نتحكمش في روحي، نزعف ونتلق.

قال الحالة عندما سألناه عن مدى إستمتاعه بالعلاقات الإجتماعية: ("تحريك حواجب العينين إلى الأعلى"، أنا ما نكذبش عليك بالاك الجميع صحابي، بصرح الي صاحبي صاحبي هو نحويا "ف"، و *les autre* هكا وصايي. غمي بالكلمة، ما يهيمونيش كون يهيموني كون درت معاهم في *la chombre*، داير وحدي هاني ولباس) "شد الشفاه وتحريكه للأسفل"

كان رد الحالة ببرودة والضحك عندما سألناه عن ما إذا كان متعاطف مع الآخرين في مواقفهم الحرجة؟ (تصرا حاجة قدامي تضحك...نضحك. أنا pref وضحكت عليه. انت تاني نضحك معاك "بطريقة مستهزئة مع الضحك والإشارة بإصبعه مع تكرار الضحك"، انت مريضة انت؟! شكون يستاهل تتعاطفي معاه.

صرح الحالة عن قدرتها على التعبير عن مشاعره وأحاسيسه للآخرين قائلاً: (في وجهك نقولها لك، الصراحة يعني الصراحة، نشوف حاجة في أي إنسان نقولها لو، يا لو كان... ما نقدرش نخلي في قلبي)

المقابلة الثالثة:

طبق على الحالة في المقابلة الثالثة مقياس الذكاء العاطفي.

التاريخ: 18 أبريل 2016

المدة: 30 دقيقة

المكان: قاعة الماستر 02

- عرض نتائج مقياس الذكاء العاطفي الخاص بالحالة الثانية:

الإسم: محمد

العمر: 22 سنة

الجنس: ذكر

المستوى التعليمي: السنة ثانية جامعي

المهنة: /

التعليمة: يتضمن هذا المقياس عبارات تصف حالتك، يرجى منك قراءتها بتمعن والإجابة بدقة، يوضع علامة (x) أمام الإجابة التي تنطبق عليك، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

الفقرة	دائماً	عادة	أحياناً	نادراً	أبداً
1. استمتع عند قيامي بإنجاز مهمة ما			x		
2. يسهل علي التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين				x	
3. أستطيع إدراك مشاعري الصادقة			x		
4. أستطيع إنجاز أعمالي بنشاط و تركيز عال			x		
5. أتحملي بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة			x		
6. أستطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط			x		
7. أعتبر نفسي مسؤولاً عن مشاعري		x			

	×				8. أنا حساس لما يحتاجه الآخريين
	×				9. لدي القدرة على إكتشاف أحاسيس أصدقائي
			×		10. أنا شخص متعاون
		×			11. يصعب علي التحدث مع الغرباء
			×		12. لدي القدرة في التأثير على الآخريين
	×				13. بناء الصداقات أمر مهم بالنسبة لي
			×		14. أفهم مشاعرالأفراد المحيطين بي جيدا
		×			15. أستطيع إدراك مشاعر الآخريين دون أن يخبروني بها
		×			16. أستطيع أن أتحدث بسهولة عن مشاعري
	×				17. أتحكم في مشاعري الخاصة لكي يكون عملي كما أريد
				×	18. أغضب بسهولة
	×				19. أدرك أن لدي مشاعر رقيقة
		×			20. لدي القدرة على معرفة صفاتي الإيجابية
			×		21. لدي فهم جيد للإنفعالات
			×		22. لدي فهم حقيقي بما أشعر
			×		23. أدرك مشاعري في تعامللي مع الآخريين بدقة كما هي فعلا
		×			24. أستطيع أن أضع عواظلي جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالي
	×				25. عندما أقرر إنجاز أعمالي فإنني أبدأ بالعقبات التي تحول بيني و بينها
		×			26. أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخريين
			×		27. لدي قدرة في التأثير على الآخريين
		×			28. أشعر أنني طيب مع الآخريين
		×			29. أجمال الآخريين عندما يستحقون ذلك
			×		30. لدي القدرة على معرفة انفعالات أصدقائي من سلوكهم

			×		31. أتأثر بردود أفعال الآخرين
			×		32. أتصف بالهدوء في تعاملي مع الآخرين
		×			33. أستطيع الاحساس بنبض الجماعة
			×		34. لدي القدرة على الإنتباه للمؤشرات الدقيقة لتي تدل على مشاعرالشخص الآخر
			×		35. أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أداء أعمالي
		×			36. لدي القدرة على معرفة فيما إذا كان أحد أصدقائي غير سعيد
		×			37. أحاول فهم أصدقائي من خلال تفهم رؤيتهم للأشياء
	×				38. زأغضب من الأسئلة المخرجة الموجهة من الآخرين
			×		39. لدي القدرة على فهم الإشارات الإجتماعية التي تضدر من الآخرين
×					40. أستمتع بصحبة الأشخاص الآخرين
			×		41. أستطيع مشاركة الآخرين في أحاديث تخصهم

ورقة تصحيح الإجابات وتقدير الدرجات الفرعية الكلية للإستبيان:

الإسم: محمد

العمر: 22 سنة

الجنس: ذكر

المستوى التعليمي: السنة ثانية جامعي

المهنة: /

المعرفة الإنفعالية	تنظيم الإنفعالات	التعاطف	التواصل الإجتماعي
2 2	3 1	2 9	4 10
3 3	3 4	4 14	3 11
2 8	3 5	3 15	4 12
3 16	3 6	3 29	2 13
2 19	4 7	4 30	3 26
3 20	2 17	4 31	4 27
4 21	5 18	4 32	3 28
4 22	3 24	3 33	2 38
4 23	2 25	4 34	4 41
	4 35	3 36	
		3 37	
		4 39	
		1 40	
المجموع: 27	المجموع: 32	المجموع: 42	المجموع: 29

المقابلة الرابعة:

التاريخ: 21 أبريل 2016

المدّة: 30 دقيقة

المكان: قاعة الماستر 02

- عرض نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي:

الإسم: محمد

العمر: 22 سنة

الجنس: ذكر

المستوى التعليمي: السنة ثانية جامعي

المهنة: /

التعليمة: اقرأ كل عبارة مما يلي، وقرر إلى أي مدى تصف تفكيرك ومشاعرك وسلوكك، وأجب عنها بوضع علامة (x) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب غنطباق مضمونها عليك، أجب عن كل العبارات.

