

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي



علاقة سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية
ماستر تخصص علم النفس المدرسي

دراسة وصفية على عينة من طلبة ماستر بجامعة مولود معمري

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

إشراف الأستاذ:

أ. طيبي حكيم

إعداد الطالبتين:

- ساهي ججيقة
- كشير فايزة

السنة الدراسية: 2025/2024

الشكر والتقدير

بعد بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الذي تتم به الصالحات له الشكر على ما انعم

وله الحمد على ما أسدى

بعد أن وفقنا الله في إتمام هذه الدراسة يشرفنا تقديم خالص كلمات الشكر والعرفان إلى
الأستاذ المشرف "طبيي حكيم" على كل ما يقدمه لنا من نصائح وتوجيهات فكان لنا خير
العون على تذليل كل المعوقات

كما نشكر كل من ساعدنا لإتمام هذا البحث من قريب أو بعيد

وجميع أساتذتنا في قسم علم النفس وكل الزملاء في مختلف الأقسام.

-فايزة، ججيجة-

الإهداء

وها أنا اختتم بحث تخرجي بكل همّة ونشاط

واهديها لكل من كان له فضل في مسيرتي، وساعدني ولو باليسير

.....

إلى عزيزي الذي حملت اسمه فخرا والى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من حصد الأشواك عن دربي

وزرع لي الراحة بدلا منها إلى أبي فخورة كوني ابنتك

والى من علمتني الأخلاق قبل أن أتعلمها إلى الجسر الصاعد به إلى الجنة إلى اليد الخفية التي أزلت

عن طريقي العقبات ومن ظلت دعواتها تحمل اسمي ليلا ونهارا أمي حبيبي وملهمتي

الى من وهبني الله نعمة وجودهم إلى مصدر قوتي وارضى الصلبة وجدار قلب المتينة أخي العزيز وأختي

التي لم تُلدها أمي أشكركم لوجودكم بجانبني

والى ما إن ضاقت بي الدنيا وسعت بخطاهم وان سقطت أول من رفعوني بكلماتهم إلى من رافقني بالقلب

قبل الدرب أصحابي وأحبتي

ها أنا اليوم طويت صفحة من التعب وسجلت في تاريخي فخرا لا ينسى لم اعد أتساءل عن ملامح

الوصول لقد رايتها في وجهي تلاشت غيوم التعب وابتسم الأفق بعد عتمت الانتظار

-سأهي ججيجة-

الإهداء

اهدي ثمرة جهدي هذه إلى من أوصاني بهما الله برا وإحسانا والدي الكريمين، أطال الله
عمرهما، وألبسهما لباس الصحة والعافية
لمن جمعنا معهم بيت واحد وكانوا خير سند، إخوتي وأخواتي الأعزاء كل باسمه، وأختص بالذكر زوجي
الذي كان خير العون
وإلى رفقاء الدرب و بالأخص صديقتي، ومن غادرونا وبقيت كلماتهم وقعا في آذاننا
إلى من عامني حرفا طيلة مساري الدراسي ولم يبخل بعطائه، أساتذتي الأفاضل كل باسمه
ومقامه
إلى نفسي التي راهنت على النجاح، اصبري وصابري فلا يزال الطريق طويلا،
أهديكم عملي المتواضع

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصص علم النفس المدرسي. ويأتي اختيار هذا الموضوع في ظل ما يعانيه الطلبة الجامعيون، خصوصًا المقبلين على التخرج، من ضغوط نفسية متزايدة ترتبط بانتقالهم من الحياة الأكاديمية إلى الحياة المهنية، وما يصاحب ذلك من مخاوف وشكوك حول المستقبل.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام أداتين لقياس المتغيرين الأساسيين: مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس قلق المستقبل. تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي، وتم تحليل البيانات إحصائيًا لاختبار الفرضيات الموضوعية.

وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التفاؤل أو التشاؤم وقلق المستقبل لدى أفراد العينة، وهو ما يعني أن المتغيرات المدروسة لا ترتبط بالكيفية المتوقعة في هذه العينة بالذات. وقد تمت مناقشة هذه النتائج في ضوء ما توصلت إليه الأدبيات السابقة، مع اقتراح عدد من التفسيرات الممكنة، منها تأثير عوامل خارجية أو متغيرات وسيطة لم تُدرج ضمن الدراسة.

واختُتمت الدراسة بجملة من التوصيات، من بينها ضرورة تعميم الدراسات الميدانية في هذا المجال على عينات أوسع وأكثر تنوعًا، وإدماج متغيرات نفسية واجتماعية أخرى قد تكون أكثر تأثيرًا في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة. كما دعت إلى تطوير برامج إرشادية داخل الوسط الجامعي لتعزيز التفكير الإيجابي وتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للمرحلة الجامعية النهائية.

Résumé :

Cette étude vise à explorer la relation entre la psychologie de l'optimisme et du pessimisme et l'anxiété face à l'avenir chez les étudiants en deuxième année de master en psychologie scolaire. Le choix de ce thème découle des pressions psychologiques croissantes auxquelles sont confrontés les étudiants universitaires, notamment ceux qui s'appêtent à terminer leur parcours académique et à entrer dans la vie professionnelle, souvent marquée par des incertitudes et des inquiétudes quant à l'avenir.

La recherche a adopté une méthodologie descriptive corrélationnelle, en utilisant deux outils principaux : une échelle d'optimisme/pessimisme et une échelle d'anxiété face à l'avenir. L'étude a été menée auprès d'un échantillon d'étudiants de deuxième année master en psychologie scolaire, et les données ont été analysées statistiquement pour tester les hypothèses formulées.

Les résultats ont révélé qu'il n'existe pas de relation statistiquement significative entre l'optimisme ou le pessimisme et l'anxiété face à l'avenir chez les participants. Ces résultats, bien qu'en décalage avec certaines recherches antérieures, soulignent la complexité des variables psychologiques en jeu et la possible influence de facteurs extérieurs ou médiateurs non pris en compte dans cette étude.

L'étude se conclut par une série de recommandations, notamment l'élargissement des recherches dans ce domaine à des échantillons plus variés, l'intégration de variables psychologiques et sociales supplémentaires, et le développement de programmes de soutien psychologique au sein de l'université afin de promouvoir une pensée positive et réduire les tensions liées à la période de transition vers la vie professionnelle.

Abstract:

This study aims to explore the relationship between the psychology of optimism and pessimism and future anxiety among second-year Master's students in school psychology. The choice of this topic stems from the growing psychological pressures faced by university students, especially those approaching graduation and preparing to enter professional life, which is often marked by uncertainty and concerns about the future.

The research adopted a descriptive correlational methodology, using two main tools: an optimism/pessimism scale and a future anxiety scale. The study was conducted on a sample of second-year Master's students in school psychology, and the data were statistically analyzed to test the proposed hypotheses.

The results revealed that there is no statistically significant relationship between optimism or pessimism and future anxiety among the participants. Although these findings diverge from some previous research, they highlight the complexity of psychological variables and the potential influence of external or mediating factors not considered in this study.

The study concludes with several recommendations, including expanding research in this field to more diverse samples, integrating additional psychological and social variables, and developing psychological support programs within universities to promote positive thinking and reduce the stress related to the transition toward professional life.

فهرس المحتويات

الصفحة	الشكر والتقدير
	الإهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	مقدمة العامة
	الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

5.....	1- إشكالية الدراسة.....
8.....	2- فرضيات الدراسة.....
8.....	3- أسباب اختيار الموضوع.....
8.....	4- أهمية الدراسة.....
8.....	5- أهداف الدراسة.....
9.....	6- التعاريف الإجرائية للدراسة.....

الفصل الثاني: سيكولوجية التفاوض والتشاور

11.....	تمهيد.....
12.....	النظرة العامة عن التفاوض والتشاور.....

1. التفاوض

- 1- تعريف التفاؤل.....15
- 2- أسباب التفاؤل.....17
- 3- أنواع التفاؤل.....18
- 4- الصفات المميزة للمتفائلين.....20

II. التشاؤم

- 1- تعريف التشاؤم.....21
- 2- أسباب التشاؤم.....23
- 3- أنواع التشاؤم.....24
- 4- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم.....25
- 5- النظريات المفسرة في التفاؤل والتشاؤم.....29
- 6- علاقة التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات.....32
- 7- خصائص الأفراد المتفائلين والمتشائمين.....34
- 37.....خلاصة الفصل

الفصل الثالث: قلق المستقبل.

- 39.....تمهيد

I. القلق العام.....40

- 1- تعريف القلق.....40
- 2- أسباب القلق.....41
- 3- أعراض القلق.....43
- 4- أنواع القلق.....46
- 5- معايير تشخيص القلق.....48
- 6- سمة القلق وحالة القلق.....50

II. قلق المستقبل.....52

- 1- تعريف قلق المستقبل.....53

- 2- أسباب قلق المستقبل.....55
- 3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.57
- 4- الطبيعة المعرفية والانفعالية لقلق المستقبل.....59
- 5- سميات ذوي قلق المستقبل.....60
- 6- الشباب و قلق المستقبل.....61
- 7- التأثير السلبي لقلق المستقبل.....62
- 8- التعامل مع قلق المستقبل.....63
- 66.....خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: الجامعة والطالب الجامعي.

تمهيد:.....68

ا. الجامعة:

- 1- تعريف الجامعة.....69
- 2- أهمية و وظائف الجامعة.....69
- 3- أهداف الجامعة.....70

ا. الجامعة الجزائرية:

- 1- لمحة تاريخية عن الجامعة الجزائرية.....72
- 2- مهام الجامعة الجزائرية.....72
- 3- مشكلات الجامعة الجزائرية.....73

اا. الطالب الجامعي:

- 1- مفهوم الطالب الجامعي.....77
- 2- خصائص الطالب الجامعي.....78
- 3- دور الطالب الجامعي.....79
- 4- احتياجات الطالب الجامعي.....80
- 5- العوامل الاجتماعية المكونة للطالب الجامعي.....81

83.....6- مشكلات الطالب الجامعي.

86.....خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي:

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية.

89.....تمهيد:

90.....1- إعادة صياغة الفرضيات

90.....2- الدراسة الاستطلاعية.

91.....3- منهج البحث.

91.....4- مكان وزمان إجراء البحث.

91.....5- عينة البحث.

92.....6- أدوات البحث المستعملة.

100.....7- الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الفرضيات.

104.....- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

106.....- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

109.....- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

113.....- الاقتراحات.

114.....الاستنتاج العام.

115.....قائمة المراجع.

الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس	91
2	يوضح اختبار ألفا كرومباخ لمقياس التفاؤل والتشاؤم	94
3	يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين فئة الدنيا والعليا لمقياس التفاؤل والتشاؤم	94
4	يمثل محاور مقياس قلق المستقبل وعبارات كل محور	95
5	يمثل مفتاح التصحيح ومستويات قلق المستقبل	96
6	يوضح حساب معاملات الارتباط بين كل بعد ودرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	99
7	يوضح اختبار ألفا كرومباخ لمقياس قلق المستقبل	100
8	يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين فئة الدنيا والعليا لمقياس قلق المستقبل	100
9	يوضح نتائج معامل الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل	104
10	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى التفاؤل والتشاؤم	107
11	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل	110

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل التمثيل الأحادي القطب لسمه التفاؤل والتشاؤم	13
2	يمثل التمثيل الثنائي القطب لسمه التفاؤل والتشاؤم	13
3	يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	92

المقدمة

مقدمة:

يعد الإنسان كائنًا مستقبليًا بطبيعته، إذ لا تقتصر تطلعاته على الحاضر فقط، بل تمتد آماله ومخاوفه نحو المستقبل، الذي يظل دائمًا محط اهتمامه وتفكيره. فبقدر ما يحمل المستقبل من فرص وإمكانيات، فإنه يحمل أيضًا قدرًا من الغموض وعدم اليقين، ما قد يولد مشاعر متنوعة تتراوح بين الأمل والطمأنينة من جهة، والخوف والقلق من جهة أخرى. وتعد فترة الشباب الجامعي، لاسيما في المراحل المتقدمة من التعليم العالي، من أكثر الفترات حساسية وقلقًا، نظرًا لما تحمله من انتقالات مصيرية تتعلق بإنهاء الدراسة، دخول سوق العمل، وتحقيق الطموحات الذاتية والمهنية.

في هذا السياق، تبرز مفاهيم التفاؤل والتشاؤم كسمتين مركزيتين في شخصية الفرد، تؤثران في إدراكه للواقع وتوقعاته حول المستقبل. فالتفاؤل يعكس نظرة إيجابية للحياة وقدرة على توقع نتائج إيجابية في مختلف المواقف، بينما يمثل التشاؤم نظرة سلبية مصحوبة بتوقع الأسوأ والتقليل من القدرة على التحكم في المستقبل. وقد أظهرت العديد من الدراسات النفسية أن هاتين السمتين تلعبان دورًا حاسمًا في تشكيل طريقة تعامل الأفراد مع المواقف الضاغطة، وتؤثران بشكل مباشر على الصحة النفسية، ومنها قلق المستقبل، الذي أصبح من أبرز القضايا النفسية التي تؤرق الشباب الجامعي، خاصة في ظل الظروف الاقتصادية والاجتماعية المتغيرة، وارتفاع معدلات البطالة، والتغيرات التي طرأت على سوق العمل ومتطلباته.

إن قلق المستقبل، باعتباره حالة انفعالية مركبة تتسم بالشعور بعدم الأمان والخوف من المجهول، قد يتفاقم لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مثل طلبة سنة ثانية ماستر، الذين يواجهون ضغوطًا متزايدة تتعلق بضرورة إثبات الذات، الحصول على وظيفة، أو إكمال الدراسات العليا. في هذا السياق، فإن فهم العلاقة بين توجهات الفرد النفسية، خاصة التفاؤل والتشاؤم، وقلقه من المستقبل، أصبح ضرورة علمية ومجتمعية، لما له من آثار مباشرة على التكيف الأكاديمي والاجتماعي، وعلى فعالية تدخلات الإرشاد النفسي داخل الوسط الجامعي.

ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على العلاقة بين سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي، انطلاقًا من أهمية هذه الفئة باعتبارها تمر بمرحلة انتقالية دقيقة، تتطلب دعماً نفسياً ومعرفياً يمكن أن يساهم في تحسين جودة حياتها النفسية والمهنية.

ولاستجابة لمتطلبات هذا الموضوع قسمنا بحثنا الى جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، بالنسبة للجانب النظري قسمناه إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول: يتناول الإطار العام لإشكالية البحث الذي حددنا فيه كل من أهداف الدراسة وأهميتها وأسباب اختيار الموضوع، إضافة إلى فرضيات البحث وأهم المفاهيم الإجرائية الأساسية فيها.

الفصل الثاني: وفي هذا الفصل تناولنا المتغير الأول الذي يمثل في التفاوض والتشاؤم والذي قسمناه إلى محورين بعد التمهيد الفصل نجد المحول الأول الذي يتكلم عن التفاوض فيه تعريف ، أنواع، والصفات المميزة للمتفاوضين ، أما في المحور الثاني نجد مفهوم التشاؤم، أنواعه، العوامل المؤثرة في التفاوض والتشاؤم، النظريات المفسرة للتفاوض والتشاؤم ، التفاوض والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات ونجد أيضا خصائص الأفراد المتفاوضين والمتشائمين وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: يتمحور موضوع هذا الفصل في قلق المستقبل وفيه نجد تمهيد للفصل وقسمنا هذا الفصل إلى قسمين هما الأول يتناول القلق بصفة عامة وفيه تكلمنا عنالقلق العام، تعريفه، أنواعه، أسبابه، أعراضه، معايير تشخيصه، وسمة القلق وحالة القلق. وفي القسم الثاني يتناول قلق المستقبل وفيه قمنا بتعريفه، أسبابه، النظريات المفسرة لقلق المستقبل، سمات ذوي قلق المستقبل، الشباب وعلاقتهم بقلق المستقبل، التأثير السلبي منتج عنه وكيفية التعامل مع قلق المستقبل وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: في هذا الفصل تناولنا الجامعة والطالب الجامعي ويبدأ بتمهيد شامل حول الموضوع ومن ثم ينقسم إلى ثلاث محاور الأول يتناول الجامعة بشكل عام وفي تعريف الجامعة، أهمية ووظائف الجامعة، أهداف الجامعة، أما في المحور الثاني الجامعة الجزائرية وفيه لمحة تاريخية حول الموضوع، ثم مهامها، بعدها مشكلات الجامعة الجزائرية. وفي المحور الثالث تناولنا الطالب الجامعي فيه نجد مفهوم الطاب الجامعي، خصائصه، دوره، احتياجاته، العوامل الاجتماعية المكونة للطالب الجامعي، مشكلات الطالب الجامعي وفي الأخير خلاصة الفصل.

وبعدما تطرقنا للجانب النظري ننتقل للجانب التطبيقي فقد يتكون من فصلين الفصل الخامس الذي يمثل في الإجراءات المنهجية بعد التمهيد للفصل نجد إعادة صياغة الفرضيات، الدراسة الاستطلاعية، منهج البحث، مكان وزمان إجراء البحث، عينة البحث، أدوات البحث المستعملة وفي الأخير نجد كعنوان الأساليب الإحصائية المستعملة. ثم ننتقل للفصل السادس وهو الأخير الذي فيه قمنا بتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة. ولختام بحثنا نجد في الأخير الخاتمة العامة للبحث، والمراجع والملاحق في الأخير ككل.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أسباب اختيار الموضوع.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة.
- 6- التعاريف الإجرائية للدراسة.

الإشكالية:

تعد مرحلة التعليم العالي، خاصة في مستوى الماستر فترة حرجة في حياة الطلبة بالأخص تخصص علم النفس المدرسي، حيث تتداخل متطلبات الحياة الأكاديمية مع التحديات الشخصية و المهنية المستقبلية.

في هذا السياق يلعب التفاوض والتشاؤم دوراً محورياً في تشكيل الطريقة التي يتعامل بها الطلبة مع قلق المستقبل ويصبح الطالب أكثر انشغالا بمستقبله الوظيفي والاجتماعي، خاصة مع تزايد التحديات التي تفرضها البيئة الأكاديمية ومتطلبات سوق العمل. وهذا ما يضعه أمام ضغوط نفسية متعددة قد تتخذ أشكالاً مختلفة، من بينها قلق المستقبل الذي يعرف بأنه قلق وتوتر مستمر خوفاً اتجاه ما يحدث في المستقبل.

كما تعد سيكولوجية التفاوض والتشاؤم أحد العوامل النفسية الأساسية التي تحدد كيفية استجابة الطلاب للضغوطات وهي من العوامل التي يفترض أنها ذات عتبة في مساعدة الطالب الجامعي في الشعور بقلق المستقبل، حيث يعتبران من الموضوعات المهمة في علم النفس لها تأثير في سلوك الأفراد وفي حالاتهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاوض وبأنه يستطيع تحقيق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفز على انه يقبل الحياة المستقبلية بهمة ومثابرة ورغبة، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، فتوفر الإمكانيات الموضوعية بغزارة وتنوع، يكفي وحده لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة، أي أن إذا يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاوض، فإن الشخص لا يستطيع أن يخطو أي خطوة تقدمه حياته إلا إذا استبشر بالنجاح مسبقاً.

أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع في تحقيق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل على الحياة المستقبلية بتردد وتوقع الفشل وهو دائماً متشكك في النجاح مما قد يؤدي إلى اضطراب .

بناء على هذا التفسير وعلى نتائج دراسات سابقة مماثلة للباحثين

(dumora 2006) (cham2000) (littele et boutine 1996) فان مشروع الحياة مرتبط بماذا يعتقد الفرد أن يفعله في المستقبل، وهذا التساؤل بطبيعة الحال يدفع بالشخص لإيقاظ التفكير من أجل

وضع أهداف دقيقة وتحديد السلم الزمني لتحقيقها والتخطيط لها انطلاقاً من معرفته لذاته، ميوله، قدراته، أهدافه، وقيمه، ومعرفته بالبيئة الاجتماعية والأسرية وعالم الدراسة والمهنة عبر تجنيد كل الوسائل والأدوات الممكنة وفي النهاية اتخاذ القرار الذي يحتاج بدوره إلى مهارات وكفاءات مرتبطة بشخصية الفرد و بناءه النفسي. (زقاوة احمد، 2012، ص237)

هدفت دراسة (المشعان ، 2007) إلى البحث عن العلاقة الموجود بين التفاوض والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (319) طالبا وطالبة منهم (160) ذكورا و (159) إناث وطبق على عينة أدوات تشمل مقياس التفاوض والتشاؤم وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاوض والاضطرابات النفسية والجسمية. حيث أن الذكور كانوا أكثر تفاؤلاً من الإناث، أكثر اضطراباً، وكذلك عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في تشاؤم وضغوط الحياة. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط جوهرى سلبى بين التفاوض والتشاؤم ولكن لا وجود لارتباط موجب جوهرى بين التشاؤم والاضطرابات النفسية وضغوط الحياة.

ونجد دراسة أحمد عبد الخالق (1998) بعنوان التفاوض والتشاؤم وصحة الجسم عينة الدراسة أجريت الدراسة على عينة من الطلبة والطالبات الكويتيين الذين يدرسون بجامعة الكويت طبقت عليهم القائمة العربية للتفاوض والتشاؤم ومقياس تقدير الصحة العامة فضلا عن قائمة الأعراض والشكاوى الجسمية.

نتائج الدراسة وقد خرجت هذه الدراسة بعدة نتائج منها وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التفاوض والصحة النفسية والتشاؤم والأعراض الجسمية ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين التفاوض والأعراض الجسمية والتشاؤم والصحة النفسية، وقد فسرت هذه النتائج اعتمادا على كون التفاوض سمة تؤدي بالشخص إلى تبني توجه عام مفصل نحو الحياة ويدعم هذا التوجه الصحة النفسية تدعيم إيجابيا للصحة الجسمية الجيدة، وفي الوقت نفسه فإن الصحة النفسية الجيدة تدعم سلوك توقع الأفضل أي التفاوض وعكس ذلك يمكن ان يفسر علاقة التفاوض بالأعراض والشكاوى الجسمية. فان المرض المتكرر يمكن أن يقود الفرد الى توقع السوء أي تشاؤم.

مما لا شك فيه أن القلق أصبح سمة أساسية لعصرنا الذي نعيش فيه نظرا لما يشهده هذا العصر من تغيرات كبيرة في شتى مجالات الحياة و كذلك ما يزر به من أحداث و ظروف متغيرة متزايدة بحيث يمكن القول بأن هذا العصر أصبح متغيرا في حد ذاته، و القلق بوجه عام أصبح نتيجة من النتائج الواضحة لهذه المتغيرات بل تحول من مجرد نتيجة إلى سبب يؤدي إلى ظهور الكثير من المظاهر العصبية، و يعتبر قلق المستقبل نوع من أنواع القلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص و كذلك يتميز بالشدة و عدم الواقعية و يؤدي إلى تشاؤم الفرد .

و يشير مفهوم قلق المستقبل إلى حالة نفسية تحدث حيث يشعر الفرد بخطر يهدده و يمكن التمييز بين قلق المستقبل و القلق بصفة عامة بأن الأول يعني حالة من انشغال و عدم الراحة والخوف بشأن المستقبل بالأكثر بعدا، و الثاني يعكس شعورا عاما بالخوف و التهديد و بعد قلق المستقبل من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد، فال يمكن من أن يحقق ذاته أو نموه الأمثل أو يبدع و إنما يضطرب و يعجز و ينعكس هذا في مظاهر متعددة بدرجات متفاوتة بين الأفراد.
(ZALESK.1994.p185)

و يتضمن القلق أعراض متنوعة مثل: برودة الأطراف و تصيب العرق و الاضطرابات المعوية و اضطرابات النوم و الصداع و فقدان الشهية و سرعة ضربات القلب و اضطرابات التنفس و الخوف الشديد و توقع الأذى و المصائب و عدم القدرة على تركيز الانتباه، الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكنتاب (الحسناوي 2002 ص 61)

وعلى هذا نجد دراسة كما قام " يونستونسية 2012" بالتعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي لتحقيق هدفها إضافة إلى اعتماد مقياس تقدير الذات و أسفرت النتائج على أنه توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين وذلك رغم عدم وجود علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي . ونجد من الدراسات العربية دراسة "المصري 2011" التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فعالية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى العينة ومعرفة الفروق بين الطالب ذوي قلق المستقبل في درجاتهم في مستوى الطموح وفاعلية الذات، بحيث تكونت العينة من 626 طالبا وطالبة وكان عند الذكور 298 طالبا، وبلغ عدد الإناث 328 طالبة، من طالب الكليات الأدبية والكليات العلمية.

وإعتمدت الدراسة على المنتج الوصفي التحليلي للوصول إلى هدفها، كما إستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل لزينب شقير، ومقياس فاعلية الذات ومقياس مستوى الطموح من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية سالبة إحصائيا بين قلق المستقبل وأبعاده وبين فاعلية الذات، عدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية، وجود علاقة إرتباطية سالبة إحصائيا بين جميع أبعاد قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية للطموح الأكاديمية.

لذا يعد التفاؤل و التشاؤم من المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر على تصورات الأفراد واتجاهاتهم نحو المستقبل، حيث يعتقد أن الأشخاص المتفائلين يميلون إلى توقع نتائج ايجابية بينما المتشائمون توقعات سلبية تؤثر على مستويات القلق لديهم. وفي سياق الحياة الأكاديمية يواجه الطالب السنة الثانية ماستر خاصة علم النفس المدرسي تحديات متعددة تتعلق بالتحصيل الدراسي، ضغوط البحث العلمي، استعدادات للحياة المهنية ان وجدت كون عدم توفير مراكز عمل كافية.ومن هنا يبرز

التساؤل العام للبحث إلى أي مدى تؤثر سيكولوجية التفاوض والتشاؤم على قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس المدرسي؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين سيكولوجية التشاؤم والتفاوض بقلق المستقبل لدى طلبة علم النفس المدرسي؟
- هل توجد فروق في مستوى التفاوض و التشاؤم حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس؟

الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية بين سيكولوجية التشاؤم والتفاوض بقلق المستقبل لدى طلبة ثانية ماستر علم النفس المدرسي.
- توجد فروق في مستوى التفاوض والتشاؤم حسب متغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس.

أسباب اختيار الموضوع:

- انتشار ظاهرة قلق المستقبل.
- لمعرفة إذا هناك علاقة بين سيكولوجية التفاوض والتشاؤم بقلق المستقبل.
- لمعرفة نظرة الطلبة المقبلين على التخرج إلى المستقبل بالإيجابية أو فقدان الأمل منه ويتوقعون الفشل.

أهمية البحث:

- تدرس قلق المستقبل الذي يؤثر في مختلف حياة الفرد الشخصية والنفسية والسلوكية، وتكمن أهميتها كذلك في الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طالب كلية العلوم الاجتماعية، المقبلين على التخرج، خاصة طلبة سنة الثانية ماستر علم النفس المدرسي.
- تدرس شريحة مهمة من الشباب وهم الطلبة الجامعة المقبلين على التخرج، الذين يأمل منهم النهوض بمجتمعهم وتطويره، وأيضا الطلبة يمرون بمرحلة مهمة وهي التخرج التي لها تأثير بالغ، لذلك البد من استعداد لها لانهم ينتقلون من المجال التعليمي إلى المجال المهني.

أهداف البحث:

- معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي مرتفع أو منخفض.
- معرفة مستوى التفاوض لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي مرتفع، منخفض.

- معرفة مستوى التشاؤم لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي مرتفع، منخفض.
- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى التشاؤم لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي.
- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى التشاؤم لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي.

التعاريف الإجرائية للبحث:

- تعريف التشاؤم:** هو توقعات الفرد السلبي للأحداث المستقبلية التي تجعله ينظر للأسوأ ويتوقع حدوث الفشل و خيبة الأمل. و يعبر عنه قياسا بالدرجة التي يحققها المجيب على المقياس الفرعي للتشاؤم.
- تعريف التفاؤل:** عبارة عن نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع و ينتظر حدوث الخير، ويمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفاؤل.
- تعريف قلق المستقبل:** هو شعور انفعالي يتسم بالارتباك وتوقع السوء والخوف من المستقبل، ويقاس قلق المستقبل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل.

الفصل الثاني

التفاؤل والتشاؤم

تمهيد:

النظرة العامة عن التفاؤل والتشاؤم

I. التفاؤل

- 1- تعريف التفاؤل.
- 2- أسباب التفاؤل.
- 3- أنواع التفاؤل.
- 4- الصفات المميزة للمتفائلين.

II. التشاؤم

- 1- تعريف التشاؤم.
- 2- أسباب التشاؤم.
- 3- أنواع التشاؤم.
- 4- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم.
- 5- النظريات المفسرة في التفاؤل والتشاؤم.
- 6- علاقة التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات.
- 7- خصائص الأفراد المتفائلين والمتشاؤمين.

خلاصة الفصل

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

تمهيد:

تعد التفاؤل بؤرة النجاح، التقدم والامتياز في معظم المواقف، في حين يمثل التشاؤم رؤية مظلمة لليأس والحزن في كل المواقف ويرتبط مفهوم السعادة بالتفاؤل، فأنا متفائل إذا أنا سعيد، أنا متشائم إذا أنا أكثر حزنا.

يؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم في تشكيل سلوك الفرد وعلاقاته الإجتماعية، صحته النفسية و الجسمية، فالمتفائل يتوقع الخير، السرور، النجاح. وينجح في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي. ينظر إلى الحياة بمنظار إيجابي، يكون أكثر إشراقا واستبشارا بالمستقبل وبما حوله، يتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر، اليأس، الفشل و ينظر إلى الحياة بمنظار سلبي .

ففي هذا الفصل سنتعرض إلى مفهوم التفاؤل والتشاؤم، أنواعهما، أسبابهما، العوامل المؤدية إليهما النظريات المفسرة لهما.

النظرة العامة عن التفاؤل والتشاؤم :

التفاؤل يعتبر عاملا أساسيا لبقاء الإنسان من خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل، بالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما يساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم. أما التشاؤم فيكون فيه الفرد قد حصر جميع أفكاره، وجهها في الجوانب السلبية للأحداث التي قد تحدث له لا يرى إلا ذلك فيها (الجانب السلبي)، هنا قد يوضع الفرد في حالة التأهب لمواجهة تلك الأحداث (smith.1983.p53)

إن التشاؤم يمكن أن يساعد الفرد أو يدفع به إلى:

- إمداد الفرد أو تهيئته لمواجهة الأحداث السيئة، هذا يعتبر بطبيعة الحال هدفا قائما لحماية الذات.
- يزيد من محاولات الفرد، أدائه للعمل، لكي يؤديه بشكل جيد ليتفادى الأحداث السيئة.

هذا ما يسمى بالتشاؤم الدفاعي كما هناك اختلاف كبير لدى الباحثين في النظر إلى العلاقة الموجودة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم:

أولهما أن التفاؤل والتشاؤم سمانان مستقلتان نسبيا، لكنهما مرتبطتان في نفس الوقت. أي أن لكل سمة متصل مستقل استقلالاً نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة. فالفرد له متصل التفاؤل مستقل عن مركزه على متصل التشاؤم. لكل سمة هنا تعد بشكل مستقل أحادية القطب. تبدأ من أقل درجة من التفاؤل (قد تكون صفراً)، إلى أقصى درجة، يتكرر الأمر ذاته مستقلاً بالنسبة للتشاؤم. (الانصاري 2003. ص 19)

ثانيهما أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة لكنهما ثنائية القطب، أي أن متصل هذه السمة لها قطبان متقابلان متضادان لكل فرد مركز واحد عليه، بحيث يقع بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد، يتضمن ذلك أن الفرد الواحد بصورة عامة لا يمكن أن يكون مثلاً: متفائلاً جداً أو متشائماً جداً بحيث أن له درجة واحدة على المتصل و هو الأمر ذاته في سمة (الانبساط_ الانطواء). (عبد الخالق. 1994. ص 76-75)

يرى "فرويد" أن التفاؤل هو القاعدة العامية للحياة، وأن التشاؤم لا يتبع في الحياة إلا إذا كانت لديه عقدة نفسية، التي تعتبر إرتباطاً وجدانياً سلبياً شديداً التعقد و التماسك حيال موضوع ما من الموضوعات

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

الخارجية أو الداخلية. فالفرد متقائل إذ لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا، لو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم (صبره محمد علي و محمد عبد الغني. 2005 .ص64)

إن التفاؤل والتشاؤم سمة ثنائية القطب في سمات الشخصية، تتمحور في رؤية خاصة للمستقبل، يتوزع الناس على خط متصل يقع التفاؤل في إحدى أطرافه و يقع التشاؤم في الطرف الآخر. فمعظم الناس يكونون متفائلين أو متشائمين بدرجة مبالغ فيها.(محمد السيد عبد الرحمان . 1998 . ص 69)

التمثيل الأحادي القطب لسمة التفاؤل والتشاؤم

الشكل رقم 01 :يمثل التمثيل الأحادي القطب لسمة التفاؤل والتشاؤم

صفر _____ + متصل التفاؤل.

صفر _____ + متصل التشاؤم.

التمثيل الثنائي القطب لسمة التفاؤل والتشاؤم

الشكل رقم 02 : يمثل التمثيل الثنائي القطب لسمة التفاؤل والتشاؤم

التفاؤل _____ التشاؤم.

