
**الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية وقلق المستقبل
لدى طالبات جامعة أم القرى**

إعداد

د/ حصة بنت حميد السبيعي
أستاذ مشارك بقسم علم النفس
كلية التربية - جامعة أم القرى

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة
عدد (٣٥) - يوليو ٢٠١٤

الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية وقلق المستقبل

لدى طالبات جامعة أم القرى

إعداد

د/ حصة بنت حميد السبيعي*

المقدمة:

إن مرحلة الجامعة هي مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد، وتعتبر مرحلة قدرات تتعلق بأسلوب الحياة وهي مرحلة تحديد الأهداف والتوجه نحو المستقبل والاستقلالية والتفرد، وإن الفشل في تحقيق ذلك يؤدي إلى كثير من المشكلات النفسية فيزداد القلق عموماً والقلق على المستقبل خصوصاً.

والقلق يعد من الاضطرابات النفسية كثيرة الشيع في العصر الحديث وسمة بارزة من سماته وقد أدى بدوره إلى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وتنوعها. وبالتالي زيادة قلقه ومخاوفه من المستقبل (Schmid & et al. 2011). ويعد الذكاء الوجداني ومهاراته الفرعية مهماً في أداء العمل والتوافق مع الزملاء في العمل (Goleman, 1998, p.5) كما أن الضعف في الذكاء الوجداني يؤدي إلى تدنى مستوى الأداء المهني.

إن الحياة تمتلئ بكثير من المشكلات التي تؤثر على الإنسان حيث شهد العالم حالة من الاتصال والتواصل التي لم يسبق لها مثيل في تاريخ البشرية إذ أصبحت قنوات الاتصال مفتوحة بين شعوب العالم ولم تعد الحدود تقف حاجزاً أمام التدفق الهائل للمعلومات والأفكار. حيث شهد هذا العصر العديد من التغيرات في كافة المجالات أدت بدورها إلى تراكم الأزمات والضغوط الحياتية ومنها قلق المستقبل وإن اختلفت درجة القلق من فرد إلى آخر بشأن المستقبل وخاصة في عصر سريع التغيرات والأحداث وهذا ما أوضحته دراسة كلا من (Wailia, I & Bondb, 2010) ، (Isomuru, M .et al 2011).

إن القلق يرتبط ارتباطاً عكسياً مع سعادة الفرد وراحته كما يؤدي إلى كثير من الاضطرابات الجسمية والنفسية والاجتماعية ولذا فقد حظيت دراسة القلق وعلاقته بكثير من المتغيرات باهتمام من قبل الباحثين في المجالين النفسي والتربوي ومن أجل تحديد علاقته بهذه المتغيرات ومن منطلق الاهتمام بتنمية الإنسان والسعي وراء تحقيق السعادة له، ومواجهة القلق فإنه المدافع كما أشار (Hoffman, 2012) يمكن أن يساعد في تفسير عديد من جوانب النمو النفسي لدى الفرد ومنها محاولات أحداث تأثيرات عديدة في البيئة والتجديد أو التغيير في الأشياء المحيطة

* أستاذ مشارك بقسم علم النفس كلية التربية - جامعة أم القرى

وذلك من خلال نشاطه التلقائي الذاتي ومن خلال أنواع متعددة من النشاطات والسلوكيات في محاولاته الدائمة للتكيف مع هذه البيئة وإثارة الانتباه إليه والاهتمام به.

فالكفاءة الذاتية هي إدراك الأفراد لقدراتهم في مهما معينة لكي يتبنوا بسلوكياتهم المستقبلية وتعد الكفاءة الذاتية محدد لنمط التفكير وردود الأفعال الانفعالية فالأفراد منخفضو الكفاءة الذاتية يعطون للمهمة أهمية أكبر من حجمها وهذا ما يؤدي بهم إلى الإحساس بالضغط أما الأفراد مرتفعو الكفاءة الذاتية فيركزون جهودهم على المتطلبات الحقيقية للموقف وهذا ما يجعلهم يتغلبون على العقبات التي تواجههم (Bandura, 1986, pp.393-394)

ويرى جولمان أن القدرات العقلية وحدها ليست كافية لنجاح الفرد في مختلف الجوانب الحياتية بل هناك جانب إنساني آخر مكمل للذكاء ولا بد من تفعيله والذي يسمى الذكاء الوجداني (خرنوب، ٢٠٠٣: ٢٨) ويؤكد عبد الغفار (١٣٧: ٢٠٠٣) أن الذكاء الوجداني هو المسئول عن العواطف وإدارتها وتوجيهها، كما أنه يؤثر بشكل فعال على السلوك الصادر من الفرد في كل مواقف الحياتية، ويعزز توجه الأفراد للاستقلال والاعتماد على النفس، وتنظيم علاقتهم مع الآخرين.

ويتضمن الذكاء الوجداني مكونين أساسيين، وكل منها يتضمن عددا من المهارات الفرعية وهي:

(أ) الكفاءة الشخصية وتتضمن: الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي، والدافعية (وهذه الصفات ذات صلة بالوعي والعقل).

(ب) الكفاءة الاجتماعية وتتضمن: التقمص العاطفي، التعاطف والمهارات الاجتماعية (بازيد، ٢٠٠٦: ٤)

وتتفاوت مستويات الذكاء الوجداني بين الأفراد.

فمنهم مرتفعو الذكاء الوجداني: وهم يميلون إلى النجاح في الحياة أكثر من غيرهم. الآن لديهم القدرة على تحديد مشاعرهم وتنظيم خبرتهم للانفعالية وهم بالتالي يتكيفون مع الخبرات السلبية والتجارب الصادقة. أما منخفضو الذكاء الوجداني: منهم غير قادرين على إدراك حالاتهم الانفعالية، وهم يفسلون في التعرف على أصل مشكلاتهم، وبالتالي يفسلون في حلها، مما يؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد (خرنوب، ٢٠٠٣: ٤).

مشكلة البحث:

إن الحياة الجامعية لها متطلبات و بها تحديات ومشكلات نفسية واجتماعية وعلى رأسها قلق المستقبل وحيث إن مفهوم الكفاءة الذاتية يشير إلى إدراك الفرد إلى قدراته وفعالياته في مواجه أحداث الحياة كما أن إدراك الفرد للكفاءة الذاتية من شأنه التأثير على سلوكه ونمط تفكيره وانفعالاته حيث وجد أن الأفراد مرتفعي الكفاءة الذاتية يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة من الاستثارة الفسيولوجية ولذلك يواجهون الأزمات في حالة من الهدوء النفسي كما إن الأفراد ذوي الدرجة العالية من التفاؤل يتجنبون النتائج السلبية لمصادر الضغوط (على عسكر ص ١٣٢ - ١٣٥).

وتوجد علاقة بين الثقة بالنفس وهى إحدى مهارات الذكاء الوجداني بالكفاءة الذاتية ويرى البرت باندورا Albert Bandura أن هناك تضاد بين الأفراد الذين لا يثقون في أنفسهم ويحطون من ذاتهم هم أقل أداء بينما الأفراد الذين يثقون في قدراتهم يحققون أفضل أداء فالأفراد مرتفعي الكفاءة الذاتية يحققون المهام الصعبة ويتغلبون عليها بينما الأفراد الذين لا يثقون في أنفسهم لا يحاولون التغلب على المهام الصعبة وتصبح عدم محاولتهم هي السلوك المعتاد (Goleman.1998.pp70-710)

ونظرا لما للذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية من تأثير على الأداء وقلق المستقبل فإننا في حاجة لمعرفة دور الذكاء الوجداني في الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى وهذا مما يؤدي إلى تحسين النظرة إلى المستقبل والكفاءة الذاتية لدى طالبات الجامعة لذا فقد اهتم البحث الحالي بدراسة العلاقة لارتباطيه بين الذكاء الوجداني لدى طالبات الجامعة والكفاءة الذاتية لديهم وقلق المستقبل لديهم.

بينت الأبحاث أن مهارات الذكاء الوجداني يمكن اكتسابها وأن الإنسان يستطيع إذا بذل الجهد الكافي أن يرفع من مستوى ذكاء الوجداني، وهذا ما يحتاجه الإنسان حيث أشار كيسكر Kisker إلي أن هناك مجموعة من طلاب الجامعة يكون مصدر فشلهم في الدراسة راجعا إلى أسباب عاطفية أكثر منها إلى ضغوط دراسية، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي (على ٢٠٠٤: ٧) لذا فإن تمتعهم بمستوى عال من الذكاء الوجداني يساعدهم على التحصيل الدراسي المرتفع والتوافق النفسي، وقد أشارت العديد من الدراسات، منها دراسة جودة (١٩٩٩) أن الأفراد ذوي الذكاء الوجداني يتميزون بأنهم أكثر فاعلية في حياتهم، وواثقين من أنفسهم وأكثر قدرة من غيرهم على تحديد عواطفهم الخاصة. وهم أفضل توافقا ويتكيفون بشكل أفضل من الضغوط، وأقل قلقا وأكثر نجاحا في المواقف الاجتماعية، كما أكد ماير وآخرون (Mayer et al) أن الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يميلون إلى النجاح في جميع مجالات الحياة أكثر من هؤلاء ذوي الذكاء الوجداني المنخفض، حتى عندما تكون نسبة الذكاء العام متوسط (بدر، ٢٠٠٢: ٧).

تساؤلات البحث:

تتلخص مشكله البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية:

- (١) هل هناك علاقة ارتباطيه بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية لدى طالبات الجامعة؟
- (٢) هل هناك علاقة ارتباطيه بين الذكاء الوجداني وقلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- (٣) هل هناك علاقة ارتباطيه بين الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى طالبات جامعه أم القرى؟
- (٤) هل توجد فروق في الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية جامعة أم القرى ترجع للتخصص الدراسي؟

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:
- (١) تحديد العلاقة بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية لدى طالبات جامعة أم القرى.
 - (٢) تحديد العلاقة بين الذكاء الوجداني وقلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى.
 - (٣) تحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى طالبات جامعه أم القرى.
 - (٤) التعرف على الفروق في الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية جامعة أم القرى (ترجع للتخصص الدراسي)
 - (٥) إعداد أداة بحثية وهي (مقياس الكفاءة الذاتية) من إعداد الباحثة.