كثيرا	متوسط	قليلا	لا	الفقرة
	x			1. تسيطر علي نظرة تشاؤمية للحياة
x				2. أتوقع الأحداث السيئة
	x			3. أشعر أن حياتي سوف بفاجعة كبيرة
x				4. أشعر أن هناك أشياء كثيرة هي نذير شؤم
x				5. تبدو لي الحياة مملة و كئيبة
		x		6. تعلمت من خبرات حياتي أن الحب بين البشر صار منعدما
x				7. تبدو لي الحياة سوداء كالليل المظلم
x				8. حظي قليل في هذه الحياة
x				9. أنا متشائم من هذه الحياة
x				10. أشعر بأنني أتعس مخلوق
	x			11. سوف يكون مستقبلي مظلما

×				12. يلازمي سوء الحظ
×				13. أشعر أنه مكتوب علي الشقاء
×				14. يقف القدر ضدي
			×	15. أشعر أن الماضي محزن و الحاضر تعيس و المستقبل أكثر تعاسة
	×			16. هذه الحياة غير جديرة بأن نقبل عليها
×				17. أنا يائس من هذه الحياة
×				18. يسيطر علي اليأس إزاء المشكلات التي تواجهني
×				19. كثرة الموم جعلتني أفقد الأمل في كل شيء
×				20. أتربق وقوع أحداث سيئة
			×	21. أرى أن الحياة كلها شقاء و تعاسة
×				22. أكره الحياة
×				23. أتوقع أن يكون حظي سيئا في المستقبل
×				24. أرى أن يتوقف الناس عن السعي في هذه الحياة
	×			25. أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل
	×			26. ادي توقع قوي سوف أخسر كل شيء
			×	27. تخيفني الأحداث السارة لأنها سوف تعقبها أحداث مؤلمة و محزنة
×				28. يبدو لي أن الشخص المنحوس يبقى دائما منحوس
			×	29. أسعر أن المصائب خلقت من أجلي
		×		30. أتوقع أن تسوء حالتي شيئا فشيئا

ثانياً: تحليل نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث

1. تحليل محتوى المقابلات:

1.1. تحليل محتوى المقابلات مع الحالة الأولى "فطيمة" :

من خلال إجراء المقابلات مع الحالة "فطيمة" البالغة من العمر (24 سنة) طالبة جامعية في السنة أولى ماستر علم إجتماع تخصص تسيير الموارد البشرية تبين أنّ الحالة تعاني من نوع من العزلة بسبب خلل علائقي بينها وبين أفراد عائلتها وخاصة الأب والأخ الأكبر حيث أنّ الأخ الأكبر هو الذي يمارس السلطة في المنزل، أمّا الأب فدوره غائب وهذا ما صرحت به الحالة في قولها : (خويا الكبير هو الي يحكم ويدخل روحوا في كل شيء وباباكي شغل ماكاش ما علا بالوش) فالرابط العلائقي بين الفرد وأفراد أسرته له أهمية كبيرة في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالإنتماء والأمان، وإذا غاب هذا الرابط أو اتسم بالإضطراب فإنّه ينعكس حتما على هذه الحاجات: فمن الجو العام الذي يسود الأسرة و طريقة تربية الأطفال و زرع الأفكار و القيم و بث الطمأنينة والأمان والرعاية كل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إمّا متفائلا أو متشائما. (ن. خالد، 2008: 29)

وفقا "جولمان Goleman" الذكاء العاطفي عامل رئيسي للنجاح في المدرسة والبيت والعمل فعلى مستوى المدرسة يرى جولمان بأنّ الطلبة ذوي الذكاء العاطفي أكثر شعبية ومحبوبون من أصدقائهم وذوي مهارات إجتماعية عالية وأقل عدوانية ويكونون أكثر إنتباها في مواقف التعليم وعلى مستوى البيت فإنّ الطلبة ذوي الذكاء العاطفي يكونون أكثر فاعلية في حياتهم" (أ. العلوان، 2011: 127). وهذا ما نراه غائب عند الحالة "فطيمة" وفقا لما جاء في تصريحها: (كون نصيب نعد في بلاصة مافيهما حتى واحد) كما أنّ الحالة تتلقى بعض الصعوبات والمشاكل مع صديقاتها في السكن الجامعي حيث صرحت: (كي شغل يشعوني يديرولي عفايس.... منيا راني نروح كل خميس) إذ يرى انزورث و بولبي (Ainsworth et Bowlby 1991) "أن الأفراد القادرين على التعبير على انفعالهم بطرق مقبولة اجتماعيا من المنوقع أن يكونوا أكثر تكييفا و توافقا مع أصدقائهم" (أ. العلوان، 2011: 129)

عند دخول الحالة إلى الجامعة لم تستطع التكيف مع الوسط الجامعي هذا ما جاء في قولها: (أنا الجامعية كنت دايرتها حاجة بصح العام لول كرهت حياتي ماشي كيم الثانوية كل شيء متبدل Surtout الإقامة) فالحالة لديها بعض القناعات أصبحت أساسية في حياتها لا تستطيع الإستغناء عنها في سبيل التكيف مع متطلبات الحياة