صفر

يمكن تمثيل سمة التفاؤل بخط متصل (خط مستقيم يتكون من عدد من النقاط الممكنة التي تحدد مواقع مختلفة للسمة المقاسة من السلوك)، يمكن بواسطته أن تحدد موقع الفرد عليه من سمة معينة لديه (ذلك عن طريق عمليات القياس) (علام . 2003 . ص 23- 22)

فبقياس إحدى هاتين سمتين يمكن تحديد درجة السمة الأخرى، فمثلا درجة التفاؤل المرتفعة تعني درجة تشاؤم منخفضة و العكس صحيح(الانصاري . 2003 . ص 19)

كذلك تأثيرهما على سلوك الفرد والسير في الإتجاه نفسه، حيث أن أهمية الدراسة لسمة التفاؤل والتشاؤم تكمن في تحديد شخصية الإنسان، حيث لها علاقة مؤثرة بمختلف جوانب الشخصية، قد يكون لها تأثيرات سيئة أو جيدة على الصحة النفسية والجسدية(الحجار . 1989 . ص 98)

الفصل الثاني التفاوض والتشاور

فالتفاوض والتشاور هما من مشاعر البشرية الشابة داخل الوجدان، فلا يمكن للشخص أن يمنعهما. لكن يمكن الحد من تأثيرهما عليه، بالابتعاد عن حالة جعلهما عادة تسيطر على ردود أفعاله. واستجاباته للمنبهات أو الأحداث التي تمر عليه كل يوم، و مقارنتها بأحداث مرت عليه سابقا سواء كان تأثيرها إيجابيا أو سلبيا. الأمثلة على ذلك كثيرة جدا فمننا من يتشائم من صوت حيوان معين، أو رؤية شخص، أو فعل معين يقوم به هو أو غيره، عندما نسأله عن سبب هذا التفاوض أو التشاور تكون الإجابة أن هذه الرؤية أو هذا الفعل قد اقترن سابقا بحدث سيء أو حسن قد مر بهذا الشخص صدفة.

هذه الإعتقادات مختلفة من مجتمع لآخر، من شخص لآخر، فقد تكون هنا غير محببة بينما تراها في مجتمع آخر محببة. لذلك فالتفاوض والتشاور يعتمدان على ثقافة تلك المجتمعات البشرية وموروثاتها من المعتقدات. فقد حث الإسلام على التفاوض و اجتناب التشاور في مواقع متعددة ، من هنا يظهر لنا أن التفاوض مفهوم بين النظرة الإيجابية للحياة، تتضمن إدراك الحاضر و تقديمه، كذلك المستقبل وميل يحمل الشخص طبيعيا إلى الشعور بالسعادة الدائمة المتجددة، بحيث يبعث بأمل مستمر مهما كانت الظروف.

(فضيلة عرفات . 2009 . ص 4)

يرى "ميهرايان1998 Mehrabain " بأن التفاوض والتشاور يشيران إلى النزعة المسبقة للإدراك، والتفكير بأن الأشياء الجيدة في الحياة تفوق وترجح على الأشياء والأمور السيئة. يعتقد بأن المتفائل بصورة عامة يميل إلى الاعتقاد بأن الأمور الجيدة أكثر من الأمور السيئة في الأشياء التي تحدث ولهم التي تستمر في الحدوث لهم مستقبلا، بعكس ذلك فإن المتشائم يميل بشكل عام إلى النظر إلى الأحداث الحالية والمستقبلية وتقديرها بنظرة سلبية. بعبارة أخرى فإن المتشائم يشعر أن العناصر السيئة تفوق وترجح على العناصر الإيجابية و أن النتائج المستقبلية ستكون سلبية و سيئة.(Mehrabain .1998 .p2).

إن التفاوض والتشاور سمتين من سمات الشخصية ليست حالة هما من السمات الصغرى الضيقة للشخصية و ليست من الأبعاد الأساسية للشخصية (سامر جميل رضوان . 1994 . ص 112)

إذن فإن التفاوض والتشاور سمتان من سمات الفرد يتصف بها، تختلف من شخص إلى آخر باختلاف النظرة نحو المستقبل و هي من مشاعر البشرية. فالفرد ذاته يقرر أي سمة يمنحها لنفسه، فهي سمات لا يلد الفرد بها، إنما يكتسبها مع مرور الوقت. إن للتفاوض و التشاور تأثير كبير على سير حياة الفرد و اتجاهه نحو المستقبل.

ا. التفاؤل:

1-تعريف التفاؤل:

• لغة:

التفاؤل من الفال، هو قول أو فعل يستبشر به تسهل الهمزة فيقال: الفال و تفاؤل بالشيء: تيمن به و قال ابن السكيت : الفال أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول يا واجد، فيقول تعالجت بكذا، يتوجه له في ظنه. كما يسمع أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالة و يقال : لا قال عليك لا طير عليك، و يستعمل في الخير والشر، الفال ضد الطيرة التفاؤل ضد التشاؤم (بدر محمد الانصاري . 1998 .ص13)

• إصطلاحاً:

تعريف Stipek 1981

هو توقعات ذاتية إيجابية للحياة تتضمن إدراك الحافز، تقويمه و كذلك المستقبل(Stipek.1981 .p37)

التفاؤل هو استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، يرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات والطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها، أو على تحقيق تلك الرغبات. (Lang, N, Marschall G. El.1990.p 59)

عرفه " فاخر عاقل" بأنه موقف للفرد نحو التنظيم الإجتماعي أو الحياة بصورة عامة يتشرد في أهمية النواحي الجيدة ويتسم بالأمل (سامر جميل رضوان. 1994.ص 111-112)

يعرفه عماد الدين إسماعيل :

بأنه استعداد انفعالي و معرفي معمم و هو نزعة للإعتقاد أو للاستجابة انفعاليا اتجاه الآخرين واتجاه المواقف والأحداث بطريقة إيجابية. كما أنه توقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة (احمد محمد عبد الخالق .

1996 .ص 86)

الفصل الثاني التفاوض والتشاؤم

يعرفه " ناصر القضاة" بأنه شعور بالرضا، الفرح، السرور ثم السعادة و ما ينعكس عنه من أثر إيجابي على كسب الإنسان وعلى عمله وتوجهه نحو فعل الخير (فريخ العنري. 1998.ص 129)

التفاوض هو اتجاه معرفي عام و ميل حقيقي إلى حل إيجابي لكل المواقف، وهو تصور إيجابي للذات و ما يدور حوله، يسمى أحيانا بالتفاوض الترتيبي والتفاوض ينبئ بصحة جسدية و افعالية جيدة (Marilou Bruchon.2001 .p13)

التفاوض هو عكس التشاؤم، و لا يكون الإنسان متفائلا، ويكون جديرا بصفة وعارفا بما يستطيعه و بما يعيش فيه من ظروف، لا تعرف الأفكار السوداء سبيلا إلى عقوله ووجدانه. بأذلا جهد الطاقة ليحقق اماله الشريفة و ماربه النزيهة.(علي السيد خايف.2001. ص 51)

كما عرفته "نجوى الياجوفي" بأنه عبارة عن التوقع القصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض الطلبات في المستقبل. (نجوى الياجوفي . 2002 . ص 132)

يضيف "هارس و ميدلتون 1994، Harris, Mildteton"، ان التفاوض عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية ، بدلا من الأشياء البسيطة. (Milhabet, Desrichard, Verliac. 2002.p220)

تعريف مارشال و آخرين 1992

هو استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، يرجع إلى الإعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات المطلوبة، بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها وتحققها.(علي. 2005 .ص 14)

تعريف Dember 1989

استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية. (السليم . 2006 . ص 29)

يعتبر " Carver, Scheier"، من اكبر الباحثين لدراسة موضوع التفاوض و التشاؤم ، قد عرفه على انه توقع عام ، ثابت لحدوث الأشياء الايجابية في الحياة (Vollrath.2006 .p147)

أما " ديمبر و بروكس" يعرفانه على أنه مفهوم يظهر نظرة إيجابية للحياة، تتضمن إدراك الحاضر، تقويمه وكذلك المستقبل، وهو استعداد إنفعالي معرفي معمم و نزعة للاعتقاد أو الإستجابة

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

انفعالية اتجاه الآخرين، و اتجاه المواقف اتجاه الأحداث بطريقة إيجابية وواعدة، توقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة المتفائل أكثر ميلا للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعده (أيناس راضي. 2009.ص 45)

اما" تايجر 1979 Tiger"، فقد ذهب في تعريفه بأنه نزعة أو موقف مرتبط بتقرب الأحداث المستقبلية، سواء كانت اجتماعية أو مادية، بحيث تمكن هذه النزعة صاحبها من القيام بأفعال وسلوكيات تجعله يتغلب على الصعوبات التي قد تواجهه في الحياة. (Klumper, et All. 2009 .p 210)

هي هيئة تستعمل للنظر إلى الجانب الإيجابي للأشياء لدى الفرد المتفاعل، هو شخص صبور يتحضر جميع العواقب و الحواجز، لا ييأس إن ضاع عمله أو شيء ما منه، فالمتفائل هو ثمرة الابداع (Larousse. 2010 .p 197)

التفاؤل عند فلاسفة عصر التنوير:

هو أن هذا العالم يغلب فيه الخير على الشر، والسعادة على الشقاء (جعفر حسن السكرجي . بدون سنة.ص17)

نتفق أن التفاؤل هو النظرة الإيجابية اتجاه المستقبل والتأمل بالنجاح في جميع مجالات الحياة، أيضا الإستعداد المفعم بالطاقة لتوقع حدوث الأشياء الجيدة سواء تعلق الأمر بالحاضر أو المستقبل.

2-أسباب التفاؤل :

_ **الحلم** والمراد أن الإنسان يحلم أثناء النوم بشيء معين في الحاق خير به، فإذا صحا وجد هذا الشيء أمامه تفائل به، ومن ثم اعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على خير.

_ **تقليد الآباء** حيث يعلمون الأبناء أن شيء ما هو مصدر للخير، من ثم يرسخ في ذهن الإبن أن هذا الشيء جالب للخير ثم يتفائل به.

_ **الصدفة** هي أن يربط الإنسان بين شيء معين و حدوث خير له، نتيجة تكرار حدوث الخير مع وجود هذا الشيء رغم أن ذلك يحدث دون اتفاق مسبق وإنما شيء نسميه خبط عشوائي.

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

– الحب والمراد أن الإنسان يحب شيئاً معيناً، فإذا حدث خير له نسب مجيء هذا الخير إلى حبه لهذا الشيء (فضيلة عرفات . 2009 . ص 23-24)

3-أنواع التفاؤل:

3-1- التفاؤل الاستعدادي:

يطلق عليه أيضا التفاؤل الوظيفي، التفاؤل الإستراتيجي، يسميها "ليشتاين" التفاؤلية الفعالية يعتبر "شايبير و كارفر 1985" أول من قاما بدراسة هذا النوع من التفاؤل، الذي تم إستنباطه من نموذج التنظيم الذاتي للسلوك القائم على فكرة توجيه السلوكات نحو أهداف مسطرة (Sutton, et All.2005.p158)

حيث يميل الأفراد ذوي التفاؤل الاستعدادي إلى تبني توقعات إيجابية حول حياتهم المستقبلية يأملون كثيرا في تحقيق النتائج التي يرجونها، فهم يعتبرون آمالهم قابلة للتحقيق و بالتالي في سبيل الوصول اليها. (Heinonen, et All. 2004 .p 193)

على العكس من ذلك، فالأشخاص الذين يعتبرون أن الوصول إلى النتائج أمر صعب ومستبعد، لا يستمرون في السعي إلى تحقيق أهدافهم ونقل مجهوداتهم في سبيل ذلك إلى أن يتخلوا عنها..

أضاف كل من "شايبير و كارفر" أن التفاؤل الإستعدادي عبارة عن الإقتناع بفعالية الإجراءات الوقائية و اليقين من إمكانية القيام بمثل هذه الإجراءات من أجل الحفاظ على الصحة (رالف شفارتز. 1994.ص 83)

يمكن لنا من خلال ما سبق ذكره أن نقول بأن التفاؤل الإستعدادي يجعل صاحبه مستبشرا بالمستقبل، لكنه في نفس الوقت يقدر الخطر المحتمل حدوثه، هذا ما يدفع به إلى التعرف بحذر والحرص على تتبع الإجراءات الوقائية.

3-2- التفاؤل غير الواقعي:

أسفر عن اختلاف الدراسات والباحثين الذين تناولوا هذا النوع من التفاؤل إلى إختلاف التسميات التي أطلقت عليه، فمنهم من سماه بالتفاؤل الدفاعي "Optimisme Defensif" أو التفاؤل

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

الساذج "Optimisme Naif" قد سماه البعض بتوهم الحصانة "L'illusion D'invulnérabilité" أو التفاؤل التحيزي "L'optimisme Biais" . (Klein. 2010 .p 2)

بالإضافة إلى مصطلح التفاؤل المقارن "L'optimisme Comparatif" الذي اعتمده العديد من الباحثين خصوصا الفرنسيين منهم، في مقال كل من "ميلهبات و ديسريشارد و فيرلهياك" (Desrichard, Milhabet, Verhiac. 2002 .p 215)

لقد قام الباحثون بتعريف التفاؤل غير الواقعي على أنه نزعة داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما تحدث فعلا و هو توقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما تحدث فعلا، في حين أن التفاؤل المقارن "هو نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها له."

هذا ما يدفع بنا إلى القول بأن الرأيان: التفاؤل غير واقعي يتمحور حول نظرة الشخص إلى الواقع وأن التفاؤل المقارن يتمحور حول نظرة الشخص إلى الآخر، وجهان لعملة واحدة. فالواقع يعرف من خلال الآخر والآخر هو من يجسد الواقع.

3-3- التفاؤل اللاواعي:

يعني بأن الفرد يتوقع وصول أهدافه والحصول على نتائج جيدة بدون العمل و هو يتفاعل بالنجاح بدون بذل أي مجهود.(عبد لطيف شرارة . 1998 .ص 30)

3-4- التفاؤل الجاد:

هو التفاؤل الذي يخلص من أفكار السوء، يوجهك نحو العمل الإيجابي المستمر. فهو يشغل الموقف الوسط بين التشاؤم والتفاؤل. الشخص الغافل يستتطب طاقات النفس و يحشدها لبذل جهد واع في سبيل غاية، أو مثل أعلى يراد بلوغه به يظهر التوازن العقلي الذي ينتهي كل إنسان بدونه إلى السقوط و الإخفاق فالتفاؤل الجاد القويم يحمل صاحبه على الفطرة الجادة الواقعية أو حالة نفسية، أو تهيؤ بعض المحظوظين، إنما هو موقف عقلي يختاره الإنسان بإرادته و هو يتمثل في فحص المشاكل التي تقع أو تعترض حياته من جميع وجوهها و استقرانها بكل هدوء وتجرد، و البحث عن إيجاد الحلول لها، لأن المتفائل بحق يجد في كل مشكلة حل.

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

فهو يزن كل شيء بدقة، يلاحظ الضرر كما يلاحظ النفع، يبصر الحسنة كما يبصر السيئة.

فالمتفائل يكون لاعبا ماهرا بأفضل الأوراق بكل هدوء، معالجا لما يمكن معالجته، متوصلا من خلاله إلى تعديل موقفه وتمسكه في كل فرصة ممكنة محتملا كل ما يواجهه بالصبر و الأمل في غد أفضل. (عبد اللطيف شرارة. 1998. ص 30-31)

من هنا نفهم أن التفاؤل هو التوقع الإيجابي الفعال المبني على أساس واقعية و الذي تسبقه وقائع مادية، يلحقه التخطيط أيضا استقراء المستقبل بناء على وقائع الحاضر .

4- الصفات المميزة للمتفائلين:

يؤكد مور "More" سنة 2005 على أن التفاؤل جزء أساسي في حياة الفرد الانفعالية وإننا إذأردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة علينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن يحل محله تفاؤل منطقي ونشط ولكي يكون الفرد متفائلا فعلا فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقع أفضل النتائج، إذ عليه أن يتبن الاتجاهات الايجابية المتعائلة وأن يؤمن بقدرتها على التأثير الايجابي في تفكيره وسلوكه وانجازاته وفي شعوره بالسعادة. وبالتالي يحدد اثني عشر سمة يمكن أن يتميز بها المتفائل كما يلي:

- يركز المتفائل على ما يريد انجازه على أوجه الحياة الايجابية ، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سببا في سعادته.
- لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصة لتحقيق انجازات بناءة .
- يستخدم التفكير الإبداعي عند حله المشكلات التي تواجهه، ونادرا ما يلجا إلى الحلول التقليدية.
- يشعر بقدرته على تحقيق ما يريده ، وينظر إلى نجاح الآخرين على انه يزوده بنماذج ايجابية يمكن التعلم منها .
- يتميز بحس الدعابة والجمود الفكري.
- يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسب لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها بدلا من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.
- يجتهد من اجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه وذلك من خلال محاولته الداعمة للتطور والسعي نحو الأفضل .
- يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبو إليه .

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

- يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة المثابرة وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
- يشعر انه يسطر النجاح والسعادة وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حالته.
- يتحمل المسؤولية ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس .
- يجذب إلى الأفراد المتفائلين وذلك في أطار بحثه عن من يشجعه ويدعمه ويبعث في نفسه الثقة (شويعل يزيد . 2012. ص45)
- تقدير واحترام النفس بشكل واضح، حيث تؤكد دراسات في علم النفس أن الأشخاص الذين يكون لأنفسهم الاحترام والتقدير يتميزون بصفة التفاؤل، ومنها الإحساس بالسعادة. (مايكل ميرسر وماريان ترويانى. 2005. ص25)

II. التشاؤم.

1-تعريف التشاؤم:

• لغة:

كلمة تشاؤم مأخوذة من فعل تشاؤم أي تطير بالشيء عد الشيء مشئوماً، التشاؤم ضد التفاؤل يعني التطير، النظر بسوء إلى الأحوال. (القاموس المدرسي. 2006. ص 142)

• اصطلاحاً:

:Marshall, et all, 1992

"هي سمة كامنة داخل الفرد تشعره باحتمالية حدوث سلبي له"

(Marshall, et All. 1992.p1067)

هو اتجاه سلوكي يلزم بعض الناس فيسبب لهم المتاعب والمشكلات يكون محور فشلهم في كثير من الأحيان. فقد اختلفت الآراء عن هذا السلوك وملازمته لشخص دون آخر. هناك من قال أنه وليد ما تعرض الإنسان له من صدمات في حياته و من قال أنه نتيجة تجارب الإنسان و ما سمع من محن وكوارث فريق آخر يؤكد أن منشأ المصادفات و المناسبات.(عبد الفتاح دويدار . 1994. ص 446).

كارل شوبنهر

الفصل الثاني التفاوض والتشاؤم

يعرف التشاؤم بأنه استلاب قوة الإرادة، قد يكون التشاؤم ليس اتجاها شخصيا أو مزاجيا بل له إحلال التشاؤم المتمثل بالشر محل التفاوض المتمثل بالمثالية. (سامر جميل رضوان. 1994. ص 113)

كما يعرفه جورج ولمان

بأنه اتجاه أو سمة شخصية تصف أو تشخص من خلال الحزن و الميل إلى الخوف من المستقبل الميل إلى فهم أو إدراك أغلب المواقف والأشياء على أنها غير جيدة. (شيفسكي. 1996. ص 105)

أما محمد غنمي هلال

يرى أن سمة التشاؤم منبهة على مبدأ الشر في هذا العالم، كأنه في صراع دائم مع الخير ليس معنى هذا أن التشاؤم يرى أن الخير لا يوجد له مكان في هذا العالم، بل يقصد بأن الشر هو الأصل، هو يلحق الحياة والإنسان و أن الحياة لا يحق أن يعيشها الإنسان، لأن الشر يقضي على الخير، أن الألم هو الأصل عارضة، ثم صار مسلكا سلبيا اتجاه الحياة والمجتمع. (عثمان هلال مجد. 1998. ص 76)

تعرفه مايسة شكري 1999

بأنه توقع سلبي للأحداث يجعل الفرد ينتظر حدوث السوء، يتوقع الشر، الفشل و خيبة الأمل. يرتبط هذا بالمتغيرات المرضية غير السوية و غير المرغوب فيها. (شكري. 1999. ص 328)

عرفه (عبد الخالق 2000)

بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث السوء، يتوقع الشر، الفشل وفقدان الأمل. (عبد الخالق. 2000. ص 1)

التشاؤم نزعة هادمة مدمرة تستحوذ على الفكر و المخيلة، تحول الأبيض إلى أسود والحسن سوءا، النصر هزيمة، الجمال جريمة. (علي السيد خايف . 2001. ص 44)

الحكاك 2001

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج غير سارة في المجالات المهمة في حياته.

(الحكاك. 2001.ص 117)

قد عرفه كل من "شايرير" و "كارفر" بأنه التوقع السلبي للنتائج، و أن الأشخاص ذووا التوجه التشاؤمي في الحياة يتوقعون نتائج سلبية، عليه يقومون ببذل جهد أقل ممكن، قد يتنازلون عن الأهداف المراد تحقيقها. (Heinonen, et All. 2004 .p193)

هو إستعداد شخصي أو سمة كانت داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث. (اليجوفي والأنصاري. 2005 . ص 213)

تعريف بروكسو دمير 1998

يعرفه بأنه مفهوم يظهر نظرة سلبية للحياة في الحاضر والمستقبل. (سليم. 2006.ص30)

الحكاك 2001 فيعرفه

أنه نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج غير سارة في المجالات المهمة أي حياته. (فضيلة عرفات . 2009 . ص 10)

نستخلص من خلال هذه التعاريف أن التشاؤم هو النظرة السلبية للأحداث القادمة، يستبعد الفرد فيها الأحداث الطيبة، يركز فقط على الجانب السلبي، بحيث تسيطر عليه مشاعر الخوف والقلق من وقوع أحداث غير سارة تلحق به الضرر والشر.

2- أسباب التشاؤم:

- الاستعداد الشخصي للتشاؤم هو السبب الأصلي و الأساسي له، فالإنسان له طبع و مزاجوهذا الطبع يرثه.

- ضعف الإرادة، فالمتشائم كائن خسر إرادته. (عبد اللطيف شرارة. 1998 . ص 22)

- ضعف الثقة بالنفس الانسياق السريع خلف المؤثرات الإنفعالات الوجدانية، العاطفية و الإسترسال.

- الابتعاد عن الثبات و الهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر و السلوك .

- تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه، من ثم تضخيمها حتى تصبح ضخمة.

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

- الإنطواء على النفس البعد عن المشكلات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي .
- الخوف، القلق و التردد يصنعون شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية.
- الإكتئابو السوداوية في رؤية الأمور و المواقف.
- المواقف السلبية المترابي عليها الفرد من صغره.
- الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد و التوبيخ.
- تضخيم الأشياء فوق حجمها و عدم تفهم المواقف بعقلانية و هدوء .
- اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم.
- مشاهدة البرامج أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا، فإن لذلك أكبر أثر.
- عندما تكون الأمور التي علمها الآباء للأطفال اعتقادات خاطئة، يحاول الطفل تقليد الأولياء .
- الصدفة نعني بها حدوث ضرر عدة مرات، مع ارتباطه عشوائيا بشيء معين، مما يجعل الإنسان يربط بين الشيء والضرر فينسب الضرر إلى هذا الشيء .
- الإنتقادات و التحكم الذي ربما يتعرض له الفرد من محيط أسرته أو عمله أوأصدقاءه.(أحمد محمد عبد الخالق. 1998. ص 361-374)

نجد أيضا:

ضعف الإرادة نصيب كبير في ما ينتاب هذا الشخص الضعيف، لأنه دائما مع التشاؤم في الميعاد، والإرادة الواهية تضاعف من تشاؤمه.

اعتلال الصحة الكثير من الأطباء وعلماء النفس ينسبون التشاؤم إلى ضعف في الجسم، يظهر في اعتلاله و يتصور في أفكاره و تصرفاته لأن النفس مرتبطة ارتباطا وثيقا بالجسم الذي هو الميزان، وكل عارض يمر بالجسم يكون له التأثير الإيجابي أو السلبي على صاحبه.(عبدالسيد خايف.2001.ص 48-51)

3-أنواعالتشاؤم:

الفصل الثاني التفاوض والتفاوض

للتفاوض نوعين أهمهما:

1- التفاوض الواعي:

ويقول في خصوصه " سليجمان " أنه مفيد في مرحلة التخطيط ، فعلى الفرد أن يفترض الأسوأ دائماً لكي يستطيع و يكون قادر على وضع خطط جيدة .

فالتفاوض الواعي يقول أن هناك مشكلات تلوح في الأفق ، فعلى الفرد أن يأخذ حذره و يحاول أن يبذل قصار جهده لكي يستعد لأسوء المواقف الممكنة لو لم يكن الفرد متشائماً وهو يضع خطة حياته ستكون خطة ساذجة وسيصطدم عندما يجد أن ما يحدث على ارض الواقع ليس ما خطط لهفي البداية. (فريج العنزي و عويد مشعان. 1998. ص 156-158)

2- التفاوض اللاواعي:

هو التفاوض الذي تعود عليه الأفراد حتى أصبح جزءاً من طريقة تفكيرهم ومن أسلوب حياتهم، فيعيشون مع التفاوض في تفاصيل حياتهم اليومية ليصبح منطقتهم الوحيد، فالتفاوض اللاواعي ليس لهمعنى ويقود صاحبه إلى الاكتئاب.(شرارة عبد اللطيف. 1998. ص 85)

4- العوامل المؤثرة في التفاوض والتفاوض :

يمكن أن تنشأ سمة كل من التفاوض والتفاوض عند الفرد من خلال مجموعة من العوامل منها :

4-1- العوامل البيولوجية :

وهي تتضمن الاستعدادات الموروثة، حيث إفترض بعض الباحثين أن لها دور في إكتساب الفرد للتفاوض والتفاوض، وإن كانت البيئة هي المسؤولة على تعزيز وجودها أو خفضه على الأفراد.

كما أكد علماء الانثروبولوجيا أن للوراثة أثراً كبيراً في التفاوض الفمي (المتمثل في غزارة الرضاعة والفظام المتأخر) والتفاوض الفمي (المتمثل في قلة الرضاعة والفظام المبكر) ، والتفاوض بشكل عام قد ينشأ عن نشاط وقوة الفرد العقلية والعصبية ، أما التفاوض فقد ينشأ من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن في الرقابة العقلية ومن دراسة الفريق علمي في جامعة ستانفورد الأمريكية قد بينت أن هناك بعض التغيرات في طريقة عمل الدماغ يمكن من خلالها الفصل بين الشخصية المتفائلة والشخصية

الفصل الثاني التفاوض والتشاور

المتشائمة، وذلك من خلال دراسة المجموعة من النساء تراوحت أعمارهن بين (19 و 42 سنة) ، وقد قسمت هذه المجموعة إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى تضم النساء المتفائلات والمجموعة الثانية النساء المتشائمات والعصبيات القلقات ، وقد عرض العلماء على المجموعتين صوراً لمشاهد مفرحة وصوراً للأحداث محزنة وعند العرض قام العلماء بقياس نشاط النساء في عدة أماكن من الدماغ فلاحظوا عند العرض الأول (الصور المفرحة) أن النشاط وقوة الاستجابة عند النساء المتفائلات كانت أقوى مما لدى النساء القلقات المتشائمات ، بينما لاحظوا أن في أدمغة النساء المتشائمات نشاطاً غير عادي غير موجود في أدمغة النساء المتفائلات عند عرض الصور المحزنة. (مأمون.2015.ص48)

4-2- العوامل الاجتماعية :

• **الأسرة:** التي تعتبر الحزن الرئيسي لإشباع الحاجات البيولوجية والنفسية للأولاد، ومن ثم التكامل الإشباعي لكل أفرادها، فإذا حدث خلل في البناء الأسري و أسلوب المعاملة من الوالدين فإن ذلك يترتب عليه زيادة المشكلات و السلوكيات اللاتوافقية عند الأبناء، فأساليب التنشئة المتبعة تنعكس إيجاباً وسلباً وفقاً لطبيعة الأسلوب. فقد أوضحت عدة دراسات وجود ارتباط بين أساليب معاملة الوالدين لأطفالهم لتعزيز أو إضعاف سمة التفاؤل لديهم ومنها دراسة مستن 1997. ويرى سليجمان 1995 أن صراع الأبوين من العوامل التي تساعد على اكتساب الأسلوب التشاؤمي وذلك من خلال النمذجة والصفات التي يصفون بها الأحداث في حياتهم. و منه فإن لأساليب التنشئة التي تتبعها الأسرة في تربية أبنائها دوراً هاماً في نمو أبنائها فكلما كانت عملية التنشئة إيجابية وتشعر الطفل بأهميته وقيمه واحترامه وتقديره وبأنه مرغوب فيه ، كلما كان الطفل أكثر توافقاً وتفاؤلاً ، فالأسرة التي يسودها السلام والاستقرار تعكس جواً يسوده الحب والتفاؤل بينما الأسرة التي يسودها جو من التوتر وعدم الاستقرار والمشاحنات والخلافات والتفكك قد ينعكس سلباً على شخصية الطفل ونظرته للحياة والتي قد تتسم بالتشاؤم . (يوسف محسين. 2012.ص61)

• **المدرسة:** بما فيها الإدارة المناهج المعلمين، وما ينشرونه وبيعتومه من تفاؤل أو تشاؤم من خلال نظرتهم للأمور أو طريقة تعاملهم ومدى إنعكاس ذلك على التلاميذ والطلبة.

• **العوامل البيئية والثقافية:** لها الدور الكبير في تحديد سمة التفاؤل والتشاؤم وبالأخص بين الجنسين في مجتمعاتنا العربية ، نلاحظ ذلك واضحاً فالذكور لديهم مجال كبير للتعبير عن آرائهم مما يولد لديهم الثقة العالية بالنفس والأمل والتفاؤل نحو المستقبل ، و يتمتعون بفرص أكبر مما للإناث لكونهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم من ناحية (التعليم اختيار العمل والمهنة المناسبة و إختيار الزوجة) ،

الفصل الثاني التفاوض والتشاور

أما الإناث فالفرص لديهن أقل بكثير مما للذكور وبالأخص في مجتمعاتنا العربية نظراً للأعراف والتقاليد ولكن هذا لا يعني أن الإناث ليس لديهن تفاؤل .

• **الوضع الاجتماعي ونظرة المجتمع :** هو الآخر له الأثر الفعال في حالة التفاوض والتشاور للفرد فمثلاً نظرة المجتمع وتعامله مع الطفل المضطهد والذي يعاني من التعذيب والتشرد، صاحب العاهة الشيخ الكبير الذي يجد نفسه في حالة من العزلة بعيداً عن الآخرين القادرين على ممارسة نشاطاتهم في المجتمع ، و الأشخاص محدودي الذكاء الغير قادرين على مسايرة الآخرين من أقرانهم الغير متزنين إنفعالياً الذين لا يستطيعون التكيف مع الآخرين ، ماذا يكون موقف هؤلاء من المجتمع ؟ من الطبيعي أن يكونوا متشائمين وعلى عكس هذه الأمثلة الأشخاص الأصحاء العقلاء الأذكياء ، الكبار الذين يمارسون نشاطاتهم ويلاقون المعاملة الحسنة من الآخرين تزداد الثقة لديهم فيكونوا جميعاً متفائلين في الحياة (مأمون.2015.ص 49)

• **المجتمع الشعبي:** فكل مجتمع يحمل طابع خاص به وهوية يتميز بها، فإما يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم في ملامحه الوجدانية أو الإجتماعية الخاصة به والناجمة عن ما تعرض له من أحداث وظروف إقتصادية وسياسية.

• **وسائل الإعلام:** لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسب ما توجه من أفكار.

• **المواقف الإجتماعية المفاجئة:** إن المواقف الاجتماعية المفاجئة التي يواجهها الفرد في حياته كالمواقف السارة منها والحزينة ، فالمفاجأة السارة منها تولد لديه معنوية عالية وأملاً في الحياة فبذلك يميل إلى التفاؤل أما المواقف الصعبة والعصيبة فتولد حالة من الإحباط واليأس فتجعل منه شخصاً ميالاً إلى التشاؤم.(بوثلجي. 2014. ص 94)

4-3- العوامل الاقتصادية والسياسية :

فقد بين "روسل (1989)" أن التراجع الاقتصادي يشكل عاملاً مؤثراً سلبياً على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب لمستقبلهم ، فاتجاهات الشباب تكون متأثرة بهذا العامل فيصبحوا

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

مترددین فی التخطيط لمستقبلهم (المجال المعرفي الاجتماعي و المهنة والعمل) وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاؤل والتشاؤم لديهم فالاستقرار الاقتصادي يتأثر بالاستقرار السياسي وعدم الاستقرار السياسي يؤدي إلى إقتصاد هزيل وهذا بدوره يؤثر على الفرد وطموحاته هذا من ناحية ومن ناحية أخرى قد يجلب للبلد الحروب النفسية والعسكرية والتي لها تداعيات كبيرة جداً على أفراد المجتمع من عوامل الصراع والاضطرابات النفسية ، فكل هذا يؤدي إلى حالة من فقدان التوازن النفسي عند الفرد ليجعله عاجزاً ضعيفاً مهدداً 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. (مأمون 2015. ص 49)

4-4- مستوى التدين:

إن المتدينين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً من غير المتدينين ، فقد يكون نقص التدين عاملاً مسهماً في التشاؤم ، وقد حاولت بعض الدراسات أن تتخذ من درجة تدين الفرد متغيراً هاماً فيالكشف عن التفاؤل والتشاؤم ، فقد كشفت نتائج هذه الدراسات عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل والتدين وسلبية بين التشاؤم والتدين كدراسة : عبد الخالق (2000) و دراسة ناصر و خليل (2007) و دراسة عبد الخالق و ليستر (2006) كذلك أظهرت دراسة بايلي (2005)، أن غير المتدينين أكثر تشاؤماً من المتدينين.(يوسف محسين. 2012. ص 61)

من خلال ما ورد سابقاً يتبين أن هناك عدة عوامل فاعلة في التفاؤل و التشاؤم و منها ما لديه تأثير واضح و مباشر في شخصية الفرد مثل عوامل التنشئة من أسرة أو مؤسسات التنشئة الأخرى ، كما يوجد روافد أخرى مثل الأحوال الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تحيط بالفرد و تجعله ينحى منحى تفاؤل أو تشاؤم وكل هذا راجع إلى شخصية الفرد من حيث التكوين البيولوجي أو الاجتماعي له.