أهمية البحث:

- يستمد البحث الحالي أهميته من خلال ما يلي :
- (١) تناوله لمفهوم الذكاء الوجداني لما له من أهمية في النجاح المهني فضلا عن تأثيره في التوافق النفسي والثقة بالنفس.
 - (٢) إلقاء الضوء على واقع الكفاءة الذاتية لدى طالبات الجامعة والتي تساعدن على تحديد ردود في الأفعال الحياتية وتقصي العلاقة بينها وبين قلق المستقبل .
 - (٣) على الرغم من كثرة الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء الوجداني بوجه عام إلا أن الباحثة لم تعثر على دراسة تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة في حدود علم الباحثة.
 - (٤) ما تسفر عنه الدراسة من نتائج يمكن الاستفادة منها في تصميم في بعض البرامج الإرشادية التي تسهم في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة.
 - (٥) تضيف الدراسة الحالية أداة في مجال القياس النفسي وهي مقياس الكفاءة الذاتية لطالبات الجامعة (وهو من إعداد الباحثة وتقنيته على البيئة السعودية).
 - (٦) إن نتائج هذا البحث تسهم إسهاما فعالا في تصميم البرامج الإرشادية لتنمية الكفاءة الذاتية.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الذكاء الوجداني "Emotional Intelligence":

يعرف الذكاء الوجداني بأنه " القدرة على إدراك الانفعالات وفهمها وتنظيم هذه الانفعالات واستخدامها في حل المشكلات والتيسير الوجداني للتفكير " (Mayer & Cobb,2000).
وتتبني الباحثة تعريف Bar-On وهو تعريف عجوه (٢٠٠٣) "تنظيم من المهارات والكفايات الشخصية والوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع المتطلبات البيئية والضغط" (Bar-On, 1997).

وتحدد الباحثة درجة الذكاء الوجداني إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الذكاء الوجداني المستخدم في الدراسة.

ثانياً: مفهوم الكفاءة الذاتية Self - " efficacy :

يشير مفهوم الكفاءة الذاتية إلى ثقة الفرد في نفسه ليستغل كل الإمكانيات المتاحة لمقابلة حاجات العمل (Bandura, 1979) كما تعرف على أنها اعتقاد الفرد في قدراته في تحقيق الأهداف.

وقد عرف عابنة والزغول (١٩٩٨) الكفاءة الذاتية بأنها أحكام الفرد المتعلقة بقدرته على تنظيم أنماط من النشاطات المرغوبة وتنفيذها لتحقيق مستويات محددة من الأداء. وأشار مادوكس وماير (Maddux & Meier, 1995) إلى الكفاءة الذاتية بأنها عبارة عن توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد. أما هاليان ودناهر (Hallinan & Danaher, 1994) فعرفا الكفاءة الذاتية بأنها شعور الأفراد بالثقة لأداء المهام، والقدرة على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة.

ويقصد بالكفاءة الذاتية في البحث الحالي "إدراك الأفراد لقدرتهم في مهام معينة ويقاس بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستوى قدرة الفرد على حل المشكلات والأزمات التي تواجهه في الحياة وثقته بنفسه وقدرته الشخصية والسعي نحو بلوغ الأهداف والقدرة على النجاح والإنتاج وهو ما يقيسه أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية إعداد الباحثة وهي (القدرة على حل المشكلات، الثقة بالنفس، القدرة الشخصية، القدرة على النجاح، القدرة على الإنتاج).

ثالثاً: قلق المستقبل Future anxiety

يعرف على أنه "حالة انفعالية ترتبط شدتها بالتفكير في المستقبل ومنه قلق الحالة وقلق اسمه ويرتبط القلق بكل من المستقبل والوظيفة وأيضا المخاوف المرتبطة بالعمل بالإضافة إلى ارتباط القلق بالعلاقات الاجتماعية حيث يطلق عليه القلق الاجتماعي" (Muschalla, B & et al. 2010).

وتتبني الباحثة تعريف شقير (٢٠٠٥: ٥) وهو "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدبير الذات والعجز الواضح ويقوم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري

أولاً: الذكاء الوجداني "Emotional Intelligence"

عرف جولمان الذكاء الوجداني بأنه القدرة على إدراك الفرد لمشاعره، واستخدام هذه المشاعر، والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم في الدوافع والانفعالات، والقدرة على إثارة الحماس في النفس والمحافظة على روح الأمل والقدرة على التعاطف مع الآخرين وفهمهم وتكوين علاقات اجتماعية تتسم بالقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين وقيادتهم. (عبد السلام، ٢٠٠٨: ٥٠). كما يعرف بأنه القدرة على فهم وإدارة الامزجة والانفعالات لدى الفرد والآخرين. كما يعرف بأنه القدرة على إدراك مشاعره ومشاعر الآخرين بدقة وفهم الاشارات التي ترسلها المشاعر حول العلاقات، والقدرة على توجيه المشاعر (Mayer, 2004).

أبعاد الذكاء لدى جولمان (Goleman, 1995p;43:1999:26-27) فهي:

- (١) الكفاءة الشخصية: الوعي بالذات وتنظيم الذات والدافعية.
 - (٢) الكفاءة الاجتماعية: التعاطف والمهارات الاجتماعية (البلوي ٢٠٠٤: ٣٥ - ٣٦).
- أما عن قائمة بار- أون للذكاء الوجداني Bar-On Emotional Quotient Inventory فتعتبر أداة إكلينيكية للتقرير الذاتي، حيث أنها تتكون من (١٣٣) عبارة موزعة على ١٥ مقياساً، ذلك من خلال خمسة أبعاد هي:

- (١) المهارات بين الفرد ونفسه. (اعتبار الذات والوعي بالذات الانفعالي والتوكيد والاستقلالية وتحقيق الذات).
 - (٢) المهارات مع الآخرين. (التعاطف ومهارات العلاقات مع الآخرين والمسئولية الاجتماعية).
 - (٣) القابلية للتكيف. (حل المشكلات واختبار الحقيقة والمرونة).
 - (٤) إدارة الضغوط (تحمل الضغوط وضبط الاندفاع).
 - (٥) المزاج العام (السعادة والتفاؤل) (Bar-On, 1997: 156)، وهي مصممة لتقييم الخصائص الشخصية المرتبطة بالتوافق الجيد. (Freshman&Rubino, 2002: 5). كما تقيس قدرة الفرد على التعامل مع حاجاته وضغوطه اليومية، ومساعدته على التنبؤ بإمكانيته في النجاح في مساعيه المهنية والشخصية. (Bachrach, 2004: 1).
- ويشترك الذكاء الوجداني مع محددات أخرى مهمة لقدرة الفرد على النجاح والتكيف مع المتطلبات البيئية عند الشخص مثل سمات الشخصية الأساسية والقدرات الفكرية المعرفية. وتتضمن قائمة بار- أون خمسة أبعاد رئيسية هي:

- (١) البعد بين الشخصي: ويقصد به علاقة الفرد مع نفسه، ويتألف من خمس قدرات فرعية هي: الوعي الذاتي انفعالي والتوكيد والقدرة على التعبير عن المشاعر والمعتقدات والأفكار واعتبار الذات والاستقلالية.

(٢) البعد بين الأشخاص: ويتألف من ثلاثة قدرات وهي: التعاطف أو التفهم والمسئولية الاجتماعية والعلاقات الشخصية.

(٣) بعد التكيف: ويتألف من ثلاثة قدرات وهي: اختبار الواقعية والمرونة وحل المشكلات.

(٤) بعد إدارة الضغوط: ويتألف من قديرتين هما : تحمل الضغوط والسيطرة على الاندفاع.

(٥) بعد المزاج العام: ويتألف من قديرتين هما : التفاؤلية والسعادة.(أبو غزال،٢٠٠٤).

وأصبح الذكاء الوجداني يتكون من نوعين من الكفاءات هما: كفاءة اجتماعية، تتوزع على خمس كفاءات رئيسية تتفرع منها كفاءات أخرى فرعية. (السرائير،٢٠٠٣) وفيما يلي توضيح لهذه الكفاءات:

الكفاءة الأولى: الكفاءة الشخصية.

(١) الوعي الذاتي: ويتألف بوجه عام من الوعي الانفعالي، والتقييم الدقيق للذات، والثقة بالنفس. حيث تتضمن معرفة واكتشاف الفرد لانفعالاته وقدرته على التعبير عنها ومعرفة أسبابها ومعانيها، وقدرته على تقدير ذاته بتحديد جوانب القوة والضعف فيها.

(٢) التنظيم الذاتي: ويتألف بوجه عام من حفظ الذات، والشعور بالجدارة والثقة، والضميرية، والتكيف. حيث يتضمن قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها، وقدرته على تغيير حالته المزاجية عندما تتغير الظروف، وقدرته على تنظيم انفعالاته وتوليد أفكار جديدة تساعده على التفكير الجيد، وقدرته على التكيف مع الأحداث الجارية، وقدرته على الأتزان والهدوء حتى في الظروف الصعبة، وقدرته على التجديد والتغيير والابتكار لمواجهة متطلبات الحياة، وقدرته على أن يكون جديرا بالثقة.

(٣) الدافعية: وتتألف بوجه عام من دافع الانجاز والالتزام والمبادأة والتفاؤل. حيث تتضمن دافعية الفرد للانجاز أو التحصيل والمثابرة، وتحمل الضغوط والإحباط في سبيل انجاز الأعمال، والتفاؤل، والتحدي، والمخاطرة، والعمل المتواصل دون ملل أو إجهاد، والتزامه بالوعود مع الآخرين، وتركيزه في عمله حتى في الظروف الضاغطة (الدردير،٢٠٠٤).

الكفاءة الثانية: الكفاءة الاجتماعية.

(٤) التعاطف: ويتألف بوجه عام من فهم الآخرين، والتوجه لخدمة الآخرين، والوعي السياسي، والتقرب من المسئولين. حيث تتضمن حساسية الفرد في اكتشاف ومعرفة وفهم انفعالات الآخرين الظاهرة والدفينة، والاتحاد معهم ومساعدتهم، والفاعلية في حل مشاكلهم ومتابعة أخبارهم، كذلك مدى وعيه بالقوانين المنظمة في المجتمع (الدردير،٢٠٠٤).

(٥) المهارات الاجتماعية: وتتألف بوجه عام من التأثير في الآخرين والتواصل وإدارة الخلافات والقيادات وبناء الروابط والتعاون والعمل الجماعي. حيث تتضمن مهارات الفرد في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والاتصال والتعاون معهم والتأثير فيهم، والفاعلية في حل الخلافات التي تنشأ بينهم، والتعامل بحكمة معهم، وقدرته على أداء الأدوار القيادية بنجاح والكفاءة في إدارة المناقشات الاجتماعية، والعمل بصورة فاعلة مع فريق عمل مميز.

ثانياً: الكفاءة الذاتية " Self - efficacy

يعرف باندورا Bandura الكفاءة الذاتية بأنها اعتقاد الأفراد في قدرتهم على التحكم في الأحداث المؤثرة في حياتهم (Bandura, 1989, p. 1175). والكفاءة الذاتية هي اعتقاد الفرد بأنه يمتلك القدرة، واعتقاد الفرد في قدراته في تحقيق الأهداف (Milner, 2002, p. 29).