تحولت لديها إلى أنماط من العادات الثابتة والراسخة غير القابلة للتعديل وهي قناعات خاطئة فرغم قضائها أربع سنوات في الجامعة إلا أنها لم تتكيف مع الوضع وترى الحالة أنها لم تحقق ما كانت تريد دراسته اختارت الحالة تخصص تسير الموارد البشرية غير أنها كانت تريد أن تدرس الصحافة حيث جاء في تصريحها (كي جيت الباك كنت باغية صحافة و فالدار قالولي قراي غمي ف تيارت خيرت و خلاص و لقيت روجي نقرى في هاذ التخصص) وعلى اعتبار أن الذكاء الوجداني يتضمن مجموعة من المهارات تمكن الفرد من التعبير على مشاعره وانفعالاته الإيجابية عما يريد ويدافع عما يعتقد ويرفض المطالب غير المقبولة ومقاومة الضغوطات التي يمارسها الآخرون لإجباره على اتيان ما لا يرغب أو الكف عن فعل ما يرغبه و المبادرة في التفاعلات الإجتماعية و الدفاع عن حقوقه غير أن هذه المهارات تغيب عند الحالة نتيجة سيطرة الأفكار الإجتماعية القائمة على استيلااب العقل والاستسلام والخضوع للسلطة أوالنفوذ الحاكمة مما يجعل الأفراد أقل إبداعا وأقل مرونة ويؤدي إلى إستخدام الفرد الطرق السهلة والمريحة لحل المشكلات التي تواجهه بدلا من استخدام المنافسة والجرأة في اتخاذ القرارات (ر.سامر، 2001:32)

مما أدى بها الى فقدان الإهتمام بالدراسة الذي أدى بدوره إلى تدني مستوى التفكير الإيجابي مصرحة (ماني نقرى ما والو نسلك و خلاص لمهم نبلع) حيث يرى إيدلر أن الاتجاهات الإيجابية للطلاب نحو المواد الدراسية ترجع في جزء كبير منها إلى القدرة على إدارة الوجدان كذلك يرى أن النجاح لا يرجع فقط إلى الرصيد المعرفي لدى الفرد و إنما تلعب العوامل الوجدانية دورا مهما (عجاج، 2002: 90)

ويذكر جولمان أن الذكاء المعرفي يسهم على أعلى تقدير بنسبة 20 % فقط في نجاح الفرد في حياته بينما تسهم العوامل الأخرى وأهمها الذكاء الوجداني بنسبة 80% ويؤكد ذلك دراسات قام بها ماير وسالوفي في 1990 جاردنر 1883 سيرنبرج 1996 حيث اتضح أن الذكاء المعرفي يسهم بنسب تتأرجح ما بين (4% 10% 25%) من تباين أداء الأفراد بينما تعزى النسب المتبقية إلى عوامل إنفعالية (عبد النبي، 2001:131)

وبالتالي أصبح لدى الحالة فراغ وانعدام وجود أهداف أي عدم وجود طموحات في حياتها تشغل تفكيرها مما أدى إلى وجود فراغ فكري وتدني في مستوى التفكير الايجابي حيث صرحت الحالة (أنا أصلا ماني نستنى والوا من هاذ القرابة تاليتها الدار)

إذ يمكن القول عن شخص أنه متفائل عندما يكون مليء بالأمل يتوقع حدوث الخير على العكس من ذلك نرى آخر مليء باليأس و الحزن و يتوقع حدوث الشر في أي لحظة ويعتقد أن ما سيأتي به المستقبل هو سيء ومظلم وبذلك تكون نظرتة إلى المستقبل تشاؤمية فكل هذه الصفات تشير إلى أنه يحمل صفة التشاؤم (ب. الأنصاري، 11:1998)

وقد كانت الحالة تبدي تخوف شديد في فترة الإمتحانات وشعورها بالحزن وعدم رغبتها في مواصلة الدراسة حيث صرحت: (كي يجو *les Examen* نكرو حياتي) وهذا ما يلاحظ على الطلبة الإهتمام البالغ بالإمتحانات والمعلومات المهمة ذات الصلة بالإمتحانات وكأن هدف الدراسة الجامعية هو الإمتحان فقط وهذا يدل على مدى خوف الطلبة وقلقهم الزائد والدائم نحو الإمتحانات وفي هذا المجال يشير التربوي "همفريز Hamfriz" في كتابه "قوة التفكير السلبي" إلى أن الطلبة الذين يخافون من الفشل والرسوب في الإمتحانات هم من يرتفع لديهم التفكير والسلبي مما يؤدي بهم إلى الإهتمام البالغ بطرق وقائية حول الإمتحانات والتفكير بشكل الأسئلة وسهولتها صعوبتها ويرون بذلك تهديدا لذواتهم

كذلك صرحت الحالة: (كرهت كل شيء الناس تبدلوا دنيا صعابت قوى الشر والحسد الله ينجينا من لي جاي)

ولأن الإستمرار في تعيرالعوامل الإجتماعية التي تمر بها المجتمعات قد تستثير قلق المستقبل لدى أفرادها المتمثل بالتوجس و الخوف والتوتر ممل تخفيه الأيام المقبلة الأمر الذي يدعوا الأفراد الى إعادة النظر بأهدافهم وتطاعتهم الحياتية كما يمكن أن تؤدي العزلة الإجتماعية وعدم الثقة بالآخرين والشك بدوافعهم وإدراك المجتمع أنه مليء بأفراد غير الموثوق بهم إلى الشعور بالقلق والتطلع بحذر اتجاه علاقاتهم الإجتماعية في المستقبل (م.مصطفى، 441:2014)

1. 2. تحليل محتوى المقابلات مع الحالة الثانية "محمد" :

تبين من خلال إجراء المقابلات مع الحالة أنه ليس لديه هدف أو طموح في حياته فعدم ابني الفرد الأهداف والآفاق المستقبلية في حياته دراسية كانت أو مهنية يجعله غير طموح لذا يكون بفرغه هذا للتفكير بأمر سلبية كتركيزه على مناطق الضعف لديه ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل و هذا ما صرح به الحالة قائلاً: (آودي الواحد ما ولا يصلح لوالوعايش و خلاص...قتلنا الروتين) كما نجد أن الحالة يعاني من الروتين فالشخص الذي يعيش في روتين يفقد الإهتمام بعمله و بكل شيء حوله. فالطالب الذي تمتاز شخصيته تضعف

دافعيته نحو التعلم أو تقل قدرته فيه، و بدلا من أن تتجه دوافعه للنمو تظل في إطار النقص عندها يفشل الفرد في إدارة موقعه في المجتمع. كما أن للمؤثرات الخارجية ذات الطابع السلبي تأثير كبير على توليد تفكير سلبي لدى الفرد سواء من الأسرة، العمل. يكون لها الأثر البالغ في إكتساب التفكير التشاؤمي و هذا ما نستخلصه من قول الحالة: (الطالب الجزائري قع المستقبل تاعو مظلم قاع رايجين يخرجوا للرشوة و المحسوبة يقرأو باطل، رح ينصدموا ... الحياة تؤدي إلى الإنتحار).