4-5- الخبرات اليومية للنجاح والفشل :

للنجاح والفشل دور في تفاؤلنا أو تشاؤمنا، حيث أن الفشل يؤدي بصاحبه إلى التشاؤم وعلى العكس فالنجاح يدفع به إلى التفكير بتفاؤل اتجاه صعوبات الحياة لأن النجاح يعزز لدى الفرد الاعتقاد

الفصل الثاني التفاوض والتشاؤم

بقدرته على ما يواجهه من تحديات وهذا ما يجعل الإنسان أكثر رغبة في السعي إلى المزيد من التجارب و التوسع رقعة أهدافه.

4-6- عامل الصدمة النفسية :

تأثر الصدمة النفسية على الفرد مع الإختلاف في درجة التأثير فمثلا يشير بروس و باترز (1995) أن طلبة الجامعة الذين يواجهون صدمة في حياتهم (وفاة قريب، اعتداء جنسي أو جسدي ...) في مرحلة الطفولة يتسمون بالتشاؤم بالمقارنة مع الطلبة الذين لم يواجهوا هذه الأحداث. (يوثلجي. 2014. ص97)

5- النظريات المفسرة للتفاوض والتشاؤم :

لقد قدمت تفسيرات متعددة للتفاوض والتشاؤم، ويختلف تفسير ذلك باختلاف النظرية التي ينطلق منها الباحثون.

5-1- نظرية التحليل النفسي:

فقد نظر فرويد للتفاوض بأنه القاعدة العامة للحياة ، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية ، ويعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً ، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشاؤم.

كما إعتبر فرويد أن منشأ التفاوض والتشاؤم من المرحلة الفمية ، وذكر أن هناك سمات وأنماطاً شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والعدوان".

ويتفق أريكسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاوض أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة. (مأمون. 2015. ص 55)

5-2- النظرية السلوكية :

الفصل الثاني التفاوض والتشاور

ويرى السلوكيون أن التفاوض والتشاور كغيره من السلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي ، ويمكن اعتبار التفاوض والتشاور من الاستجابات المكتسبة الشرطية فتكرار ظهور مثير ما بحدوث شيء لشخص ما، وتكرار حدوث هذا المثير قد يؤدي للتشاور، في حين أن إرتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاوض عند الشخص. (البدوي، 1986، ص 67)

ويريبندورا صاحب نظرية التعلم الاجتماعي أن التفاوض والتشاور يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع (السليم. 2006 . ص27)

5-3- النظرية المعرفية :

أما أصحاب الاتجاه المعرفي فيعتبرون أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل إنتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. (اليحفوفي. 2002. ص 136)

ويذكر العنزي (2005) أن الفرد إذا عزا فشلة لعامل مستقر داخلي أو خارجي، فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرص النجاح والفشل ، فالاعتقاد بأن سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي إلى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد ، وسيزداد هذا التشاور عندما يعتقد الفرد بأن السبب لا يمكن التحكم فيه وتغييره والعكس صحيح.

وأشار "لازاروس" إلى توجه نظري من خلال التقييم المعرفي الذي تحدث عنه على انه ذو دور في تشكيل إستجابات مستقبلية تجاه مواقف متعدد من الحياة مما يساعد على ظهور سمات معينة في شخصية الأفراد ويمكن أن تؤثر هذه التقييمات على سمات دون أخرى ، ومواقف دون أخرى ، أي أن يكون الفرد متفائلاً في مواقع من حياته ومتشائماً في مواقع أخرى بما يخص حياته في جوانب معينة. وقد تعرض "ماكليود" إلى مفهومي التفاوض والتشاور من خلال دراسة العمليات المعرفية في أحكام الاحتمال الذاتية حول الأحداث الشخصية ، ويستخدم الأفراد عملية التحري الموجودة للحكم على الأحداث المستقبلية المتفائلة أو المتشائمة ، باعتبارها سهلة الحضور كعمليات عقلية لتصبح ماثلة في الأذهان.

الفصل الثاني التفاوض والتفاوض

و ذكر الباحثون منهم "ماكليود" أنه على الرغم من أن ظهور حدث حياتي حقيقي يكون فريدا وليس له أي احتمال ذاتي للظهور ، فإن التحري المتاح يمكن أن يستخدم للحكم على أرجحية الأحداث السلبية المتشائمة ، يحدث ذلك عن طريق إستدعاء ، أحداث من الذاكرة بعيدة المدى، و من ناحية أخرى هي سهولة الاستدعاء، على أنها تحدد الحكم على مدى الاحتمال، ومن هنا يتم بناء مجموعة من السيناريوهات أو التصورات التي تقود إلى ظهور الحدث السلبي. (مأمون.2015. ص 57)

إن وجود هذه التصورات وسهولة ورودها يمكن أن تقدم أساساً لبناء الأحكام التفاوضية أو التفاوضية حول المستقبل نلاحظ من خلال ما عرضه "ماكليود" من عمليات معرفية أنه قد ركز على إسترجاع الأحداث من ذاكرة طويلة المدى في تفسير الأحداث المستقبلية بتوقع حدوث مواقف إيجابية متفائلة، أو بتوقع مواقف سلبية متشائمة.

5-4 نموذج الأسلوب التفسيري :

يعتقد "بيترسون و بوسيو (1991)" أن الأسلوب التفسيري للأحداث السيئة يملك عادة ترابطاً أقوى من تلك التي تملك الأحداث الجيدة ويؤكد "بترسون " و "ماير و سليجمان (1993)" أن : التفاوض ليس غياب التفاوض والشعور الجيد ليس مجرد غياب اليأس .

و يقول "سليجمان (1991) " إن الاستجابات السلبية كتجارب الحياة وبخاصة النتائج غير المسيطرة عليها ، تقوي وتعزز المواقف المتشائمة وبالمقابل يبدو أن الأشخاص الميالين نحو التفاوض يتخطون بسرعة الخبرات و التجارب السيئة ، وقد أشار أيضا إلى أن المتفائلين السعداء العاديين يكونون أقل واقعية في توقعاتهم من المتشائمين المكتئبين و لكن إذا ما ثابروا وأصرروا بفترة كافية فإنهم (أي المتفائلين) يعززون على خلاف المتشائمين الذين لا يحاولون القيام بأي مجهود وبتالي فإنهم يفقدون الكثير من المكافآت. (مأمون.2015. ص 57)

5-5 - النموذج الذاتي للسلوكيات :

طور هذا النموذج كل من "شاير وكارفر " وتمحورت الفكرة الأساسية له حول الأساليب التي يوجه لها الأفراد نشاطاتهم باتجاه الأهداف المسطرة، بمعنى أن سلوكيات الأفراد موجهة بشكل كبير للمعتقدات

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

التي يتبنونها، حيث يعتقدون بأن أهدافهم قابلة للتحقيق في الواقع فيستمررون في بذلمجهودات حتى وإن كانت محدودة (في سبيل تحقيقها).

وحسب هذا النموذج ، فإن التفكير التفاؤلي هام في الحفاظ على الانفعالات الايجابية والمتابعة العملية لتحقيق الاهداف ومواجهة الشدائد . وقد برهن كل من كارفر وشاير " أن تأثير التفاؤل على مختلف النتائج المتعلقة بمواقف الحياة يرتبط بصفة مباشرة بطبيعة التنظيم الذاتي للشخص، وأضافا أن كل السلوكيات البشرية يمكن أن توصف على أنها أهداف مسطرة مسبقا، وقد أكد كل منهما بأن الفرد عندما يكون واعيا مسبقا بالتناقض بين أهدافه، وبين وضعه الحالي، يقوم بمعالجة تقديرية للموقف، بحيث إذا أدرك الفرد بأن هذا التناقض أو الفجوة يمكن أن تنقلص، وبأن النتائج المرجوة يمكن أن تتحقق فيقرر أن يواصل بذل مجهودات للوصول إلى تلك النتائج المرجوة، أما إذا أدرك الفرد بأن النتائج المرجوة غير قابلة للتحقيق فسيقفل من الجهود التي يمكن أن تبذل في سبيل تحقيقها، وانطلاقا من الجهود التي يمكن أن تبذل في سبيل تحقيقها، وانطلاقا من هذا التصور يفترض الباحثان بأن الأشخاص المتفائلون يعملون بشكل شاق ويقومون بمواجهة أي مشكلة تواجههم، أما الأشخاص المتشائمون فيستسلمون بسهولة ولا يواصلون بذل المجهودات في سبيل تحقيق غاياتهم . (بوثلجي. 2014. ص 81)

6-علاقة التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات:

6-1- المفاهيم المتصلة بالتفاؤل:

• **السعادة** : أشار داينر إلى أن السعادة والتعاسة على إرتباط بالتفاؤل والتشاؤم حيث أشارت دراسة تحليلية لشخصية الطلاب السعداء و التعساء إلى صورة الذات المركبة لدى السعداء وكانت على النحو التالي : " عبارة عن شخص دافئ و صادق ومخلص ويشعر في علاقاته الطيبة، ذو ضمير واعي ومدركقادر على مواجهة الأحداث الحياتية متفائلا وغير متشائم".

• **الأمل** : يحمل هذا المصطلح التشابه مع التفاؤل والاختلاف مع التشاؤم، ومن النماذج النظرية التي عززت الأبحاث التجريبية للأمل المفهوم المعرفي، إذ يعرف الأمل بأنه مجموعة معرفية موجهة للحصول على هدف ما يتكون من عنصرين الفاعلية (الإصرار والعزيمة والنظرة التفاؤلية)، و المسارات (الخطط المستقبلية وتحقيق الأهداف). (بوثلجي. 2014. ص 88)

6-2- المفاهيم المتصلة بالتشاؤم:

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

- **القلق:** يتشابه القلق إلى حد ما مع التشاؤم من خلال الأحداث الخارجية التي قد يتعرض لها الفرد في واقع الحياة كالأحداث السياسية والاقتصادية وغيرها و التي تسبب له حالة من القلق وتندرج بأن المستقبل ينبئ بأمور مأساوية.
- **اليأس:** يؤدي الفشل المستمر في التعامل مع البيئة الاجتماعية إلى شعور دائم باليأس وما يصحبه من إختفاء التوقعات الإيجابية والنظرة التفاؤلية، وإدراك أن الإنسان نتاج سلبي للبيئة و المواقف الضاغطة، وبالتالي النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل.
- **العجز المتعلم:** أشار كل من أبرامسون و سيليجمان و تيسدال (1978) إلى الآن العجز المتعلم ينتج من التجارب المتكررة و المتعلقة بعدم النجاح، والذي يؤدي بصاحبه إلى التخلي عن الجهود و الشعور بالعجز وفقدان الأمل واليأس، والسبب الأساسي له دفاعي ذلك أن الفشل ينتج توقعاً بعدم الضبط، أو إعطاء تفسيرات تشاؤمية وتعميمها في المواقف وخلال الزمن، ويتوقف عن الأسنادات التي يقوم بها الأشخاص بالنسبة لعدم نجاحهم وذلك لأسباب معينة. (بوثلجي. 2014. من 90)

7- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ب:

- **تقدير الذات:** يعتبر تقدير الذات من العوامل المهمة في بناء الشخصية وله دور في تفاؤل الفرد مع المجتمع واستجابته للمواقف التي تواجهه وكذلك لتحقيق صحته النفسية، وقد بين مالهي (2006) أن نسبة 66% من الأفراد لهم مستوى متدني من تقدير الذات، والذين يتميزون بتقدير ذات إيجابي يكونون أكثر تفاؤلاً في الحياة وأسعد حالاً والعكس بالنسبة للمتشاؤمين.
- **الفاعلية الذاتية:** أثبتت دراسات في علم النفس الصحة أن الفاعلية الذات تأثير على الدافع الذي يساهم في تحديد أي تصرف يختاره المرء، وينبغي أن تكون الفاعلية الذاتية غير واقعية جداً لأن ذلك سيقود الفرد إلى تصرفات خطيرة، يمكن من خلالها أن يصاب بالفشل لذا لا بد عليه أن تكون فاعلية ذاته تحتوي على مركب تفاؤلي يستطيع من خلاله أن يواجه التحديات الصعبة ، فالتفاؤل عنصر فعال في التخلي على أنماط السلوك الخطيرة والمحافظة على سلوكيات صحية لفترة طويلة.
- **الإكتئاب:** تتدرج علاقة التفاؤل والتشاؤم بالإكتئاب حسب سيليجمان (1991) في الأسلوب التفسيري، حيث يرتبط أسلوب التفسير التشاؤمي للأحداث بأعراض الإكتئاب، فالعزو السلبي للأحداث يقود الفرد للإنزلاق في حلقة مفرغة من توقع الأحداث السلبية و التشاؤم قد يسهل حدوث اليأس ومن ثم الإكتئاب .

الفصل الثاني التفاوض والتفاوض

- **الصحة الجسمية :** تشير العديد من الدراسات النفسية بوجه عام إلى أن التفاوض والتفاوض لهما تأثيرا على الصحة الجسمية و أن هناك جانبا مهما يمكن أن نميز به بين مريض وآخر ألا وهو توقع الشفاء ، ووضحت العديد من الدراسات أن للتفاوض مزايا كثيرة على الجسم وله علاقة مع مناعته عكس التفاوض تماما، ويذكر مور (2005) أن التفاوض يفيد الصحة في أربع نقاط :
 - إستبدال شعور العجز بشعور السيطرة ، و تقوية جهاز المناعة .
 - المتفاوضون يسعون للحصول على الإستشارات الطبية والصحية ،والإلتزام بها أكثر من المتشائمين.
 - المتشائمين أكثر عرضة للأمراض من المتفائلين ، و ذلك لأن قدرتهم ضعيفة في مواجهة الأمراض أو منعها ، وعندما تحدث فإنهم يجعلونها أكثر سوء من خلال التفكير بسلبية أو عجز .
 - كما تبين أن هناك إرتباط بين مقاومة المرض ودرجة المساندة الاجتماعية ، فالأشخاص الذين ليس عندهم علاقات إجتماعية تسوء حالتهم المرضية بدرجة كبيرة و أن الأشخاص المتشائمين لا يبحثون عن المساندة الإجتماعية.(شويلع . 2012. ص 46)

8- خصائص الأفراد المتفائلين و المتشائمين :

لكل من المتفائلين و المتشائمين خصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو المستقبل ولكن هذه الخصائص، لا يشترط أن تكون ظاهرة على الفرد في وقت واحد، كما أن لها درجات مختلفة بحسب الأفراد و تتمثل هذه الخصائص في :

8-1- الخصائص المميزة للمتفائلين :

يؤكد "مور" (2005) على أن التفاوض يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية، و أننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعليا أن نبتعد عن التفاوض و أن تحل محله تفاؤلا منطقيا نشطا، ولكي يكون الفرد متفائلا فعلا، فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج إذ عليه أن يتبين الاتجاهات الايجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره، وسلوكه وانجازاته و في شعوره بالسعادة.

ويحدد "مور" (2005) اثني عشر (12) سمة يمكن أن تتميز المتفائل الفعال وهي:

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

- يركز على ما يريد انجازه مؤكداً على أوجه الحياة الإيجابية، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سبباً في سعادته.
- لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصة لتحقيق إنجازات بناءة.
- يستخدم التفكير الإبداعي عند حله المشكلات التي تواجهه، ونادراً ما يلجأ إلى الحلول التقليدية.
- يشعر بقدرته على تحقيق ما يريده، وينظر إلى إنجاز الآخرين على أنه يزوده بنمذج إيجابية يمكنه التعلم منها.
- يتميز بحس الدعابة، والابتعاد عن الجمود الفكري.
- يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها بدلاً من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.
- يجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل.
- يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبو إليه.
- يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة وتدفعه للمحاولة المستمرة المقاومة للعقبات.
- يشعر بأنه يستر النجاح والسعادة، وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته.
- يتحمل المسؤولية، ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس.
- يجذب إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عن من يشجعه ويدعمه ويبعث في نفسه الثقة.

(شويلع 2013، ص44)

8-2- الخصائص المميزة للمتشائمين:

أكدت دراسة سيد صبحي (2001)، على أن الشخصية المتشائمة تتصف بأنها:

- عاجزة عن الاندماج والتفاعل مع الجماعة.
- تميل إلى تضخيم الأمور أكثر
- لا تستطيع مواجهة المشكلات
- تحاول دائماً استرجاع ما يؤلمها من ذكريات و أحداث.

الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم

- لا تتسم بالمرح وتبدو لها أن تحقيق السعادة أمر بعيد المنال.
 - قدرتها على تحمل الاحباط ضعيفة.
 - لا تثق بالآخرين وتعاملهم بشك وخوف.
 - المستقبل بالنسبة لهم مظلم.
- وعلى الرغم من الآثار السلبية التي يتركها التشاؤم على شخصية الفرد، يرى " بدر الأنصاري " (2002) أن التشاؤم يمكن أن يقوم بالوظائف التالية:
- يهيئ الفرد أو بعده لمواجهة الأحداث السيئة، وبالتالي بعد التشاؤم إستراتيجية تهدف إلى حماية الذات.
 - يزيد من جهود الفرد لكي يعزز أداءه الجيد، ويدعمه إلى تجنب الأحداث السيئة الناتجة عن تعرضه الخبرة فاشلة. (شويلع.2012. ص 44)

الخلاصة:

من خلال ما تم تناوله في الفصل يتضح لنا بصفة عامة ، أن التفاؤل هو توقع الأحداث الإيجابية وهي سمة تساعد الفرد في التغلب على الأحداث التي تعيقه في سبيل تحقيق أهدافه ، و بأنها نظرة إنديفاع نحو الحياة تجعل صاحبها مستمتعاً فيها ومتآملاً لمستقبل واعد، أما التشاؤم فهو سمة ناتجة عن عدة عوامل أهمها تجارب الفشل المتكررة و التي تؤدي بصاحبها إلى التطلع للأحداث المستقبلية بنظرة سلبية، كما أنه قد يسبب بعض الاضطرابات والمشاكل النفسية و التي تذكر منها القلق المستقبل، و الذي سوف نتناوله في الفصل الموالي.

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد

ا. القلق العام.

1- تعريف القلق.

2- أسباب القلق.

3- أعراض القلق.

4- أنواع القلق.

5- معايير تشخيص القلق.

6- سمة القلق وحالة القلق.

اا. قلق المستقبل.

1- تعريف قلق المستقبل.

2- أسباب قلق المستقبل.

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.

4- الطبيعة المعرفية والانفعالية لقلق المستقبل.

5- سمات ذوي قلق المستقبل.

6- الشباب وقلق المستقبل.

7- التأثير السلبي لقلق المستقبل.

8- التعامل مع قلق المستقبل.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد القلق نوع من أنواع القلق الذي يشكل خطورة على صحة الفرد ويؤدي إلى اختلال في توازنه ويكون أثاره اكبر على الفرد سواء من الناحية العقلية، الجسمية والسلوكية كما يعتبر قلق المستقبل سمة من سمات هذا العصر فتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجيا والتغيرات السريعة المتلاحقة المختلفة الاجتماعية، الثقافية، السياسية، الاقتصادية... الخ ساهمت في جعل الإنسان حائرا قلقا وسط هذه الموجة الحضارة ويبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس.

وفي هذا الفصل نحاول التعرف أكثر على موضوع القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة.

1. القلق العام:

يعتبر القلق عند الإنسان السوي بشكل عام تفاعلا طبيعيا لظروف الحياة العادية و خاصة في مواقف التوقع كدخول الامتحان أو الالتحاق بوظيفة، فالقلق في حدوده يعمل كدافع قوينحو النجاح و التقدم عند الأفراد، و لكن إذا زاد عن حده و أصبح شديدا لدرجة الوقوف في سبيل التكيف و عرقلة التقدم أصبح عرضا مرضيا و ذلك ما يطلق عليه عصاب القلق (الضيخان، 2010، ص 69)

فالأحداث التي يراقبها الفرد بشكل مبالغ منه ستتحول إلى مصادر للضغط وإن إدراك المثير على أنه سلبي يرجع إلى عدم قدرة الفرد على التحكم فيه مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق

(Mc.namara, 2000, p,n4) هذا ما جعل من موضوع القلق محط اهتمام الكثير من الباحثين في الفلسفة و علم النفس و الصحة النفسية و قد نشر العالم كر كيجارد kaar kigard أول مقال متخصص عن القلق عام 1844 و حدد فيه مفهوم القلق و ميز بين القلق و الخوف.(صالحو آخرون، 2011، ص153).

والقلق من منظور علم النفس الإيجابي يعني ضعف المهارات و القوى الإيجابية التي تمتلكها جميع الأفراد و التي تعتبر بمثابة حماية الأفراد من الإصابة بالمرض النفسي و إن تحديد و تعظيم هذه المهارات يساعد الأفراد على الحماية من هذه الأمراض(خميس، 2009، ص 164).

1. تعريف القلق:

المعنى اللغوي لكلمة قلق هي: قلق الشيء قلق أي حركة فلم يستقر في مكان واحد اضطراب وانزعاج فهو قلق.(المعجم الوسيط، ج 18)

التعريف السيكولوجي للقلق هو كما عرفه "معجم علم النفس و الطب النفسي" 1990 " هو شعور عام بالفزع و الخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث و القلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية و مشاعر عدم الأمن و النزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس و في الحالتين يهيئ الجسم إمكانية لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات و يتسارع التنفس و نبضات القلب.(فرح .1990. ص 19-20)

فيعرفه فرويد (Freuid) أنه نوع من الانفعال المؤلم الذي يكتسب الفرد و يتكون لديه خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن بقية الانفعالات الغير سارة (كالشعور بالإحباط و الغضب و الحيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد و أخرجارجية تظهر في ملامحه بوضوح.

وترى حنان العنابي "القلق" بأنه: "استشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع و إحساسبالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز و العجز عم الوصول إلى حل مثمر ".(العنابي، 2000، ص 112)

وميز "كانل و شاير" بين نوعين من مفاهيم القلق أطلق على إحدهما قلق الحالة state anxiety

والأخر قلق السمة treat anxiety وأعد سبيلبرجر هذين النوعين من القلق أكثر شيوعاً و يعرف قلق الحالة بأنه عبارة عن حالة انفعالية يشعر بها الفرد عندما يدرك تهديداً في موقف ما، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي و تتوتر عضلاته و يستعد لمواجهة هذا التهديد و يزول عادة بزوال مصدره. أما قلق السمة فهو استعداد مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه عوامل خارجية أو داخلية و يتوقف مستوى استشارة القلق على مستوى استعداد الإنسان له. (spielberger.1966.p7)

2. أسباب القلق:

اتفق علماء النفس على أن القلق له تأثير على السلوك، لكنهم اختلفوا حول مسببات القلق ومصادره، إذ تعدد الآراء، النظريات والتفسيرات، أدى إلى تعدد أسباب القلق و من هذه الأسباب نذكر ما يلي:

2-1- الأسباب الجسمية:

يقصد بها تعرض الفرد لبعض الأمراض المزمنة والحادة، كالسرطان، السكري، أمراض القلب، الربو، ارتفاع ضغط الدم، كما أن التشنجات الخلقية الجسمية تزيد من القلق عند الأفراد. (فيصل خيرالدين الزراد.1994.ص96). قد يرتبط القلق أحياناً ببعض العوامل البنائية، الفيزيولوجية بسبب عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، كذلك ضمور هذا الجهاز في الشيخوخة وما يتبع ذلك من خلل في الوظائف النفسية و الفسيولوجية. (تونسي. 2002. ص 38)

2-2- الأسباب الوراثية البيولوجية:

يقصد به أن الفرد يرث الجينات المسؤولة عن الاضطراب الكيميائي، و عن العوامل الكيميائية المسؤولة عن القلق، فإنها تتمثل في زيادة استثارة نهايات الأعصاب الموجودة في المشتبكات العصبية في القسم الأدرينالين، التي تشرف على إنتاج أمينات الكاتيكول، زيادة نشاط المستقبلات، مع وجود نقص في الموصلات الكيميائية المانعة، نتيجة هذا النقص تستثار أجزاء المخ بشكل زائد، ينتج من هذه الزيادة أعراض القلق (الانصاري. 1999: 317).

2-3- الأسباب النفسية:

- الاستعداد النفسي حيث يكون للشخص في بعض الأحيان استعداد بالشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي، الذي يؤدي إلى حالات من التوتر النفسي، الشعور بالخوف جراء ضغوط و متطلبات الحياة

اليومية، التي تؤدي إلى نتائج سلبية للفرد، تنعكس على العلاقات الأسرية و الإجتماعية.

- عدم تحقيق الذات.(الداهري. 2005.ص331)

- الأزمات والصدمات النفسية الشعور بالذنب، الخوف من العقاب، توقع المخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة، الشعور بالعجز و النقص. (زيغور. 1986.ص50)

- الإحباط المستمر يؤدي إلى مشاعر القلق و التعب (عيسوي. 1984.ص116)

- الشعور بالنقص حيث يتولد الشعور بالنقص من المقارنات التي يكتشفها الفرد بذاته حيث تولد لديه جوانب القصور أكثر من جوانب البناء.

- الخوف من المستقبل قد يحول حياة الإنسان إلى جحيم.

- التشاؤم والتفاؤل.

-العداء والكراهية فكلاهما يزيدان القلق، تملأن الإنسان به، ففي العداء إحساسات مشاعر و صراعات، منها رغبة كل طرف أن يتغلب على الطرف الآخر، قد تنشأ الكراهية من الغيرة والغيرة نوع من الصراع الذي ينبع منه قلق كثير.

-الحيرة و التردد فحيرة الإنسان في مواجهة المواقف الحياتية و في اختيار ما يريده أو رفض ما لا يريده، تزيد من مشاعر القلق و يحتار الإنسان في الاختيار بين الأمور التافهة و الخطيرة.

- عدم القدرة على الإشباع النفسي يحتاج كل إنسان لمطالب نفسية أساسية، تؤمن له حياته وتعطيه الاطمئنان، كالحاجة للتقدير الذاتي الذي يعطيه الإحساس بأهمية وتقدير الغير له.(صمويل حبيب. بدون سنة. ص 15 - 20)

2-4- الأسباب الاجتماعية:تعتبر العوامل الاجتماعية وفقا لغالبية نظريات علم النفس من المثيرات الأساسية للقلق، تشمل هذه العوامل مختلف الضغوط كالأزمات الحياتية، الضغوط الحضارية، الثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف، الحرمان و عدم الأمن و ما إلى ذلك. (تونسي. 2002.ص38).

عموما نفهم أن القلق يعود إلى أسباب متعددة جسمية منها نفسية، اجتماعية، وراثية وبيئية كلها تأثر في ظهور القلق وتطوره و كلما قلت الأسباب، قل القلق و انخفض و العكس صحيح.

3. أعراض القلق:

يمكننا حصر أعراض القلق في:

3-1- الأعراس الجسمية:

تظهر في شكل خلل في بعض أعضاء الجسم المختلفة، دون أن تكون هذه الأعراض مصابة بأي مرض عضوي، تختلف هذه الأعراض بين مريض و آخر وهي تشمل بعض ما يظهر من العوارض في حالات الإصابات العضوية:

3-1-1- الجهاز العصبي حيث يشعر ب:

- الإجهاد المستمر مع صعوبة في السير، أو الحركة في بعض الأوقات و كذلك يحس باهتزازات و تقلصات في بعض أطرافه مصحوبة بالألم.

- الدوار وهو عرض قلما يخلو منه مريض بحالة القلق إما مستمر لبعض ساعات، أو يأتي في نوبات لدقائق، قد يكون خفيفا أو شديدا، لدرجة يفقد فيها توازنه. (عبد الفتاح دويدار. 1994. ص359)
- كما قد يصاحبه الشعور بالغثيان، أحيانا يحس بالضعف في أطراف الجسم، فقدان مؤقت في المقوية العضلية، مما تسببه هذه المشاعر من إحراج لدى الفرد، فيما لو غمي عليه أمامالناس. (أديب محمد الخالدي. 2006. ص24)

- الصداع هو إما ألم رأس عادي، أو يظهر بشكل ألام تنتشر في الرأس، على شكل نقل الرأس، هذا على حد وصف المرضى أنفسهم تعتبر هذه الحالة أكثر انتشارا من الأعراض الأخرى قد تصل إلى 90% منهم. (عبد الفتاح دويدار. 2008. ص197)

للتخلص من أوجاع الرأس نلاحظهم يسرفون في تناول المسكنات، في سبيل قضاء يومهم وعملهم. و الصداع الذي يعانون منه أعنف من الصداع العادي، المصحوب بحالات من الضيق، التوتر، انعدام الراحة وفقدان الطمانينة. (أديب محمد الخالدي. 2006. ص260)

3-1-2- الجهاز الدوراني:

- تزيد ضربات القلب بوضوح، يشعر بها المريض بنفسه، قد تكون قوية لدرجة يحس معها كان قلبه يصطدم بعضلات صدره.

- ارتفاع ضغط الدم لدرجة كبيرة، تنبض معها الأوردة بقوة تجعلها ظاهرة للعيان.

- قد يصاب المريض بنوبات شبيهة بالذبحة الصدرية، يصاحبها إما احمرار عام للجلد، أو اصفرار مائل إلى البياض، هذا مثل ما يُرى دوما عند الشخص العادي وقت تصادفه حالة خوف فجائية،

لكنه يزول بسرعة، بعكس المصاب بالقلق فهي تدوم وقت أطول. (عبد الفتاح دويدار. 1994. ص359 - 360)

- انقباض شرايين الجلد والأحشاء.
- زيادة نسبة جريان الدم في الدماغ والعضلات (نظام أبو حجلة . 2007 . ص 22)
- زيادة الجيب الدموي القلبي، فتزداد قوة التقلصات الإرادية، يكون المريض واعى المثل هذه التبادلات(أسامة اسماعيل . 2006. ص26)
- آلام عضلية من الناحية اليسرى من الصدر، ارتفاع ضغط الدم (صبرة محمد علي. 2004. ص104)

3-1-3- الجهاز التنفسي:

- حيث تزداد نوبات التنفس لدرجة يشعر المريض بانقباض ضيق، أو يصاب بنوبات شبيهة بالربو أو النزلات الجافة.(عبد الفتاح دويدار. 1994. ص359 - 360)
- صعوبة التنفس لدرجة أن المريض قد يخشى أن ينسى كيف يتنفس، إن لم يجهد نفسه فإنه لن يستطيع الحصول على أي أنفاس غالباً ما تؤدي هذه المبالغة في التنفس إلى الحصول على قدر من الأكسجين أكثر مما يحتاجه جسمه، مما يؤثر في التوازن الحمضي و مستوى الكالسيوم في الدم، ما يؤدي إلى أعراض متعددة مثل التتميل الخدر في بعض أطراف الجسم و الرأس الشعور بالألم وضغوط على الصدر.
- اجتياح الصدر، ضيق يصيب التنفس بالقصور، مما يجعل المريض يتوهم أنه علوشك الموت.(نبيل راغب. 2003. ص42 - 43 - 44)

3-1-4- الجهاز الهضمي:

- تشمل فقدان الشهية عسر الهضم، صعوبات البلع، شعور بغصة في الحلق، الانتفاخ، أحياناً الغثيان، القيء أو الإسهال أو الإمساك أو الشعور بأشمئزاز من شخص معين و الجدير بالذكر ان الخلل في الوظائف المعدية قد يؤدي إلى قرحة المعدة.

3-1-5- الجهاز البولي التناسلي:

- كثرة التبول الإحساس بإلحاحه، لاسيما عند الانفعال الشديد والمواقف الضاغطة، ربما يحدث احتباس البول رغم الرغبة الشديدة في ذلك.
- تناقص الاهتمامات الجنسية، خلل في الوظائف الجنسية وربما فقدان القدرة الجنسية، كالعنة، ضعف الانتصاب عند الرجل و البرود الجنسي عند المرأة.(صبرة محمد علي. 2004. ص104-105)
- زيادة مرات التبول في قلة الكمية.
- وجود السكر في البول، هذا ما يظهر في التحاليل، فيظن المريض أنه مصاب بالسكري مع أنها ليست إلا حالة من حالات البول السكري " Glucosuria " تصاحب حالات القلق و تزول بزواله.