يشير مفهوم الكفاءة الذاتية إلى إدراك الفرد لقدرته وفعاليتها في مواجهة أحداث الحياة، ويرى باندورا بأن الكفاءة في الشخصية الإنسانية لا تقتصر على امتلاكها مهارات سلوكية متنوعة بل إلى جانب ذلك على الثقة والاعتقاد بالكفاءة الذاتية التي نملكها ولكن اعتقادنا لما يمكن أن نفعله بالمهارات التي نملكها، والمهارات بمفردها ليست كافية وتضمن أفضل أداء، ولكننا لا بد أن يكون لدينا اعتقاد في مهارتنا لكي نستخدم هذه المهارات بأفضل طريقة، وتوجد علاقة بين الثقة بالنفس وهي إحدى مهارات الذكاء الوجداني بالكفاءة الذاتية، ويرى Albert Bandura أن هناك تضاد بين الأفراد الذين لا يثقون في أنفسهم ويحطون من ذاتهم وأقل أداء، بينما الأفراد الذين يثقون في قدراتهم يحققون أفضل أداء عندما يواجهون مهام صعبة، فالأفراد مرتفعو الكفاءة الذاتية يحققون المهام الصعبة ويتغلبون عليها بينما الأفراد الذين لا يثقون في أنفسهم لا يحاولون التغلب على المهام الصعبة ويصبح عدم محاولاتهم هو سلوكهم المعتاد بينما الأفراد مرتفعو الكفاءة الذاتية أعلى في مستوى الطموح (Goleman. 1998, pp. 70-71).

وأوضح زهران (٢٠٠٣) بأن الكفاءة الذاتية تزداد كلما تقدم الإنسان بالعمر، حيث يبدأ الوعي الذاتي مع بداية فحص الطفل لجسمه وتكوين توقعات عن حاله، وتعد الاعتقادات بعداً من أبعاد الشخصية، التي تتمثل في القناعات الذاتية، وقدرة الفرد في السيطرة على المتطلبات الحياتية والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه.

وذكر الزيات (٢٠٠١) أن الكفاءة الذاتية تتطور من خلال الخبرات النشطة ذات الدلالة في حياة الفرد، حيث الحاجات المتكررة للفرد تزيد من ثقته في الكفاءة الذاتية، بينما يضعف الفشل المتكرر الإحساس بالثقة في تحقيق النجاح.

وأكد حمدي وداود (٢٠٠٠) أن الكفاءة الذاتية تتأثر بثلاثة عناصر معرفية يمكن تغييرها أو تعديلها للوصول إلى الاعتقاد الأمثل للشعور بالكفاية، وهي توقع الكفاءة الذاتية وتوقع النتائج بالإضافة لقيمة النتائج المراد تحقيقها، ولذلك فإن باندورا (Bandura, 1997) ميز بين الكفاءة الذاتية المعرفية وتمثل قدرات الفرد في الأداء الأكاديمي، والكفاءة الذاتية السلوكية من خلال تعلم مهارات جديدة، والكفاءة الذاتية الانفعالية بالسيطرة على الانفعالات، والكفاءة الذاتية الاجتماعية من خلال التفاعل مع الآخرين. وقد أوضح عبد القادر (٢٠٠٣) بأنه يمكن التحكم بالكفاءة الذاتية من خلال الانجازات الذاتية، حيث أن نجاح الفرد يزيد من توقعات الكفاءة الذاتية لديه، والخبرات البديلة من خلال ملاحظة نجاح الآخرين، والإقناع اللفظي، وذلك بمنح الفرد الثقة لأداء مهمة ما بنجاح، والاستثارة الانفعالية، حيث أن انجاز المهمة يزيد أو ينقص بالحالة الانفعالية للفرد.

إن الكفاءة الذاتية تشير إلى أسلوب الفرد في تفسير النجاح أو الفشل، فإن الأفراد الذين يمتلكون إحساساً عالياً في الكفاءة الذاتية؛ فإنهم يعززون نجاحهم إلى قدراتهم الذاتية، وتقصيرهم في عدم بذل الجهد. أما الأفراد الذين لديهم إحساس متدن في الكفاءة الذاتية فإنهم يعززون فشلهم إلى عدم امتلاك القدرات (البيلي وقاسم والصمادي، ١٩٩٨).

وقد أسفرت نتائج كثير من الدراسات كما يشير باندورا وفروقت Bandura and Vrugt عن تأثير التقييمات الذاتية للكفاية في مجال معين على انجازات الأفراد في ذلك المجال. كما أظهرت نتائج دراسة كل من ملتون وبراون ولنت Multon and Brown and Lent للعلاقة بين الكفاية الذاتية المدركة نحو الموضوعات الأكاديمية والانجازات علاقة معتقدات الكفاية بالانجاز في تلك الموضوعات. فالفرد ذو الإحساس القوي بالكفاية الذاتية في مجال معين سوف يسعى إلى تحقيق مستوى أداء أعلى قليلاً من قدرته، فمعتقدات الكفاية الذاتية العالية تدفع الفرد إلى محاولة تحقيق أهداف شخصية تشكل تحدياً له، كما تدفعه للمثابرة وبذل جهد أكبر لتحقيقها، وتستثير مهارات وأنشطة معرفية وتعمل على تطويرها. وفي المقابل، فإن الكفاية الذاتية المنخفضة تؤدي إلى تحقيق مستوى أقل فاعلية من النشاط المعرفي والتركيبي، وهو يؤدي إلى تحقيق إنجازات أقل جودة مقارنة بغيرهم (Vrugt, et al, 2002).

هذا أيضاً ما يؤكد شنك وباجرس (Schunk and Pajares, 2004) حيث يشيران إلى أن الاعتقاد بكفاية ذاتية عالية للتعلم والإنجاز بين الطلاب يؤدي إلى المشاركة بدرجة عالية من الاستعداد والنشاط والمثابرة والإصرار وذلك لفترة أطول عند مواجهة المصاعب، وبالتالي فإنهم يحققون درجة أعلى من الانجاز. ويرى شنك (Schunk and Pajares, 2004) أن عدم نجاح الطلاب أو تأخرهم في التعلم لا يجب أن يؤثر بالضرورة على معتقدات الكفاية لديهم سلباً، إذ لا بد أن يكون لديهم اعتقاد بأنهم يستطيعون الأداء بشكل أفضل، وذلك عن طريق بذل الجهد اللازم واستخدام استراتيجيات أكثر فاعلية.

ويشير باندورا (Badura 1986) إلى أن ذوي المعتقدات بكفايتهم العالية يميلون إلى إنجاز المهمات الصعبة بشكل أكبر، كما يصمدون في محاولاتهم لمدة أطول، وأيضاً فإنهم يبذلون جهداً أكبر وهو ما يؤدي في الغالب إلى نجاح الإنجاز، الذي يؤدي نجاحهم بدوره إلى تعزيز اعتقادهم وقدراتهم على الإنجاز وهو ما يمكن أن يؤثر على النتائج فعلاً وبشكل يفوق ما يمكن إنجازه من خلال قدراتهم لوحدها. كما أنهم في حالة حدوث الفشل يرجعون ذلك إلى ضعف محاولاتهم، وليس إلى ضعف قدراتهم أو للظروف غير الجيدة، ويعملون على تكرار المحاولة. وعلى العكس من ذلك فإن الذين لا يعتقدون بكفايتهم وقدراتهم يبتعدون عن مواجهة المهام الصعبة، وتنخفض محاولاتهم وجهودهم التي يبذلونها ويستسلمون بشكل سريع أمام هذه المصاعب، هذا يقودهم إلى الضعف الشخصي وضعف الطموح ويجعلهم فريسة للقلق والضغط المعيقة للإنجاز.

• المستوى العالي:

هناك يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويصبح الفرد غير قادر على التمييز الدقيق بين المنبهات الضارة وغير الضارة، ويظهر ذلك في صورة المصاب بالقلق العصابي في ذهوله وتشتت فكره ووحدته، وسرعة تهيجه وعشوائية سلوكه (في: فاروق عثمان، ٢٠٠١)

قلق المستقبل

هو حالة انفعالية تنشأ من الخوف من المجهول، وتتمثل في أنها نوع من عدم الراحة الذهنية نتيجة الخوف على المستقبل، وهو جزء من القلق العام المعم على المستقبل، ويمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتصف بعدم التأكد من المستقبل (ريهام مصطفى، ٢٠١٢) وله عدة أبعاد هي:

١. القلق الدراسي للطالب: وهو نوع من القلق يتعلق بالطالب، وخوفه من عدم توافر فرصة عمل مناسبة لمؤهلاته الدراسية بعد تخرجه. وخوفه من اجتياز الامتحانات وفهم المنهج الدراسي أو التهيب من الاختلاط بالغرباء أو التعامل معهم بدرجة تكفي للتأثير على الوظيفة الاجتماعية، ويتداخل في علاقة الفرد برفاقه لخشيته حتى من نظرة الآخرين له، وفي الحالات الحادة لا يستطيع الفرد مجرد المغامرة أو التجرؤ بالحديث أمام الآخرين أو التعامل مع الجنس الآخر.

٢. القلق الاقتصادي للطالب: هو نوع من القلق يتعلق بالنواحي الاقتصادية، ويشير إلى شعور الفرد بالخوف من عدم قدرته على مواجهة أعباء الحياة وتكاليف الزواج أو رعاية أولاده بشكل جيد وأمن في المستقبل.

٣. القلق الحياتي للطالب: هي حالة من التوتر الشامل والمستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسجسمية، وقد يكون هذا الخطر خاص بالعالم الذي يدور حوله أو الأحداث العالمية أو أمور لا يعلم الفرد مصدرها.

فالقلق والخوف يبدوان ملازمين للنفس السوية كما يقر العديد من رواد علم النفس. وهما من الانفعالات الأساسية عند الإنسان، ومرتبطان ببعضهما من الناحية السيكلوجية. فالقلق يكون مصاحباً لخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، والخوف يؤدي إلى نوعين من القلق (أحمد عبد الخالق، ١٩٨٧):

أ. القلق التلقائي غير المتوقع: يشعر فجأة المصاب بالخوف من المستقبل بالقلق دون توقع ودون سبب ظاهر. ثم يستولي ذلك القلق على مشاعره كلها، وعلى عقله من قبل أن يدرك العقل تماماً كيف يتعامل مع ذلك القلق، وسرعان ما يندفع ذلك القلق نحو ذوره شدته سريعاً جداً وبعد فترة يتناقص، ولكنه يتركك تشعر بالتوتر واستنفاد الطاقة.