وما نشاهده اليوم من وسائل الإتصال وتأثيرها البالغ خاصة تلك التي تحمل طابعا سلبا فإن لذلك الأثر الأكبر على تفكير الأفراد خاصة الطالب الجامعي و أكثرها رواجاً وسائل التواصل الإجتماعي و ما لها من تأثير حيث أصبح الحالة مدمنا على الفيسبوك محاولة منه الهروب والخروج معتقدا أنها الحل لمشاكله و هذا ما عبر عنه الحالة (ها نفوتو وقتنا فالفيسبوك وجماعتو).

نجد ذوي التشاؤم تعساء رافضين كل شيء و هو ما يشير إلى سوء التوافق أو إحتلال الصحة النفسية و هذا ما أشارت له نظرية العجز المكتسب لسليجمان حيث أن الآلية المسؤولة عن إكتساب العجز إنما يعود لأسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة و هو ما يسمى بالتفسير الشخصي: (نكروكي تصرالي حاجة ماشي مليحة ما... منعرفش كي ندير). فالشخص المتشائم يتصف بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يهتم أن يلقي بالكلام الخشن و الجارح نحوهم، دون أن يأبه بما يسببه لهم من أذى لإحساساتهم، وهذا ما لمسناه من قول الحالة: (كون تصرى قدامي Cas ... نضحك. لي قلبي على شط لساني، ما تعجبنيش ذيك الحاجة نقولها لك. نووورمال).

واتضح لنا أن الحالة محمد غير مهتم بالعلاقات مع الآخرين فهو لا يبالي بكتساب المهارات الإجتماعية، حيث أن هذه الأخيرة تمكن الفرد من التعامل بكفاءة مع المواقف الإجتماعية، وتمكنه من التقمص العاطفي في إستجاباته لمشاعر الآخرين.

ومن غير شك فإن المهارات الإجتماعية و التعاطف مع الآخرين ضرورية للنجاح في المواقف الإجتماعية.

فالحالة لديها مهارات إجتماعية غير ملائمة و تشير الدراسات أنّ الذين يفتقرون للمهارات الإجتماعية أكثر عرضة للرفض من قبل الآخرين وربما يترتب على هذا الرفض ضغوط عاطفية، وقد أظهرت الدراسات أن الطلبة

الذين يعانون من ضغوط عاطفية لا يستطيعون المشاركة في تعلم النشاطات المختلفة بالإضافة إلى أن الضغوط العاطفية ترتبط بإضطرابات في الأكل وغيره من المشكلات الصحية.

وحتى من خلال التعامل مع الأحداث و المواقف المختلفة فهو يجد صعوبة في إدراكها وتفسيرها : (ما نقدرش نتعامل معاها surtout إذا كانت واعرة عليا وفوق طاقتي) يمكن القول هنا أن الأمر يتعلق بالكيفية التي يدرك من خلالها الأفراد و الأحداث و المواقف المختلفة و يقيمونها فيها، يسهم أسلوب الإدراك بتطور المرض و هذا ما يطلق عليه نمط التفسير التشاؤمي، حيث يميل المتشائم إلى نمط من التفسير و هو التفسير التشاؤمي pessimiste attribution style، أي التفسير الذاتي internal والثابت stabile والشامل للأحداث السلبية مما يترك في ذهن الطالب بأن هذه الأحداث و هذه الظروف و المشكلات ستبقى قائمة ودائمة وأنها لن تزول، ينعكس هذا في القدرة على الإنجاز والتحصيل إذ بينت بعض الدراسات تأثير سمة التشاؤم في نمط التفكير السلبي والإيجابي و التي أشارت إلى إرتباط التفكير السلبي بتدهور مستوى الصحة للأفراد وإرتفاع مستوى السوداوية والتشاؤم لديهم و تضخيم المواقف العاطفية مع إنعدام الثقة في النفس.

فالضعف في إدارة الإنفعالات السلبية يمكن أن تكون نتيجة إتخاذ قرارات متسعة خاطئة، و كما يرى جولمان (1995) فإن بصيرتنا تصاب بما يشبه العمى في حالات الإنفجار الإنفعالي أو النوبات العصبية التي يتاح فيها وقت كافي للقشرة الدماغية للتأمل في الموقف وإختيار رد الفعل المناسب، فإذا لم يتعامل معها بالطريقة المناسبة يمكن أن يؤدي إلى عرقلة وتعطيل إمكانية إكتساب مهارات إجتماعية معينة

يعاني الحالة محمد من عدم القدرة على التعبير عن مشاعر الآخرين: (مشاعري أنا بلاك بصح *les autre* ما شكيتش) تسهم هذه الحالة في تطوير مشكلات على مستوى العلاقات بين الأفراد والتكيف مع المواقف الحياتية الضاغطة و كانت نظرة الحالة للمستقبل نظرة تشاؤمية لما هو آتي حيث صرح قائلاً: (محال نفكر في المستقبل، واش من مستقبل، الحاضر وما عشناهش والمستقبل كيفاه؟) يعتقد أن ما سيأتي به المستقبل هو سيء ومظلم وبذلك تكون نظره للمستقبل تشاؤمية، فكل هذه الصفات تشير إلى أنه يحمل سمة التشاؤم، وهذه السمة تشكل خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية للفرد والتي بدورها تؤثر على سلوكه وتوقعاته للحاضر والمستقبل (ب).
(الأنصاري، 1998: 11)

وأضاف الحالة قائلا: (واش من هدف؟ الحياة بروحها سمات ولاية كيم العلك كي تمضغو تمضغو و من بعد يرجع يسماط...) و من خلال قوله (عايشين بلا والواكي شغل حنجة و صايي) فهو يحس كأنه شيء في هذه الحياة و كل هذا يؤدي به إلى إعاقه نزوة الحياة.