- اضطراب الطمث عند النساء، وجود آلام بالظهر أو في منطقة الرحم أو المبيضين، أو ألم أثناء نزول الإفرازات (عبد الفتاح دويدار. 1994. ص36)
- 3-2- الأعراض النفسية:**
- تشمل القلق العام، القلق على الصحة والعمل المستقبل و الشعور بعدم الأمان الإكتئاب، ضعف القدرة على الإنتاج وسوء التوافق. (حنان عبد الحميد. 2000. ص119)
- عدم الاستقرار والشعور بانعدام الأمن الراحة الحساسية المفرطة، سرعة الإثارة و الخوف "الفوبيا"، حيث يكون الفرد خائفا لا يعرف مصدر الخوف (صبري محمد علي. 2004. ص103)
- صعوبة الاسترخاء أو النوم
- الشعور بالضيق بحيث يكون سببه منبها أو مثيرا داخلي للقلق، مبعثه غير واضح.
- الشعور بالعصبية أو التحفز و عدم الاحساس بالراحة. (نبيهة صالح السامرائي. 2007. ص50-51)
- الأفكار التسلطية و الأفكار القهرية هي عبارة عن أزمت كلمات أفكار متكررة غير مرغوب فيها، تقتحم العقل بالحاح، يكون التخلص منها عسيرا (زهرا. 1977. ص151)
- استغراب الواقع، تفكك الشخصية حيث يشعر المريض أنه في عالم آخر و أنه في الفراغ تبدو له الأشياء على أنها أبعد أو أصغر مما هي عليه و أنها أقرب و أكبر مما هي عليها الواقع (الزيادي. 1969. ص222)
- الهلع بحيث يشعر الفرد في هذه الحالة بأنه يفقد سيطرته بسرعة، يصاب بتشتت التفكير، ولا يستطيع مقاومة حالة الرعب (موسى. 1993. ص106)
- الشعور بعدم الراحة الداخلية، ترقب حدوث مكروه ، يترتب على ذلك تشتت الانتباه، عدم القدرة على التركيز والنسيان، كذلك الأرق وعدم القدرة على النوم (ابراهيم عبد الستار. 1994. ص74)
- شرود الفكر الهروب من الموقف المقلق، محاولة الإفلات من المشاكل بطريقة عشوائية.
- الأحلام المزعجة والخوف من المستقبل.
- الخوف من أشياء كانت من قبل تسبب له الخوف مثل الخوف من الصراخ الفئران الأماكن الواسعة العالية الضيقة و الخوف من الإصابة بالأمراض.
- التهيج التوتر، كثرة السرحان الشعور بالاختناق و تقلب الحالة الوجدانية كالشعور بالأسى و الندم، الشك المستمر و توقع حدوث الكوارث الحساسية الزائدة (محمد حسن غانم. بدون سنة. ص54)
- 3-3- الأعراض المعرفية:**
- تتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالاتي:
- التطرف في الأحكام فالأشياء إما بيضاء أو سوداء، أي أن الشخص القلق أو المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد، هذا فيما يسبب له التعاسة و القلق.

- كذلك ميل العصائبيين إلى التصلب أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير.
- يبنون أيضا اتجاهات ومعتقدات عن النفس و الحياة، لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية الجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل و استخدام المنطق بدلا من الانفعالات.
- هم يميلون للاعتماد على الأقوياء، نماذج السلطة، أحكام التقاليد، مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين، عاجزين عن التصرف بحرية انفعالية، عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك. (ابراهيم عبد الستار. 1994. ص74)

3-4- الأعراض السلوكية:

- تظهر على الشخص كما يلي:
 - وجه مشدود و حواجبه متقطبة.
 - وضعية جسمه متوترة، يبدو عليه التملل و أحيانا رجة في اليدين.
 - شحوب البشرة، تعرق في راحة اليدين وقاع القدمين و على مستوى الإبط.
 - حساسية للأصوات العالية أو الضجيج (نظام ابو حجل. 2007. ص105)
- نصل إلى أن القلق يبدأ بعد ظهور أعراض معينة، تختلف من شخص إلى آخر تظهر على مستوى أجهزة عديدة لدى الفرد، لا تقتصر على جهاز واحد يظهر ذلك بالخصوص على مستوى الجهاز النفسي.

4- أنواع القلق:

لقد اختلفت أنواع القلق وتصنيفاتها باختلاف اتجاهات العلماء والباحثين النفسانيين، فيما يلي عرض لبعض الأنواع من القلق

4-1- القلق الموضوعي (العادي):

هو قلق شعوري موضوعي أو حقيقي "True" أقرب ما يكون لمفهوم الخوف العادي، إذ يدرك الفرد مصدر خطر خارجي في بيئته يهدده، ربما يكون هذا المصدر واقعا فعليا أو متوقعا محتملا، ومن أمثلة القلق الذي يعتري الفرد بشأن نتيجة اختبار أجري له أو مسابقة شارك فيها، أو عندما ينتظر نأ هام يتعلق بقضية أو مشكلة حيوية تخصه منه أيضا ذلك التوتر الذي يصيب الفرد عندما يستشعر خطرا على صحته أو مستقبله، ربما كان هذا النوع أقرب أنواع القلق إلى السواء، ينتج عن إدراك الفرد لخطر ما في البيئة، يكون القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو بتجنبه أو باتباع أساليب دفاعية إزاءه، و يثار هذا القلق بفعل مثير واقعي في البيئة الخارجية.

هكذا يلعب القلق الموضوعي العادي دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد و الجماعة، لما له من وظائف دفاعية و توجيهية للسلوك، فهو يساعدنا على تحديد مشكلاتنا و اتخاذ القرارات اللازمة، يمدنا بالقدر اللازم من التحفز لتحرير الطاقة النفسية اللازمة و تكريسها، تركيزها لمواجهة المشكلات و تجنب المخاطر. (صبرة مجد علي .2004.ص100)

هو قلق عادي أقرب من الخوف، مصدره خارجي قد نجده عند الأسوياء العاديين في مواقف الانتظار و التوقع، فيكون مفيدا، إذ يؤثر على الإنتباه أكثر و الاستعداد لمواجهة المواقف، بعبارة أخرى هو رد فعل لإدراك خطر خارجي يتوقعه الشخص و يراه مقدما. (الداهري. 1999.ص81-82)

4-2- القلق العصابي (المرضي):

هو خوف غامض يكمن داخل الشخص، ينشأ من صراعات لاشعورية داخل الفرد، بين دوافع "اللهو" (الجنسية والعدوانية (غالبا) وبين القيود المفروضة من قبل الأنا والأنا الأعلى، يقسم فرويد القلق العصابي إلى ثلاثة أنواع هي: القلق الهائم الطليق، وقلق المخاوف المرضية، والقلق الهستيري.

(Atkinson et al 1996.p52)

استخدم DSM IV مصطلح "اضطراب القلق" اعتبره محور الاضطرابات العصابية المتلازمة

والمميزة (محمد قاسم عبد الله . 2001 .ص71)

4-3- القلق الاجتماعي:

هو خوف مرضي مبالغ فيه، غير معقول هانم طليق و يصاحبه تغيرات فيزيولوجية، تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي اللاإرادي هذا النوع من القلق يتصل بالمواقف الاجتماعية الخاصة التي تؤدي إلى مشاعر انفعالية ، و بالتالي الأعراض الجسمية التي تترتب عن المواقف. (محمد عيد .2002.ص279)

عادة ما تصاحب هذه المواقف الاجتماعية أعراضا جسمية كجفاف الفم، الصوت المرتجف سرعة

خفقان القلب. (نظام أبو حجلة. بدون سنة.ص246)

4-4- القلق الأخلاقي (الخلفي):

هو الشعور بتأنيب الضمير بدرجة عالية، خاصة عندما يكون الأمر مخالفا للأخلاق القيم والمعايير الاجتماعية، فيكون مصدره الأنا الأعلى، الذي يظهر في شكل الإحساس بالذنب، أو الخطر الذي يثيره إدراك خطر من الضمير. (العناني. 1998. ص 112)

القلق الأخلاقي هو خوف موضوعي كالخوف من عقوبة الوالدين، كما أن له روابط وثيقة بالقلق العصابي، طالما العدو الرئيسي للأنا هو "الهو" (حنان عبد الحميد . 2000. ص 119)

4-5- القلق المعنوي:

يأتي نتيجة حكم "الأنا الأعلى" عندما يخشى الفرد من تأنيب الضمير، عند القيام بأي فعل ينافي القيم أو الأعراف الدينية أو الاجتماعية أو الأسرية، من شأنه خلق الصراع داخل النفس وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي (الأمانة. 2005. ص 2)

نجد أيضاً أنواع أخرى للقلق مثل: قلق الإمتحان، قلق الموت، قلق الجنس الخ.

من هنا نستنتج أن للقلق أنواعاً متعددة منها العادي العصابي الموضوعي والمعنوي كلها تدخل ضمن الإطار الواسع للقلق، يؤثر كل واحد منها على الشخص، فإما أن ينجح في مواجهة ضغوط الحياة و يتعداها دون أي مشكل، أو يفشل في مواجهة ضغوط الحياة القاسية و يقع فريسة القلق و يسكن فيه.

5- معايير تشخيص القلق:

5-1- التشخيص حسب (DSM IV TR) :

معايير تشخيص القلق حسب الدليل الإحصائي الرابع للإضطرابات العقلية القلق وهم مفرط توقع و إدراك للخطر " يكون معظم الوقت، يدوم على الأقل ستة أشهر يتعلق بعدد من الأحداث أو النشاطات. - صعوبة التحكم في هذا الانشغال أو القلق.

- يصاحب القلق و الهم ثلاثة أو أكثر من الأعراض الستة التالية على الأقل، بعض الأعراض تظهر في أغلب الوقت، خلال الستة أشهر الأخيرة، مع أنه ينبغي وجود عرض واحد عند الأطفال وهذه الأعراض هي:
- اضطراب و إحساس بعدم الاستقرار أو قرب النهاية.
- التعب.
- صعوبة في التركيز أو فراغات في الذاكرة.
- سرعة الانفعال.
- توتر عضلي.
- اضطراب النوم، صعوبة في النوم، أو نوم متقطع، أو نوم غير كافي.
- لا ترتبط تلك الأعراض بأي اضطراب قلق آخر، مثلا: لا يكون القلق أو الهم راجع إلى نوبة كما في اضطراب الهلع، اضطراب الفوبيا الاجتماعية، أو الشك بالإصابة بالعدوى كما في الوسواس القهري، أو راجع إلى التواجد في مكان بعيد عن المنزل أو المقر، كما في قلق الانفصال، أو راجع إلى تخيلات عن الوزن كما في حالة النحالة العصبية، أو راجع إلى وجود الاعتقاد بمرض خطير كما في توهم المرض.
- للقلق والهم أعراض جسمية تؤدي إلى معاناة إكلينيكية، ذات دلالة في النشاط الاجتماعي والمهني أو في المجالات الأخرى المهمة.
- الاضطراب لا يرجع إلى وجود التأثيرات الفيزيولوجية المباشرة للمواد المؤثرة نفسيا، مثل سوء استخدام العقاقير، لا يرجع إلى حالة طبية عامة، مثل زيادة إفراز الغدة الدرقية، لا يكون حادثا خلال اضطراب المزاج، أو الاضطرابات الذهانية.

5-2- التشخيص الفارقي:

لا يجد الطبيب الأخصائي صعوبة في تشخيص الإصابة بحالة القلق، حيث تبدوا الأعراض في العادة واضحة، تتم عما هناك من اضطراب نفسي، إلا أنه لمن كان هناك من الأمراض العضوية والعقلية ما يتشابه به في أعراضه، مع ما يظهر في حالات القلق، كان من الواجب أن يفحص فحصا تاما يحتاج في بعض الأحيان إلى تحاليل، أو تصوير بالأشعة، أو غير ذلك للتأكد من الحالة.

فمثلا هناك أمراض عضوية كأورام المعدة فوق الكلوية، زيادة إفراز الغدة الدرقية، تصلب شرايين المخ، أمراض عصابية مثل الأمراض الهستيرية التحويلية والتفككية قد تلتبس مع حالة القلق، فعادة ما تتسم هذه الأمراض بأعراض التوتر والخوف، و الحركة، مما يجعل الطبيب يتجه في تشخيصه إلى أنه حالة قلق، في حين أنه قد يكون اكتئاب ذهاني أو عرض المرض عضوي آخر.

فالأمرض الذهانية عادة ما تبدأ بأعراض القلق والتوتر والخوف، مما يجعل الطبيب يتجه في تشخيصه إلى أنه قلق، في حين أنه فصام، حيث تبدأ أعراض القلق بالظهور في بداية المرض، مما يؤدي إلى صعوبة في التشخيص، لأنه لا يظهر إلا بعد مدة من العلاج (مجدياحمد محمد عبد الله. بدون سنة. ص170 - 171)

إذن فإن تشخيص قلق المستقبل اختلف في " DSM " و اختلف في التشخيص الفارقي، فكلاهما اعتمد على مجموعة من الأعراض، معتمدين على الأعراض التي تظهر لدى الشخص لتظهر أن الفرد يعاني من القلق.

6-القلق كحالة وسمة:

ميز كل من " Spieberg " و " Cattell " بين مفهومين من مفاهيم البنائية المرتبطة معا عند الحديث عن القلق و هما مختلفان تماما من الناحية المنطقية.

6-1-حالة القلق:

تحدث عندما يدرك الشخص منبها معيناً أو موقفاً من أنه يمكن أن يحدث الأذى، أو الخطر أو التهديد بالنسبة له، تختلف حالة القلق في الشدة وتغيير عبر الزمن بوصفها دالة لكمية مواقف المشقة، التي تقع على الفرد و تضغط بشدة عليه.(عبد الخالق.1994.ص 19) هي حالة انفعالية مؤقتة تختلف من لحظة إلى أخرى و سرعان ما تزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد.

6-2- سمة القلق:

تشير إلى الفروق الثابتة نسبياً في الميل إلى القلق، هذه الفروق تنشأ بين اختلاف ردود الأفعال اتجاه المواقف المدركة بأنها مهددة (بلكيانى.2008.ص39) يشير " عبد الخالق " إلى أن سمة القلق لا تظهر مباشرة في السلوك، إن كان يمكن استنتاجها من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن و شدة هذه الحالة.(عبد الخالق. 1994.ص19)

تشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن القلق هو أساس جميع الأمراض النفسية، هو أيضا أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة، باتفاق جميع مدارس علم النفس، هو الأساس لكل اختلالات الشخصية و اضطرابات السلوك (بلكيلاني. 2008. ص.39)

يعتبر "Spence" من الأوائل من قام بالجوانب الإيجابية للقلق، حيث رأى أن القلق ما هو إلا دافع مكتب له القدر على شحذ الكائن الحي (الانصاري. 2004. ص.4)

فحالة قلق المستقبل ملازمة لكل فرد منا هو ضروري لتواصل مسيرة الإنجازات و الإبداع نحو الحياة، فهو دافع هام في اتجاه و تحقيق النجاح، فالقلق ينشط سلوك الفرد و يحرره، القلق عامل توجيهي لتحقيق هدف معين القلق يمكن أن يعتبر صفة تعزيزيه بعد تجاوز العمل. (عثمان. 2001. ص.26) لكن إذا بلغ مستوى أو درجة هذا القلق حدا زائدا، يتحول إلى قلق مرضي و القلق المرضي درجات متعددة ومستويات مختلفة (عبد الخالق. 1994. ص.19)

يقسم " Basaowiter " مستويات القلق إلى ثلاثة مستويات:

أ - المستوى المنخفض:

يحدث حالة التنبيه العام، يزداد تيقظه و ترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، تزداد القدرة على المقاومة والتحفز على المواجهة، فالقلق هنا بمثابة الإشارة والإنذار لخطر الوقوع.
ب - المستوى المتوسط:

يصبح الفرد هنا أكبر قدرة على السيطرة، يزداد السلوك في مرونته و تلقائيته، تزداد قدرة الفرد على الابتكار، يزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة.
ج - المستوى العالي:

هنا يحدث اضمحلال و انهيار للتنظيم السلوكي للفرد، يصبح الفرد غير قادر على التمييز الدقيق بين المنبهات الضارة و غير الضارة، يظهر ذلك في صورة المصاب بالقلق العصابي في ذهوله و تشتت فكره، وحدته وسرعة تهيجه و عشوائية سلوكه (عثمان. 1994. ص.28)

نستطيع القول أن القلق إما أن يكون حالة أو سمة، نقول القلق حالة عندما يتعرض الفرد إلى شيء مقلق لا يدوم طويلا فهي حالة مؤقتة، بينما نقول القلق سمة عندما يتصف الفرد بها أي أنها ترافق الفرد في كل حياته، قد تراوح القلق بين ثلاثة مستويات المنخفض منها، المتوسط والعالي، تختلف هذه المستويات من فرد إلى آخر.

.II. قلق المستقبل:

يمثل مكونا رئيسيا و هاما في حياة الإنسان, إذ أن يمثل المستقبل و التخطيط له جدا بعلماء النفس للاهتمام بعلم استشراف المستقبل, و الذي يعبر عن نظرة تقدمية ايجابية للأمام .(الطيب.2007. ص 19) لكن الإنسان يعيش في الوقت الحاضر في عالم يموج بكثير من الحوادث الحياتية و التي تؤثر على توقعات و توجيهات الأفراد نحو المستقبل, الأمر الذي ينعكس بصورة أو بأخرى على كثير من جوانب شخصية الأفراد.(المنشاوي.2006. ص36)

و بالتالي اعتبر القلق من المستقبل أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات فأكثر من يخشاه الناس هو المجهول و في ظل اضطراب الحياة و ازدياد حدة المشاكل الحياتية و تسارع الأحداث السياسية والضغوط الاقتصادية إضافة إلى الاحتياطات التي تمر بها في أوجه الحياة المختلفة غالبا ما نجد النظرة العامة للمستقبل سلبية.(جير.2012. ص 42)

لذا يعد القلق من المستقبل من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد النفسية وعلى إنتاجهم، و عندما يكون هذا القلق ذو درجة عالية فإنه يؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يترك أثرا كبيرا على الفرد سواء من الناحية العقلية، الجسمية أو السلوكية.(السميرين صالح.2013. ص 65)

و يتميز قلق المستقبل بوجود الاستعداد له عند الشخص إضافة إلى الشدة و عدم الواقعية فيؤدي إلى التشاؤم لدى الفرد, مما يعزز وجوده و تأثيره على الفرد حدوث تغير مفاجئ في مجريات الأحداث أو ظروفها جديدة في حياته.(بلكيدلافي.2008. ص23)

1-تعريف قلق المستقبل:

1-2- اصطلاحا:

اختلف الكثير من العلماء حول تعريف قلق المستقبل، تذكر البعض منهم:

العكاشي 2000

هو قلق واقعي يستثيره لتوجس الفرد من المستقبل أو توقعه أحداثا تحد من إشباع حاجاته أو تهديد كياته أو قيمه (العكاشي .2000.ص13)

القاسم 2000

إنه حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب المتعلقة بحوادث المستقبل، انشغال الفكر وترقب الشر. (القاسم.2000.ص 147)

كما يتفق كل من "Rappaport, 1991, Moline, 1990" بأن قلق المستقبل لم يعد مصدرا للبلوغ الأهداف و تحقيق الأحلام والآمال فحسب، بل أصبح عند البعض مصدرا لعدم الاستقرار والخوف لما يحمله من هموم و أهداف مجهولة، إذ يوجي للأفراد حالة من الإدراك بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محددة، فالتفكير بالمستقبل يعتبر أحد العوامل الأساسية المحدثة للقلق لدى الأفراد. (العناني.2000.ص120)

المهدي 2001

حالة من التحسس الذي يدركها المرء على شكل شعور من الخوف و الترحم مما تخفيه الأيام المقبلة (المهدي.2001.ص10)

تعرف ايمان صبري قلق المستقبل بأنه خوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين /قلق الماضي والحاضر والمستقبل. (ايمان صبري.2003.ص20)

برى عشري محمود محي الدين " أن قلق المستقبل هو خبرة الفعالية غير سارة بنك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة الشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها. ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام الشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل الانزعاج و فقدان القدرة على التركيز والصداع. (عشري محمود محي الدين. 2004.ص142)

حدد قلق المستقبل في دراسة "الجنابي وصبيح" بأنه الخوف من المستقبل، أو توقع الشيء ما أو عن صراع في داخل النفس بين النوازع والقيود التي تحول دون تلك النوازع. (الجنابي، وصبيح.2004.ص142)

قلق المستقبل هو جزء من قلق العام، يتصف أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم، إدراك العجز، فقدان السيطرة على الحاضر و عدم التأكد من المستقبل هو أحد أنظمة القلق التي بدت تظهر على السطح أي لواقع الحياة.(عشوي.2004.ص 146)

تعرف "ناهد سعود" قلق المستقبل بأنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة، وفقدان السيطرة على الحاضر، عدم التأكد من المستقبل و لا ينضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام. (ناهد سعود.2005.ص63)

يشير "شقيير" إلى أن قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ، يجعل الفرد في حالة من التوتر و عدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح، تعميم الفشل وتوقع الكوارث تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل و قلق التفكير بالمستقبل. الخوف من المشكلات الاجتماعية الاقتصادية المستقبلية المتوقعة الأفكار الو سواسية، قلق الموت و اليأس.(شقيير.2005.ص5)

الداهري 2005

هو حالة نفسية تحدث حينما يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، ليحدث له توتر الفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية (الداهري. 2005.ص326)

بينما يرى " إبراهيم" أن قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير غير العقلاني، غير الواقعي في المستقبل، الخوف من إحداث سيئة يتوقع حدوثها مستقبلا (إبراهيم. 2006.ص13)

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل، الخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها الشعور بالارتباك والغموض، توقع السوء أي النظرة السلبية للحياة. (عبدالمحسن.2007.ص120)

قلق المستقبل يقصد به حسالة من عدم الارتياح، التوتر، الشعور بالضيق الخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالعديد من جوانب الحياة. (المحاميد ، السفاضة. 2007. ص135)

اضطراب نفسي سببه حالة خوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة ومجهولة، تجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر و العجز عن مواجهة المواقف و تحديها.(بلكيلاني.2008.ص27)

قلق المستقبل جزء من القلق العام، حيث يتصف دور قلق المستقبل بالقلق من الواقع الراهن المعمم على المستقبل، يتمثل في مجموعة البنى كالتشاؤم و إدراك العجز، فقدان السيطرة على الحاضر، عدم التأكد من المستقبل.(الحديبي.2009.ص24)

هو شعور بعدم الارتياح و التفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة عدم القدرة على مواجهة الحياتية الضاغطة، تدني اعتبار الذات، فقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس.(المشيخي. 2009.ص 47)

هو توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله، قد يكون لهذا الخطر أي وجود ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن النظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة. (عسيلة، أنور البناء. 2011. ص10) من خلال التعاريف السابقة تتفق أن قلق المستقبل هو الشعور بتهديد غير معروف أتى من المستقبل يجعل الفرد غير مرتاح و مستقر، يشعره بالتوتر و الانفعال و خوف دائم لا مصدر له.

2-أسباب قلق المستقبل:

يتمثل قلق المستقبل بمجال واسع من الغموض والمجهول، مجال من وجهات نظر سلبية معبرة عن مواقف معرفية وعاطفية تسودها السلبية والتشاؤم كما وأن حالة عدم المقدرة على التنبؤ لما سيحدث مستقبلا وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول وأن من أهم أسباب قلق المستقبل لدى الفرد هي:

2-1- أسباب شخصية:

- عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها.
- عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.
- عدم القدرة على الفصل بين الأمن والتطلعات عن الواقع الذي فيه.

2-2- أسباب اجتماعية:

- التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل.
- عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله.
- الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع. (Zaleski. 1994.p 185)
- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالضيق
- فخبرات الماضي الحزينة، ضغوط الحياة، الطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لإيجاد معنى خاص لوجوده في هذه الحياة، كلها تفرز حالات من الخوف و الاضطراب والقلق. (العنابي. 2000. ص120)
- هناك رأي آخر عن أسباب قلق المستقبل تتجسم كالآتي :

- عدم القدرة على التقدير والإدراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث.
- لنظرة السلبية وعدم التعامل بالشكل الصحيح مع المواقف أو الأحداث والتقليل من أهميتها.
- عدم القدرة على التكيف والمواجه مع المشاكل. (حسانين. 2000. ص 19)
- أما "الاقصري" فيرى أن السبب لقلق المستقبل هو الجهل بمعرفة معنى الحياة بالشكل الذي يؤدي إلى السعادة والتفائل فيها، بدل أن يجعلها في موضع القلق والخوف. (الاقصري. 2002. ص23)
- أما "داينز" فيرى أن من الحالات التي ترافق الفرد في حياته ممكن اعتبارها من الأسباب المؤدية لقلق المستقبل هي:

- ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية والاجتماعية.

- ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية.
- عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- تخيل الجانب الأسوأ والسلبى دائماً للمواقف.
- التفكير دائماً وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير. (داينز روبن. 2006. ص.44)
- هناك أسباب أخرى من وجهة نظر "صبري" يرجع إليها ظهور قلق المستقبل عند الفرد هي:
- عدم القدرة على التكهن بالمستقبل.
- انخفاض في مستوى القيم الروحية والمعنوية للفرد.
- الإيمان بالأفكار الغير واقعية و اللاعقلانية.
- الاعتقاد بالخرافات والتشاؤم(صبري. 2003.ص.65)
- أما "إبراهيم" فيعتقد أن قلق المستقبل لدى الأشخاص ينشأ من العوامل التالي:
- نظرة الشخص السلبية لذاته.
- الأفكار المشوشة واللاعقلانية.
- الظروف السلبية المحيطة بالشخص.
- نظرة الآخرين السلبية له. (إبراهيم. 2006. ص. 20)
- إن من أهم الأسباب المؤدية لقلق المستقبل هي حالة العجز التي يعيشها الفرد لعدم تحقيق أهدافه، الفشل في كسب حب واحترام الآخرين له، فالمشاكل الحياتية من مختلف ميادينها تؤثر سلباً وبشكل واسع على شخصية سلوكيات الفرد، إذ تجعل حالة التخوف من المستقبل سمة نفسية لدى الأفراد، بالأخص الشباب منهم، ذلك نتيجة التحديات والمصاعب من مختلف مصادرها الاقتصادية الاجتماعية الصحية وغيرها التي تجعلهم يشعرون بحالة من القلق و الخوف الاضطراب من التناقض الحاصل ما بين واقعهم المتردي والهزيل الذي هم فيه العاجز بإمكانياته عن تحقيق هذه الطموحات وبين ما يصبون إليه من أحلام وتطلعات نحو مستقبل مليء بالأمل، فهذا التصادم يكون حالة من الصراع النفسي والاضطرابات الانفعالية التي تؤثر حتماً على سلوك وشخصية الشباب، أن من الأسباب التي يراها الباحث مساعدة لقلق المستقبل هي:
- أساليب التفكير الخاطئة التي تؤدي إلى تفسيرات خاطئة، تجعل الفرد عرضة لكثير من المشاكل.
- الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي من شأنها أن تجعل الفرد مهزوماً و عديم الثقة بنفسه. ضغوط الحياة بسبب متطلباتها المتزايدة، خاصة في عصرنا الحاضر السريع بتحولاته الاجتماعية والاقتصادية.
- عدم وجود الخبرة الكافية التي تمكنه من معرفة معنى الحياة والتصور الصحيح للأحداث.

نستخلص أن أسباب قلق المستقبل عديدة تراوحت بين أسباب شخصية، و أسباب اجتماعية وعجز على عدم القدرة على مواجهة الأحداث و الضغوطات.

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

فهنا سنقوم باستعراض و إلقاء الضوء على بعض النظريات النفسية التي فسرت و تناولت موضوع القلق من وجهة نظرها.

3-1- النظرية السلوكية:

فالقلق من وجهة النظرية السلوكية هو استجابة اشتراطية لمثير يدعو للخوف أو القلق و لكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد و يرى "روبي" أن القلق استجابة الفرد للاستشارات المزعجة و أنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنه أن تثير هذه الاستجابة و أنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم و هذه النظرية أهملت اللاشعور و ركزت على الظاهرة و اعتمدت على المثير و الاستجابة في تفسيرها للقلق و اتفقت النظرية السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بالماضي و بالخبرات السابقة التي سبق أن تعلمها في حياته الأولى. (كفاي.1990.ص 23)

3-2- نظرية التحليل النفسي:

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداما لمصطلح القلق و ينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة خطر أو إنذار قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل و يميز فرويد ثالث صور للقلق الموضوعي، القلق العصابي و القلق الخلقي.

- القلق الموضوعي: أقرب أنواع القلق إلى السواء، و يكون القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو تجنبه أو إتباع أساليب دفاعية إزاءه .
- القلق العصابي: ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات للألفات من الشعور و النفوذ إلى الوعي و يكون بمثابة إنذار لأننا لكي يحشد دفاعاته لمنع وصول المكبوتات إلى الوعي.

3-3- نظرية الجشطات:

ينظر الجشطاتيون إلى القلق من خلال ثالث مضامين:

- المضمون السيكولوجي: حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته بين إجمامه عن إتمام و انجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية و اشتراطية.
- المضمون الفسيولوجي: يعرف باسم معادلات القلق و يكون ظاهرا في ضيق التنفس نقص الأكسجين.
- المضمون المعرفي: حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا هو الذي يشكل المضمون المعرفي لقلقنا أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد حول العقاب المنتظر في المستقبل و من ثم يعيش الشخص

القلق في فجوة تفصل بين الحاضر و المستقبل و لا تتسلل الأحداث في حياته بشكل سليم قد يقلق الفرد حين يترك الأنا و الحقيقة الجارية و يقفز إلى المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد و مازال في رحم الغيب.(القطان. 1980.ص 87)

3-4- النظرية المعرفية:

من وجهة النظرية المعرفية يعتقد أن العامل الأساسي في نشوء القلق و استمراره و تفاقمه ينبع من عملية التفكير حيث أشار أر و ن بيك "1985" إلى أن الاستغراقات تلعب دورا حاسما في القلق حيث أن أفكار الفرد تحدد ردود أفعاله و في ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات و ضيقا مسيطرا و انخفاضا في الكفاءة الذاتية و تؤكد النظريات الاستعراضية على أن الفرد يكون قلق نتيجة الإدراك تهديد أو خطر ما, و ترى النظرية المعرفية أن أساس المشكلة في اضطراب القلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع و أن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه و عن العالم و عن بيئته و عن المستقبل يتم استيعابها على أنها مصادر للخطر و تفترض البحوث النفسية المعرفية و جود ثالث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق و هي:

-يتجه بشكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد

-يظهر سهولة في استحضار الذكريات المرتبطة بهذه المعلومات المحددة

-يبدى تجهيز في تفسير المعلومات الغامضة بإعطائها معنى مهدد له.(مسعود.2006.ص 123)

-و يفترض "ألبرت اليس" أن القلق إنما هو نتاج للتفكير اللاعقلاني الذي يتبناه الإنسان فهو يرى أن المشكلة النفسية الأحداث والظروف (الخطيب.1995.ص 254)

و يرى "ألبرت اليس" أن سلوك الفرد من موقف معين هو مزيج من العقلانية واللاعقلانية في

وقت واحد, ذلك ألن الأفراد يتصفون في مواقف الحياة المختلفة حسب ما يدركون ويعتقدونه نحو تلك المواقف و على هذا الأساس فإن هذا الاتجاه يفسر الاضطراب الانفعالي بأنه نتيجة عن الاضطراب في الإدراك و التفكير بطريق لا عقلانية.

يرجع "ألبرت اليس" إلى عمليتي التفكير و الانفعال بأنهما عمليتان غير منفصلتين فيكون التفكير

من عناصر غير ذاتية، أما الانفعالات فهي تحفيزية و تغلب عليها الذاتية في إدراك الأمور و يستند

العلاج العقلاني على مسلمات تساهم في تفسير سلوك الإنسان و اضطرابه النفسي و هي:

-التفكير والانفعال و جهان لعملة واحدة و كلاهما يصاحب الآخر في التأثير و التأثير.

-الإنسان عقلاني و غير عقلاني في آن واحد.

-يكتسب الفرد التفكير اللاعقلاني منذ الصغر من الأسرة أو الثقافة و البيئية.

-يتميز الإنسان بأنه يفكر دائما و يصاحب تفكيره الانفعال كلما كان التفكير غير عقلاني

كلما نشأ الاضطراب الانفعالي.

-يؤثر التزمّت الديني و عدم التسامح و مشاعر الروتين و التفكير الخرافي بشكل كبير في نشوء الاضطراب الانفعالي و يجب مواجهة الأفكار اللاعقلانية و الخرافية بالأفكار المنطقية و المعرفية (سري 1990.ص 167)

حظ مما سبق أن النظريات سالفه الذكر تناولت مفهوم القلق بأوجه عدة فعلى الرغم من أنها تجمع على أن المستقبل و ما يحمله لنا من خبايا من مجهول قد يشوه التهديد و الغموض مما يجعلنا دائما في حالة ترقب و خوف من المستقبل و في حالة من القادم إلا أنها تتمايز في الآتي:

- اتفقت كل من المدرسة التحليلية و السلوكية على أن القلق ينشأ من الماضي و لكنهم اختلفوا من مصدر القلق, استجابة لخطر معروف و محدد.

-أما المدرسة المعرفية فقد اعتبر أن القلق ينشأ نتيجة أسلوب التفكير الخاطى للأفراد في المستقبل.

-و تنظر المدرسة السلوكية للقلق على أنه سلوك مكتسب عن طريق تعلم خاطى السلوك.

-أما مدرسة الجشطات تميل إلى أن الصراع بين الاتصال بين الفرد و البيئة و عدم إتمام هذا الانجاز كما تصور هذه النظرية بأن القلق من المستقبل هو نتيجة حتمية أخطاء ترتكبها في الحاضر ثم نعيش قلق المستقبل من العقاب في المستقبل.

-و نعتقد أن الاتجاه المعرفي يركز على العمليات المعرفية و الفكرية لدى الفرد, و أن سلوك الفرد يرتبط بقدراته العقلية و هذا المنهج يجمع بين التعلم و الجانب المعرفي مما يعطي هذا التفسير قوة معرفة حدوث اضطراب القلق.