ب. القلق المتوقع والمنتظر: يحدث لأنك تتوقع الفشل في المستقبل، وتتوقع الفشل وتتوقع المتاعب. وكلما اقترب أو أن التوقع كان الشعور بمزيد من الخوف والقلق وعدم الاستقرار وتزايد دقات القلب وتعرق الأيدي والإحساس بالاضطرابات.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت الذكاء الوجداني مع الكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات الأخرى:

- (١) دراسة (Brown et al.,2003) والتي تناولت أثر الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية في اتخاذ القرار ومن نتائجها أن الذكاء الوجداني وأبعاده يرتبط ايجابيا بالكفاءة الذاتية وكلا من الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية يؤثران ايجابيا في اتخاذ القرار .
- (٢) دراسة (Hartsfield,2003) والتي تناولت تأثيرات كل من الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية على أداء القادة في الإدارة بلغت عينة الدراسة ١٢٤ مديرا من بعض الشركات بالولايات المتحدة الأمريكية ومن نتائجها أن الذكاء الوجداني من أقوى المنبئات ثم الكفاءة الذاتية ثم الجانب الروحي Spirituality بالقيادة الناجحة.
- (٣) دراسة (Rapisarda,2003) والتي تناولت تأثير الذكاء الوجداني على تماسك وأداء فريق العمل وتكونت عينة هذه الدراسة من ١٨ مجموعه من مجموعات ملتحقة ببرنامج تدريبي في إدارة الأعمال ومن نتائج الدراسة أن مهارات الذكاء الوجداني التي ترتبط بالأداء في العمل هي الاتصال وإقامة علاقات مع الآخرين وإدارة الصراع والقيادة والتأثير والتعاطف والتكيف والتحكم الذاتي وتوجهات الانجاز أما مهارات الذكاء الوجداني التي ترتبط بإقامة علاقات مع الآخرين فهي التعاطف والتأثير وتوجهات الانجاز
- (٤) دراسة (Chan,2004) والتي تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية العامة والكفاءة الذاتية لتقديم المساعدة للآخرين بين المعلمين في المرحلة الثانوية في الصين ومن نتائج الدراسة أن أبعاد الذكاء الوجداني منبأة بالكفاءة الذاتية العامة
- (٥) دراسة (Brown. 1999) والتي تناولت اثر الذكاء الوجداني في النجاح المهني وأجريت الدراسة على ٣٧١ عاملا من مؤسسات مختلفة وتوصلت إلى أن الذكاء الوجداني عامل مهم في انجاز العمل والتوافق المهني.
- (٦) دراسة (Tracy, T.2010) في دراسة له تحت عنوان " العلاقة بين الاهتمام والكفاءة الذاتية المهنية على الانسجام واختيارات المهنة " حيث أجريت الدراسة على عينه بلغت (٢١٤٥) من الشباب وكشفت عن نتائج أهمها عندما يكون هناك اتفاق بين الاهتمام والكفاءة الذاتية المهنية لدى الشباب فإن هذا يؤدي إلى الانسجام والنجاح في تحديد واختيارات المهنة وأكدت الدراسة على أهمية الاتفاق بين الاهتمامات والكفاءة لتحقيق أعلى مستويات الأداء.
- (٧) دراسة (Hoffman,B.2010) وقد أجريت حول " اعتقد اننى استطيع ولكنني أخشى أن أحاول " دور معتقدات الكفاءة النفسية وقلق الرياضيات على كفاءة حل المشكلات الرياضية وطبقت الدراسة على (٤٥٣) من طلاب الجامعة وكشفت النتائج عن تأثير معتقدات الكفاءة النفسية على عمل الذاكرة وكفاءة حل المشكلات الرياضية وكذلك الكفاءة النفسية إلى خفض مستوى القلق

(٨) دراسة (Nie, Y. et al.2011) وقد أجريت الدراسة حول " دور الكفاءة الذاتية الأكاديمية في تهدئة العلاقة بين أهمية المهمة وقلق الامتحان " وطبقت الدراسة على عينه من الطلاب الجامعيين بلغت (١٦٧٠) وقبل تطبيق أدوات الدراسة وجد الباحثون أن المستويات المرتفعة من أهمية المهمة قابلها مستويات مرتفعة من قلق الامتحان لدى الطلاب لذا وبعد تطبيق الدراسة أوضحت النتائج أن المستويات المرتفعة من الكفاءة الذاتية الأكاديمية أدت إلى خفض قلق الامتحان لدى عينه الدراسة كذلك العلاقة بين أهمية المهمة وقلق الامتحان تكون ضعيفة جدا عندما تكون الكفاءة الذاتية الأكاديمية مرتفعة وليس هناك فروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية الأكاديمية

(٩) دراسة (احمد محمد أبو زيد وجابر محمد عيسى، ٢٠١١) تحت عنوان " الكفاءة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الطائف " بلغت عينه الدراسة (١٣٠) معلما ومعلمة من معلمي التربية الخاصة تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠- ٤٩ عام) وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين معلمي التربية الخاصة (معلمي الاعاقه الذهنية - معلمي الاعاقه السمعية - معلمي صعوبات التعلم) في الكفاءة الذاتية عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الكفاءة الذاتية كما كشفت النتائج عن عدم وجود علاقة ارتباطيه سالبه بين الكفاءة الذاتية لعينه الدراسة وبين الاكتئاب وأخيرا وجود علاقة ارتباطيه سالبه بين الكفاءة الذاتية لعينه الدراسة وبين القلق لديهم.

(١٠) دراسة جولمان (Goleman,1998a) بدراسة تناولت علاقة النجاح في العمل بالذكاء الوجداني، تم فيها تطبيق مقياس الذكاء الوجداني على عينة بلغ قوامها (١٢١) موظفا من الوظائف المختلفة، ومن نتائج الدراسة أن الكفاءات الوجدانية منبئ بالأداء الوظيفي، وأن الذكاء الوجداني له أهمية ضعف أهمية الذكاء العام مضافا إليه المهارات التكتيكية في التنبؤ بالأداء في العمل.

(١١) دراسة (Abraham,2000) التي تناولت عدم الانسجام الوجداني (كعنصر من الذكاء الوجداني) وعلاقته بالرضا عن العمل والكفاءة الذاتية، والذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن العمل، تم اختيار عينتين منفصلتين العينة الأولى ١٢١ من الموظفين في المهن الخدمية في المصانع والشركات، متوسط أعمارهم ٥٠.٣ سنة وانحراف معياري ١٢.٦، والعينة الثانية ٧٩ موظفا من العاملين في المهن الطبية بمتوسط السن ٢٩.١١ سنة وانحراف معياري ٦.٨٥ عاما وكلا العينتين من الذكور والإناث، وتم استخدام مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الرضا عن العمل، ومقياس عدم الانسجام الوجداني ومقياس الكفاءة الذاتية ومن نتائج الدراسة أن الذكاء الوجداني منبئ بالرضا عن العمل والالتزام نحو المؤسسة، وأن الذكاء الوجداني يحمي الفرد من الفصل عن العمل، كما أن الأفراد مرتفعي الكفاءة الذاتية أكثر رضا عن العمل وأعلى ذكاء وجدانيا.

(١٢) وهدفت دراسة (Williams, 2004) الى تحديد الكفاءات التي ترتبط بالدكاء الوجداني وحل المشكلات التي تميز بين المديرين المتميزين والعاديين في ادارتهم للمدارس ، بلغت عينة الدراسة ١٢ مديرا متميزا، ٨ مديرين عاديين ومن نتائج الدراسة أن الكفاءات التي ترتبط بالدكاء الوجداني وهي الثقة بالنفس والتحكم الذاتي والوعي بالذات وتوجهات الانجاز والمبادرة والوعي التنظيمي وادارة الصراعات والتحكم فيها .

(١٣) وهدفت دراسة (Ciarrochi et al, 2002) إلى تناول العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط والصحة النفسية للفرد، والتي أجريت على عينة قوامها ٣٠٢ طالب وطالبة من طلبة الجامعة (٢٣٢ ناث، ٧٠ ذكور) والذين بلغ متوسط أعمارهم ٦.٢٠ سنة ، انحراف معياري ٠.٥ سنة، وتم استخدام مقياس ، Schutte et al. واختيار Mayer et al مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس ضغوط الحياة، الاكتئاب والميل للانتحار، ومن نتائج الدراسة: أن الأفراد مرتفعي الذكاء الوجداني (إدارة انفعالات الآخرين، إدراك الانفعالات) أقل ميلا للانتحار وأقل تشاؤما واكتئاب من الأفراد منخفضي الذكاء الوجداني ، وأن الأفراد مرتفعي الذكاء الوجداني أعلى ثقة بأنفسهم وقدرة على مواجهة الضغوط.

(١٤) تناولت دراسة (Hunt & Evans, 2004) مدى إمكانية استخدام درجات الذكاء الوجداني في التنبؤ باستجابات الافراد لضغوط الصدمات التي توجهه وبلغت عينة الدراسة ٤١٤ مضحوصا وتم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني ومقياس مواجهة الضغوط بسبب المعاناة من القلق ومقياس لتثير الأحداث ومن نتائج الدراسة ان الأفراد مرتفعي الذكاء الوجداني أقل ظهورا للأعراض النفسية المرتبطة بالإحداث كما أن الأفراد الأعلى والأكثر يقظة أعلى ذكاء وجدانيا من الأفراد المتبلدين.

(١٥) جاءت دراسة عائشة البلوشي (٢٠٠٢) متسقة مع النتائج السابقة، حيث وجدت في دراستها لمعتقدات الكفاية الذاتية للمعلم وعلاقتها ببعض المتغيرات، فروقا ذات دلالة إحصائية على بعد كفاية التدريس الشخصية تعزى لمتغير الخبرة، حيث وجد أن المعلمين ذوي الخبرة لديهم شعور عالي بكفائتهم الشخصية مقارنة بالمعلمين المبتدئين، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية على أساس متغيري الجنس والمرحلة.

(١٦) دراسة المحسن (٢٠٠٦) هدفت إلى الكشف عن مستوى الكفاءة وعلاقتها ببعض المتغيرات كالتوافق والكيف الاكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالباً وطالبة في جامعة اليرموك، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن متغيرات التوافق الأكاديمي والتحصيل إضافة إلى دافعية الانجاز فسرت معاً التباين في مستوى الكفاءة الذاتية وبنسبة (٦٨٪) حيث جاء التوافق الأكاديمي في المرتبة الثانية بعد التحصيل الأكاديمي.

(١٧) وأجرى كل من لاروس، راتيل جو، سينيكل، وهاري (Larose, Ratelle, Guau, Senecal & Harvey, 2006) دراسة لمعرفة الارتباطات بين معتقدات الكفاية الذاتية لنمو الطلبة والتوافق الأكاديمي في جامعة لويزيانا الأمريكية. تألفت عينة الدراسة من (٤١١) طالباً

وطالبة، حيث اتسم (٥٠٪) من الطلبة بكفاءة ذاتية عالية ومستقرة، بينما واجه (٢٠٪) من الطلبة زيادة في اعتقادات الكفاءة الذاتية أما (٣٠٪) من الطلبة فقد تراجعوا في الكفاءة الذاتية، وقد حققت الإناث أفضلية في الكفاية الذاتية.