2 - إستنتاج عام حول نتائج المقابلات مع الحاليتين:

في ضوء تحليلنا للمقابلات التي أجريت مع الحاليتين "محمد" و"فطيمة" نستنتج أن لديهما تفكير التشاؤمي المرتفع و كذا الذكاء العاطفي متوسط ذلك أن الحالة "فطيمة" تعاني نوعا من العزلة بسبب خلل علائقي بينها و بين أفراد عائلتها خاصة الأب و الأخ حيث أن الأب غائب عن دوره و الأخ الأكبر هو الذي يمارس السلطة و هذا ما أدى بالحالة إلى الشعور بعدم الأمان و الإنتماء. نتيجة لبعدها عن الجو الأسري و الدفء العائلي، إضافة إلى المشاكل التي تتلقاها الحالة "فطيمة" في دراستها حيث أنها لم تحقق ما كانت ترغب في دراسته نتيجة الضغوطات في المنزل و الجامعة و بالتالي أصبح لديها فراغ و إنعدام و جود أهداف و طموحات في حياتها مما أدى بالحالة إلى وجود فراغ فكري و تدني مستوى التفكير الإيجابي كما ان الحالة لم تستطع التكيف التكيف مما أدى بها إلى الكف عن المبادرة في في التفاعلات الإجتماعية و بالتالي تولد لديها حالة نفسية تتميز بمشاعر التشاؤم و الشعور بالوحدة و العزلة و كذت المزاج الكئيب و مشاعر عدم جدوى الحياة و عدم القدرة على إحداث تغيير و هذه المشاعر جميعها إنما تفسر سمة التشاؤم حيث تفجرت لديها مشاعر الإحباط و التوقعات السلبية للحاضر والمستقبل إضافة إلى التغيرات الإجتماعية

وفيما يتعلق بالحالة "محمد" هو الآخر عاش ظروفًا صعبةً بالحالة لديه خوف دائم لما هو آتي و ليس لديه مهارات إجتماعية للتعامل مع الآخرين فهو يميل إلى العزلة و الابتعاد عن الآخر كما لديه تفكير سلبي تجاه الآخر مما أدى إلى إرتفاع مستوى التشاؤم و السوداوية لديه كذلك الحالة ليس لديه أهداف مستقبلية خاصة و أن الحالة يعاني من داء السكري الذي يعيق سير حياته و بالتالي أصبح لدى الحالة حاضر معطل و مستقبل غامض سيء و هنا يظل الحالة في حلقة مفرغة لا يستطيع تجاوزها

ذلك ما يجسد لنا سمة التشاؤم التي تجعل الفرد يدخل في حالة العطالة و عندها يتدهور الوجود إلى حالة نفسية سيئة تتفاقم لتعطل القدرة على الفعل حيث يظل مثبتا فيقع الفرد حينها في الأسر الذاتي الذي يولد لديه أزمة ذاتية

3 - التعليق على نتائج مقياس الذكاء العاطفي:

3.1- التعليق على نتائج مقياس الذكاء العاطفي الخاص بالحالة الأولى "فطيمة":

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس الذكاء العاطفي الخاص بالحالة فطيمة أن الدرجة الكلية التي سجلتها الحالة هي (137) درجة كنتيجة إجمالية و هذا يعني في ضوء المعيار التحليلي للإختبار الذي يحدد مجال الدرجات حسب ثلاث مستويات و هي :منخفضة و المحصورة بين (41-82)،متوسطة والمحصورة بين(83-164) و الدرجة المرتفعة و المحصورة بين (165-205) بين (83-164).

وتحصلت الحالة في البعد الأول للمقياس على الدرجة (25) المتعلق بالمعرفة الأنفعالية، أما البعد الثاني المتعلق بتنظيم الإنفعالات فإنّ الحالة تحصلت فيه على الدرجة (25)، بالنسبة للبعد الثالث الخاص بالتعاطف أخذت الحالة (56) درجة، أما البعد الرابع والأخير وهو التواصل الإجتماعي تحصلت الحالة على الدرجة (31).

وبما أنّ الحالة أجابت على أغلب فقرات مقياس الذكاء العاطفي بالبديل "أحيانا" و الذي يأخذ عليه المستجيب العلامة "3"

وفي أغلب فقرات المقياس التي تتضمن خصائص الشخص الذكي عاطفيا كأن يكون حساس لما يحتاجه الآخريين و لديه القدرة في التأثير عليهم و يسهل عليه فهم مشاعره و التعبير عنها تجاههم كانت الإجابة عليها بالبديل "أحيانا" وبالتالي كانت نتيجة الدرجة التي تحصلت عليها الحالة (137) وهذا ما تؤكده الدراسة بأن الحصول على هذه الدرجة يعتبر الشخص متوسط الذكاء العاطفي .

3.2- التعليق على نتائج مقياس الذكاء العاطفي الخاص بالحالة الثانية "محمد":

يتضح لنا من خلال النتائج التي تحصل عليها الحالة "محمد" بعد تطبيق مقياس الذكاء العاطفي أنّه سجل الدرجة (130) وهي الدرجة الكلية التي سجلها الحالة.

هذا يعني في ضوء المعيار التحليلي للإختبار المحدد بثلاث مستويات. الدرجة المنخفضة والمحصورة بين (41-82)، متوسطة (83-164)، أما الدرجة المرتفعة فهي محصورة بين (165-205).

وعليه فقد تحصل الحالة "محمد" على الدرجة (130) وهي محصورة بين (83-164)، هذا يدل على أنّ مستوى الذكاء العاطفي لديه متوسط. ومن جهة أخرى نلاحظ أنّ الحالة "محمد" تحصلت على درجة (27) في البعد الأول

والمتمثل في المعرفة الإنفعالية، وبالنسبة للبعد الثاني الخاص بتنظيم الإنفعالات فإنَّ الحالة "محمد" تحصل على درجة (32)، أما البعد المتعلق بالتعاطف فإنَّ الحالة تحصل على الدرجة (42)، في حين تحصل على الدرجة (29) في البعد الأخير والخاص بالتواصل الإجتماعي.