4-الطبيعة المعرفية والانفعالية لقلق المستقبل:

قلق المستقبل له مكونان معرفي و انفعالي لكنه إدراكي معرفي أكثر من انفعالي، ويؤكد "زاليسكي zaleski" على أن الجانب المعرفي يمثل الجانب الأساسي لقلق المستقبل بحيث يشير إلى أن السمة الكبرى للقلق هي توقع التهديد و الخطر الوشيك للعضوية و لذلك يكون لدى الفرد حذر مفرط للأخطار المحتملة أو الأحداث غير سارة المحتمل وقوعها. (zaleski.1996.p160)

و يرى أن التطور الرئيسى لهذا النموذج يعتمد على تفسير الأفراد الأحداث المسؤولة عن حدوث الانفعالات السالبة كالقلق و الغضب و الحزن.(محمد معوض.1996.ص 37)

في حالة القلق فإن تفسيرات الأحداث أو المعارف تتعلق بالإحساس بالخطر أو ترتبط بنتيجة كالمرض و الموت، هذا ويوجد العديد من المناسبات في حياة الفرد و التي يتعرض فيها لمواقف خطيرة، وفي هذه الحالات يكون إدراكه لدرجة الخطر الذي يتعرض له معتمدا أساسا على تخمين للخطر الموجود أساسا أو طبيعته إلا أن مرضى القلق يبالغون في الإحساس بالخطر المتضمن أو الموجود في المواقف والناجئة عن:

-المبالغة في تقدير احتمالية حدوث حدث مخيف.

- المبالغة في تقدير قوة وحدة الحدث المخيف.
- التقدير المنخفض لمعالجة و مواجهة الحدث المخيف.
- التقدير المنخفض لعوامل الخالص المساعدة التي يتلقاها لمواجهة الحدث المخيف بمجرد أن يشعر شخص ما بأنه في موقف خطر فإن ميكانيزم القلق سرعان ما يعمل للخطر. (محمد معوض.1996.ص 38) ويشير "ريبنجيو" إلى أن استراتيجيات التحكم في البيئة عموماً لها أثر كبير في تقليل الضغط و لكن المشكلة في المستقبل، الفرد يملك على الأقل الثقة في قدراته على التحكم في البيئة المحيطة في الحاضر و تحقيق أهدافه و مواجهة الأحداث السيئة و غالباً ما يكون الشخص القلق أقل رضا عن قدراته و إمكاناته عرضة للقلق حين تواجه مواقف التهديد (zaleski.1996.p166).

5-سيمات ذوي قلق المستقبل:

- لا نستطيع القول أن شخصاً ما لديه قلق المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية و السلوكية التي تكشف و بشكل جلي درجة خوفه مما قد يحمله المستقبل من أحداث سواء ظهر هذا من خلال أفكاره السلبية أو من خلال سلوكه التجنبي و للوصول إلى أهم سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل تستطيع الاستناد إلى مجموعة من الأطر النظرية و دراسات كثير من الباحثين منهم: "مولين 1990" ،"توفلر 1974"، "حسانين 2000"، "وزاديسكي 1996"، و فيمايلي أهم المظاهر:
- التشاؤم ألن الخائف من المستقبل ال يتوقع إلا شر و يتخيل له أن الأخطار محدقة به من كل جانب.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي و التعنت.
- الإصرار على الأساليب الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.
- استخدام آليات دفاعية مثل الإزاحة و الكبت من أجل التقليل من الحالات السلبية. (داينيز.2006.ص 49)

- التعبير عن الخوف من المستقبل قد يكون بالرجوع إلى مرحلة سابقة من م ارحل النمو فيتسم بالنكوص و التثبيت لذلك نشاهد الكبار يظهرون سلوكاً كالأطفال عند الانفعال.(المصري.2011. ص 41)
- عدم الثقة بالنفس و الآخرين مما يقود إلى الاصطدام معهم و خلق الخلافات. (قمر.2015. ص 80)
- الشعور بالتوتر و الانزعاج لاتفه الأسباب و الأحلام المزعجة و اضطرابات النوم و اضطرابات التفكير و عدم التركيز و سوء الإدراك الاجتماعي و الانطواء و الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة أو التخطيط للمستقبل و الجهود و قلة المرونة و الاعتمادية واللاعقلانية حيث يصبح الشخص عرضة للانهايار العقلي و البدني و التدمير و الانتظار السلبي كما قد يحدث.(المشيخي.2009. ص 56)

ويرى "أليس" أن مرضى القلق لديهم نزوع إلى تهويل كل شيء و ان احتمال الخطر يسيطر

على تفكير الشخص القلق. (بيك.2002. ص 122)

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

(Karrie et all, 2000, p 102)

و يعاني الأشخاص القلقون من آثار سلبية تشمل كافة الجوانب نذكر منها:

- الشعور بالتوتر و الانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة و اضطراب النوم و اضطراب التفكير.

- عدم التركيز و سوء الإدراك الاجتماعي و الانطواء.

-الشعور بالوحدة و عدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة و عدم القدرة على التخطيط

للمستقبل و الجمود و قلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.

يفقد الإنسان تماسكه المعنوي و يصبح عرضة للانهايار العقلي و البدني. (الشرافي.2013.ص 37)

وترى الباحثة أن لدى كل منا درجة معينة من قلق المستقبل يدفع بالبعض نحو التحدي والتخطيط بشكل

ايجابي و قد يدفع ببعضهم الآخر، عندما يتجاوز حده الطبيعي إلى مزيج من التوتر و الخوف الذي

يسيطر على كافة مجالات الحياة و يعيقها و يظهر قلق المستقبل لدى من يعاني منه من خلال أفكاره

السلبية و اللاعقلانية نحو الحياة المستقبلية و كذلك سلوكه التجنبي و الهروب من المواجهة و التحدي

الأمر الذي ينعكس و بشكل سلبي على تفاصيل حياته الشخصية و الاجتماعية و المهنية.

6-الشباب و قلق المستقبل:

تعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم المراحل في حياة الإنسان ذلك أنها المرحلة التي يكتسب فيها

الشباب مهاراتهم الإنسانية و التي تشمل المهارات العقلية و النفسية و الدينية التي تساعدهم على تدبير

شؤونهم و تنظيم علاقاتهم بالآخرين من حولهم و قد اختلف العلماء في تحديد مفهوم واضح لمعنى الثبات

وفق اتجاهات عدة و تبعا للاتجاه البيولوجي يتم التأييد على الحتمية البيولوجية باعتبارها طورا من أطوار

نمو الإنسان يكتمل فيه نضوجه العضوي و العقلي و النفسي الذي يبدأ من بين (15- 25 سنة).

وهناك من حددها من سن (30-13 سنة)وتتصف هذه المرحلة بأنها مرحلة التطلع إلى المستقبل

بطموح عريض و كبير و أهم خصائص هذه المرحلة الحماسية و الجرأة الاستقلالية، النزوع نحو تأكيد

الذات بدأ التفكير في خيارات الحياة و المستقبل، التعليم و الزواج و تترافق مع ازدياد القلق بشأن كل ما سبق. (بني يونس. 2004. ص 123)

وهناك حاجات عديدة للشباب، بالرغم من أن مفهوم الحاجات يختلف من مجتمع إلى آخر تبعاً لطبيعة المجتمع، و مستوى التطور الاجتماعي و الاقتصادي، و من الحاجات التي تنطبق على الشباب الحاجة إلى التقبل و تحقيق الذات و الرعاية، و الحاجة للتعليم و الاستقلال و تلبية الحاجات الاقتصادية الأساسية من مأكّل و مشرب و مسكن.

و يرى الكثير من علماء النفس أن الشباب هو المرحلة التي تبدأ باكتمال لبنضج الجنسي عند السن (25)، كما يحددها بعض العلماء على أساس المعيار العمري بين الثانية عشر والثلاثين، أما علماء الاجتماع فمنهم يعتبرون أن مرحلة الشباب هي تلك المرحلة التي تبدى عندما يحاول المجتمع تأهيل ليحتل مكانة اجتماعية و يؤدي دوره الاجتماعي (مجد. 2001. ص 350)

و الشباب في هذه المرحلة يزداد تعرضهم لمشكلات عديدة منها:

-المشكلات الذاتية: و هي مشكلات تتوجه نحو شخصية الشاب و طموحه.

-المشكلات الاجتماعية: هي جميع العوامل الخارجية و الاجتماعية و الطبيعية و العوامل النابعة من الأسرة.

-المشكلات المادية: و التي تشكل مشكلة بالغة التأثير في عائلات الشباب يعاني منها الطلبة في الجامعة. (كويليام. 2005. ص 168)

7-التأثير السلبي لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك و شخصية الفرد، هذا بدوره يؤثر بشكل سلبي على حياته و تطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصاً يعيش ليومه بأجواء من الخوف، الحزن، القلق و التشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول. يحيا حياة تفقر لحالات التغيير و التطور للأحسن، بل حياته تسودها الروتين في كل شيء لا يقبل فيها التجديد خوفاً من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة، كونه لا يملك الحلول ولا الإمكانيات الكافية للتعامل مع هذه التحديات حتى وإن كانت بسيطة، إن حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت الإزاحة وغيرها كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية نراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصاً متصلباً و معنتاً بالرأي منفعلاً لا يقبل برأي الآخرين من حوله حتماً يؤدي إلى حالات من الإصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ليبقى في عزله و حزن و تشاؤم. بهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته، عاجز عن الكبت في الأمور، متردد في إتخاذ قراراته، معرض للانهايار العقلي والبدني. (حسانين. 2000. ص 19)

يمكن أن نوجز آثار قلق المستقبل السلبية على الفرد بما يلي:

- استخدام الميكانيزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالنكوص، الإسقاط التبرير الكبت. (rappaport.1991.p68)
- متوتر باستمرار، يزعج وينفعل لأبسط الأسباب، مضطرب في التفكير لا يستطيع التركيز. (أحمد محمد عبد الخالق. 1993. ص 82)
- الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل ليعيش حياة بسيطة، تكالي على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص (zaleski.1996.p 172)
- يحيا حياة روتينية، كثير الإنفعالات والإضطرابات فهذا يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته. (معوذ. 1996. ص 14)
- صلب الرأي متعنت متشائم، عديم الثقة بالآخرين. (حسانين. 2000. ص 19)
- قليل الثقة بالنفس، يفقد السيطرة بسهولة و بذلك يكون عرضة للإنهيار العقلي والبدني.
- يعيش الشخص في حالة من إنعدام الأمان على صحته، معيشتة، مكانته يتميز بالاعتماد على الغير، العجز اللاعقلانية. (إبراهيم . 2003 . ص 18)

إن قلق المستقبل تأثير جد سلبي على الفرد، فهو يشمل الخوف والفرع التشاؤم الشعور بالعزلة عدم القدرة على مواجهة المشاكل اليومية وفقدان الثقة بالنفس والاعتماد على الغير فهو عرضة للسقوط في دوامة الأمراض النفسية الحادة.

8-التعامل مع قلق المستقبل:

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

لذلك فقد أشار "الأقصري" إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام وتقنيات العلاج السلوكي التي يمكن عرضها كما يلي:

8-1- الطريقة الأولى:إزالة الحساسية المسببة للمخاوف.

تستعمل بطريقة منتظمة (خطوة خطوة) هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول إنه سيحدث و لو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء، لأنه ثبت أن

أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الإسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريج ليتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للإسترخاء العميق عندما يريدون بعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (10) ثواني فقط تكرر لما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه و قلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور.

هذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف و القلق، إنما وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف، يصحبها إسترخاء عميق للعضلات تكون المواجهة أولا في الخيال، إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال ، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت.

8-2- الطريقة الثانية: الإغراق.

هي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الإستعانة، ذلك بإسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتحمل الحد الأقصى من المخاوف أمامه. يتخيل أن تلك المخاوف بعدها الأقصى قد حدثت فعلا، يتكيف على ذلك و يكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، يستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره و لا يقلقه ، لأنه إعتاد على تصوره هكذا نجد ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، يتعامل معها في خياله مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

8-3- طريقة الثالثة: إعادة التنظيم المعرفي.

هذه الطريقة العلمية تمت متابعتها حققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي، هو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف على هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية، عند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير القلق و المخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة بعكس ذلك في توقع الإيجابيات بدل السلبيات هذه القاعدة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة، هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل.

فالهدف الأساسي في طريقة إعادة التنظيم المعرفي، هو تعديل أنماط التفكير السلبي و الأفكار الغير إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل، ذلك باستخدام العلاج السلوكي فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما يحتاج إلى فترة من التغلب على مخاوفه تماما.

لعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة الإشارة إليها التي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء التي يصاحبها الإسترخاء لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته، بالهدوء في مواجهة الأخطار لو كانت مجرد خيال. فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل. (المشخي.2009.ص59)

إنطلاقا مما سبق تدرك أن بسلطان الإرادة و الثقة بالنفس القدرة على إمتلاك الإنفعالات و التحكم بها عن وعي و التفكير بجدارة واضحة، هادئة و مطمئنة في مواجهة الأحداث و الأشخاص، كلها أسلحة كفيلة إذا أحسن إستخدامها يمكن أن تقضي على أي مخاوف، أي قلق مستقبلي أن التفكير الموضوعي هو الناجح لمعالجة الخوف والقلق و أن إدراك الفرد الحدود قدراته، طاقته القدرة على تغيير سلبيات ذاته، ومواجهة الأفكار و المعتقدات الخاطئة . استخدام المنطق، التحليل الذاتي وتفهم حقيقة المخاوف وأسبابها يساعد على الحد من الخوف و القلق من المستقبل، فالخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافا كبيرة جدا، يصعب عليه تحقيقها والنتيجة قلق مزمن و تعاسة دائمة بسبب الإخفاق المستمر، لأن كل هدف غير محقق يشمل إخفاقا ومشكلة فمعظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل ، إنهم غير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجيه حياتهم، هؤلاء الذين يسعون دائما لتحقيق أهداف عالية جدا من المستقبل ينتهي بهم الأمر إلى الهزيمة. (الأقصري .2002.ص78 - 79)

في الأخير نستنتج أن لقلق المستقبل آثار جد وخيمة على سير حياة الفرد، الشيء الذي جعل العلماء والباحثين يعرضون مجموعة من الطرق والتقنيات للتغلب عليه حتى يستطيع الفرد مواكبة العصر دون خوف و فزع.

خلاصة الفصل

أعتبر القلق من أكثر المشاكل التي يعاني منها هذا العصر، حتى أصبح يدعى بعصر القلق. ذلك نتيجة التطور والتكنولوجيا والتغيرات السريعة في مختلف جوانب الحياة، مما جعلت الفرد حائرا و قلقا يسعى دائما وراء الأمن و الهدوء وإيجاد الحلول لمشكلاته ، فكثيرا من الأفراد الذين يفشلون في بحثهم هذا يجدون أنفسهم على وشك الوقوع في الإضطرابات والأزمات النفسية التي تزيد من درجة قلقه و حيرته مما يشعره بالخطر والخوف من المستقبل.

لهذا يعتبر قلق المستقبل نوع من أنواع القلق العام الذي يشكل خطر على حياة الفرد و سيرته في الحياة فهو يظهر نتيجة ضغوطات الحياة الاجتماعية منها و الإقتصادية الخ . يختلف القلق من حيث الشدة فالقلق الحاد لدى الفرد يعني فقدان التوازن حيث قد يمس جميع النواحي كالعقلية والجسمية والسلوكية .

الفصل الرابع

الجامعة والطالب الجامعي

تمهيد:

I. الجامعة:

1- تعريف الجامعة.

2- أهمية ووظائف الجامعة.

3- أهداف الجامعة .

II. الجامعة الجزائرية:

1- لمحة تاريخية عن الجامعة الجزائرية.

2- مهام الجامعة الجزائرية.

3- مشكلات الجامعة الجزائرية.

III. الطالب الجامعي:

1- مفهوم الطالب الجامعي.

2- خصائص الطالب الجامعي.

3- دور الطالب الجامعي.

4- احتياجات الطالب الجامعي.

5- العوامل الاجتماعية المكونة للطالب الجامعي.

6- مشكلات الطالب الجامعي.

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الجامعة كمؤسسة تعليمية وظيفتها الأساسية تكوين وتعليم الطالب وتهيئته لأداء دوره الكامل داخل المجتمع ، ومن أجل تحقيق ذلك تسخر الجامعة كل فعاليتها من إدارة وهيئة التدريس لتحقيق هذا الهدف.

وقد عملت الجزائر منذ الاستقلال على رفع مستوى التعليم العالي، وقدمت تسهيلات عديدة إيماناً منها بأهمية تكوين و تعليم الشباب ودوره في معادلة بناء المجتمع.

وباعتبار الطالب الجامعي محور عملية التربية في نظام التعليم الجامعي فقد حضي باهتمام العديد من الباحثين والعلماء كون الطلاب الجامعيين يمثلون أهم شرائح المجتمع المتمثل في شريحة الشباب وما تمتاز به من خصائص مهمة من نضج جسمي، عقلي ، اجتماعي يمكنها من القدرة على الإنتاج وخدمة المجتمع.

ومن أجل تحقيق هدف هذا البحث المتمثل في معرفة العلاقة بين التفاوض والتشاور وتصور مشروع الحياة لدى الطالب الجامعي لأبد من إلقاء لمحة عن الجامعة عامة والجامعة الجزائرية خاصة لمعرفة المحيط العام الذي يعيش فيه الطالب الجامعي حياته اليومية، ثم التعرف على الطالب الجامعي كمتغير أساسي للدراسة، وهذا ما سيتم عرضه بالتفصيل في هذا الفصل.

1. الجامعة:

1- تعريف الجامعة:

هناك تعريفات عديدة لمصطلح الجامعة ، فكلما الجامعة ترادفها بالفرنسية Université المشتقة من اللاتينية Universta والتي تعني الكل أو معاً، وهي مجموع مؤسسات التمدرس التابعة للتعليم العالي مجتمعة في نفس الدائرة الإدارية. (larousse.2008.p1426)

والجامعة حسب فردريك هوستن هي نظام معقد من السلوك المنظم والذي يهدف إلى تحقيق جملة من الوظائف في إطار النظام الاجتماعي القائم" (Alain.B.1986.p77) أما رامون Ramon يعرف الجامعة على أنها مؤسسة أو مجموعة أشخاص يجمعهم نظام ونسق خاصين تستعمل وسائل ونسق بين مهام مختلفة للوصول بطريقة ما إلى معرفة عليا. (فيصل دليو.2006.ص78)

في حين يعرفها علي راشد" الجامعة مؤسسة للتعليم العالي يمكن أن يلتحق بها من أتم دراسة المرحلة الثانوية لأنها تقدم برامج تعليمية وتدريبية في شتى التخصصات النظرية والعلمية وذلك لمدة غالباً ما تكون أربع سنوات وأحياناً تستمر إلى ست سنوات. (علي راشد.2007.ص13)

وتعرف الجامعة أيضاً أنها تختص بكل ما يتعلق بالتعليم العالي والبحث العلمي الذي تقوم به كلياتها ومعاهدها من خلال هيئة التدريس والطلبة الباحثين في سبيل خدمة المجتمع والارتقاء به حضارياً بهدف الارتقاء به في سبيل الفكر تقدم العلم وتنمية القيم الإنسانية وتزويد البلاد بالمختصين والفنيين والخبراء في مختلف المجالات وإعداد الإنسان المزود بأصول المعرفة وطرائق البحث المقدمة. (مصمودي زين الدين.2004.ص266)

وعليه وبناء على هذه التعاريف يتضح أن الجامعة هي مؤسسة للتعليم العالي يلتحق بها الطالب بعد اجتياز مرحلة التعليم الثانوي بنجاح إذ يتلقى فيها برامج تعليمية، معارف وخبرات في شتى التخصصات النظرية والتطبيقية، فهي مؤسسة تخضع لنظام وتنسيق محدد يهدف إلى الوصول للمعرفة العليا من أجل خدمة المجتمع والارتقاء به حضارياً بتكوين افراد مروودون بأصول المعرفة.

2- أهمية ووظائف الجامعة:

تكمن أهمية الجامعة في الضرورة الملحة لوجودها في المجتمع وحاجته إليها، فالحياة العصرية تستحيل دون وجود الجامعة لأن الجامعة هي الأساس الأول لتطوير أي مجتمع وقطاعاته فإذا كانت موضوعات التعليم ذات قيمة عظمى في حياة الأمم لأنها تتصل بتكوين النفوس وبناء العقول فإن التعليم الجامعي يتميز بأهمية خاصة إذ أن الجامعة هي الدعامة الثابتة التي تقوم عليها نهضة الأمم، والدور البارز في تحقيق قدر كبير في التنمية والتقدم، ومع تضاعف حجم المعرفة وازدياد معدل نموها تصبح الجامعة أكثر أهمية ، فعليها أن توجه عناية أكبر للبحث العلمي في شتى فروعها ومجالات العلم، وعليها أن تولي مزيداً من العناية لأعداد الكفاءات البشرية المتخصصة على مستوى العصر، وأن تقوم بنشر

العلم وحفظ التراث الثقافي ليس من خلال الكتب فحسب، وإنما من خلال تعليم و تدريب أبناء المجتمع، ولكي تحقق الجامعة هذه الأهمية وتنهض بهذه الرسالة فهي في حاجة إلى بناء علاقات طيبة وسليمة بواقع العمل والإنتاج في المجتمع من خلال قنوات اتصال فعالة تسمح بمرور تيارات متدفقة من التعاون بينها في الاتجاهين لحل مشاكل المجتمع وتحقيق أهداف التقدم والتنمية. (عبد العزيز صفر. 2005. ص52) والجامعة تؤدي وظائف معينة في المجتمع منها:

- توفير البيئة التي تمكن الطلاب من تنمية معلوماتهم التخصصية والثقافية العامة والكشف عن ميولهم وقدرتهم العقلية واتجاهاتهم الروحية والاجتماعية.
- الإسهام مع بقية مؤسسات المجتمع في بناء مجتمع يقدر العلم ويطبقة في مختلف مجالاته الحياتية و يحكمه فيما يتخذه من قرارات تمس حاضره و تتصل بمستقبله.
- إعداد البوادر العلمية اللازمة لمسيرة المجتمع التنموية التي يمكن أن يواجه بها التحديات والأخطار التي تهدده والإسهام في ابتكار النموذج الثقافي الاجتماعي الذي يميز المجتمع عن غيره ، بما يتفق مع قيم المجتمع و ظروفه وخصوصيته.
- الإسهام في إثراء الثقافة المحلية وتنشيطها، وتطويرها.
- المساهمة في تعديل نظام القيم والاتجاهات بما يتناسب والطموحات التنموية في المجتمع، وزيادة قدرة التعليم على تغيير القيم والعادات الغير مرغوب فيها لخدمة كافة قطاعات الإنتاج والخدمات الإدارية والقضاء على البطالة.
- إرساء الديمقراطية الصحيحة، فهناك مثل يقول : " كلما تعلم الإنسان زادت حريته وهذا يعني ارتباط الحرية بالتعليم، فالتعليم يحرر الإنسان من قيود العبودية و الجهل ويحقق مبدأ تكافؤ الفرص التعليمية الذي يُعد أول خطوات العدالة الاجتماعية. (رمزي عبد الحي. 2006. ص100)

3- أهداف الجامعة:

تسهم الأهداف في تحديد الوسائل والطرق التعليمية وتحديد بنية النظام التعليمي ومراحله وأنواعه، كما تحدد وسائل وأساليب لبرامج التعليم وترسم صورة للإنسان المراد إعداده وتطويره. أما على مستوى الأستاذ فتساعد الأهداف على تنظيم الموقف التعليمي وترشد إلى خير الأساليب المساهمة في تطوير معرفة الطالب، وتساهم الأهداف كذلك في تحديد اتجاهات الطالب ونشاطاته وجهوده، والتقليل من الصراع والاختلاف في وجهات النظر بين الطالب والأستاذ بالإضافة إلى توجيه عملية إعداد رأس المال البشري وفق حاجات المجتمع و فلسفته. (هشام يعقوب. 2008. ص26)

فالجامعة مجتمع تربوي متكامل يعكس صفات المجتمع البشري وديناميكياته والمكان الذي تتابع فيه الخطوات التدريجية التربوية والتعليمية، لذا فالأسس التربوية التي تستند إليها في بناء أهدافها التربوية تستمد من العوامل الثقافية تشكل المجتمع من دين، المناخ، الموقع الجغرافي، الخلفية السياسية، الحالة

الاقتصادية، النسيج الاجتماعي، النسق القيمي والعادات والتقاليد والأعراف تمثل معياراً لتلك الأهداف. فإذا تأثرت تلك القوى بظغوط داخلية وخارجية كالغزو الثقافي الصراع الحضاري وعان الدين والعقيدة من حروب أصولية وعرقية ونمت الاستعمارية المباشرة وغير مباشرة مع تزامن ضغوط وتحديات داخلية تتمثل في البطالة، قصور الخدمات التربوية و اللامية، الفقر، شيوع الفساد على كافة مستويات المجتمع، انعكس ذلك سلباً على الأسس التربوية التي تستند إليها الجامعة في بناء أهدافها، بالت متخبطة تأخذ بصيغة الحلول العاجلة والمؤقتة وتأتي الأهداف مبتورة، تنساق وراء التغيير بحثاً عن الضبط والالتزام في العملية التربوية التي تتم خلالها (أحمد موسى.2009.ص119)

وترتكز أهداف التعليم في الجامعة على مستوى الجامعة في إعداد الطالب ليكون: (سعيد التل.1997.ص134)

- مؤهلاً مديراً في مجال تخصصه وقادر على العمل البناء بكفاية وإتقان ، قادراً على خدمة مجتمعه بوعي وخلق ومسؤولية.
- قادر على التكيف مع نفسه ومع الآخرين ويتمتع بدرجة مناسبة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي.
- قادر على الإبداع والتجديد والتوافق مع التغيير الحضاري السريع ومتطلباته.
- قادر على بناء أسرة متماسكة يسودها روح الاحترام المحبة والتعاون.
- قادر على مواجهة مواقف الحياة المختلفة بحكمة وعقلانية وجرأة.
- إعداد كفاءات متخصصة في مجالات المعرفة والمهن المختلفة في مختلف مجالات الخبرة الإنسانية العلمية ، الأدبية الفنية والمهنية. لذا لابد على الجامعة أن تكون على علم باحتياجات المجتمع من القوى البشرية العاملة في مجالات المعرفة والمهن المختلفة.
- تطوير الالتزام بتحكيم العقل والأخذ بالمنهج العلمي في الحصول على المعرفة واكتشاف الحقائق ومعالجة القضايا والمشاكل والمواقف التي يواجهونها.
- تطوير الاتجاهات والمعارف والمهارات من أجل استمرار التعلم ، حيث لم يعد الهدف الأساسي من التعليم في الجامعة نقل المعرفة وإنما أصبح الهدف أن يتعلم الطالب كيف يتابع تعليمه طول حياته وأن يطور ما اكتسبه من معارف ومهارات لإثراء رصيده المعرفي ويجدده وفقاً لمتغيرات والتطورات العلمية الجديدة.
- التدريب والتعليم المستمر الذي يشكل استثماراً ناجحاً في زيادة الإنتاجية وخلق فرص عمل جديدة، فالشهادة الجامعية لم تعد تكفي وحدها لتأهيل الخريج المسرح الحياة المعاصرة.
- تطوير الانفتاح الواعي والمسؤول عن الخبرة الإنسانية بجميع أبعادها، والاستفادة من معطياتها من إنجازات الإنسان من اختراعات وتجديدات، واكتشافات في مجال العلوم والفنون، والأدب

والمهن، حيث أصبح حق الاستفادة منها ضرورة تفرضها طبيعة الحياة الإنسانية ومتطلباتها ومن مسؤولية ومهمة الجامعة.

- تطوير الالتزام بالديمقراطية، فالتعليم في الجامعة يجب أن يقوم على الديمقراطية التي تقوم بتوفير فرص تعليم متكافئة والمواقف لتدريب الطلبة وتعزيز المساواة وتعمل على حفص الفوارق الاجتماعية والثقافية بين الناس الذي يضمن التفاهم والثقة بين المواطنين ويزيل الأحقاد والضغائن، وحتى يحقق التعليم في الجامعة رسالته يجب أن يحكم الجامعة المناخ الذي يسمح بالحوار ، النقاش التفكير الحر، الاجتهاد وسيادة إرادة الجماعة ورغبتها.
- تعميق الانتماء للأمة العربية والإيمان بوحدة الوطن العربي وتطوير التوجه الذي يوفق بين الأصالة والمعاصرة.

II. الجامعة الجزائرية:

1- لمحة تاريخية عن الجامعة الجزائرية:

قد يكون من الصعب العمل على تحديد الإطار الزمني والمكاني لظهور الجامعة الجزائرية عبر التاريخ وذلك لقلّة البحوث في الموضوع، فإن الاعتماد على بعض المعطيات التاريخ الجزائر في القرون الوسطى القرن الحادي عشر ميلادي) مكننا من التوصل إلى أن مدينة "بجاية الناصرية عاصمة الدولة الحمادية آنذاك، كانت منارة إشعاع وعلم بفضل جامعة سيدي تواتي" التي كانت ذات سمعة في كل البحر الأبيض المتوسط، نظرا لنوعية التدريس فيها وخاصة علم الرياضيات ، رغم هذا فإن الفكرة الشائعة أن فرنسا الكولونيالية كانت وراء ظهور النواة الأولى للجامعة في الجزائر في العصر الحديث. (إسماعيل بوخاوة.2004.ص123)

وتعتبر الجامعة الجزائرية بمفهومها العربي هي أقدم الجامعات في الوطن العربي حيث تأسست عام 1877 وبقيت وحيدة حتى الاستقلال عام 1962، وكانت تحتوي على أربع كليات كلية الأدب والعلوم الإنسانية كلية العلوم والحقوق الإدارية، كلية العلوم الفيزيائية. كلية الطب والصيدلة. وقد تخرج منها أول طالب جامعي جزائري عام 1920 من كلية الحقوق كمحامي وفي حقيقة الأمر أن هذه الجامعة أنشئت كجامعة فرنسية من أجل خدمة أبناء المستوطنين.(فيصل وآخرون. 2006. ص 162)

2- مهام الجامعة الجزائرية:

- تتمثل المهام الأساسية للجامعة في مجال التكوين العالي والبحث العلمي والتطوير التكنولوجي في ما يلي:(الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. العدد 51. 2003.)
- تكوين الإطارات الضرورية لتنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للبلاد.
- تلقين الطلبة مناهج البحث وترقية التكوين بالبحث وفي سبيل البحث.

- المساهمة في إنتاج ونشر معمم للمعلم والمعارف وتحصيلها و تطويرها.
- المشاركة في التكوين والتواصل.
- وتتمثل المهام الأساسية في مجال البحث العلمي والتطوير التكنولوجي على الخصوص فيما يلي:
- المساهمة في الجهد الوطني للبحث العلمي والتطوير التكنولوجي.
- ترقية الثقافة الوطنية ونشرها.
- تتمين نتائج البحث ونشر الإعلام العلمي والتقني.
- المشاركة ضمن الأسرة العلمية والثقافية الدولية في تبادل المعارف وإثرائها.

3- مشكلات الجامعة الجزائرية:

هناك عدة مشاكل تواجهها الجامعات العربية عامة والجامعة الجزائرية خاصة منها:

- أ- **واقع العملية التعليمية:**
- الفلسفة التربوية تنظر للتربية والتكوين كأداة ثبات واستقرار تركز على انتشار التعليم لا نوعية.
- فقدان الهدف من التعليم ونسيان طبيعة العلم وإدراك طبائع الأشياء وأهدافها ووظائفها، وهو ما يسميه علماء التربية "فلسفة التعليم".
- افتقاد المنهجية على التحليل النقدي، والقدرة العلمية من خلال ما يعرض من مناهج وطرق تكوينية على حل المشكلات المتجددة وانتشار الأمية التقنية في غياب المهارات الأساسية للتعامل مع الأجهزة والمخترعات الحديثة.
- يفرز تحليل الوضع القائم للتعليم الجامعي على ما يسمى بثقافة الذاكرة، بمعنى تنمية القدرة على الحفظ لدى الطلبة، ومن ثم فإن الامتحان ينشد اختبار قدرة الطالب على تذكر المعلومات المقدمة إليه دون أن يكون له الحق في تجاوز هذا التذكر إلى التحليل أو النقد. لأنها مطروحة على أساس أنها حقائق مطلقة ، وبذلك يتسم نظام التعليم بطابع اليقين.
- السمة الأساسية في التكوين المعتمد السلبي الشبه مطلقة للطالب، وجلوسه أثناء الدرس فقط دون المشاركة الفعالة.
- يقوم التكوين على الطاعة، فهذا الأسلوب لا يسمح بالمناقشة والنقد أو التعبير عن الشخصية المستقلة ويفترض في الطالب أنه جهاز للاستماع باحترام، ولا يراد منه إلا أن يردد ما تلقاه ويكرر ما حفظه عن ظهر قلب.
- تمارس الجامعة في بعض الأحيان القهر والتسلط من خلال ما تقدمه من مناهج وأساليب تسهم في خلق إنسان غير قادر على فهم واقعه أو تحليله، فإنها تعيق آليات العقل في التطور والنضج، ومن تحته إعداد طلبة لا يملكون القدرة على الإبداع أو إرادة التغيير أو امتلاك حرية التعبير.