(١٨) وأجرى الشبول (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى معرفة أثر استراتيجيات التدبر على الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة المرحلة الدراسية العليا، وقد تألفت عينة الدراسة من (١٠٢) طالباً. وقد أظهرت النتائج وجود تحسن دال إحصائياً في مستوى الكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التي تدرت على استراتيجية الضغط الذاتي ولديها القدرة على التكيف والتوافق مع الذات.

(١٩) وفي الدراسة التي أجراها كيمرز وجراشيا (Chemers & Garacia, 2002) لمعرفة أثر الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الأولى في كلية فريشمان على الأداء الأكاديمي؛ حيث بلغت عينة الدراسة (٢٥٦) طالباً في مستوى السنة الجامعية الأولى. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط قوي ومباشر بين الكفاءة الذاتية، والأداء الأكاديمي؛ بينما كانت العلاقة ضعيفة، وغير مباشرة مع متغيرات أخرى، كالإجهاد والضغط النفسي والصحة والرضى والتزام البقاء في المدرسة.

(٢٠) وقام مولتن وبراونر ولنت (Multon, Brown & Lent, 1991) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٣٩) طالباً. تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الأداء الأكاديمي، والمثابرة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين معتقدات الكفاية الذاتية والتكيف الأكاديمي.

(٢١) وقام بني خالد (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التكيف الأكاديمي بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت؛ حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية، وبلغت (٢٠٠) طالباً وطالبة منهم (٧٩) طالب و (١٢١) طالبة؛ ولتطبيق الدراسة استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية العامة لجيروزلم وتشيفيرز ومقياس هنري بورو للتكيف الأكاديمي؛ وقد كشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تعزى لجنس الطالب، أو المستوى الدراسي، أو التفاعل بينهما. وأظهرت النتائج أيضاً وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد عينة الدراسة .

ثانياً: دراسات تناولت قلق المستقبل:

(١) دراسة أحمد حسانين (٢٠٠٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وقلق الامتحان، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة، وأوضحت النتائج وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل ومتغيرات الدافعية للإنجاز ومفهوم الذات ومستوى الطموح، كما اتضح وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل وقلق الامتحان.

(٢) وقام إبراهيم عبد الحميد (٢٠٠٢) بدراسة للتعرف على مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة والمتمثلة في المستقبل الزوجي والأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٥١٥) طالب وطالبة، وقد أوضحت النتائج اختلاف مشكلات المستقبل الأكاديمي لدى الطلبة عن الطالبات، كما تبين أن الطالبات أكثر معاناة من الطلبة في جميع مشكلات المستقبل الأكاديمي، كما تبين وجود ارتباط بين مشكلات المستقبل الأكاديمي ونوع الكلية (نظري وعملي)، كما وجد ارتباط بين مشكلات المستقبل الأكاديمي لدى الطلبة ومستوى التحصيل الدراسي العام.

(٣) وقد أجرى محمود مندورة (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص الدراسي، والفرقة الدراسية، والتفاعل بينها في قلق المستقبل، وعلاقة قلق المستقبل بالتوافق الدراسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنصورة، منهم (٣٠٠) طالب وطالبة بكلية عملية (علوم)، (٣٠٠) طالب وطالبة بكلية (تربية)، ومن فرق دراسية مختلفة، وقد كان متوسط أعمار العينة ١٩,٢٦ وانحراف معياري ١,٦٣ طبق عليهم مقياس قلق المستقبل، ومقياس التوافق المدرسي من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في قلق المستقبل بأبعاده المختلفة (القلق المهني، القلق الاقتصادي، القلق العام، الدرجة الكلية) فكان الذكور أقل قلقاً من الإناث.
- يوجد تأثير دال للتفاعل (الجنس- التخصص الدراسي- الفرقة الدراسية) في تباين قلق المستقبل بأبعاده المختلفة.

تعليق على الدراسات السابقة:

هناك بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية مثل دراسة (Brown, 2003; Hartsfield, 2003; Chan, 2004). وهناك دراسات تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية وقلق المستقبل مثل دراسة (Ciarrochi et al, 2002; Harvey, 2006). إلا أنه لا توجد دراسة تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل مع اختلاف التخصص (الأدبي والعلمي) وهذا ما تتناوله الدراسة الحالية.

فروض البحث:

- بناء على ما سبق فإن البحث الحالي يهدف إلى اختبار صحة الفروض التالية:
- (١) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات العينة على مقياس الذكاء الوجداني ومتوسط درجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية.
 - (٢) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات العينة على مقياس الذكاء الوجداني ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل.
 - (٣) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات العينة على مقياس الكفاءة الذاتية ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل.

(٤) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طالبات كليه التربية في كلا من قلق المستقبل والكفاءة الذاتية والذكاء الوجداني ترجع إلى التخصص الدراسي.

منهج الدراسة:

تستخدم الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والسببي المقارن للكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني وكلا من الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى عينه من طالبات جامعه أم القرى.

مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة أم القرى من الأقسام العلمية والأدبية. وقد أجرت الباحثة دراستها الأساسية على عينة مكونة من (٣٠٠) طالبة. وبعد استبعاد الاستجابات غير الصالحة وهي التي لم تستكمل الإجابة فيها، أصبحت عينة الدراسة في صورتها النهائية تتكون من (٢٠١) طالبة. ويبين الجدول (١) خصائص العينة.

المتغير	المستوى	العينة
التخصص	علمي	٩٣
	أدبي	١٠٨

أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على ثلاثة مقاييس هي: مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس قلق المستقبل، وفيما يلي وصف لهذه المقاييس وخصائصها السيكمترية:

(١) مقياس الذكاء الوجداني Emotional Intelligence scale

- وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

قام بإعداد هذا المقياس بار أون (Bar-On, 1977) ويهدف إلى قياس الذكاء الوجداني لدى الأفراد. ويتكون من ١٥ بعداً فرعياً يقيس كل منها بعداً محدداً من أبعاد الذكاء الوجداني وتشمل الوعي بالذات الوجدانية، والتوكيدية، واعتبار الذات، وتحقيق الذات، والاستقلال، والتفهم، والعلاقات الشخصية مع الآخرين، والمسؤولية الاجتماعية، وحل المشكلة، والتحقيق من خلال الواقع، والمرونة، وتحمل الضغط، والسيطرة على الاندفاع، والسعادة، والتفاؤل. ويحتوي المقياس على (١٣٣) مفردة، تقاس بمقياس لكرت من لا تنطبق تماماً (درجة واحدة) إلى تنطبق تماماً (خمس درجات).

- صدق وثبات المقياس في البيئة الأجنبية:

تم بناء الاختبار من خلال استخلاص المفردات التي أظهرت ثباتاً واتساقاً وصدقاً عالياً من مجموعة أكبر من المفردات، وقد تم حساب الصدق العاملي وصدق التكوين والصدق التقاربي وقد كشفت النتائج عن معامل ارتباط بين الدرجات على القائمة وتقديرات الملاحظين مقداره (٠,٥٧) وهو دال عند مستوى (٠,٠١). كما أظهر المقياس في صورته الأساسية درجات مقبولة من الثبات حيث تراوح

معامل الثبات باستخدام إعادة الاختبار (٠,٧٧ و ٠,٨٦) كما تراوح معامل الفا للاتساق الداخلي (٠,٦٩ و ٠,٨٦).

- صدق وثبات المقياس في البيئة العربية:

قام عجوة (٢٠٠٣) بحساب صدق الاختبار في صورته العربية بطريقة صدق التكوين والصدق التلازمي، وقد وجد أن معامل الارتباط لهذا المقياس ومقياس الذكاء الوجداني الذي أعده جودة ١٩٩٩ كان دالاً. كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات للقائمة (٠,٧٣٩).

- صدق وثبات المقياس في البيئة السعودية:

قامت سوسن نور الهي (٢٠٠٩) بحساب الخصائص السيكومترية للاختبار قبل تطبيقه لمزيد من التأكد من صلاحيته، حيث قامت بحساب معاملات صدق القائمة وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الفرعية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية فوجدت أن معاملات الارتباط عالية وذات دلالة إحصائية (٠,٠٠١). وفيما يتعلق بالثبات بلغ معامل الفا للاتساق الداخلي (٠,٨١)، كما بلغ معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية (٠,٧٠).

(٢) مقياس الكفاءة الذاتية Self efficacy scale

- وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

قامت الباحثة بمراجعة العديد من مقاييس الكفاءة الذاتية وانتهت إلى ضرورة بناء مقياس خاص بالدراسة يتفق مع مجال البحث وأهدافه، وقد عملت على إعداد مفرداتها في (٣٦) مفردة، بحيث يتم قياس معتقدات الأفراد عن كفاياتهم العامة، أي اعتقادهم بأنهم قادرين على تلبية مطالب المهام التي يتكلفون بها. ويتكون المقياس من خمسة أبعاد فرعية يقيس كل منها عناصر محددة من معتقدات الكفاءة الذاتية وهي القدرة على التغلب على المشكلات، والثقة بالنفس، والقدرة الشخصية، والقدرة على النجاح، والقدرة على الإنتاج. وبعد حساب الصدق والثبات تم استبعاد مفردتين وعليه بلغ عدد مفردات المقياس في صورته النهائية (٣٤) مفردة. وقد حددت نمط الاستجابة من خلال الاختيار المتدرج خماسي البدائل: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، حيث تعطى الإجابة "دائماً" (خمس درجات) في حين تعطى الإجابة "أبداً" (درجة واحدة)، ولذا فالدرجات المرتفعة في المقياس تعكس مستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية.

- صدق وثبات المقياس:

تم تحكيم المقياس من مجموعة من المحكمين من المتخصصين بقسم علم النفس، ثم قامت الباحثة بحساب الخصائص السايكومترية للمقياس قبل تطبيقه للتأكد من صلاحيته، وقد أظهرت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى نتائج مشجعة، حيث بلغ معامل الفا للاتساق الداخلي (٠,٩٣٥) وللدرجة الكلية، وتدرجت معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية للأبعاد المنتمية لها من (٠,٩٣٠ إلى ٠,٩٣٥). كما بلغ معامل ثبات

جتمان باستخدام التجزئة النصفية (٠.٨٣٢). وبهذا فإنه يمكن الاعتماد على المقياس كأداة صادقة وثابتة لقياس الكفاءة الذاتية.