أجاب الحالة على أغلب فقرات المقياس بالبديل "أحياتا" والذي يأخذ عليه المستجيب العلامة "3" وكانت النتيجة التي تحصل عليها الحالة هي (130) وهذا ما تؤكد الدراسة بأنَّ الحصول على هذه الدرجة، يعتبر الشخص متوسط الذكاء العاطفي.

4 - التعليق على نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي:

4 - 1. التعليق على نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي الخاص بالحالة الأولى "فطيمة":

نستنتج من هذه النتائج أن الدرجة الكلية التي سجلتها الحالة "فطيمة" هي (56 درجة) وهذا يعني في ضوء المعيار التحليلي للإختبار الذي يحدد مجال الدرجات حسب ثلاث مستويات وهي: منخفضة والمحصورة بين (0-15) متوسطة والمحصورة بين (16-36) و المرتفعة المحصورة بين (37-90) وهذا يدل على أنّ التفكير التّشاؤمي لدى الحالة مرتفع حيث نجد أن الحالة أجابت على أغلب فقرات المقياس تتضمن خصائص الشخص المتشائم، كأن يكون لديه شعور بأنه أتعس مخلوق وسيطر عليه اليأس إزاء حل المشكلات التي تواجهه وأنّ تفكيره نحو الأحداث السّارة سوف يعقبها أحداث مؤلمة ومحزنة كانت الإجابة عليها بالبديل كثيرا، وبالتالي كانت نتيجة الدرجة التي تحصلت عليها الحالة مرتفعة (56 درجة)، وهذا ما تؤكد الدراسة بأن الحصول على هذه الدرجة يعتبر الشخص متشائم بدرجة كبيرة.

4 - 2. التعليق على نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي الخاص بالحالة الثانية "محمد":

يتبين لنا من خلال النتائج التي تحصل عليها الحالة "محمد" بعد تطبيق مقياس التفكير التّشاؤمي، أنّ الدرجة الكلية التي تحصل عليها كانت (68 درجة)، هذا يعني في ضوء المعيار التحليلي الموضوعي للمقياس الذي يحدد مجال الدراسات من (0 إلى 90)، بحيث كلما إرتفع مستوى الدّرجات المحصل عليها من خلال المقياس فوق (37 درجة)، كلما كان التفكير التّشاؤمي مرتفع، وكلما إنخفض مستوى الدّرجات أقل من (15 درجة) كلما كان التفكير التّشاؤمي منخفضاً. في حين تنحصر الدرجة المتوسطة من (16 إلى 36).

وعليه فقد تحصل الحالة "محمد" على (درجة 68) والتي تفوق بفارق كبير (درجة 37)، هذا يدل على إرتفاع التفكير التّشاؤمي لديه، حيث أجاب الحالة على أغلب فقرات المقياس بالبديل (كثيراً) مثل إجابته على الفقرات التالية: (أنا متشائم من هذه الحياة - أترقب وقوع أحداث سيئة - أتوقع أن يكون حظي سيئاً في المستقبل).

وعليه (فالدرجة 68) التي تحصل عليها الحالة "محمد" تشير إلى إرتفاع التفكير التّشاؤمي لديه.

5 - إستنتاج عام حول نتائج مقياس "الدّكاء العاطفي" و"التفكير التّشاؤمي":

5.1 - إستنتاج عام حول نتائج مقياس الذكاء العاطفي المطبق على الحالتين:

في ضوء النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق مقياس الذّكاء العاطفي على كل من الحالتين "فطيمة" على (137) درجة في حين تحصل الحالة "محمد" على (130) درجة وهذا يعني في ضوء المعيار التحليلي للإختبار الذي يحدد مجال الدرجات حسب ثلاث مستويات هي: منخفضة والمحصورة بين (41-82) متوسطة والمحصورة (83-164) والدرجة المرتفعة المحصورة بين (165-205) حيث أن الدرجتين اللتين تحصل عليهما كل من الحالتين متوسطة وبالنسبة للدرجات المحصل عليها من طرف الحالتين في الأبعاد الأربعة التي يقيسها الإختبار والمتمثلة في المعرفة الإنفعالية، بحيث تحصلت الحالة "فطيمة" في هذا البعد على الدرجة (25) والحالة "محمد" على الدرجة (27) ويشير هذا البعد إلى القدرة على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية، وحسن التعبير عنها والوعي بين العلاقة بالأفكار والمشاعر.

وبالنسبة للبعد الثاني المتمثل في تنظيم الإنفعالات فإن الحالة "فطيمة" تحصلت في هذا البعد على الدرجة (25) والحالة محمد على الدرجة (32) حيث يمثل البعد الثاني مؤشراً على القدرة على تخزين التوازن العاطفي والقدرة على تهدئة النفس، أما البعد الثالث المتمثل في التعاطف تحصلت الحالة "فطيمة" على درجة (56) والحالة "محمد" على (42) وهذا البعد متعلق بمعرفة وإدراك مشاعر الغير مما يؤدي إلى تناغم وجداني مع الآخرين.

في حين كانت نتائج الحالة "فطيمة" (31) والحالة "محمد" (29) في البعد الرابع والأخير الذي يمثل التواصل الإجتماعي وهو مؤشر دال على قدرة الفرد على التأثير الإيجابي في الآخرين، وذلك من خلال إدراك وفهم إنفعالاته ومشاعره.

وفي الأخير نستنتج من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الإختبار أنّ كل من الحالتين "فطيمة" و"محمد" لديهما ذكاء عاطفي متوسط.