- يركز التكوين في الكثير من الأحيان على معطيات قديمة وتقليدية نظرا لعدم توفر مراجع حديثة، فهذا الأسلوب يدعم التماثل والانصهار، فهذه الممارسة تحارب الابتكار والتفرد وتتناهض الاستقلالية والنقد، ولا يشجع على التعلم الحقيقي الهادف والاعتماد على النفس. (محمودي زين الدين. 2004. ص 270)

ب- ضعف التخطيط في رسم استراتيجية فعالة لمواجهة المستجدات:

إذا كانت الجامعات تشكو اليوم من إخفاقات مستمرة في تحقيق أهدافها وتواجه صعوبات جمة لكي تجعل من التعليم تعليما فعالا يتميز بجودة عالية فربما لأنه لا يستطيع إلى يومنا هذا التحكم بشكل دقيق في عملية التخطيط التي تفرض عليها تبني إستراتيجية محكمة وواضحة تمكنها من تحديد المقاصد والانجازات المنتظرة تحديدا شفافا يسمح لها بالاستجابة إلى المتطلبات الآنية والمستقبلية التي يتطلع إليها المجتمع.

فالتطموح إلى تحقيق الفعالية في التعليم الجامعي يستدعي في الدرجة الأولى الاعتماد على عقول نيرة ومبدعة قادرة على تبني رؤى مستقبلية مقنعة لاقتراح إستراتيجية التخطيط والتنفيذ تأخذ في الحسبان كل العوامل والمتغيرات المؤثرة من قريب أو من بعيد في الفعل التربوي. وإذا استمرت الجامعة بالتصرف بعشوائية مضللة وبطريقة ارتجالية وظلت مصررة على تقديم الحلول لمشكلاتها دون الاعتماد على النظرة العميقة والمدرسة التي تستعين بالبحث العلمي الذي يكشف خبايا الواقع ويسهم باقتراحاته الناجحة في التغلب على التحديات المتعددة، تبقى الجامعة قاصر عن بلوغ غايتها وإحداث التغيير المأمول. (بن عبد الله محمد. 2005. ص 164)

ج- تدني جودة التعليم:

الجامعة الجزائرية كبقية الجامعات في الوطن العربي رغم الإمكانيات التي تحاول أن تجندها والجهود التي تبذلها للقيام بدورها وتأدية وظائفها، لا تزال تعاني من التدني في جودة التعليم باستمرار ولا تزال عاجزة عن توفير مستوى من التعليم لخريجها يمكنها من خدمة المجتمع بكفاءة عالية والإسهام في خدمة المعرفة وإحداث النهضة العلمية والحضارية وتحقيق النمو الاقتصادي والاجتماعي بسبب:

- النمط التدريسي الذي يغلب عليه الطابع النظري على حساب الارتباط بالواقع العلمي والمهني، ويظهر هذا القصور الذي يشكو منه التعليم العالي في وجود مخرجات ضعيفة وفي ارتفاع نسبة الرسوب والتسرب في أوساط الجامعيين مما يؤدي إلى المكوث مدة طويلة في المراحل الدراسية على حساب وفرة المقاعد البيداغوجية المحدودة للوفد الجديد من الطلبة.
- ويتبدى في نظر الآخرين بارتباط المقررات الدراسية بفلسفة تربوية بعيدة عن واقع المجتمع المحلي وعن ما يعانيه من مشاكل خطيرة وفي الاعتماد على طرق التشجيع على التلقين وحفظ المادة المقررة على حساب التفكير والتعليم من مصادر عديدة وحديثة وما يجري في التعليم الجامعي من ظواهر غريبة كظاهرة الغش وانتشار الرشاوى الذي ينذر بالدمار والضياع.

- ومن ناحية أخرى فإن تدهور التعليم العالي يتسم بتدني نسبة الطلاب الجامعيين إلى نسبة السكان مقارنة بما يجري في الدول المتقدمة، ويتسم بعدم القدرة على تلبية احتياجات ومتطلبات التنمية الحقيقية بسبب سوء التوزيع الطلابي على مختلف التخصصات. ونفورهم من العلوم التقنية والدراسات العلمية بمختلف أنواعها التي لا تتجاوز نسبتها في أفضل الحالات 30% من مجمل عدد الطلبة.

- ومن المؤشرات الدالة على تدهور التعليم العالي بطء نموه أعضاء هيئة التدريس الجامعي الذي لا يناسب مع نمو عدد الطلاب في التعليم الجامعي الأمر الذي يؤثر على جودة التعليم. وسبب آخر يعود إليه استمرار تدني جودة التعليم في الجامعة يكمن في نظر بعض الباحثين في الضعف اللغوي الناجم عن التدريس بغير اللغة العربية أو العربية بذاتها يؤدي لا محالة إلى قلة الفهم والاستيعاب والتعبير وبالتالي نقص في اكتساب العلوم. وعائق في صناعة مستقبله ومستقبل أمته.

- والعامل الأخير الذي قد يكون المسؤول إلى حد كبير في تدني جودة التعليم الجامعي يتمثل في عدم ملائمة المناهج ومضامينها مع احتياجات المتعلم ورغباته. (بن عبد الله محمد، 2005، ص. 166)

د- أزمة البحث العلمي:

رغم الانشغال المبكر للجامعة ومحاولاتها لتوفير الإمكانيات الضرورية إلا أنه بقي يتخبط في أزمة حقيقية ويعيش وضعاً غير مريح، حيث بقي دور البحث العلمي منصبا على التكوين دون أي نتائج مرضية في مجال الانجازات التكنولوجية وتحسين مرودية المؤسسات الإنتاجية وقدرتها التنافسية وخدمة التنمية البشرية والاقتصادية إذ يرى بعض الباحثين في محاولتهم الكشف عن الأسباب الحقيقية التي أدت إلى هذه الوضعية بأن الأمر يتعلق قبل كل شيء بـ:

- فشل الهيئات التدريسية في الجامعة المشرفة على البحث في توجيه الاهتمام إلى الخطط والمجالات البحثية التي ترتبط بحاجيات المجتمع وبقضاياها و مشاكله

- انشغال الأستاذ الجامعي بنصاب من التدريس يعادل أحيانا ضعف نصاب نظيره في الجامعات الغربية، الأمر الذي لا يسمح له بالتفرغ للبحث العلمي وخدمته حيث كشفت الدراسات أن عدد الأبحاث التي ينتجها عضو هيئة التدريس الواحد كمعدل عام سنوي يقع بحدود (0.2-0.5) بحث في السنة على مستوى كل الوطن العربي ، أي أن بحثا واحدا يستغرق عامين لدى الباحث في الجامعات العربية، في حين أن المعدل هو بحثان للباحث الواحد في الدول الصناعية (الغربية) وأما الأبحاث المنجزة فهي في الغالب معمولة للترقية العلمية لا غير، وهي تفتقر إلى روح العمل الجماعي والجهد العلمي الرصين ولا تخدم الاحتياجات الحقيقية للتنمية.

- وبسبب ضلالة في مجال البحث العلمي كذلك فإن الجامعة تشكو من ظاهرة هجرة الكفاءات والأدمغة إلى الدول المتقدمة القادرة على رفع التحدي من أجل تحسين وضعيتهم البحث العلمي.
- والبحث العلمي بحاجة ماسة لدعم مادي ومصدر يوفر الأموال اللازمة ويعزز الاجتهاد العلمي والتكنولوجي، كما يحتاج إلى خبرة متمرسة عالمة بخبايا البحث العلمي بعناية وحرص شديد بإسناد هذه المهمة إلى أشخاص ذوي الكفاءات العالية التي تستطيع الجميع بين مهام التدريس والتأليف والبحث العلمي.

هـ- مشاكل الأستاذ الجامعي:

الأستاذ الجامعي عنصر أساسي لإنجاح أي عمل تربوي وله دور واضح في تحديد نوعية التعليم وإعداد أجيال المستقبل من خلال إسهامه في تنمية قدرات المتعلم وصقل مهاراته والكشف عن حاجاتهم ورغبتهم وإرشادهم إلى مصدر معرفي يمكنهم من تحديد تعليمهم وتدعيمه. ونظرا لهذا الدور الجوهرى الذي يؤديه الأستاذ الجامعي فإن تحسين جودة التعليم تحتاج أن يكون مستواه وإعداده جيد يملك قدرات ومعارف عميقة وله ميزات شخصية ومهنية تمكنه من الحكم في العملية التعليمية، ويشترط أيضا في الأستاذ الجامعي امتلاك الثقافة الواسعة تشمل على أحداث التطورات العلمية وتجعله قادرا على الإلقاء والإقناع الذي يحرك في الطالب الدافعية للإقبال على الدراسة.

هذا على المستوى النظري، لكن إذا جننا للواقع وجدنا الأستاذ الجامعي محروم من الكثير من الامتيازات التي تضعه في مراتب متدنية إذ هو محل عتاب مستمر، يواجه اللوم لنوعية تعليمه وكفايته أداءه على الدوام وعوضا أن يكون منشغلا بالبحث والنشر والنشاطات التي تسهم في تحقيق الذات والإبداع والتطور الفكري فإنه يضل منهمكا في الجري وراء إشباع حاجاته الأساسية ومنغمسا في حالته من الاغتراب بسبب إحساسه بأن العمل الذي يقوم به يفترق إلى التقدير القيمة والاحترام، فكل هذه العوامل وأخرى تسبب الكثير من الضغوط والإجهاد للأستاذ الجامعي الأمر الذي قد يستنزف طاقاته وإسهامه في تنمية نوعية التعليم. (بن عبد الله محمد . 2005 . ص 166-185)

و- عدم التوافق بين ما تنتجه الجامعة و احتياجات المجتمع:

إن الجامعة اليوم تنتج بكثرة وبشكل عفوي وبدون فائدة، وما دام كذلك أن البحث العلمي لم يجد بعد طريقه في المجتمع عموما وباتجاه المؤسسات الاقتصادية على وجه الدقة. فمن الطبيعي أن النظام التعليمي الذي يواجه مشاكل في خلق الكوادر المنتجة المؤهلة أن يعاني من عدم القدرة على الاشتراك في مواجهة أزمات المجتمع والدفاع عنه عند الحاجة. فالجامعة تكون لكن مؤسسات المجتمع لا تضيف لعدم استيعاب سوق العمل للمتخرجين، فعدم التوافق بين إنتاج المجتمع بسبب في الكوارث وظواهر اجتماعية خطيرة ولعل أهمها البطالة. (محمد بوعشة. 2000. ص 32-35)

وعليه يتضح من خلال ما سبق أن مشاكل الجامعة الجزائرية متمحورة حول أعمدة الهيكل التعليمي، فمن هشاشة عملية التعليم وضعف التخطيط في رسم استراتيجية فعالة لمواجهة المستجدات إلى تدني جودة التعليم، وأزمة البحث العلمي، وأخيرا إنتاج علمي لا يتوافق مع متطلبات واحتياجات المجتمع كلها عوامل تؤدي إلى انهيار مكانة وقيمة التعليم، وتأثيرها السلبي على دافعية الطلاب الجامعيين وتوجههم نحو التعلم والتخطيط المستقبلي، الأمر الذي يكون جيلا فقيرا من الناحية المعرفية والكفاءة العلمية الغير قادر على خدمة مجتمعه . فتقدم أي مجتمع أو دولة ما مرهون بتقدم وتطور تعليمها.

III. الطالب الجامعي:

1- مفهوم الطالب الجامعي:

لقد أثار موضوع الطالب الجامعي اهتمام العديد من الباحثين والعلماء، فقد قاموا بدراسة خصائصه ومشاكله ومختلف حاجاته وقدموا له تعريف عديدة منها مايلي:

عرف بلخيري الطالب الجامعي أنه هو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من مرحلة الثانوية إلى الجامعة تبعا لتخصصه الفرعي، بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك. ويعتبر الطالب الجامعي أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي، إذ أنه يمثل عدديا النسبة العالية في المؤسسة الجامعية " (كمال بلخيري. 2001.ص15)

كما يعرف زسلر Zussuler الطالب الجامعي بأنه ذلك الفرد الذي يتم تحضيره المسؤوليات إنسانية، فنية، علمية، واقتصادية. يفكر ويحلل وينقد لذا يجب أن يستند تسيير الطلبة على نظام بيداغوجي مطابق لحاجاتهم ، ويشجع الاتصال الموحد والتفتح نحو الواقع المبرمج يدعم المسؤولية والاختيار و التقييم."

ويشير هذا التعريف إلى أن الطالب الجامعي هو ذلك الفرد الذي يتم تهيئته ليتولى مسؤوليات مهمة في المجتمع لذا لا بد من مراعاة نوعية تكوينه في الجامعة لكي يكون مؤهلا لما أعد له مستقبلا.

أما البرعي فتري أن الطالب الجامعي هو الفرد الذي يتلقى معارف وفيما داخل الحرم الجامعي وبالتالي تدخل في تكوين شخصيته بحيث تلتحم بما يتعلم ويتفاعل معه. (وفاء البرعي. 2001. ص 321)

ويركز هذا التعريف على أن التكوين الجامعي للطالب يتفاعل مع شخصيته ليترك بصمة واضحة عليه.

ويذكر الباحث علي راشد أن الطالب الجامعي هو إنسان يمر بمرحلة عمرية فهو على وشك إنهاء مرحلة المراهقة إن لم يكن قد تجاوزها فعلا إلى مرحلة نضج أخرى تسمى مرحلة الشباب.(علي راشد. 2007.ص53) ونجد أن هذا التعريف يركز على المرحلة العمرية للطالب الجامعي وهي مرحلة الشباب.

وعليه تبين هذه التعاريف أن الطالب الجامعي هو ذلك الشاب الذي اجتاز مرحلة الثانوية بنجاح والتحق بالجامعة ويعتبر العنصر الأساسي والفعال في العملية التربوية إذ يتلقى في إطار التعليم الجامعي معارف وقيم تكونه ليتولى مسؤوليات مهمة في مجتمعه من أجل خدمته وتطويره.

2- خصائص الطالب الجامعي:

يتميز الطالب الجامعي بجملة من الخصائص تتمثل في:

أ- الخصائص الجسمية والنفسية:

تتمثل الخصائص الجسمية في استمرار النمو نحو النضج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العصبي العضلي كما أن المناعة ضد الأمراض العضوية الخطيرة تكون في هذه الفترة أقوى منها في المراحل السابقة كما يزداد الطول والوزن وتتغير نسبة العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة حيث تبلغ أوج نضجها وتتضج قوة الجسم وتحاول الغرائز التعبير عن نفسها بالإضافة إلى التغيرات الأخرى، فيتشكل الصوت والطاقة التي يتمتع بها الإنسان. (نورهان حسين. 2008. ص 24)

كما أن هذه العوامل المختلفة تتأثر بكثير من العوامل البيئية و الوراثة كانتقال الصفات عبر الأجيال، نوع التغذية وصحته، ثم البيئة الثقافية والجغرافية وتأثيرها مثلا في لون البشرة الشعر تشكيل هيئة الوجوه والمعالم الخارجية، أما البيئة والأحوال النفسية تؤثر على نمو الغدد وظيفيا ومقدار الإفرازات الهرمونية لها التي يختلف الشباب عن بعضهم البعض في درجة النمو الجسمي ويترتب عليها تكوين الشخصية الاجتماعية للشباب أو الطالب الجامعي.

أما الخصائص النفسية (الإنفعالية) فمن أبرزها:

- اهتمامه بمظهره، شعبيته، ومستقبله و ميله للجنس الآخر واتساع علاقاته الاجتماعية.
- الرهافة و الحساسية الشديدة وتأثره بالميزات الانفعالية المختلفة نتيجة للتغيرات الجسمية السريعة التي يمر بها في أول هذه المرحلة و اختلال اتزانه العددي الداخلي.
- الكابة، إذ يشعر الشاب في تلك الفترة بالكابة، الانطواء، والحيرة.
- التهور وسرعة الاندفاع وراء انفعالاته.
- الحدة والعنف حيث يثور لأتفه الأسباب.
- التقلب والتذبذب حين يقع الشاب في موقف اختيار بين الغضب والاستسلام، الإيثار والسخط الدائم والرضا التفاضل واليأس، التهور والجبن وهي كلها مظاهر لقلقه وعدم استقراره النفسي لما يصاحبه من تغيرات سريعة في النواحي الفسيولوجية. (وفاء محمد البرعي. 2002. ص 11-12)

ب - الخصائص الاجتماعية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص الاجتماعية للشباب الجامعي في أنه:

- يبدو الشاب غير راضي ثم يتجه إلى التعقل في النقد الذاتي.
- إبداء الرغبة في الإصلاح ثم الاتجاه إلى ممارسة الإصلاح نفسه.
- يبدي الشاب الاهتمام بالجامعة ثم يتجه اهتمامه إلى المجتمع ككل.
- عدم مواصلة المشروعات حتى نهايتها، ثم العمل على إنجاز المسؤوليات .

- لرغبة في الترويج الذاتي ثم الانتقال إلى الترويج الاجتماعي.
- التفكير في المهنة ثم الممارسة المهنية.
- التفكير في الأسرة الجديدة ثم المسؤوليات الاجتماعية.
- الشباب له درجة عالية من الديناميكية والمرونة تبلغ ذروتها في تلك الفترة من العمر.
- الشباب له القدرة على التغيير والنمو وأكثر تجاوبا مع مستلزمات التغيير وأكثر فئات المجتمع قدرة على العطاء السخي بهدف تحقيق الذات وإثبات القدرة على تحمل المسؤولية. (نرهان حسين. 2008. ص 247)

ج- الخصائص العقلية:

طلاب الجامعة أفراد دخلوا مرحلة الشباب، وهي مرحلة تصل فيها الطاقة العقلية إلى مستوى عال ، لذا فهو قادر على القيام بالعمليات العقلية المختلفة من إدراك، تذكر، تفكير، وابتكار وهو بحاجة دائمة إلى استخدام هذه القدرات. (وفاء البرعي. 2002. ص135)

ومن خلال ما سبق عرضه يتبين أن خصائص مرحلة الشباب المرحلة الجامعية) تتوقف على تأثير مراحل النمو السابقة، سواء كان من الناحية الجسمية أو الاجتماعية أو النفسية أو العقلية كما أنها نتاج التفاعل والتكامل بين هذه المراحل ويمكن إيجاز طبيعة وخصائص الطالب الجامعي في تميزه بالرومانسية و المثالية المطلقة، والنزعة الاستقلالية لتأكيد الذات ونقده للواقع قياسا بما يحبه ، بالإضافة إلى توتر في شخصيته نتيجة للانفجارات الانفعالية دون أن ننسى امتلاكه لدرجة عالية من الحيوية النشاط والحركة والقدرة على التجديد والتغيير.

3- دور الطالب الجامعي:

الشباب عماد الأمة وسر نهضتها وشعلة الحق والخير والتغيير بل هم جنود الحرية والتحرر، وللشباب الجامعي في حياته أدوار ولكل دور منها مهامه و واجباته وقد أثبتت الأحداث الدور الفعال للطلبة في قيادة حركات التحرر والمقاومة في كل الشعوب والأمم لأن الطالب هو الأعمق إيمانا والأصدق توجهها ويصبح الطلاب في المستقبل قادة المجتمع وأصحاب القرار فيه والمؤثرون في خط سيره والتغيير الاجتماعي فيه فهم الشعراء، الأدباء المهندسين الأطباء، أساتذة وقادة النقابات والإطارات وغيرهم.

فالطالب داخل الجامعة يقوم ببناء نفسه ثقافيا وفكريا وعلميا و يتواصل مع الآخرين في علاقات اجتماعية ويغتتم فرصة البحث الاطلاع والقراءة لأن الشاب الجامعي طالب باحث صديقه الكتاب عنوانه المكتبة و سجيته التوثيق. (قارورة نورة. 2012. ص63)

كما بينت الدكتورة ليلي عبد الوهاب أن هناك نمطين لمفهوم الدور لدى الطالب الجامعي هما **النمط الأول:** ينحصر دور الطالب الجامعي أثناء دراسته سواء الجامعية أو قبل الجامعة في التحصيل

الدراسي الالتزام الأخلاقي والنمط الثاني: دور الطالب يظهر في الوعي بأهمية المشاركة الاجتماعية والسياسية في الحياة الاجتماعية و السياسية للمجتمع.

أما النشاطات التي تدخل في النمط الأول فنجد:

- التحصيل العلمي والاهتمام بالدراسة.
- الالتزام الأخلاقي والتصرفات الحسنة.
- المشاركة في الأنشطة الطلابية.
- أما النشاطات التي تتضمن النمط الثاني فهي:
- التعبير عن الآراء السياسية للطلبة بحرية تامة.
- القدرة على تنمية الوعي الاجتماعي و الثقافي للآخرين.
- القدرة على خدمة البيئة والمجتمع.

4- احتياجات الطالب الجامعي:

للطالب الجامعي حاجات أساسية لا بد من إشباعها لأنها تؤثر على تحقيق التكيف النفسي له الذي يؤدي بدوره إلى التكيف الاجتماعي فإذا نجح الفرد في إشباع حاجاته وتحقيق أغراضه أصبح سوية نفسيا اجتماعيا ومنتجا ايجابيا في مجتمعه ويمكن تصنيف الحاجات عند الشباب الجامعيين إلى:

أ- الحاجات النفسية: ومن أهمها: (نورهان حسين ، 2008، ص252)

- الحاجة إلى التعبير الابتكاري والحركة والنشاط.
 - الحاجة إلى الانتماء.
 - الحاجة إلى المنافسة من خلال الأنشطة الرياضية و الثقافية الفنية
 - الحاجة إلى خدمة الآخرين بالخدمة العامة بالاشتراك في جماعات الخدمة العامة.
 - الحاجة إلى الحركة والنشاط بتفريغ طاقتهم الكبيرة في الأنشطة المختلفة.
 - الحاجة إلى الشعور بالأهمية.
 - الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة.
- ب - الحاجات العضوية: ومن أهمها : (وفاء البرعي . 2002. ص 331)
- الحاجة إلى تكوين جسم سليم و لياقة بدنية جديدة.
 - الحاجة إلى قبول التغيرات الجسمية والفسيولوجية السريعة والطارئة في الفترة الأولى من البلوغ إلى تحقيق التكيف مع هذه التغيرات.

ج- الحاجات الاجتماعية:

- الحاجة إلى تأمين المستقبل من خلال الحصول على منصب عمل التأمينات المختلفة تسيير التعليم والتخطيط بحيث يتوافق مع حاجات المجتمع وحاجات الشاب نفسه.

- الحاجة إلى الزواج وتكوين أسرة.
- الحاجة إلى مثل عليا واضحة وقيادة واعية.
- الحاجة إلى دعم الشخصية واستغلال الاستعدادات الخاصة.
- الحاجة إلى المكانة الاجتماعية. (محمد سيد فهمي. 2007. ص 101-107)

5-العوامل الاجتماعية المكونة للطالب الجامعي:

ينتمي الطالب الجامعي إلى فئة الشباب والشباب في العادة متفاوتون في درجة الاستعداد. والتقبل، والاستجابة، والتأثر والتفاعل مع البيئة التي يعيشون فيها. ورغم هذا الاختلاف والتفاوت تظل سنوات الجامعة صعبة وحرجة، والتأثر خلالها يظهر وينعكس في شخصية الطالب في مستقبله إذ يعيش الطالب هذه السنوات من عمره في الجامعة باتصال مع أقرانه والبيئة الجامعية المحيطة، بمعنى أن ما يتلقاه من أفكار وعادات و تقاليد وقيم وسلوك بشكل عشوائي وغير منظم أو مرتب ، فإذا ما كسب الطالب هذه الاتجاهات والقيم يكون من الصعب تعديلها أو تغييرها في المستقبل هناك عدة مؤسسات تساهم في تكوين شخصية الطالب الجامعي من الناحية النفسية والاجتماعية وهي الأسرة، المدرسة ، جماعة الرفاق، وسائل الاعلام والاتصال. (الشاعر. 1996. ص53)

أ- الأسرة:

عرفت الأسرة على أنها نظام اجتماعي ضمن أنظمة المجتمع وهي النواة الأساسية التي تجري فيها الكثير من التفاعلات والعلاقات العائلية وتؤدي دورا مهما في تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه وتعد من أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية وأكثرها تأثيرا في سلوك الفرد واتجاهه ، مهاراته وقيمه. (المصوعي. 2003. ص2)

وهناك عدة عوامل ومتغيرات تلعب دورا في تنشئة الفرد داخل الأسرة:

- نوع العلاقة بين الوالدين وبين الوالدين والأبناء فالأسرة المتفككة التي تسودها الخلافات بين الوالدين غالبا ما تؤثر على سلوك الأولاد و تدفعهم نحو الانحراف والجنوح، بينما الأسرة التي يسودها الانسجام و التفاهم تساعد على نمو شخصية الأبناء نموا سليما يؤدي إلى شخصية متوازنة وكاملة اجتماعيا ونفسيا. (الفاعوري. 1985. ص92)
- مركز الفرد وترتيبه في الأسرة فالطفل الأول مثلا يتمتع بالاهتمام الزائد وبعض المزايا منها السلطة التي يمنحها له الوالدين، والطفل الأصغر ينال الرعاية والاهتمام والدلال أكثر من غيره من الأبناء، فترتيب الفرد بين اخوته يمنحه سيكولوجية معينة تؤثر على سلوكه وشخصيته في المستقبل (عمر. 1994. ص 6)

- حجم الأسرة وعدد أفرادها ثمة تأثير عدد الأبناء في الأسرة على اتجاهات الأبناء فالأسر أكثر بناء أقل حماية لهم، أما الأسر متوسطة الأبناء هي أكثر الضباط و أكثر تعاملًا بديمقراطية وهذا يعكس على بنائهم النفسي والاجتماعي، والثقافي، والسلوكي.
 - المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة فكما ارتفع المستوى التعليمي والاقتصادي والاجتماعي للوالدين اتجه ميل التعامل مع الأبناء، وبواسطة أساليب المناقشة والحوار مما يؤدي إلى آثار ايجابية على النمو الاجتماعي والأخلاقي للأبناء.
- ب- المدرسة:

- تعد المدرسة من الجماعات الثانوية في التنشئة الاجتماعية للطالب، فهي مؤسسة تربوية نظامية مسؤولة من توفير بيئة تربوية سليمة للطالب تساعد على بناء شخصيته من جميع جوانبها الجسمية والعقلية الاجتماعية والعلمية وغيرها وتكمل المدرسة دور الأسرة وتتعامل معها في عملية التنشئة وتقوم المدرسة بعدة مهام أخرى منها: (الشناوي وآخرون. 2001. ص.210)
- تزويد الطالب بالمعلومات والمعارف والخبرات والمهارات اللازمة له.
 - تهيئة الطالب اجتماعيا من خلال نقل ثقافة المجتمع وتفسيرها.
 - إعداد الطالب للمستقبل.
 - تعليم الطالب الانضباط والسلوك واحترام الوقت.
 - تعليم الطالب المفاهيم والاتجاهات وإكسابه المعايير والقيم.
- ج - جماعة الرفاق:

- تؤثر جماعة الرفاق على سلوك الفرد بدرجة قد تفوق الأسرة والمدرسة، ويرتبط مدى تأثيرها على درجة ولاء وانتماء الفرد لها ومدى امتثاله لمعاييرها وتقبله لقيمها وأنماط اتجاهاتها، كما ترتبط بدرجة قوية بقوة الجماعة وتماسكها و التفاعل بين أفرادها. وتمارس جماعة الرفاق أساليب نفسية واجتماعية في عملية التنشئة وتكوين الفرد تتمثل فيمايلي: (الشناوي وآخرون.2001. ص 215)
- الثواب الاجتماعي و التقبل.
 - العقاب والزرع والرفض الاجتماعي خاصة في حالة مخالفة العضو المعايير الجماعة.
 - تقديم نماذج سلوكية يتوحد معها بعض الأعضاء.
 - المشاركة في النشاط الاجتماعي.

فنوعية الأصدقاء تؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد ايجابيا أو سلبيا من حيث مثلا: التدخين تعاطي المخدرات الجروح، والسكر العنف وغيرها من الأفعال التي تؤدي إلى ضياع هؤلاء الطلاب في المستقبل إذا اسمرت هذه التصرفات. ومن جهة أخرى قد تلعب جماعة الرفاق أو الأصدقاء دورا ايجابيا

من حيث التعلم الايجابي وبناء شخصيتهم العلمية، والاجتماعية، والنفسية، والتخطيط لبناء مستقبل صحي سليم وامن.

د- وسائل الإعلام والاتصال:

بعد الإعلام والاتصال بإشكاله المختلف المقروء المسموع المرئي، أو المقروء والمرئي، وهو الانترنت من الجماعات الثانوية التي لها دور مهم في عملية التنشئة الاجتماعية وبناء وتكوين الشباب أو الطلبة وفي غرس الصورة النمطية والأدوار لكل من الجنسين الذكور والإناث. فالطالب الجامعي أو الشاب يتعرض بفعل تكنولوجيا الاتصال والإعلام إلى رسائل متعددة وبعض هذه الرسائل تحمل كثيرا من القيم وأنماط السلوك التي تتعارض مع قيمهم الأمر الذي قد يؤدي إلى تأثير سلبي على فكرهم وسلوكهم.

فالمجتمعات التي تعتمد المؤسسات التقليدية كالمدرسة الأسرة، ودور العبادة تتجه القيم فيها لأن تكون أكثر محافظة واستقرارا وأقل احتمالا للتغيير. أما المجتمعات التي تعتمد على مؤسسات التنشئة المعاصرة منها وسائل ثقافية، ووسائل الإعلام والاتصال فإن نضم القيم فيها تتجه إلى التغيير بسرعة وفي أي وقت وقد تتصارع القيم في هذه المجتمعات. (البيومي.2000.ص79)

الأمر الذي ينعكس سلبا على بناء شخصية الطالب، فالتطور الهائل الذي تشهده وسائل الإعلام والاتصال مؤخرا له أثر كبير في انتقال الثقافات بين المجتمعات المختلفة، والتأثير على القيم والاتجاهات سلبا أو إيجابا فإذا أحسن استغلاله جيدا سوف يعكس دورا يشكل به سلوك الطالب نحو الأفضل، أما إذا لم يستغل جيد فسوف يصبح أداة هدم الشخصية الطالب. (البوهي والشنو. 1996. ص5)

6- مشكلات الطالب الجامعي:

يواجه الطالب الجامعي عدة مشاكل على المستوى الجامعي منها ما يلي:

أ- المشكلات النفسية:

يعاني الشاب في المرحلة الجامعية الكثير من القلق والتوتر، وتغلب الحالة الانفعالية والشعور بالنقص والارتباك والخوف من المستقبل، وتؤثر هذه المشاعر على الصحة النفسية والنشاط العقلي، وقد تؤثر في اتجاهاته وعاداته، ويظهر ذلك في شعور الشباب بالأرق والتعب والصراع والنسيان وعدم القدرة على ضبط النفس. كما أن الطالب يعاني من نفس المشاكل التي يعاني منها الشاب كالقلق والتعب من الدراسة فالطالب عندما يدخل الجامعة يجد أمور لم يجدها ولم يشاهدها من قبل، فيحدث له صراع نفسي بين ما يؤمن به وبين ما يمارسه الآخرون من حوله. كما يعاني أيضا من صراع المستقبل واختيار العمل. (نورهان منير حسين.2008.ص257)

ب- المشكلات الاجتماعية:

قد يتجه الشاب نتيجة للتربية الخاطئة إلى الانخراط مع جماعات السوء، وهذا الانخراط يمهّد السبل للظهور مشكلة الانحرافات السلوكية كالسرقة الجرم الغش في الامتحانات، وسوء التكيف الأسري والاجتماعي ويحاول الشاب أن يؤكد اعتزازه بشخصيته، ويشعر بمكانته. فالشاب يهتم بالجنس الآخر، ويحاول جذب اهتمامه والتودد إليه، ويميل أيضا إلى تكوين الجماعات، ويؤدي ذلك إلى تكوين الصداقات، وهذا ما وجدناه في الجامعة، فالطالبة يهتمون بمظاهره لجلب اهتمام الآخرين، فالطالب أيضا يحتاج إلى الاستقلال وذلك بالاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات التي تتصل بذاته، ويحتاج أيضا إلى الشعور بالانتماء.

ج- المشكلات الجنسية:

الجنس في المجتمعات العربية من المحرمات إذ لا تتعرض له برامج التعليم في المراحل الدراسية المختلفة، ولا تتناوله الوسائل الثقافية الأخرى، ومن ثم تلهب التحولات الجديدة التي يأتي بها النضج الجنسي خيال الشباب وترهق عقله الأسئلة الكثيرة دون أن يجد من يساعده على الفهم. بالإضافة إلى مشكلات النمو الجنسي، عدم وجود معارف من الجنس الآخر، الكبت الجنسي الوقوع في الحب والخروج منه، عدم معرفة السلوك السوي مع الجنس الآخر، القلق بخصوص الزواج من الشخص المناسب، القلق بخصوص الاضطرار لتأجيل الزواج الرغبة في أن يصبح الطالب أكثر لفتا لأنظار الاستغراق فكريا في الجنس. (حامد زهران. 2001. ص501)

د- مشكلة المهنة و العمل:

هناك عدة مشكلات يتعرض لها الطالب بعد تخرجه من بينها ما يلي:

- نقص الإرشاد المهني.
- قلة المساعدة في اكتشاف قدرات الفرد
- قلة المساعدة في اختيار المهنة.
- نقص الخبرة في الأعمال المختلفة.
- نقص معرفة كيف و اين يبحث عن العمل.
- الحاجة إلى الكسب المادي.
- قلة توفر فرص العمل.
- نقص التدريب والإعداد المهني.
- سوء التوافق مع المهنة.