(٣) مقياس قلق المستقبل Future anxiety scale

- وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

قامت شقير (٢٠٠٥) بإعداد هذا المقياس، والذي يهدف إلى قياس قلق المستقبل لدى الفرد، ويتكون المقياس من خمسة أبعاد فرعية وتشمل القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية، وقلق الصحة، وقلق الموت، والقلق الذهني، واليأس في المستقبل، والخوف والقلق من الفشل في المستقبل. ويتكون المقياس من (٢٨) مفردة، تتطلب الاستجابة لكل مفردة اختيار أحد البنود التالية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتُعطى الاستجابة التي تشير إلى قلق المستقبل (أربع درجات) والتي تشير إلى النفي تعطى (صفر)، أي أن الدرجات المرتفعة في هذا المقياس تدل على درجة عالية من قلق المستقبل لدى المفحوص والعكس صحيح.

- صدق وثبات المقياس في البيئة العربية:

قامت شقير بحساب صدق المقياس بعدة طرق شملت الصدق الظاهري وصدق المحك وقد وجد أن معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس القلق المعد من قبل عبد الفتاح (٠.٨٤)، كما تم حساب صدق التكوين حيث تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)، كما تم حساب صدق التمييز وقد تبين أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين فئات مختلفة مما يطمئن على صدقه وإمكانية استخدامه في القياس. كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات (٠.٨١٩)، كما بلغ معامل الفا للاتساق الداخلي (٠.٩٢).

- صدق وثبات المقياس في البيئة السعودية:

قام القرشي (١٤٣٣) بحساب الصدق بعدة طرق شملت صدق المحكمين والصدق الذاتي والذي بلغ (٠.٨٨)، كما تم حساب الاتساق الداخلي وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦ - ٠.٨). وفيما يتعلق بالثبات تم حسابه باستخدام طريقة إعادة التطبيق وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٨٢)، كما تراوحت معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية (٠.٩٧ - ٠.٨١).

المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين المتغيرات، كما استخدمت اختبار "ت" لتحديد الفروق بين المجموعات.

نتائج الدراسة

• نتيجة الفرض الأول:

والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى".

جدول (١) معامل ارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية

المتغيرات		
الكفاءة الذاتية	الذكاء الوجداني	بيانات الارتباط
٠,٥١٤		معامل الارتباط
٠,٠٠١		مستوى الدلالة
٢٠١		حجم العينة

يتضح من جدول (١) أن هناك ارتباط بين درجات عينة البحث في كل من الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية، حيث تبين وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في المتغيرين (٠,٥١٤) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠١). وهذا يعني أنه كلما ارتفع الذكاء الوجداني ارتفعت الكفاءة الذاتية، والعكس صحيح. ويرجع ذلك إلى أن الذكاء الوجداني يعد منبئاً بالنجاح في العمل والصحة الجسمية ويساعد في التخفيف من حدة المشكلات وعدم التعرض لها وذلك لأن النجاح في الحياة لا يتطلب قدرات معرفية فقط وإنما يتطلب الاهتمام بالجوانب الوجدانية ويتفق ذلك مع ما ذكره (فاروق عثمان، ٢٠٠١). ويتفق مع نتائج دراسة (Abraham, 2000). كما أن الذكاء الوجداني ومهاراته يعد مهماً في أداء العمل والتوافق مع الزملاء في العمل (Goleman, 1998, p-5).

• نتيجة الفرض الثاني:

والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وقلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى".

جدول (٢) معامل ارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني وقلق المستقبل

المتغيرات		
قلق المستقبل	الذكاء الوجداني	بيانات الارتباط
٠,٤٨٢ -		معامل الارتباط
٠,٠٠١		مستوى الدلالة
٢٠١		حجم العينة

يتضح من جدول (٢) أن هناك ارتباط بين درجات عينة البحث في كل من الذكاء الوجداني وقلق المستقبل حيث تبين وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وقلق المستقبل حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في المتغيرين (- ٠,٤٨٢) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠١). وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات الذكاء الوجداني انخفضت درجات قلق المستقبل، والعكس صحيح.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Ciarrochi et al, 2002; Hunt & Evans, 2004) التي أثبتت نتائجهم أن الأفراد مرتفعي الذكاء الوجداني أعلى ثقة بأنفسهم ولديهم مقدرة على مواجهة الضغوط.

• نتيجة الفرض الثالث:

والذي ينص على: "هناك علاقة ارتباطيه بين الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعه أم القرى".

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون بين الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل

المتغيرات		
قلق المستقبل	الكفاءة الذاتية	بيانات الارتباط
		معامل الارتباط
		مستوى الدلالة
		حجم العينة

يتضح من جدول (٣) أن هناك ارتباط بين درجات عينة البحث في كل من الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل حيث أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في المتغيرين (- ٠,٣٥٢) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠١). وذلك يعني أنه كلما زادت درجة الكفاءة الذاتية قلت درجة قلق المستقبل.

ويرجع ذلك إلى أهمية الكفاية الذاتية التي تكمن في توافر الخصائص والامكانات بما يسمح للفرد بلوغ أهدافه وتؤثر في النظرة التي يحملها الإنسان بداخله في المستقبل. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (أحمد الأنصاري، ٢٠٠٨) ودراسة (أحمد حسنين، ٢٠٠٠). كما أن نظرة الإنسان للمستقبل تتأثر إلى حد كبير بإدراك الفرد لذاته وكفاءته وبالأهداف الايجابية التي يسعى إلى تحقيقها.

• نتيجة الفرض الرابع:

والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة من طالبات جامعة أم القرى في كل من الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية وقلق المستقبل تعزى إلى التخصص الدراسي".

ولحساب ذلك تم استخدام اختبار "ت"، وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T بين متوسطات درجات العينة على المتغيرات الثلاث (الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية وقلق المستقبل)

المتغيرات	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الذكاء الوجداني	علمي	٩٣	٤٥٧,٥٠٥٤	٥٠,٢٠٢١٢	٢,٥١٢	٠,٠١
	أدبي	١٠٨	٤٧٦,٠٥٥٦	٥٣,٨٦٥٥٠		
الكفاءة الذاتية	علمي	٩٣	١٣١,٢٧٩٦	١٧,٣٤٣٣١	٤,٥٧٠	٠,٠٠١
	أدبي	١٠٨	١٤١,٥٥٥٦	١٤,٥٣٢٨١		
قلق المستقبل	علمي	٩٣	٦٩,١٨٢٨	١٧,٥٢٣٨٦	- ٢,٧٦٦	٠,٠٠١
	أدبي	١٠٨	٦٢,٦٨٥٢	١٥,٧٧٥٦٨		

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني تعزى إلى التخصص (العلمي والأدبي)، حيث بلغت قيمة ت (٢,٥١٢) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) وقد كانت الفروق لصالح التخصصات الأدبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الكفاءة الذاتية تعزى إلى التخصص (العلمي والأدبي)، حيث بلغت قيمة ت (٤,٥٧٠) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٠١) وقد كانت الفروق لصالح التخصصات الأدبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل تعزى إلى التخصص (العلمي والأدبي)، حيث بلغت قيمة ت (- ٢,٧٦٦) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٠١) وقد كانت الفروق لصالح التخصصات العلمية.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة (محمود مندورة، ٢٠٠٦) التي أثبتت نتائجها تباين قلق المستقبل بأبعاده المختلفة نتيجة للتفاعل بين الجنس والتخصص الدراسي.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

١. أبوغزال، معاوية محمود(٢٠٠٤). أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية ماير وسالوفي في تنمية قدرات الذكاء الانفعالي لدى أطفال قرى SOS في الأردن، رسالة دكتوراه. عمان:الجامعة الأردنية.
٢. احمد محمد أبو زيد وجابر محمد عبدا لله عيسى (٢٠١١) : الكفاءة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الطائف ، المجلة المصرية للدراسات النفسية - المجلد ٢١ - العدد ٧٠ - فبراير ٢٠٠٤ - ٧٦ .

٣. بدر، إسماعيل إبراهيم (٢٠٠٢م): الوالدية الحنونة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لديهم، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ١٥، السنة ١٠، ص ٥٠ - ١
٤. البلوشي، عائشة بنت حسين بن علي (٢٠٠٢). الكفاية الذاتية للمعلم وعلاقتها ببعض المتغيرات في منطقة شمال الباطنة سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة السلطان قابوس : سلطنة عمان .
٥. البيلي، محمد. وقاسم، عبدالقادر. والصمادي، أحمد. (١٩٩٨). علم النفس التربوي وتطبيقاته. مكتبة الفلاح. الإمارات.
٦. جودة، محمد إبراهيم (١٩٩٩). دراسة لبعض مكونات الذكاء الاجتماعي في علاقتها بمركز التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد (١٠)، العدد (٤٠)، كلية التربية بينها: جامعة الزقازيق، ص (١٤٣ - ٥٣).
٧. حمدي، نزيه. ودواد، نسيمه. (٢٠٠٠). "علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالكتابة والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية". دراسات الجامعة الأردنية. سلسلة العلوم التربوية. ٢٧ (١). ٤٤ - ٥٦ .
٨. خرنوب، فتون. (٢٠٠٣). بعض الأساليب المعرفية والسمات الشخصية الفارقة بين ذوي الذكاء الوجداني المرتفع وذوي الذكاء الوجداني المنخفض لطلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
٩. الدردير، عبد المنعم أحمد. (٢٠٠٤). الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية. دراسات معاصرة في علو النفس المعرفي، الجزء الأول (ص ٩ - ١٣٤). القاهرة: عالم الكتب.
١٠. الدهراني، صالح (٢٠٠٥) مبادئ الصحة النفسية. الأردن: دار وائل للنشر ط (١).
١١. زهران، حامد. (٢٠٠٣). دراسات في الصحة والإرشاد النفسي. ط١. عالم الكتب. القاهرة. مصر.
١٢. الزيات، فتحي. (٢٠٠١). علم النفس المعرفي: مدخل ونماذج ونظريات. ج ٢. دار النشر للجامعات. مصر.
١٣. السيد عثمان فاروق (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: إدارة الفكر العربي ط (١).
١٤. الشبول، أنور. (٢٠٠٤). استراتيجيات التدبير وأثرها على الكفاءة المدركة الذاتية ومركز الضبط لدى عينة من الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمنخفض في المرحلة الأساسية العليا. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية. عمان.
١٥. شقير، زينب (٢٠٠٥م) مقياس قلق المستقبل. القاهرة. مكتبة النهضة.
١٦. عبد الغفار، أنور فتحي. (٢٠٠٣م) : الذكاء الوجداني وإدارة الذات وعلاقتها بالتعلم الموجه ذاتيا لدى طلاب الدراسات العليا - كلية التربية - جامعة المنصورة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٥٣، الجزء ٢، ص ١٣٣ - ١٦٧ .
١٧. عبابنة، عبدالله. والزغول، رافع. (١٩٩٨). "الكفاءة الذاتية في حل المسألة الرياضية قياسها وأثرها في التحصيل في الرياضيات". مجلة كلية التربية. ٣ (٢٢). جامعة عين شمس.
١٨. عجوة، عبد العال حامد (٢٠٠٣). قائمة بار- أون للذكاء الوجداني: كراسة الأسئلة والتعليمات. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
١٩. علي عسكر (١٩٩٨): ضغوط الحياة وأساليب مواجهاتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق) الكويت : دار الكتاب الحديث .