5.2. إستنتاج عام حول نتائج مقياس التفكير التّشاؤمي المطبق على الحالتين :

في ضوء النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق إختبار التّفكير التّشاؤمي على كل من الحالتين "فطيمة" و"محمد" نستنتج أنّ لديهما إرتفاع كبير في التفكير التّشاؤمي حيث تحصلت الحالة "فطيمة" على الدرجة (56) في حين تحصل الحالة "محمد" على الدرجة (68) وفي ضوء المعيار التحليلي للإختبار الذي يحدد مجال الدرجات حسب ثلاث مستويات وهي: منخفضة والمحصورة بين (0-15)، متوسطة والمحصورة بين (16-36) والمرتفعة المحصورة بين (37-90) وهذا يدل على أنّ التفكير التّشاؤمي لدى الحالتين مرتفع حيث نجد أنّ الحالتين أجابا على أغلب فقرات المقياس بالبديل "كثيرا" والذي يأخذ عليه المستجيب "3" كأكبر علامة في المقياس ففي أغلب فقرات المقياس التي تتضمن خصائص الشخص المتشائم كأن يكون لديه شعور بأنه أتعس مخلوق ويسيطر عليه اليأس إزاء حل المشكلات التي تواجهه وأنّ يفكر نحو الأحداث السّارة سوف يعقبها دائما أحداث مؤلمة ومحزنة، توقعه الأحداث السيئة وأنّ الحظ في المستقبل سيكون سيئا. كانت الإجابة عليها بالبديل "كثيرا" وبالتالي كانت نتيجة الدرجة التي تحصلت عليها الحالتين مرتفعة وهذا ما تؤكده الدراسة بأن الحصول على الدرجة أكبر من (37) يعتبر الشّخص متشائم بدرجة كبيرة.

وفي الأخير نستنتج من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الإختبار أنّ كل من الحالتين "فطيمة" و"محمد" لديهما إرتفاع في التّفكير التّشاؤمي أكبر.

في ضوء النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق مقياس التفكير التّشاؤمي والذكاء العاطفي، على كل من الحالتين "فطيمة" و"محمد" نستنتج أنّ لديهما إرتفاع بفارق كبير

6. مناقشة الفرضيات في ضوء نتائج البحث:

نستخلص من الإستنتاجات السابقة لكل من المقابلتين وتطبيق مقياس الذكاء العاطفي ومقياس التّفكير التّشاؤمي مع الحالتين "فطيمة" و"محمد" بأنّ لديهما مستوى متوسط من الذكاء العاطفي، وتّفكير تشاؤمي مرتفع وهذا يحقق لنا الفرضية التي تشير إلى أنّ: إنخفاض الذكاء العاطفي يؤدي إلى إرتفاع مستوى التفكير التّشاؤمي حيث أنّ درجة التّفكير التّشاؤمي كانت مرتفعة عند كل من الحالتين أما الذكاء العاطفي كان مستواه متوسط،

وهنا نرى بأنَّ سمة التشاؤم تغلب على الطالب الجامعي نتيجة الحالة النفسية الصعبة الناتجة عن الوضعية التي يعيشها كل من الحالتين. و يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشرنا إليه سالفًا في الجانب النظري (الفصل الأول و الثاني)، أنه من بين الأخطاء التي تؤدي إلى ظهور التفكير التشاؤمي هو المتمركز حول الذات، الغرور، التطرف، الفراغ.

فإن الذكاء العاطفي ينتج عنه عكس هذه الخصائص و لهذا فإن إنخفاضه عند الفرد ينتج عنه حتميا ظهور هذه الخصائص التي تؤدي إلى التفكير التشاؤمي.

خاتمة

في ختام هذا البحث الذي حاولنا التطرق فيه إلى موضوع الذكاء العاطفي والتفكير التّشاؤمي لدى فئة مهمة من أفراد المجتمع وهي فئة طلبة الجامعة، باعتبار هذين المفهومين من المواضيع البالغة الأهمية في الوقت الراهن. حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة الإنفعالية والوجدانية للإنسان من ناحيتها الإيجابية وذلك من خلال فهم الإنسان ودوافعه إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الإنفعالية وكذا طرق تنمية المهارات والسمات الإيجابية لديه.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة موضوع التفكير التّشاؤمي وعلاقته بالذكاء العاطفي لدى الطالب الجامعي. وقد سعينا في هذا البحث إلى معرفة كل من "التفكير التّشاؤمي" و"الذكاء العاطفي"، كما سعت هذه الدراسة ومن خلال الأدوات المطبقة أن نتعرف على العلاقة بين التفكير التّشاؤمي والذكاء العاطفي (دراسة عيادية لحالتين بجامعة ابن خلدون - تيارت .)، حيث توصلت الدراسة إلى أنّ انخفاض الذكاء العاطفي يؤدي إلى ارتفاع التفكير التّشاؤمي.

وعليه فيجب على الطالب أن:

. تعديل أنماط التفكير السلبي والأفكار المتشائمة والتخلص من القلق والخوف من المستقبل من خلال إعادة التنظيم المعرفي بتدريب الطالب على التفكير الإيجابي والتفكير بطريقة واضحة في مواجهة الأحداث والضغوطات، وتوقع النجاح بدل الفشل.

. الإطلاع على تجارب الآخرين الإيجابية من أجل بناء نظرة متفائلة للمستقبل

. القدرة على التحكم في الإنفعالات عن وعي وإكتساب الشعور بالسيطرة على الذات والهدوء في مواجهة الأخطار.

. وضع أهداف واقعية لحياتهم وتحديد الإمكانيات ومعرفة حدود قدراتهم ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة.

. ضرورة إعداد الأنشطة والتدريبات التي تساعد على تنمية الذكاء العاطفي والشعور بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة.

ورغم هذا يبقى بحثنا ناقصا من بعض الجوانب التي لم نتطرق لها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

• باللغة العربية:

1. أحمد محمد عبد الخالق، التفاؤل والتشاؤم، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الكويت، الكويت.
2. الأنصاري محمد بدر، (1998)، التفاؤل والتشاؤم ، المفهوم والقياس والمتعلقات، كلية الآداب، جامعة الكويت.
3. الأنصاري محمد بدر، (2006)، المرجع في الإضطرابات الشخصية، دار الكتاب، الكويت.
4. باسل ابراهيم، (2013)، الذكاء الإجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
5. بركات زياد، (2005)، أنماط التفكير والتعلم لدى الطلبة الذين يستخدمون اليد اليسرى في الكتابة وعلاقة ذلك ببعض السمات النفسية والشخصية، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات، المجلد السابع، الجزء الثاني.
6. بظاظو محمد، (2010)، أثر الذكاء العاطفي على الأداء الوظيفي للمدراء العاملين في مكتب غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كليات التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة.
7. جروان فتحى عبد الرحمان، (2012)، الذكاء العاطفي والتعلم الإجتماعي، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى.
8. جولمان دانيان، (2000)، ترجمة ليلي الجبالي، الذكاء العاطفي، عالم المعرفة، الكويت.
9. حسن سالي، (2007)، الذكاء الوجداني لمعلمات رياض الأطفال، دار المعرفة الجامعية، السويس، الطبعة الأولى.
10. حسين طه وحسين سلامة، (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى.