هـ- المشكلات التعليمية:

يواجه الطالب الجامعي مشاكل عديدة ترتبط بمجال دراسته منها:

- عدم ملائمة العمليات التعليمية لميول الشباب وحاجاتهم، وفشلها في ترسيخ المعلومات وفهم الموضوعات و متابعة القضايا.(أحمد موسى. 2009. ص34)
- الاعتماد على التلقين وحفز المعلومات بما يفقد الطالب الإحساس بقيمة ما يدرسه، وعدم إحساسه بالتفاعل مع هيئة التدريس، وعدم وجود فرص لتكوين علاقات أكاديمية وشخصية مع الطالب.(راشد طعيمة. 2004. ص 133)
- وهناك من الباحثين من يرى مشاكل الطلاب الدراسية تتمثل في : المنهج الدراسي المرهق لذهن الطالب، وعلاقة المدرس بطلابه وعدم توجيههم لحل مشاكلهم الشخصية والأكاديمية وغرس القيم الدينية والاتجاهات المرغوبة لكي تكون أساسا في انتماء الطلاب لمجتمعهم. (نورهان حسين. 2008. ص265)
- بالإضافة إلى مشاكل أخرى تعيق حصوله على المادة التعليمية من نقص في المراجع والمعلومات والمعارف المنشورة عبر الكتب والمجلات والدوريات وكذلك الضعف التحصيلي والقلق والخوف بما يرتبط بموضوع الامتحانات والخوف من الفشل الدراسي رغم اهتمامه الضعيف بتحصيل المعرفة إلا أن رغبته في النجاح والحصول على الشهادة يجعله يولي الامتحان قدرا كبيرا ويتخوف من الرسوب ويحس بتوتر دائم يدفعه إلى النفور أو التغيب عن الامتحان وتتكون لديه نظرة سلبية عن الذات، تفقده قيمة تقدير العلم والتعلم وتحرفه عن التركيز في الدراسة.(بن عبد الله محمد. 2005. ص186)
- و- مشكلات دينية و أخلاقية:**
- ويقصد بالمشكلات الدينية الأفكار أو الظواهر أو القضايا التي تثير القلق لدى شريحة من طلاب الجامعة إذ يعاني من الغموض في بعض الأمور التي تتعلق بالجانب الديني الأمر الذي يؤثر بشكل عميق في شخصيته وقد يتورط في مشاكل أخرى بسبب هذا الغموض ومن المشكلات الدينية ما يلي:
- الحاجة إلى التوجيه الديني والحيرة بخصوص الحياة والموت والمعتقدات والشك الديني والضلالة، عدم إقامة الشعائر الدينية والتمسك بتعاليمها، عدم احترام القيم الأخلاقية وعدم معرفة المعايير التي تحدد الحلال والحرام ، الصواب والخطأ....
- كذلك الانجراف العقائدي مثل الزواج العرفي الذي يصاحبه السرية والكتمان وما تدعو إليه الجماعات المتطرفة وتأثيرها على الشباب في هذه المرحلة (نرهان حسين. 2008. ص268)

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم التعرف على أهمية الجامعة وضرورة وجودها الملحة في المجتمع ودورها في تكوين وتعليم وإعداد الطالب المسؤوليات بناء مجتمعه، كما تعرفنا على الجامعة الجزائرية ومهامها الأساسية وإبرازنا أهم مشكلاتها التي من الممكن أن تؤثر سلبا على مستوى الأداء العلمي للطالب الجامعي في الحاضر والمستقبل. ثم لتطرق بالتفصيل إلى متغير الطالب الجامعي ومختلف الخصائص المميزة له ودوره في الجامعة واحتياجاته فيها، وأخيرا إلقاء الضوء على أهم المشكلات التي يعاني منها والتي تؤثر بشكل أو بآخر على شخصيته من الناحية النفسية، العقلية الاجتماعية، وحتى العلمية وفي توجيهه ونضرتة نحو المستقبل وتوقعاته التفاؤلية أو التشاؤمية.

فمن خلال هذا الفصل وبالإضافة للفصول السابقة تم الوصول إلى إنهاء الجانب النظري لهذا البحث، ولا بد الآن من الانتقال إلى الجانب الميداني حيث سيتم دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية خاصة تخصص علم النفس المدرسي لجامعة مولود معمري، والتأكد من صحة الفرضيات المقترحة وهذا ما سيعرض في الفصل الموالي.

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

تمهيد

- 1- إعادة صياغة الفرضيات
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- منهج البحث
- 4- مكان وزمان إجراء البحث
- 5- عينة البحث
- 6- أدوات البحث المستعملة
- 7- الأساليب الإحصائية المستعملة.

تمهيد:

بعدما تطرقنا الى الجانب النظري لموضوع بحثنا الذي يتمحور في سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس المدرسي.

سوف نتطرق الآن إلى الجانب التطبيقي الذي هو قسم الثاني منها الذي له أهمية بالغة في الدراسة الميدانية لأنه الجانب المكمل للجانب النظري والذي يطلعنا على أهم النتائج المتحصلة عليها، كما سنحاول الإجابة بطريقة منهجية على تساؤلات الدراسة ولتحقق من فرضيات البحث وسنحاول في هذا الفصل عرض الجانب التطبيقي وفق الأسس المنهجية العلمية المعتمد عليها والتي تتمثل في:

تذكير بفرضيات البحث، الدراسة الاستطلاعية، عينة البحث وطريقة اختيارها، منهج البحث، مكان وزمان إجراء البحث، أدوات البحث، الأساليب الإحصائية المستعملة.

1-التذكير بفرضيات البحث:

- توجد علاقة ارتباطية بين سيكولوجية التشاؤم والتفاؤم بقلق المستقبل لدى طلبة ثانية ماستر تخصص علم النفس المدرسي.
- توجد فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم حسب متغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس.

2-الدراسة الاستطلاعية:

هي خطوة مهمة وضرورية في عملية البحث، تساهم في التعرف على الميدان محل الدراسة كما يصل الباحث من خلالها إلى الصورة الأولية لمضمون البحث، ويتعرف عن طريقها على عينة وخطة البحث. تساعد الدراسة الاستطلاعية على رسم الخطة والمنهج الصحيح لمواصلة عملية البحث، كما تعتبر تمهيدا للدراسة الأساسية، وهو سبب استدعى ضرورة القيام بها، فهي دراسة أولية تمكن الباحث من معرفة مدى توافق المعلومات التي يقيسها المقياس أو الاستبيان مع ما هو موجود في الميدان. وتتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- استكشاف الميدان والتدريب الصحيح على خطوات البحث، من خلال التمكن من اختيار الطريقة الصحيحة التي يمكن أن يقدم بها الاستبيان.
- التعرف على الظروف البيئية التي تحيط بالمجتمع المستهدف في الدراسة، والمساهمة في الكشف عن أفراد عينة البحث، وفهمهم للمقاييس المستخدمة في الدراسة.
- تجنب وتقادي الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في الدراسة الأساسية.
- تزويد الباحث بالمعلومات الضرورية خاصة فيما يتعلق ب:
- التأكد من مدى صلاحية المقاييس المستعملة في الدراسة والتدريب على حسن استخدامها.
- التدريب على استخدام الأدوات الإحصائية، والتأكد من صدق وثبات تلك الأدوات في الدراسة.
- تحديد الرزنامة الزمنية والمكانية لتنفيذ أدوات الدراسة.

وقد قمنا بإجراء دراستنا الميدانية في بداية شهر ديسمبر 2024 الى 2025/04/17 على عينة طلبة

سنة ثانية ماستر المتمدرسون في جامعة مولود معمري القطب الجامعي تامة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية تخصص علم النفس المدرسي. وقد قمنا بتوزيع عليهم مقياس قلق المستقبل **لزيب محمد شقير** الذي يتكون من 28 عبارة ومقياس التفاؤل والتشاؤم للباحث **ديمبر** الذي يتكون من 56 عبارة والذي قمنا نحن في دراستنا بتكليفه بحساب الصدق وثبات المقياس وكانت النتائج كمايلي:

3- منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي الى الحقيقة في العلوم فلا يمكن لأي دراسة علمية أن تتم دون الاعتماد على المنهج ، وفي بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يسمح لنا بوصف وتحليل العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كميًا.

ويعرف شحاتة المنهج الوصفي بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة، اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول الى نتائج وتعليمات عن الظاهرة. (شحاتة سليمان.2007.ص337)

فالمنهج الوصفي نوع من أساليب البحث الذي يدرس الظواهر الطبيعية الاجتماعية، الاقتصادية والسياسية الراهنة، دراسة توضح خصائص الظاهرة حجمها ومتغيراتها ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى (جودت عطوي.2007.ص172)

4- مكان وزمان إجراء البحث:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، القطب الجامعي تامدة، وقد استهدفت طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس المدرسي وكان ذلك في بداية ديسمبر 2024 الى غاية 2025/04/17.

5- عينة البحث: لقد بلغ حجم عينة الدراسة 45 طالب وطالبة يدرسون في جامعة مولود معمري

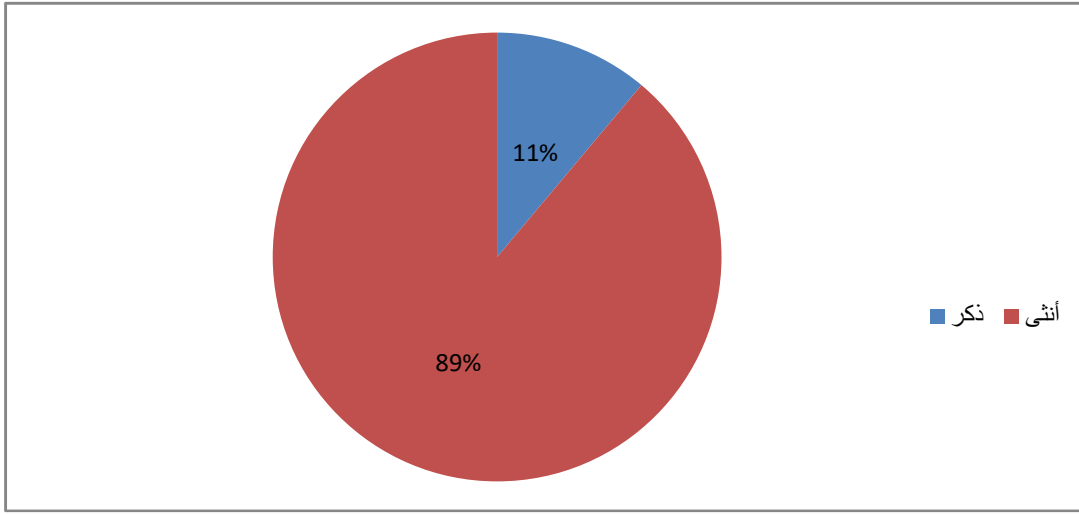
بقطب الجامعي تامدة بولاية تيزي وزو.

• خصائص العينة:

جدول رقم(01): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

العينة	الجنس		النسبة المئوية
45	ذكر	5	11.1
	أنثى	40	88.9
	المجموع	45	100.0

الشكل (03): يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.



نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 توزيع أفراد العينة حسب الجنس والذي يبين أن أغلبية أفراد العينة إناث، أي أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور، حيث بلغ نسبة المئوية للإناث بـ 89 ثم يلي نسبة الذكور بـ 11، و تتضح نتائج الجدول أحسن من خلال الشكل رقم (03).

6- أدوات البحث المستعملة وخصائصها:

لقيام بأي دراسة لا بد من استعمال أدوات وتقنيات من أجل الحصول على المعلومات المتعلقة بموضوع البحث، وفي بحثنا هذا استعملنا مقياس التفاؤل والتشاؤم للباحث "ديمبر" ومقياس قلق المستقبل للباحثة "زينب محمد شقير" وسيتم عرضها كمايلي:

6-1- مقياس التفاؤل والتشاؤم:

أعد هذا المقياس "ديمبر Dember وآخرون" سنة 1989 وذلك لقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد قام بترجمته وتقنيته إلى البيئة العربية الباحث "مجدي محمد الدوسقي" سنة 2001. ويتكون هذا المقياس من 56 عبارة تشمل 18 عبارة لمقياس التفاؤل ومنها لقياس التشاؤم، إلى جانب 20 عبارة مكررة بصيغة أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من القياس.

يجيب المفحوص على كل عبارة بإجابة واحدة من بين أربع اختيارات هي: أوافق تماما، أوافق، لا أوافق، لا أوافق مطلقا.

ولإعداد المقياس في صورته العربية قام الباحث "مجدي الدوسقي" بترجمة المقياس وكان حريصا على أن تتم الترجمة إلى اللغة العربية بأكبر قدر أو درجة من الحيادية والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى بأي حال من الأحوال، ولا تحتل الدلالات التي هدف المؤلفون الأصليون إلى إبرازها في ثنايا عبارات المقياس.

بعد ذلك تمت الترجمة من طرف عدد من المدرسين وأساتذة اللغة الانجليزية في كليتي الأدب والتربية بجامعة "المنوفية" المطابقة لترجمة العربية على النص الانجليزي، لتوضيح ما إذا كانت الترجمة تنقل نفس المعنى المقصود باللغة الانجليزية أم لا. بعد الاطمئنان من أن الدرجة قد وصلت إلى درجة معقولة من الدقة تمت إعادة الترجمة من اللغة العربية إلى اللغة الانجليزية بواسطة مختصين في اللغة الانجليزية، قام كل منهما على حدى دون الاطلاع على النسخة الانجليزية الأصلية بترجمة النص العربي إلى الانجليزية.

عند القيام بالمطابقة بين النصين الانجليزين و النص الأصلي تبين للباحث أن الترجمة مطابقة للنص الأصلي، بعد ذلك تم عرض المقياسين على خمسة (5) محكمين من أساتذة الصحة النفسية للتعرف على مدى ملائمة العبارات للمقياس كل من التفاؤل والتشاؤم. اتفق المحكمين على بنود المقياس، ثم قام الباحث بعد ذلك بتطبيق المقياس على عينة ميدانية من طلاب و طالبات الجامعة (ن=69)، ذلك للتأكد من وضوح جميع العبارات والوقوف بشكل دقيق على أي مشكلات تتعلق بفهم العبارات و بالتطبيق أو التصحيح. قد تبين للباحث من خلال هذا الإجراء أن المقياس مناسب للتطبيق على طلاب وطالبات الجامعة وأن عباراته على درجة عالية من الوضوح لا توجد عبارات غامضة وأن عباراته تتناسب مع الأشخاص العاديين.

• طريقة تصحيح مقياس التفاؤل والتشاؤم:

وضح "مجدي محمد الدوسقي" تعليمة بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس تبعا للبدائل الأربعة هي:

- أوافق تماما: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص تماما.
- أوافق: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.
- لا أوافق: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة قليلة أو أقل من المتوسط
- لا أوافق مطلقا: إذا كان مضمون العبارة أو البند لا ينطبق على المفحوص كليا.

وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة كالتالي:
 أوافق تماما (04)، أوافق (03)، لا أوافق (02)، لا أوافق مطلقا (01).
 و العبارات أو المفردات التي تمثل المقياس الفرعي للتفاؤل هي:
 57-52-47-46-43-38-37-33-29-28-23-21-19-17-15-12-11-7
 أما العبارات أو البنود التي تمثل المقياس الفرعي للتشاؤم هي:
 54-51-49-44-42-39-36-34-31-26-24-20-14-10-8-5-3-2

يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجات الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس على حدى، تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي بين (1-72) تقدر نسبة التفاؤل والتشاؤم حسب المجالات التالية : (1-24) منخفض ، (25-48) متوسط ، (49-72) مرتفع.
 (شويلع يزيد . 2012. ص 118)

❖ الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل والتشاؤم:

جرى التحقق من صدق و ثبات المقياس بتطبيقه على عينة مكونة من طلبة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية سنة ثانية ماستر بجامعة مولود معمري ولاية تيزي وزو.
 أ- حساب الثبات (معامل ألفا كرومباخ) : تم التحقق من ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول التالي :
 الجدول رقم (02) : يوضح اختبار ألفا كرومباخ لمقياس التفاؤل والتشاؤم.

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
التفاؤل والتشاؤم	56	0.637

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرومباخ لجميع بنود مقياس التفاؤل والتشاؤم بلغ قيمة 0.637 مما يدل على وجود قدر مرتفع من الثبات و هذا يسمح بالإعتماد على المقياس للإجراء الدراسات و الوثوق به.

ب-الصدق التمييزي :

جدول رقم (03) : يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لمقياس التفاؤل والتشاؤم.

القيمة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	10	37.50	2.677	12.294	18	0.000
الفئة الدنيا	10	59.80	5.073			

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (21.13) بانحراف معياري قدره (2.677)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (59.80) بانحراف معياري قدره (5.073)، و بحساب درجة الحرية التي قدرت (18) و "ت" المحسوبة التي بلغت (12.294) ومستوى الدلالة 0.00 و هو أصغر من 0.05 ، مما يعني وجود فروق دالة إحصائياً بين الفئات الدنيا والفئات العليا للمقياس ويمكن التمييز بين الفئتين منها نستنتج ان المقياس يتميز بصدق وقابل للتطبيق.

6-2- مقياس قلق المستقبل:

- صمم هذا المقياس من طرف زينب محمود شقير (2005) و قد اتبعت الخطوات التالية في إعداده:
- إطلعت الباحثة على الأدبيات و التراث السيكلوجي و الاجتماعي لقلق المستقبل لتحديد مفهوم دقيق له.
 - راجعت ما توصلت إليه من دراسات عربية و أجنبية و اهتمت بقلق المستقبل و توصلت لمجموعة من البنود المتعلقة بالمفهوم الدقيق لقلق المستقبل.
 - أعدت الباحثة استبياناً مفتوحاً تم فيه توجيه أسئلة على النحو التالي:
 - ماذا تعني كلمة المستقبل من وجهة نظرك؟
 - عبر برأيك عن صورة المستقبل؟
 - راجعت الباحثة إجابات الطالب و طابقت بينها و بين مجموعة البنود التي سبق لها إعدادها من التراث الأدبي لقلق المستقبل و توصلت إلى بناء 42 بند.
 - تم عرض قائمة البنود على 10 أستاذة من قسم علم النفس و الصحة النفسية و تم استبعاد 14. بندا لم تحظ بالاتفاق بين السادة المحكمين ليصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على 28 بندا.
 - تم تصنيف بنود المقياس ضمن مجموعة من المحاور الرئيسية التي تركز على :
- جدول رقم (04) :** يمثل محاور مقياس قلق المستقبل و عبارات كل محور.

المحاور	أرقام العبارات
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	17.20.21.22.24
قلق الصحة وقلق الموت	10.18.19.25.26

3.6.11.13.14.23.28	قلق الدهني (التفكير في المستقبل)
4.7.8.9.12.16	اليأس في المستقبل
1.2.5.15.27	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل

تعلية المقياس:

تتمثل صيغة مقياس قلق المستقبل كالتالي: " فيمايلي مجموعة من العبارات التي توضح رأيك الشخصي اتجاه المستقبل و المطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة و أمانة و صدق من خلال الإجابة على هذه العبارات بدقة، ثم تبدي رأيك بوضع عالمة (X) أمام الاختيار الذي يتطبق عليك أمام الدرجة التي تريدها بنفسك". تذكر أنه:

- لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة
- معلوماتك سرية للغاية.
- لا تترك عبارة بدون إجابة.
- المقياس للدراسة و ليس للتقييم الشخصي.

و يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقدير دقيق يعبر عن رأيه الشخصي في المستقبل و ذلك على مقياس مندرج من معترض بشدة (D) معترض أحيانا (قليلا) بدرجة متوسطة عادة (كثيرا) دائما (تماما) و وضعت أمام هذه التقديرات خمس درجات هي (0. 1. 2. 3. 4.) على الترتيب و ذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو خلق المستقبل سلبيا بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكس (0. 1. 2. 3. 4) عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل ايجابيا و بذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

تصحيح المقياس:

يشمل مقياس قلق المستقبل على (28) بنودا تقدر مستوى قلق المستقبل لدى الفرد حيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين (0 و 112) درجة و يتم تحديد المستويات وفقا للجدول التالي :

الجدول رقم(05): يمثل مفتاح التصحيح ومستويات قلق المستقبل.

أرقام البنود	الدرجات	مستويات قلق المستقبل
من 1-10	0-1-2-3-4	مرتفع جدا
		مرتفع
		112-91
		90-68

67-45	معتدل		
44-22	بسيط	4-3-2-1-0	من 11-28
21-0	منخفض		
112-0	الدرجة الكلية		

صدق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة اشتملت عن (720) فرد، منهم (360) ذكور و (360) إناث.

و تم حساب صدق المقياس بالطرق التالية:

- الصدق الظاهري: تم عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من المختصين في مجال الصحة النفسية و الإرشاد النفسي كما سبق عرضه.
- صدق المحك: تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالب و طالبة (ضمن عينة التتين) كما تم تطبيق مقياس القلق من إعداد غريب عبد الفاتح (1988) على ذات العينة و كان معامل الارتباط بين درجات المقاييس (0.87. 0.83. 87) لكل من عينة الذكور، عينة الإناث العينة الكلية و هو ارتباط دال و مرتفع مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام.
- الصدق التكويني:
- تم تطبيق المقياس على عينة تشمل (200) طالب و طالبة و بعدها تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمستقبل و قد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.51. و 0.91) و جميعها دالة عند مستوى الدلالة (0.01)
- طريق الانساق الداخلي: تم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس الخمسة بعضها البعض، و كذا معامل الارتباط بين كل محور و الدرجة الكلية للمقياس لعينة قوامها (200) طالب و قد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.67 و 0.93) و جميعها موجبة و دالة عند مستوى (0.01)
- صدق التمييز: تم تطبيق المقياس على مجموعة ثنائية مختلفة هي مجموعة ذكور إناث مرض السرطان (أبوا متزوجين) غير متزوجين و قد كانت قيمت جميعها دالة عند (0.01) مما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية حيث المجموعات الثنائية المختلفة و بالتالي فإن المقياس لديه قدرة على التمييز بين فئات مختلفة.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بعدة طرق هي كالتالي:

- **طريقة إعادة التطبيق:** تم تطبيق المقياس على عينة من الجنسين بلغ عددها 80 فردا من كل جنس مرتين متتاليتين بفاصل زمني مدته شهر واحد و قد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (84، 83.0، 0، 81.0) لكل من عينة الذكور، الإناث و العينة الكلية على التوالي

- **طريقة ثبات الاتساق:** تم حسابه بطريقتين:

الطريقة الأولى: استخدمت معادلة سبيرمان براون (brown spearman) للجزئية و التصفية بين البنود الفردية و الزوجية مع عينة مقدارها 160 طالب من الجنسين و قد قدر معامل الارتباط بين البنود الفردية و البنود الزوجية و البنود الزوجية (0.81) في حين بلغ معامل الثبات (089) و هو معامل مرتفع و دال عند مستوى (0.01) مما يؤكد ثبات المقياس.

الطريقة الثانية: تم تقييم المقياس إلى مجموعتين من البنود حيث ضمن المجموعة الأولى البنود من 1 إلى 14 و ضمت المجموعة الثانية البنود من 15 إلى 28 و تم إيجاد معامل الارتباط بين المجموعتين حيث قدر (0.81) و هو معامل ارتباط مرتفع و دال عند مستوى (0.01)

- **طريقة كرونباخ (معامل الفا):** تم تطبيق المقياس على عينة قومها 200 طالب منهم 100 ذكور و 100 إناث و بعدها تم حساب معامل الفا فكانت معاملات الثبات و بعدها تم حساب معامل ألف فكانت معاملات الثبات مرتفعة حيث قدرت (0.88، 0.91، 0.92) بالنسبة لعينة الذكور و الإناث و العينة الكلية على التوالي :

المعايير:

تم حساب معايير المجموعة الكلية و التي بلغ عددها 720 فرد مناصفة بين الذكور و الإناث حيث تم استخراج الدرجة الثانية المقابلة للدرجات الخام لدى كل عينة على حدة و هذا الإجراء يمكن من تفسير الدرجة على المقياس بصورة دقيقة.

- **صدق و ثبات مقياس قلق المستقبل في البيئة الجزائرية:**

الصدق: تم حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي في دراسة قامت بها طالبتين سنة (2011) في إطار تحضير رسالة الماجستير بعنوان: قلق المستقبل لدى العوانس و علاقته بظهور الصورة الاكتشافية" بحيث طبقت مقاييس قلق المستقبل على عينة قوامها (50) فتاة و بعدها تم حساب الارتباطات الداخلية للمحاور الخمسة التي يتضمنها المقياس إضافة إلى حساب معاملات الارتباط بين كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم(06): يمثل ارتفاع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل محور من المحاور

الخمسة للمقياس.

المحاور	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الدرجة الكلية
1-المشكلات الحياتية المستقبلية	0.62	0.50	0.38	0.29	0.74	
2-قلق الصحة وقلق الموت		0.42	0.51	0.43	0.62	
3-القلق الذهني(قلق التفكير في المستقبل)				0.58	0.80	
4-اليأس من المستقبل				0.67	0.82	
5-الخوف والقلق من المستقبل					0.74	

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية و كل محور من المحاور الخمسة للمقياس و جميعها موجبة و دالة عند مستوى (0.01) في حين تراوحت معاملات الارتباط فيما بين المحاور الخمسة بين (0.29 – 0.76) و جميعها موجبة و دالة عند مستوى (0.01) باستثناء معامل الارتباط بين المحور الأول(قلق المشكلات الحياتية المستقبلية) و المحور الخامس (الخوف والقلق من المستقبل) الذي كان دالا عند مستوى (0.05).

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية و ذلك في إطار نفس الدراسة التي أجرتها الطالبتين (2011) بحيث طبقت المقياس على عينة قوامها (50) فتاة و قد قرر معامل الارتباط بين البنود الفردية و الزوجية (0.35) و هو معامل ارتباط مرتفع و دال عند (0.01)و بإجراء معادلة التصحيح لسبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0.92) و هو معامل ثبات مرتفع مما يضمن على استخراج المقياس (طابين .2011. ص180)

تصحيح المقياس:

أرقام المفردات من 1 إلى 10 إتجاه التصحيح 3 - 2 - 1.
أرقام المفردات من 11 إلى 28 اتجاه التصحيح 1 - 2 - 3.(سمية لويزة بوميديونة، نوال حدادي.2020.ص68-75)

❖ الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

جرى التحقق من صدق و ثبات المقياس بتطبيقه على عينة مكونة من (45) طالب وطالبة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تخصص علم النفس المدرسي سنة ثانية ماستر بجامعة مولود معمري القطب الجامعي تامدة ولاية تيزي وزو.

أ- حساب الثبات (معامل ألفا كرومباخ) :

تم التحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرومباخ كما هو موضح

في الجدول التالي :

الجدول رقم (07) : يوضح اختبار ألفا كرومباخ لمقياس قلق المستقبل.

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
قلق المستقبل	28	0.844

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرومباخ لجميع بنود مقياس قلق المستقبل بلغ قيمة 0.844 مما يدل على وجود قدر مرتفع من الثبات و هذا يسمح بالإعتماد على المقياس للإجراء الدراسات و الوثوق به.

ب-الصدق التمييزي :

جدول رقم (08) : يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لمقياس قلق المستقبل.

القيمة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	10	139.90	4.701	15.835	18	0.000
الفئة الدنيا	10	167.50	2.877			

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (139.90) بانحراف معياري قدره (4.701)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (167.50) بانحراف معياري قدره (2.877)، و بحساب درجة الحرية التي قدرت (18) و "ت" المحسوبة التي بلغت (15.835) ومستوى الدلالة 0.00 و هو أصغر من 0.05 ، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين الفئات الدنيا والفئات العليا للمقياس ويمكن التمييز بين الفئتين منها نستنتج ان المقياس يتميز بصدق وقابل للتطبيق.

7-الأساليب الإحصائية المستعملة:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مجموعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق أداة الدراسة المتمثلة في مقياس قلق المستقبل، مقياس الاكتئاب و مقياس احتمال الانتحار، وتمثلت الأساليب الإحصائية في:

7-1- النسبة المئوية:

قانون النسبة المئوية

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{مجموع التكرارات}}{\text{المجموع الكلي للعينة}} \times 100$$

ويمثل الرمز (%) من أجل التعبير عن النسبة المئوية (إبراهيم عبد العزيز. 2009. ص 134)

7-2- برنامج الرزمة الإحصائية:

يعتبر برنامج الرزمة الإحصائية (Spss) وهو إختصار لإسم البرنامج (package for social sciences statistical) أحد أهم البرامج الجاهزة التي تستخدم في إدارة وتحليل البيانات الإحصائية مثل برنامج الرزمة الإحصائية (mini tab) وبرنامج (sas) وبرنامج (stata) وغيرها.

فبرنامج الرزمة الإحصائية (Spss) يستخدم في تنظيم وعرض البيانات الإحصائية وذلك من خلال الجداول التكرارية (frequency tables)، والأشكال البيانية graphs تمثل الخطوط line-short والأعمدة ban-short، والمدرج التكراري (histogram)، والمضلع التكراري (frequency polygon)، والمنحنيات التكرارية، والمنحنيات التكرارية (frequency curses) وغيرها. لقد استخدمنا البرنامج الإحصائي (spss)، لتحليل البيانات ومعالجتها وذلك لحساب كل من:

7-2-1- المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي هو حاصل مجموع قيم التوزيع على عددها.

$$\bar{m} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

م - المتوسط الحسابي.

ن - عدد أفراد العينة.

مجم س - مجموع القيم. (إبراهيم عبد العزيز. 2009. ص 138)

7-2-2- الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي المتوسط مربعات انحرافات القيم المختلفة عن متوسطها الحسابي.

- قانون الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم ح}}{ن}}$$

حيث:

ع - الانحراف المعياري.

ح - انحراف الدرجة عن المتوسط (س - م)

ن - عدد أفراد العينة .(إبراهيم عبد العزيز . 2009. ص 138)

7-2-3- معامل الفا كروباخ لقياس الثبات.

الفصل السادس

عرض ومناقشة نتائج الفرضيات.

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
- الاقتراحات

➤ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على "وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي" وللتأكد من صحة الفرضية قمنا باختبار بيرسون للكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل، فالجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (09): يوضح نتائج معامل الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى طلبة المقبلين عن التخرج تخصص علم النفس المدرسي.

المقياس	العينة	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التفاؤل والتشاؤم	45	153.3556	10.18277	0.139	0.364
قلق المستقبل		47.6000	8.49171		

يوضح الجدول رقم (09) نتائج تحليل العلاقة بين متغيرين "التفاؤل والتشاؤم" و"قلق المستقبل" لدى عينة من طلبة السنة النهائية في تخصص علم النفس المدرسي، والبالغ عددهم 45 طالبًا. أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة في مقياس التفاؤل والتشاؤم بلغ 153.3556 بانحراف معياري قدره 10.18277، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم في مقياس قلق المستقبل 47.6000 بانحراف معياري قدره 8.49171، مما يدل على تباين معتدل في استجابات أفراد العينة. أما بالنسبة لمعامل الارتباط بين المتغيرين باستخدام معامل بيرسون، فقد بلغ 0.139، وهو ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة جدًا وموجبة بين التفاؤل والتشاؤم من جهة وقلق المستقبل من جهة أخرى.

لكن، عند النظر إلى مستوى الدلالة الإحصائية المصاحب لهذا الارتباط، والذي بلغ 0.364، نجد أنه أكبر من مستوى الدلالة المعتمد عادة في البحوث النفسية والتربوية (0.05). هذا يعني أن العلاقة الإيجابية الضعيفة بين المتغيرين ليست ذات دلالة إحصائية، أي أنه لا يمكن الجزم بوجود علاقة حقيقية بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل، بل قد تكون هذه العلاقة ناتجة عن الصدفة فقط داخل هذه العينة المحددة.

وبناء على ذلك، يمكن الاستنتاج بأن مستوى التفاؤل أو التشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج لا يرتبط بشكل مباشر أو معنوي بدرجة قلقهم بشأن المستقبل، مما يشير إلى أن هناك متغيرات أخرى قد تكون أكثر تأثيراً في قلق المستقبل لم تشملها هذه الدراسة، مثل الظروف الاقتصادية، الدعم الأسري، أو التوجهات المهنية. كما تظل الفرضية الصفرية التي تنص على "عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل" قائمة ولم يتم رفضها في دراستنا.

• تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بالاعتماد على الجدول رقم (07)، الذي يعرض نتائج اختبار الفرضية الأولى، والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس المدرسي، نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بلغت (0.139)، وهي قيمة ضعيفة جداً، كما أن مستوى الدلالة المصاحب لها بلغ (0.364)، وهو أعلى بكثير من المستوى المعتمد في البحوث النفسية والاجتماعية (0.05). وهذا يعني أن العلاقة بين متغيري التفاؤل/التشاؤم وقلق المستقبل غير دالة إحصائياً، وبناء عليه يتم رفض الفرضية الأولى.

هذا يشير إلى أن مستوى التفاؤل أو التشاؤم لدى هذه العينة لا يرتبط بشكل واضح أو مباشر بدرجة قلقهم تجاه المستقبل، وهو ما قد يبدو متناقضاً مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية قوية وسلبية بين التفاؤل وقلق المستقبل. فمثلاً، توصلت دراسة Carver (2014) إلى أن الأفراد المتفائلين يعانون بدرجة أقل من القلق المستقبلي مقارنة بنظرائهم المتشائمين، كما بينت دراسة (Abu Ghazal 2009) أن التفاؤل يساهم في تقليل القلق عبر تعزيز الأمل وتوسيع نطاق التوقعات الإيجابية المستقبلية. من جهتها، وجدت دراسة Zulkefly & Baharudin (2010) أن هناك علاقة دالة بين التشاؤم والقلق لدى طلاب الجامعات، إلا أنها أشارت إلى أهمية المتغيرات الوسيطة مثل الضغوط الأكاديمية والدعم الأسري في توجيه هذه العلاقة.