٢٠. على، فاطن علي (٢٠٠٤م): التنبؤ بالذكاء الوجداني في ضوء بعض السمات الشخصية لدى عينة من الأحداث الجانحين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٢٨، الجزء ٢، ص ٥٧ - ١٠٥.
٢١. المحسن، سلامة. (٢٠٠٦). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق والتحصيل لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك. الأردن.
٢٢. نهلة أحمد محمد بازيد (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الدافع للإنجاز والضغط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة ينبع. رسالة ماجستير. كلية التربية للمعلمات بمدينة ينبع.
٢٣. يوسف محمد الأقصري (٢٠٠٢). كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل. القاهرة. دار الطائف، ط(١).

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية:

1. Bandura,A(1986).Social Foundations Of thought and action :A social cognitive theory .New jersey : prentice – Hall.Inc .
2. Brown, C: Gerge-Curraan. R.& smith, M. I.(2003).The Role Of Emotional intelligence in the career commitment and decision making process. Journal of career assessment, 11(4),379-392.
3. Chan, D.w. (2004). Perceived Emotional Itelligence and self-Efficacy Among Chinese Secondary School Teachers in Hong kong. Personality and individual difference, 36()1781-1795.
4. Chemers. M. Hu. L.& Gracias, F.(2002). "Academic self – efficacy and first – year college students performances and adjustment". Journal of Education Psychology. 93 (1). 55-64.
5. Goleman, D.(1998b).working with emotional intelligence. New York : bantam books.
6. Hallinan, P. &Danaher, P. (1994). "The effects of contracted grades on self-efficacy and motivation in teacher education courses". Educational research. 36 (1). 75-83.
7. Hartsfield.M.k.(2003).the internet dynamics of transformational leadership effects of spirituality , emotional intelligence, and self efficacy.ph.d thesis, regent university , dissertation abstract international, 64(5-B),2440.
8. Hoffman,B.(2012) : cognitive efficiency : A conceptual and methodological , comparison . learning and instruction , volume 22, issue 2, april, p.p 133-144
9. Isomursu, M; Ervasti, M;kinnula, M & Isomursu, p(2011):Understanding human values in adopying new technology – a case study and methodological

- discussion, international journal of Human –computer studies , volume 69. Issue 4, april, pages 183-200.
10. Larose, S. Ratelle, C. Guay, F. Senecal, C. & Harvey, M. (2006). "Trajectories of science self-efficacy beliefs during the college transition and academic and vocational adjustment in science and technology programs". Educational Research and Valuation. 12 (4). 373-393.
 11. Maddux, J. & Meir, L. (1995). Self-efficacy and depression In: J. Maddux (ed). Self-efficacy and depression. And adjustment. Plenum Press.
 12. Mayer, J.D & Cobb, C.D.(2000A). Emotional policy on emotional intelligence. Does it make sense? Emotional Psychology review .1.2, 163-183.
 13. Multon, K. Browns, S. & Lenk, R. (1991). "Relation of self efficacy beliefs to academic outcomes. Ameta analytic investigation". Journal of Counseling Psychology. 30-38.
 14. Nie, y; Lau, S & liau, A.(2011): Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety , learning and individual Difference , volume 21 , Issue 6 ,December, P.P 736-741.
 15. Rapisarda, B.A.(2003). The impact of emotional intelligence on work team cohesiveness and performance . Dissertation Abstract international, 63(9-B), 4357.
 16. Schmid, K; Phelps, E & lerner ,E & Lerner ,R.(2011) : constructing positive futures : Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self regulation in predicting positive youth development , Journal of Adolescence , volume 34, Issue 6, December , P.P 1127-1135.
 17. Tracey, T.(2010): Relation of interest and self-efficacy occupational congruence and career choice certainty , Journal of Vocational congruence and career choice certainty ,Journal of Vocational Behavior ,volume 76, Issue 3 ,june 2010, p.p 441-447.
 18. Wai li, L & Bond , M.(2010): value change : Analyzing national change in citizen secularism across four time periods in the World Values Survey The Social Science , .Journal , Volume 47, Issue 2, June ,P.P 294-306.
 19. Goleman, D.(1995). Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

20. Goleman, D.(1998).Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
21. Bandura, A.(1989).Human Agency in Social Cognitive Theory. American Psychologist,44(9),1175-1184.
22. Milner, H.(2002).a Case Study of An Experienced English Teachers Self efficacy and Persistence Through “Crisis“ Situation: Theoretical and Practical Consideration. The High School Journal,86(1)28-35.
23. Zaleski, Zbegin, M.(1993). Personal Future in Hope and Anxiety Perceptive Psychology of Future Orientation, Scientific Society of the Catholic University Dublin journal. No(23),PP.173

بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الفاضلة..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. وبعد.

أعمل حالياً على إعداد دراسة في علم النفس، وحيث أن الدراسة تتطلب استخدام بعض المقاييس النفسية، لذا أرجوا منك المساهمة في إنجاح هذه الدراسة وذلك بالتكرم بإعطاء رأيك والتزامك الدقة والأمانة فيما تدلين به من معلومات، علماً بأن هذه المعلومات التي ستفضلين بإعطائها ستحاط بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط. ولا تستلزم الإجابة ذكر الاسم، فأرجوا الاهتمام بتعبئة البيانات كاملة وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

شاكراً لك تعاونك سلفاً...

الباحثة

د . حصة بنت حميد السبيعي

البيانات الأولية

أرجو التكرم بتعبئة البيانات التالية:

<input type="checkbox"/> علمي •	التخصص
<input type="checkbox"/> أدبي •	

مقياس الذكاء الوجداني

م	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
١	طريقتي في التغلب على الصعوبات التي تواجهني هي التحرك خطوة خطوة.					
٢	من الصعب أن أستمتع بحياتي.					
٣	أفضل العمل الذي يتعدد فيه المطلوب بوضوح.					
٤	أعرف كيف أتعامل مع المشكلات المقلقة.					
٥	أحب كل شخص أقابله.					
٦	أحاول أن اجعل لحياتي معنى بقدر المستطاع.					
٧	من السهل علي أن أعبر عن المشاعر					
٨	أحاول أن أرى الأشياء كما هي في الواقع دون تخيلات أو أحلام يقظة حولها.					
٩	أنا على صلة أو قرب من عواطفى أو انفعالاتي.					
١٠	لا أستطيع أن أبدي مشاعر الحب.					
١١	أثق في نفسي في معظم المواقف.					
١٢	أشعر بأن تمكيري خاطئ.					
١٣	أجد مشكلة في السيطرة على غضبي.					
١٤	من الصعب علي أن أبدأ أشياء جديدة.					
١٥	عندما يواجهني موقف صعب، فإنني أحب أن أجمع كل المعلومات الممكنة حوله.					
١٦	أحب مساعدة الآخرين.					
١٧	من الصعب أن أبتسم.					
١٨	لا أستطيع فهم مشاعر الآخرين.					
١٩	عندما أعمل مع الآخرين، فإنني أميل للاعتماد على أفكارهم أكثر من الاعتماد على أفكاري.					
٢٠	أعتقد أنني أستطيع الصمود والتغلب على المواقف الصعبة.					
٢١	لا أعرف حقاً ما أحسنه (ما أنا جيد فيه).					

م	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
٢٢	لا أستطيع أن أفصح عن أفكاري للآخرين.					
٢٣	من الصعب علي أن أشارك الآخرين في مشاعري العميقة.					
٢٤	تنقصني الثقة بالنفس.					
٢٥	أعتقد أنني فقدت القدرة على التفكير.					
٢٦	أكون متفائلة فيما يتعلق بمعظم الأشياء التي أقوم بها.					
٢٧	عندما أبدأ في الكلام ، يكون من الصعب علي التوقف.					
٢٨	من الصعب علي أن أكون متكيفة بوجه عام.					
٢٩	أحب أن ألقى نظرة كلية على المشكلة قبل محاولة حلها.					
٣٠	لا يضايقني أن أستغل الآخرين وبخاصة إذا كانوا يستحقون ذلك.					
٣١	أنا إنسانة متفائلة.					
٣٢	أفضل أن يتخذ الآخرين قراراتي.					
٣٣	أستطيع التعامل مع الضغوط دون عصبية.					
٣٤	لدي أفكار طيبة عن الناس.					
٣٥	من الصعب علي أن أفهم كيف أشعر.					
٣٦	لقد أنجزت القليل في السنوات القليلة الماضية.					
٣٧	حينما أغضب من الآخرين أخبرهم بفضبي.					
٣٨	لدي خبرات أو أحاسيس غريبة لا أستطيع تفسيرها.					
٣٩	من السهل علي تكوينات صداقات.					
٤٠	لدي تقدير موجب لذاتي.					
٤١	أصرف تصرفات غريبة جداً.					
٤٢	اندفاعاتي تسبب لي المشاكل .					
٤٣	من الصعب علي أن أغير آرائي حول الأشياء.					
٤٤	أستطيع وبصورة عميقة فهم مشاعر الآخرين.					
٤٥	عندما تواجهني مشكلة ، فإن أول شيء أعمله هو أن أقف وأفكر.					
٤٦	من الصعب أن يعتمد الآخرين علي.					
٤٧	أنا راضية عن حياتي.					
٤٨	من الصعب أن اتخذ قراراتي بنفسي.					
٤٩	لا أستطيع أن أتمالك نفسي إزاء الضغوط.					
٥٠	لم ارتكب خطأ في حياتي.					
٥١	لا أستمتع بما أعمله أو أقوم به.					
٥٢	من الصعب علي أن أعبّر عن مشاعري العميقة أو الحميمة.					
٥٣	الناس لا يفهمونني.					