11. الخضر عثمان، (2006)، الذكاء الوجداني، إعادة صياغة مفهوم الذكاء، شركة الإبداع الفكري، الطلعة الأولى.
12. خوالدة محمود، (2004)، الذكاء العاطفي والذكاء الإنفعالي، دار الشروق، عمان، الطبعة الأولى.
13. الدردير عبد المنعم، (2004)، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، عالم الكتب، القاهرة، الطلعة الأولى.
14. الديدي رشا، (2005)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى عينة من دارسي علم النفس، مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد الأول، العدد الأول
15. رشاد موسى ومنصور مديحة، (2000)، المشكلات والصحة النفسية، الفاروق الحديث للطباعة والنشر، القاهرة، الطبعة الأولى.
16. رشاد موسى، (2012)، الذكاء الوجداني وتنميته في مرحلتي الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الأولى
17. روينز وسكوت، (2000)، ترجمة صفاء الأعرس وعلاء الدين الكفافي، الذكاء الوجداني، دار قباء، القاهرة.
18. الزغول عماد، (2004)، مبادئ علم النفس التربوي، دار الكتاب الجامعي، الإمارات المتحدة، الطلعة الثانية.
19. سامي ملحم، (2010)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، الأردن.
20. سليمان عبد العظيم، (2008)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الإنفعالية لدى طلبة النجاح، مجلة الجامعة الإسلامية، العدد الأول، المجلد السادس عشر، فلسطين.
21. السمدوني السيد إبراهيم، (2007)، الذكاء الوجداني، أسسه، تطبيقاته، تنميته، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى
22. الشبخي محمد غالب، (2014)، أساسيات علم النفس، دار المسيرة، الأردن.

- 23 صالح أحمد علي وآخرون، (2010)، الإدارة بالذكاءات، دار وائل للنشر، عمان، الطبعة الأولى.
- 24 صحراوي، بوشرق كمال، سبعون سعيد، (2004)، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة الجزائر، الطبعة الأولى.
- 25 عامر طارق عبد الرؤوف وربيح محمد، (2008)، الذكاءات المتعددة، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى.
- 26 عبد الخالق منال، (2015)، سيكولوجية الذكاء الإنفعالي، دار العلم والإيمان، دالسوق.
- 27 العبد اللات، (2008)، فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الإنفعالي في التكيف الأكاديمي والإجتماعي وفي الإتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان، الأردن.
- 28 عبد النبي محسن، (2001)، العلاقات التفاعلية بين الذكاء الإنفعالي والتفكير الإبتكاري والتحصيل الدراسي للطالبات الجامعيات السعوديات، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، السعودية.
- 29 عجاج خيرى، (2002)، الذكاء الوجداني الأسس والتطبيقات، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- 30 عطوف محمد ياسين، (1981)، علم النفس العيادي، دار العلم، بيروت، الطبعة الأولى.
- 31 العطوي جودت عزت، (2007)، أساليب البحث العلمي، دار الثقافة، عمان، الطبعة الثانية.
- 32 علا عبد الرحمان، (2009)، الذكاء الوجداني والتفكير الإبتكاري عند الأطفال، دار الفكر، القاهرة.
- 33 عمران عيسى، (2006)، الذكاء الوجداني لدى عينة من الطلبة تبعاً لإختلاف مستوى التحصيل الأكاديمي والنوع والمرحلة الدراسية، مجلة جامعة دمشق، المجلد الثاني والعشرون، العدد الثاني.
- 34 الغباري نائر أحمد، (2015)، أساسيات في التفكير، دار الاعصار العلمي، عمان، الطبعة الأولى.
- 35 فاروق عثمان ومحمد عبد السميع، (1998)، الذكاء الإنفعالي، مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الثامن والخمسون.

36. فاروق عثمان ومحمد عبد السميع، (2001)، سيكولوجية الفروق الفردية والقدرات العقلية، دار الأمين، القاهرة، بدون طبعة
37. فاروق عثمان، (2000)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة
38. الكبيسي مجيد وصالح حسن أحمد، علم النفس العام، دار الكندي، الأردن.
39. مبيض مأمون، (2003)، الذكاء العاطفي والصحة النفسية، المكتب الإسلامي، المملكة المتحدة.
40. مدحت أبو النصر، (2008)، الذكاء العاطفي (الوجداني)، دار الفجر، القتهرة، الطلعة الأولى.
41. معمريه بشير، (2005)، الذكاء الوجداني، (مفهوم جديد في علم النفس)، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد السادس، الجزائر.
42. المغربي عبد الله مصطفى، (2008)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة القرى، السعودية.
43. نبيل محمد زايد، (2009)، مقاييس الوجدان، دار الكتاب للحديث، القاهرة.
44. النمري معتوق، (2009)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالسلوك القيادي لدى مديري المدارس الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
45. النوبي محمد علي، (2010)، علم النفس الإكلينيكي لذوي الإحتياجات الخاصة، دار صفاء، عمان.
46. الوافي عبد الرحمان، (2007)، مدخل إلى علم النفس، دار هومة، الجزائر، الطبعة الثانية.

• قائمة المعاجم:

47. الزمخشري جار الله (1997)، أساس البلاغة، دار صادر، بيروت.
48. الفراهيدي عبد الرحمان، (1988)، كتاب العين، منشورات مؤسسة الأعلى للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى.

● باللغة الأجنبية:

49_ Goleman D (1995) : Emation intelligence : what it can matter mone than (IQ), New York . A bantam book .

50- Social intelligence from academic intelligence, journal of educational psychology, Vol (89), n(3) p. p 486 – 497 .