م	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
٥٤	أمل في تحقيق الأفضل بصورة عامة.					
٥٥	يجكي لي صديقاتي أسرارهن.					
٥٦	لست راضية عن نفسي.					
٥٧	أرى ما لا يراه الآخرون.					
٥٨	الناس يطلبون مني خفض صوتي في المناقشات.					
٥٩	من السهل التكيف مع المواقف أو الظروف الجديدة .					
٦٠	عندما تواجهني مشكلة ، فإني انظر إلى كل الاحتمالات ثم أحدد الطريقة الأفضل لحلها.					
٦١	سوف أتوقف وأساعد طفل يبكي في العثور على والديه حتى لو كنت مضطرة لعمل شيء آخر في نفس هذا الوقت.					
٦٢	أنا مغرمة بأن أكون مع الآخرين.					
٦٣	أعي مشاعري تماماً.					
٦٤	من الصعب علي السيطرة على قلتي.					
٦٥	لا شيء يزعجني.					
٦٦	لا تثيرني أو تحركني اهتماماتي.					
٦٧	حينما اختلف مع شخص ما ، أستطيع أن أظهر اختلافي معه.					
٦٨	أميل إلى الانفصال وتجاهل ما يحدث حولي					
٦٩	لا أستطيع أن استمر فترة طويلة في رضا أو وفاق مع الآخرين.					
٧٠	من الصعب علي تقبل ذاتي كما هي.					
٧١	أشعر أن جسدي منفصل عني.					
٧٢	أنا لست صبورة.					
٧٣	أهتم بما يحدث للآخرين.					
٧٤	أستطيع تغيير عاداتي القديمة.					
٧٥	من الصعب علي تحديد الحل الأفضل للمشكلة التي تواجهني.					
٧٦	لا مانع عندي من كسر القانون في مواقف معينة.					
٧٧	أنا إنسانة محبطة.					
٧٨	أعرف كيف أحتفظ بهدوني في المواقف الصعبة.					
٧٩	لم أكذب في حياتي .					
٨٠	بوجه عام لدي دافعية للاستمرار حتى إذا واجهتني أشياء صعبة .					
٨١	أحاول الإبقاء وتنمية تلك الأشياء التي أشعر معها بالاستمتاع.					
٨٢	من الصعب علي أن أقول (لا) عندما أرغب في ذلك.					
٨٣	أسرح كثيراً مع خيالاتي.					

م	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
٨٤	علاقاتي تعني بالنسبة لي شيئاً هاماً وكذلك الحال بالنسبة لصديقاتي.					
٨٥	أنا سعيدة بنمط شخصيتي.					
٨٦	يصعب علي السيطرة علي اندفاعاتي.					
٨٧	من الصعب علي أن أغير روتين حياتي اليومية.					
٨٨	حتى وأنا مضطربة أكون واعية بما يحدث لي.					
٨٩	عند تعاملي مع المواقف التي تتواجهني ، فبإني أحاول أن أفكر في العديد من الطرق لحلها.					
٩٠	أحترم الآخرين.					
٩١	لست سعيدة في حياتي.					
٩٢	أنا تابعة أكثر مني قائدة .					
٩٣	من الصعب علي أن أواجه أشياء بغیضة أو غير محببة لي.					
٩٤	لم أخالف قانوناً قط.					
٩٥	استمتع بالأشياء التي أميل إليها.					
٩٦	من السهل علي أن أخبر الناس بما أعتقد أو بوجهة نظري.					
٩٧	أميل للمبالغة أو تضخيم الأشياء .					
٩٨	أنا حساسة لشاعر الآخرين.					
٩٩	لدي علاقات جيدة مع الآخرين.					
١٠٠	أنا متقبلة لنمط جسمي.					
١٠١	أنا إنسانة غريبة جداً.					
١٠٢	أنا إنسانة مندفعة.					
١٠٣	من الصعب علي أن أغير طريقي في التعامل مع الأشياء.					
١٠٤	من المهم بالنسبة لي أن أكون مواطنة مطيعة للقوانين.					
١٠٥	أستمتع بعطلة نهاية الأسبوع والإجازات الرسمية.					
١٠٦	أتوقع أن تسير الأمور إلى الأفضل بالرغم من وجود نكسات من وقت لآخر .					
١٠٧	أميل للتشبث بالآخرين.					
١٠٨	أنا واثقة من قدراتي على التعامل مع أكثر المشاكل إثارة للضيق .					
١٠٩	لم أشعر بالضيق من شيء فعلته.					
١١٠	أحاول بقدر المستطاع الحصول على الأشياء التي أستمع بها.					
١١١	يعتمد الآخرين أنني ضعيف الثقة في نفسي.					

م	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
١١٢	من السهل علي أن أنسحب من أحلام اليقظة وأن أعيش في الموقف الحقيقي بصورة مباشرة .					
١١٣	يعتقد الناس أنني إنسانة اجتماعية.					
١١٤	أنا راضية عن مظهري.					
١١٥	لدي أفكار غريبة بأن الناس لا يفهمون.					
١١٦	من الصعب علي وصف مشاعري.					
١١٧	أنا ذات مزاج سيئ.					
١١٨	أشعر بالارتباك أو الحيرة عند التفكير في الطرق المختلفة لحل المشكلات.					
١١٩	من الصعب علي أن أرى الآخرين يعانون .					
١٢٠	أحب المرح.					
١٢١	يبدو لي أنني أحتاج الآخرين أكثر من حاجتهم إلي .					
١٢٢	كثيراً ما أشعر بالقلق.					
١٢٣	لم أرى في حياتي يوماً سيئاً .					
١٢٤	أبتعد عن مشاعر الآخرين.					
١٢٥	ليس لدي فكرة عميقة عما أرغب في عمله .					
١٢٦	من الصعب علي أن أدافع عن حقوقي.					
١٢٧	من الصعب علي أن أضع الأشياء في وضعها الصحيح.					
١٢٨	لا أداوم الاتصال بأصدقائي.					
١٢٩	أنا راض عن نفسي بصورة عامة .					
١٣٠	ينفجر غضبي بسهولة.					
١٣١	من الصعب علي التكيف عندما أضطر لترك منزلي.					
١٣٢	قبل أن أبدأ شيئاً جديداً عادة أشعر أنني سوف أفشل فيه.					
١٣٣	أجبت بصراحة وصدق عن الفقرات السابقة.					

مقياس الكفاءة الذاتية

أبعاد المقياس	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
القدرة على حل المشكلات	لدي حلول مختلفة عند مواجهة كافة المشاكل.					
	لا أخاف عندما تواجهني مشكلة.					
	وجود المشكلة يساعدني على التفكير العقلاني.					
	المشكلة لا تكسرنني وإنما تزيدني صلابة.					
	ثقتي بالله كبيرة لحل المشكلة التي تواجهني.					
	أبسط المهام المتوصل إلى الحل المناسب.					
الثقة بالنفس	مهما تعقدت المشكلة فلا بد من حل لها.					
	أشعر بالسعادة عند حل المشكلات التي تواجهني.					
	لا أشك في قدرتي عند أداء المهام.					
	أقدم على أداء العمل بلا خوف أو تردد.					
	النجاح يزيدني قوة وإرادة.					
	لا أشعر بالخوف من المستقبل.					
القدرة الشخصية	أرى الحياة بمنظار مشرق.					
	لدي المقدرة على التكيف مع المواقف غير المتوقعة.					
	الإخلاص في العمل عبادة.					
	استمد قدرتي النفسية من الإيمان بالله.					
	العمل يزيدني قوة وطاقه نفسية.					
	استمد الخبرة في العمل من الجودة.					
القدرة على النجاح	العمل الذي أفضل فيه لا يعيطني.					
	استمد من الفشل بداية النجاح.					
	استفيد من التجارب التي تواجهني في الحياة.					
	أخطط للمستقبل بانتظام.					
	سوف أتمكن من تحقيق معظم أهدافي.					
	لا أخاف الفشل وأقدم على إنجاز العمل.					
القدرة على الإنتاج	أعمل بجد وانتظر النجاح.					
	أشعر بسعادة عند إنجاز المهام الموكلة إلي.					
	أملك القدرة القوية للتفوق.					
	شعاري من جد وجد ومن زرع حصد.					
	عندي ثقة بقدرتي على أداء العديد من المهام بفعالية.					
	عندما أكلف بمهمة أؤديها بكفاءة عالية.					
استطيع أداء جميع المهام مهما كانت الظروف صعبة.						
لا أخاف عند تكليفي بمهمة.						
اعتقد أنه بإمكانني أداء جميع المهام التي توكل إلي.						
أجد الفشل بتكليف العمل المثمر.						

من أعداد الباحثة :

د . حصة بنت حميد السبيعي

مقياس قلق المستقبل

أبعاد المقياس	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
القلق بالتعلق بالمشكلات الوجدانية	١. أشعر بضعف الأمل في الحياة بسبب ضغوط الحياة.					
	٢. أشعر بقلق من غلاء المعيشة وارتفاع الأسعار.					
	٣. كثرة وقوع الكوارث هذه الأيام يقلقني.					
	٤. يسبب سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي لي قلقاً.					
	٥. أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي على مستقبلي.					
الروية الوجدانية	٦. يئسني شعور بأن حياتي صعبة بسبب كثرة البطالة.					
	٧. يئسني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) مستقبلاً.					
	٨. يكثر تفكيري بالموت بشكل مستمر.					
	٩. أسعى لتحقيق آمالي لشعوري بالنشاط والحيوية.					
	١٠. أشعر بأن الحياة عقيمة بلا هدف ولا مستقبل واضح.					
قلق التفكير في المستقبل	١١. أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية.					
	١٢. أشعر بعدم القبول من الآخرين مستقبلاً لتغيراتي الجسمية المستمرة.					
	١٣. أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.					
	١٤. أشعر بصعوبة التخطيط للمستقبل.					
	١٥. تئسني حالة من التوتر وعدم الارتياح كلما فكرت في المستقبل.					
اليأس من المستقبل	١٦. عدم تفكيري في المستقبل يشعرنني بالأمان.					
	١٧. شعوري بالارتياح أنني قد أنجز بعض أهدافي يخفف قلتي المستقبلي.					
	١٨. أسعى لتحقيق طموحات وأهداف واضحة في حياتي المستقبلية.					
	١٩. أشعر أن مستقبلي سيكون مشرقاً.					
	٢٠. يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.					
القلق من الفشل في المستقبل	٢١. أعمل لمستقبلي وقتاً لخطة رسمتها لنفسي وأعرف كيف أحققها.					
	٢٢. أشعر بالإحباط واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب تحسينها مستقبلاً.					
	٢٣. أخشى أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل.					
	٢٤. يضمن الالتزام الديني والأخلاقي للإنسان مستقبلاً آمناً.					
	٢٥. نمضي الحياة بشكل مزيف ومجزن ومخيف مما يجعلني أقلق من المجهول.					
	٢٦. أكافح لتحقيق مستقبل باهر.					
	٢٧. التفوق يدفعني لتحقيق مستقبل مشرق.					
	٢٨. يشعرنني إيماني بالقضاء والقدر بعدم القلق من المستقبل.					