بالنظر إلى عينة الدراسة الحالية، والمكونة من طلبة ماستر علم النفس المدرسي، يمكن تفسير غياب العلاقة الإحصائية بوجود الإنكار للموضوع حيث الأكثرية لم يوافقوا الإجابة على الاستبيان خوفاً لفتح لجروحهم وعدم علاجه، رفضهم للإجابة أو عدم الإجابة على كل أسئلة الاستبيان، أو يرجع ذلك إلى وجود مستوى معين من النضج النفسي والمعرفي، حيث يتمتع هؤلاء الطلبة غالباً بوعي أكبر بطبيعة القلق ومصادره وطرق التكيف معه، خاصة أنهم تلقوا تكويناً أكاديمياً في مجالات متعلقة بالصحة النفسية وتنظيم الانفعالات. كما أن اقترابهم من التخرج قد يكون منحهم وضوحاً أكبر في تصوراتهم المستقبلية،

مما يحدّ من تأثير النظرة المتفائلة أو المتشائمة على قلقهم نحو المستقبل. وعليه، يبدو أن هناك متغيرات وسيطة أخرى قد تفسر العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل، مثل المرونة النفسية، مستوى الدعم الاجتماعي، أو القدرة على التخطيط، والتي لم تتناولها هذه الدراسة.

في هذا السياق نشير لدراسة نبيلة أبوزيد (1992) التي هدفت للتعرف على النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة، وقد وجدت عدة عوامل متشابكة ومتداخلة فيما بينها تؤثر في النظرة المستقبلية للطالب الجامعي نذكر منها: العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كما أكدت نتائجها أن الشباب يعيش في حالة من القلق على حياته ومستقبله، ويحمل نظرة تشاؤمية نحو المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق أهدافه، كما أشارت النتائج إلى أن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص العمل، ومن مجموعة من الصعوبات التي تنتظرهم في المستقبل مثل البطالة وأزمة السكن وصعوبة الانطلاق في الحياة (الإمامي، 2010. صفحة 36-37)

كما جاءت دراسة شريف (2005) مخالفة لدراستنا حيث كان هدفها معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وسمي التفاؤل والتشاؤم وكان حجم العينة (2284) طالبا و طالبة من جامعة دمشق واستخدمت مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة بالإضافة إلي مقياس كل من " أحمد عبد الخالق" و " لسيلبرج" و كلاهما في القلق، بالإضافة لمقياس الأمل " لسنايدر" و أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين قلق المستقبل و المتغيرات النفسية (التفاؤل ، التشاؤم ، الأمل) ، وعن ارتفاع نسبة القلق عند الإناث مقارنة مع الذكور، و انخفاض درجة قلق المستقبل مع التقدم في العمر، وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل .(شريف، 2005، ص8)

وبالتالي، فإن نتائج هذه الدراسة لا تدعم الفرضية الأولى، مما يستدعي إجراء دراسات إضافية تأخذ بعين الاعتبار طبيعة العينة والمتغيرات المتداخلة، من أجل التوصل إلى فهم أعمق وأكثر دقة لطبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى فئة طلبة التعليم العالي.

➤ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم حسب متغير الجنس ولتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب قيمة اختبار "ت" للدلالة عن الفروق بين عينتين مستقلتين والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (10): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى التفاؤل والتشاؤم.

المتغير	الجنس	عينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
التفاؤل والتشاؤم	ذكر	5	157	12.04	43	0.730	0.402
	انثى	40	152.9	10.009			

يعرض الجدول رقم (10) نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين الجنسين في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة مكونة من 45 طالبًا وطالبة في مرحلة التخرج من تخصص علم النفس المدرسي، حيث بلغ عدد الذكور 5 فقط، مقابل 40 أنثى. وفقًا للنتائج، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور في مقياس التفاؤل والتشاؤم 157 بانحراف معياري قدره 12.04، في حين بلغ متوسط درجات الإناث 152.9 بانحراف معياري 10.009، مما يشير ظاهريًا إلى أن الذكور يميلون بدرجة أعلى إلى التفاؤل أو بدرجة أقل إلى التشاؤم مقارنة بالإناث. غير أن اختبار "ت" الذي استخدم لفحص دلالة هذه الفروق أظهر أن قيمة "ت" المحسوبة كانت 0.730، وهي قيمة منخفضة، ومقترنة بمستوى دلالة قدره 0.402، أي أعلى بكثير من القيمة المعيارية المعتمدة (0.05).

هذا يعني من الناحية الإحصائية أنه لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في مستوى التفاؤل والتشاؤم، وبالتالي فإن الفروق الملاحظة في المتوسطات يمكن أن تُعزى إلى التباين العشوائي أو الطبيعة غير المتوازنة للعينة وليس إلى الجنس نفسه كعامل مؤثر. وبذلك تبقى الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في هذا المتغير قائمة، ويتم رفض الفرضية البديلة. ويُحتمل أن تكون العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة أكثر تعقيدًا من مجرد الفروقات الجندرية، فقد ترتبط هذه السمات النفسية بظروف بيئية، وتجارب حياتية، ومستويات الدعم الاجتماعي، والضغوط الأكاديمية، وغيرها من المتغيرات النفسية والسياقية. كما تجدر الإشارة إلى أن حجم العينة الصغيرة جدًا من الذكور مقارنة بالإناث (5 مقابل 40) يُضعف من القدرة التعميمية لهذه النتائج، وقد يكون عاملاً مقيّدًا في رصد الفروق الحقيقية إن وُجدت. لذا يُنصح مستقبلاً بإعادة الدراسة بعينة أكثر توازنًا وعددًا لضمان صدق النتائج وثباتها.

• تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تشير نتائج اختبار الفرضية الثانية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين، حيث بلغت قيمة "ت" (0.730) وكانت قيمة الدلالة (0.402)، وهي أعلى من

مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، ما يعني أن الفروق بين الذكور (المتوسط = 157) والإناث (المتوسط = 152.9) ليست معنوية إحصائياً. ويُفهم من هذه النتيجة أن مستوى التفاؤل والتشاؤم لا يتأثر بعامل الجنس في عينة الدراسة، وهو ما يتناقض مع بعض التصورات النمطية التي تفترض أن الإناث أكثر تشاؤماً أو أن الذكور أكثر تفاؤلاً.

فالتطور الذي شهده المجتمع في مختلف ميادينها قلص من حجم الفروق بين الجنسين وهذا لصالح الأنثى وهو ما تؤكدته دراسة عثمان خضر (1999) ودراسة أحمد عبد الخالق (1998) التي كشفت عن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم.

إذن عدم وجود فروق بين الجنسين في مجتمعنا في مجال تحقيق النجاح والتفوق فالفُرصة متوفرة للإناث كما هي متوفرة للذكور. فكليهما لهما الحق في العمل والاجتهاد والمثابرة، كليهما لهما الحق في إثبات أنفسهن وتحقيق ذاتهم، كليهما لهما الحق في مواجهة عقباتهم والتحديات التي تقف في طريق تحقيقهم لأهدافهم، وكليهما لهما الحق في التفاؤل والأمل وتوقع الخير والإيمان بقدراتهم التي تمكنهم من تحقيق النجاح في مستقبلهم.

أما بالنسبة للتشاؤم فكلا الجنسين عرضة لهذه السمة إذ يصادفان في حياته اليومية تقريباً نفس الأحداث والمواقف والخبرات التي يقومون بتفسيرها بطريقة سلبية فتؤثر على توجههما ونظرتهم للمستقبل ويزيد توقعهما للفشل في حياتهما.

فالعوامل التي تؤثر في تشاؤم الفرد تؤثر في الذكور وفي الإناث فالبينة التي يعيش فيها الطالب ومتغيراتها سواء من الناحية الثقافية السياسية، الاقتصادية والتعليمية لها دور كبير في تفاؤل أو تشاؤم الفرد وهو ما أكدته دراسة رونالد فيش (2008)، فالمشاعر والصعوبات التي يواجهها الطلبة في هذه البيئة التي تعيق تحقيق أهدافهم يتعرض لها كلا الجنسين لذلك كليهما عرضة للتشاؤم فيما يخص مستقبلهم و توقع السوء والفشل في حياتهم ما يجعلهم في حالة قلق وتوتر المصاحب لمشكلات نفسية أخرى كتحقير الذات الاكتئاب والانسحاب.

وفي هذا السياق جاءت دراسة الإمامي (2010) تتفق مع دراستنا حيثهدفت إلى الكشف عن مستوى التفاؤل و التشاؤم و قلق المستقبل، وهل هناك اختلاف في مستوى القلق يعزى إلي الجنس لدى شباب الجالية العربية في الدانمرك، وتكونت العينة من (110) شاب و شابة تراوحت أعمارهم من (18 إلى 35 سنة) وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين سمة التفاؤل و سمة التشاؤم لدى أفراد العينة، و أن أفراد العينة يتمتعون بحالة استقرار نفسي نسبي نحو المستقبل عند كلا الجنسين، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث بالنسبة لسمتي التفاؤل والتشاؤم،

و وجود علاقة ارتباطيه دلالة إحصائية بين كل من سمة التفاؤل و التشاؤم لكلا الجنسين و قلق المستقبل. (الإمامي. 2010. ص9-11)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة العنزي (2003)، والتي أوضحت أن الجنس ليس له تأثير جوهري على اتجاهات الأفراد نحو التفاؤل أو التشاؤم، وأن هذه السمات تتشكل بناءً على تجارب الحياة الفردية أكثر من تأثرها بمتغيرات ديموغرافية. كما أدت دراسة صادق وعبد الستار (2012) هذه النتيجة، حيث لم ترصد أي فروق جوهريّة بين الجنسين في مستوى التفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعة. وبيّنت دراسة العمري (2015) أيضًا أن الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات النفسية غالبًا ما تكون غير ذات دلالة إحصائية عند دراسة فئات عمرية متقاربة أو ضمن نفس الظروف الاجتماعية والثقافية.

وجاءت دراسة " كوزومي / Kouzoumi (1996) " معارضة لدراستنا كونها هدفت الى التعرف على توقعات الطلبة نحو الحياة و المستقبل و التفاؤل و علاقتهم بالشعور بالفشل لدى عينة من الطلبة اليابانيين في جامعة " فوكويا" اليابانية، حيث تكونت العينة من (584) من المنقلين إلي المدارس الثانوية في اليابان و توصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تتعلق بإحساس الطلبة نحو المستقبل مرتبطة بالتفاؤل و التشاؤم لدى عينة الدراسة. (نصر الله، 2008 ص 66)

ويُحتمل تفسير هذه النتيجة في ضوء أن التفاؤل والتشاؤم هما نتاج عوامل معرفية وانفعالية مشتركة بين الجنسين، مثل أساليب التفكير، مستوى الدعم الاجتماعي، والخبرة الحياتية، مما يقلل من تأثير الجنس كمتغير مستقل. كما أن التغيرات في البنية الاجتماعية والتربوية قد ساهمت في تقريب وجهات النظر والأنماط الشعورية بين الذكور والإناث، خاصة في المجتمعات التي تشهد تحولاً نحو المساواة في الأدوار والتوقعات.

➤ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على وجود فروق في قلق المستقبل حسب متغير الجنس ولتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب قيمة اختبار "ت" للدلالة عن الفروق بين عينتين مستقلتين والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (11): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل.

المتغير	الجنس	عينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	ذكر	5	46.6000	6.18870	43	0.363	0.728
	انثى	40	47.7250	8.79098			

يظهر الجدول رقم (11) نتائج اختبار "ت" (T-Test) لقياس دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة النهائية من تخصص علم النفس المدرسي. وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، نلاحظ أن الذكور حصلوا على متوسط مقداره 46.60 بانحراف معياري 6.18870، في حين حصلت الإناث على متوسط أعلى قليلاً وهو 47.7250 بانحراف معياري 8.79098. على المستوى الظاهري، تبدو هذه الفروقات طفيفة، وقد توحي بوجود اختلاف بسيط في مستوى قلق المستقبل بين الجنسين، حيث يظهر أن الإناث يُعانين من قلق مستقبلي بدرجة أعلى بقليل من الذكور. لكن هذه الفروقات الظاهرية لا تكفي وحدها للحكم على وجود اختلاف جوهري، ولذلك كان من الضروري إخضاع البيانات لاختبار إحصائي للتحقق من دلالة الفروق.

عند تطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق، اتضح أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.363، وهو رقم منخفض جداً، كما أن مستوى الدلالة الإحصائية المرتبط بهذه القيمة كان 0.728، وهو أعلى بكثير من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسات النفسية والاجتماعية وهو 0.05. هذه النتيجة تعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل. بعبارة أخرى، الفروق المسجلة يمكن أن تكون نتيجة الصدفة أو التباينات الفردية الطبيعية داخل العينة، ولا يمكن تعميمها على المجتمع الأكاديمي أو الطلبة بشكل أوسع.

وتشير هذه النتيجة إلى أن الجنس (ذكور أو إناث) ليس متغيراً حاسماً أو مؤثراً في تحديد مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة في هذه المرحلة. من الجدير بالذكر أن التركيبة العددية للعينة تُعد غير متوازنة (5 ذكور مقابل 40 أنثى)، وهو أمر قد يؤثر على قوة التحليل الإحصائي ويُضعف من القدرة على رصد الفروق الحقيقية إن وجدت. وبالتالي، من الناحية المنهجية، فإن هذه النتيجة تستدعي الحذر عند تفسيرها أو تعميمها، وتُشير إلى أهمية إجراء دراسات مستقبلية بعينات أكبر وأكثر توازناً من حيث الجنس، وربما الأخذ بعين الاعتبار متغيرات أخرى مثل: الخلفية الاجتماعية، الوضع الاقتصادي، الدعم الأسري، الطموحات المهنية، والضغوط الدراسية، التي قد تساهم بشكل أكثر تأثيراً في رفع أو خفض مستوى قلق المستقبل.

وباختصار، تدعم هذه النتائج الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق بين الجنسين في هذا المتغير، وتضعف الفرضية البديلة التي تفترض وجود علاقة للجنس بقلق المستقبل، مما يعكس اتجاهها عامًا نحو المساواة النفسية في هذا الجانب داخل هذه العينة على الأقل.

• تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص نتائج الفرضية الثالثة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والإناث، حيث بلغت قيمة $t = 0.363$ (بمستوى دلالة $\text{Sig} = 0.728$)، وهو أعلى من المستوى المعتمد (0.05)، ما يعني أن الفرضية الصفرية لم تُرفض، وبالتالي لا توجد فروق جوهرية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس. وبالرغم من أن المتوسط الحسابي للإناث (47.7250) كان أعلى بقليل من الذكور (46.6000)، إلا أن هذا الفارق غير كافٍ ليُعد ذا دلالة إحصائية.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النظر في الطابع المشترك للضغوط التي تواجهها فئة الشباب اليوم، والتي تشمل القلق من البطالة، عدم الاستقرار السياسي والاقتصادي، والغموض المحيط بمستقبل العلاقات والمهن. وهي عوامل تؤثر على الجنسين بشكل متقارب، خاصة في مجتمعات تعاني من تحديات اجتماعية واقتصادية متصاعدة. هذا التفسير تؤكد عدة دراسات سابقة، منها دراسة عياش (2017) التي أشارت إلى أن قلق المستقبل لا يرتبط ارتباطاً جوهرياً بالجنس بل بمستوى إدراك الفرد للمخاطر المستقبلية ومدى توفر عوامل الأمان النفسي والاجتماعي لديه. كما توصلت دراسة زهران (2015) إلى أن الفروق بين الذكور والإناث في القلق تنقلص كلما تعلق الأمر بمخاوف ذات طابع وجودي مثل فقدان الأمن، الفشل المهني، أو الغموض بشأن المستقبل.

وفي السياق نفسه، أوضحت دراسة مرسي (2014) أن الشباب في المراحل الجامعية يواجهون تحديات مستقبلية مشتركة، منها ضغوط الدراسة، الخوف من عدم تحقيق الطموحات، وعدم القدرة على التنبؤ بمسار الحياة، وهذه الضغوط تؤثر على الذكور والإناث بنسب متقاربة، ما يؤدي إلى تقارب مستويات القلق لديهم.

كما نجد دراسة الإمامي (2010) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل، وهل هناك اختلاف في مستوى القلق يعزى إلى الجنس لدى شباب الجالية العربية في الدانمرك، وتكونت العينة من (110) شاب و شابة تراوحت أعمارهم من (18 إلى 35 سنة) وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين سمة التفاؤل و سمة التشاؤم لدى أفراد العينة، و أن أفراد العينة يتمتعون بحالة استقرار نفسي نسبي نحو المستقبل عند كلا الجنسين، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث بالنسبة لسمة التفاؤل و التشاؤم، و وجود علاقة ارتباطيه

دلالة إحصائية بين كل من سمة التفاؤل و التشاؤم لكلا الجنسين و قلق المستقبل. (الإمامي.2010.ص9-11)

إضافة إلى ذلك، يمكن النظر إلى هذه النتيجة من منظور علم النفس الإيجابي، حيث ترى نظرية المرونة النفسية أن قدرة الأفراد على التكيف مع التحديات والتهديدات المستقبلية لا تتحدد بالجنس، بل بتوفر مهارات التكيف والدعم الاجتماعي، وهي عوامل قد تتوزع بشكل متوازن بين الذكور والإناث في بعض السياقات.

➤ الاقتراحات:

- أن تعمل الجامعة على توفير بعض الفعاليات و البرامج و الأنشطة العلمية من أجل مساعدة الطلبة في التقليل من حدة قلق المستقبل.
- فتح مكاتب للاستشارة النفسية التي تهتم بمشاكل الطلبة.
- مساعدة الطالب الجامعي المقبل على التخرج في مواجهة التحديات و الصعوبات التي يتعرض لها.
- مساعدة الطلبة على كيفية حل مشكلاتهم و تقديم حلول ملائمة.
- تعزيز الثقة بالنفس و رفض الحديث السلبي حول المستقبل.
- القيام بدراسات مسحية لمشكلات الطالب المقبلين على التخرج و معالجتها.
- بناء برنامج تعليمي و إرشادي من أجل خفض قلق المستقبل.

الاستنتاج العام:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع سيكولوجية التفاوض والتشاؤم وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي، توصلنا إلى نتائج لم تكن في مجملها منسجمة مع الفرضيات التي تم وضعها في البداية، حيث لم يُسجَل وجود علاقة دالة إحصائية بين التفاوض أو التشاؤم ومستوى قلق المستقبل لدى العينة المدروسة. ورغم أن هذه النتائج قد تبدو مخالفة لما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة، إلا أنها تفتح الباب لتساؤلات جديدة حول طبيعة هذه العلاقة، ومدى تأثيرها بعوامل أخرى قد تكون متداخلة مثل الظروف الاجتماعية والاقتصادية، آليات التكيف الفردية، أو حتى السياق الثقافي والتربوي الخاص بالبيئة الجامعية.

إن عدم تحقق الفرضيات لا يقلل من قيمة هذه الدراسة، بل يعزز من أهميتها، حيث تسلط الضوء على تعقيد الظواهر النفسية، وتؤكد أن العلاقات بين المتغيرات ليست دائماً خطية أو مباشرة، ما يدعو إلى المزيد من البحث والتقصي. كما تشير هذه النتائج إلى أن قلق المستقبل لدى الطلبة قد لا يرتبط فقط باتجاهاتهم نحو الحياة (تفاوض/تشاؤم)، بل ربما يتأثر بعوامل أعمق وأكثر تشابكاً تحتاج إلى دراسة أوسع وأكثر شمولاً.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم عبد الستار .1994. العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفجر للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة.
- احمد محمد عبد الخالق .1996. قياس الشخصية مجلس النشر العلمي، الكويت.
- أحمد محمد عبد الخالق .1996. قياس الشخصية، مجلس النشر العلمي، الكويت.
- احمد محمد موسى.2009. الشباب بين التهميش والتخصص، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، الط1، مصر.
- أديب محمد الخالدي .2006. علم النفس الاكلينيكي دار وائل للنشر والتوزيع، ط 1 عمان الأردن.
- أسامة إسماعيل القولي .2006. العلاج النفسي بين الطب و الإيمان، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت - لبنان.
- إسماعيل أبو خولة- فوزي عبد الرزاق.2004.أفاق التعليم العالي في ظل الألفية الثالثة حالة الجامعة الجزائرية، مختبر ادارة وتنمية الموارد البشرية، العدد1.
- الأقصري، يوسف .2002. كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، دارسميح .
- الإمارة أسعد شريف .2005. القلق و قرحة المعدة، دار المعرفة الجامعية ط1، مصر.
- الأنصاري بدر .2003. التفاؤل والتشاؤم قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، الرسالة 192 الدولية الثالثة و العشرون مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- الأنصاري بدر محمد .1999. مقدمة لدراسة الشخصية الكويت.
- الأنصاري بدر محمد .1998. التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس و المعلقات ، مجلس النشر العلمي الجنة التأليف و التدريب و النشر، جامعة الكويت.
- بن عبد الله محمد .2005.المنظومة التعليمية و التطلع إلى الإصلاح، دار الفكر للنشر والتوزيع، وهران-الجزائر.
- بيك آرون .2002. العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية، ترجمة مصطفى، طبعة أولى، دار النهضة، القاهرة، مصر للطباعة و النشر.
- جعفر حسن السكرجي .بدون سنة. التفاؤل والتشاؤم عند فلاسفة عصر التنوير بدون طبعة، بدون بلد.
- الجناني رنا فاضل و ،عمران زهران صبيح .2004. قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ضل العراق الجديد ، بغداد.
- حامد عبد السلام زهران .1977. الصحة النفسية والعلاج النفسي ، معالم الكتب، ط5، القاهرة.

- حامد عبد السلام زهران. 2001. علم النفس النمو، العالمية للنشر و التوزيع والطباعة، ط5، مصر.
- الحجار محمد. 1989. الطب السلوكي المعاصر، أبحاث في أهم موضوعات علم النفس
- حنان عبد الحميد العناني. 1998. الصحة النفسية للطفل، دار الأردن ، طه، الأردن.
- حنان عبد الحميد العناني. 2000. الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع ط1، بدون بلد.
- الداهري حسن صالح. 1999. الشخصية و الصحة النفسية، دار الكندي للنشر و التوزيع الأردن.
- الداهري، صالح حسن. 2005. مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر و التوزيع ، ط1، الأردن.
- داينز روبين. 2006. إدارة القلق، القاهرة، ترجمة، دار الفاروق للنشر و التوزيع.
- داينز روبين. 2006. إدارة القلق، ترجمة دار الفاروق ، القاهرة .
- دويدار عبد الفتاح. 1994. في الطب النفسي وعلم النفس المرضي الإكلينيكي، دار النهضة العربية للطباعة، بيروت.
- راشد احمد طعيمة-محمد سليمان البغددي. 2004. التعليم الجامعي بين الرسيد الواقع ورؤى التطوير، دار الفكر العربي، ط5.
- رمزي احمد عبد الحي. 2006. التعليم العالي والتنمية وجهة نظر نقدية مع دراسة مقارنة، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
- زهران، ح. 2015. علم النفس الاكلينيكي، القاهرة، عالم الكتب.
- الزيايدي محمود. 1969. علم النفس الإكلينيكي، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.
- زيغور مصطفى. 1986. في النفس ، دار النهضة العربية، لبنان.
- سري إجلال. 1990. علم النفس العلاجي، القاهرة، علم الكتب.
- سعيد التل. 1997. فوائد الدراسة في الجامعة، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، ط1، الاردن.
- شرارة عبد اللطيف. 1998. سيكولوجية التفاوض والتشاؤم، مكتبة زهراء الشرق، الط2، لبنان
- شقير زينب. 2005. مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- شكري مایسة. 1999. التفاوض والتشاؤم و علاقتهما بأساليب مواجهة المشقة في دراسات نفسية.
- صالح و آخرون. 2011. التحدث مع الذات و بعض الاضطرابات النفسية و السلوكية، دار صفا للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
- صبرة محمد على و محمد عبد الغني. 2005. الصحة النفسية، جامعة الإسكندرية.

- صبرة محمد على، أحمد محمد عبد الغنى شيرت .2004. الصحة النفسية والتوافق دار المعرفة جامعة الإسكندرية مصر .
- صبري أحمد أشرف وآخرون .2003.الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية ، مصر ط1.
- صمويل حبيب .بدون سنة. القلق حالة وجدانية تبنى أو تهدم ، دار الثقافة القاهرة.
- الطبي والعلاج السلوكي، دار الملتين، ط1، بيروت.
- عبد الحميد، محمد الشاذلي .2001. الصحة النفسية و السيكولوجية الشخصية، ط1، الإسكندرية، المكتبة الجامعية.
- عبد الخالق أحمد محمد .1994. الدراسات التطورية للقلق حوليات كلية الآداب، جامعة الكويت 14، الرسالة 90.
- عبد الخالق- بدر الأنصاري.1995. التفاؤل و التشاؤم والدراسة العربية في الشخصية، بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، القاهرة .
- عبد العزيز عريب صقر .2005.الجامعة والسلطة، الدار العالمية للنشر و التوزيع، القاهرة- مصر .
- عبد الفتاح محمد دويدار .2008. في علم النفس الطبي و المرضى والإكلينيكي، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، الإسكندرية.
- عثمان سيد أحمد .1994.الإثراء النفسي، دراسة في الطفولة و نمو الإنسان، مكتبة الأنجلو المصرية، ط2، القاهرة.
- عثمان غنيمي هلال محمد .1998. قضايا معاصرة في النفس البشرية، دار النهضة، مصر الفجالة ، بدون طبعة القاهرة.
- عثمان فاروق السيد .2001. القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي القاهرة.
- عشوي محمود محي الدين .2004. قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، المجلد الأول.
- عكاشة عبد المنان .2000. أسرار المرأة وحياتها الخاصة الصحية و النفسية ، دار الحضارة ، الجزائر .
- علام صلاح الدين .2003. القياس والتقويم التربوي و النفسي ، أساسياته و تطبيقاته و توجيهاته، دار الفكر العربي المعاصرة ، القاهرة.
- علي السيد خايف .2001. الخجل و التشاؤم و علاجهما، المركز العربي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.

- علي راشد .2007.الجامعة والتدريس الجامعي، دار مكتبة الهلال، بيروت-لبنان.
- العنابي حنان .2000. الصحة النفسية، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر.
- العنابي حنان عبد الحميد .2000. الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
- عويد المشعان.1999. التفاوض والتشاورم وعلاقتهما ببعض الاضطرابات النفسية والجسمية والرضا الوظيفي للموظفين في القطاع الحكومي لدولة الكويت، بحوث المؤتمر الدولي السادس للإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، القاهرة.
- عياش، ن.2017. قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعات ومجالات العلوم النفسية والتربوية.
- غولمان دانيال.2000. الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلي الجبالي، عالم المعرفة، الكويت.
- فرج، طه عبد القادر .1990. موسوعة علم النفس و التحليل النفسي،الكويت، دار سعاد الصباح.
- فيصل دليو واخرون.2006.المشاركة الديمقراطية في تسيير الجامعة، مختبر علم الاجتماع والاتصال، جامعة منتوري.
- قارورة نورة.2012.دور الحاسوب في تنمية مهارات التفكير النقدي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماستر في علم النفس المدرسي، جامعة البويرة، الجزائر.
- القاسم جمال ومثقال و آخرون .2000.الإضطرابات السلوكية ، ط1، الأردن.
- القطان سامية .1980. كيف تقوم بدراسة إكلينيكية، ج،1 القاهرة، مكتبة الانجلوا المصرية.
- كفاقي علاء الدين .1990. الصحة النفسية ، دار هجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- كويليام سوزان .2005. الدوافع المحركة للبشر ، دار بشر للنشر والتوزيع، السعودية.
- مجدي أحمد محمد عبد الله بدون سنة علم النفس المرضي - دراسة في الشخصية بين السواء و الاضطراب ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
- مجلة الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية.2003.العدد51، الصادر في 24/ 8/ 2003.
- محمد السيد عبد الرحمان .1998. نظريات الشخصية، دار النشر والتوزيع، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، القاهرة.
- محمد بوعشة.2000.ازمة التعليم العالي في الجزائر والعالم العربي بين الضياع وأمل المستقبل، در الجيل، ط1، لبنان.
- محمد حسن غائم .2004. مناهج البحث في علم النفس المكتبة المصرية، الإسكندرية، بدون طبعة.
- محمد حسن غائم .2005. الأمراض النفسية والعلاج الإسلامي، مكتبة المصرية للطباعة و النشر والتوزيع، الإسكندرية.

- محمد سيد فهمي.2007. العولمة والشباب في منظور اجتماعي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، مصر .
- محمد قاسم عبد الله .2001. مدخل الى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، ط1.
- مرسي، س.2014.قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، المجلة المصرية لعلم النفس.
- المنشاوي، عادل .2006. علم النفس الإكلينيكي، ط1، دار النهضة العربية ،بيروت.
- موسى رشاد علي عبد العزيز .1993. علم النفس المرضي دراسات في علم النفس، دار المعرفة، القاهرة.
- نبيل راغب .2003. أخطر مشكلات الشباب دار راغب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- نبيهة صالح السامراني .2007. أعراض الأمراض النفسية العصابية تربويا ومهنيا دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- نجوى اليحفوفي.2002. التفاوض و التشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والديمغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، المجلد62.
- نجيب يوسف بدوي.1986. التفاوض والتشاؤم، مصدر دار المعارف، مصر.
- نظام أبو حجلة .2007. الطب النفسي - الشخصية و العلاج، دار زهران للنشر و التوزيع.
- نورهان منير حسي.2008. القيم الاجتماعية والشباب، دار المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر .
- هيلة عبد السلام السليم.2006. التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل النفسية الكبرى لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، مذكرة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.
- وفاء محمد البرعي- شبل بدرال.2002. دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري، دار المعرفة الجامعية، الط1، الاسكندرية_مصر .
- يزيد شويعل.2013.التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط، مذكرة الماجستير، قسم علم النفس والعلوم التربوية والارطفونية، جامعة الجزائر2، الجزائر .

الرسائل والمذكرات:

- إبراهيم إسماعيل .2006-2007. فاعلية الإرشاد العقلاني في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم المهني - رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أسيوط.
- أمال بوتلجي.2014. التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بمركز التحكم لدى الطلبة، مذكرة الماجستير جامعة الجزائر -2.

- إيناس راضي عبد المقصود .2009. تأثير كلا من التفاؤل والتشاؤم ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 11، الكويت.
- بلعيدلافي، إبراهيم.2008. تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدالجالية العربية المقيمة بمدينة أسلو في النرويج، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- بلعيدلاني إبراهيم بن محمد .2008-2007. تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أسلو في النرويج ، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
- تونسي، عديلة حسن طاهر .2002-2001. القلق و الاكتئاب لدى عينة من المطلقات و الغير مطلقات في مدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- جبر أحمد .2012. العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و علاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهار، غزة، فلسطين.
- الحديبي مصطفى عبد المحسن عبد التواب .2009-2008. القلق و قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، رسالة لنيل شهادة الماجستير ، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- حسانين أحمد محمد .2001-2000. قلق المستقبل و قلق الامتحان و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثانوي ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة المنيا.
- الحكاك وجدان جعفر جواد .2001-2000. بناء مقياس التفاؤل و التشاؤم لدى طلاب جامعات بغداد ، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد رسالة ماجستير منشورة.
- سبع سهام، زقور ديهية.2012/2011. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المنجبات للبنات والرغبات في الذكور، قسم علم النفس والعلوم التربوية والارطوفونيا، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- سعود شاهد شريف .2005-2004. خلق المستقبل وعلاقته سمتى التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة دمشق سوريا.
- السليم ، هيئة عبد الله .2006-2005. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة سعود.
- شفاتر، رالف .1994. التفاؤلية الدفاعية و الوظيفية كشرطين للسلوك الصحي ترجمة سامر جميل رضوان ، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، طرابلس لبنان.
- عبد الخالق أحمد محمد .2000. التفاؤل والتشاؤم ، عرض الدراسات عربية، مجلة علم النفس ، العدد 56، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مصر.

- عبد الكريم مامون. 2015. علاقة التفاؤل والتشاؤم بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، مذكرة ماجستير جامعة البليدة، الجزائر.
- عبد اللطيف حسن شرارة ، لؤلؤة حمادة .1998. التفاؤل والتشاؤم و علاقتهما ببعدي الشخصية، الانبساط و العصابية مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.
- عبد المحسن مصطفى .2006-2007.فعالية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أسيوط
- عسيلا محمد أنور البنا .2011. فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد 25 جامعة الأقصى ، غزة فلسطين.
- على إنتصار حيدر .2004-2005. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالجنس و التخصص و التحصيل الدراسي الأكاديمي لدى طلبة بغداد رسالة ماجستير غير منشورة.
- عون عوض يوسف محسين.2012.التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعات للدراسات التربوية والنفسية، المجلد20، العدد2.
- فريح العنزي و عويدا المشعان .1998. العلاقة بين الشخصية الفصامية و التفاؤل و التشاؤم ، المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- فضيلة عرفات .2009. التفاؤل والتشاؤم مفهومهما أسبابهما ، العوامل المؤثرة فيها، مجلة مركز النور للدراسات الكويت.
- قمر مجذوب .2015. تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدواني و قلق المستقبل و بعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة دكتوراه ، جامعة دنقال، السودان.
- كريمة مزياني- سخر ليندة.2017/2018.التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بتصور مشروع الحياة لدى الطالب الجامعي، مذكرة الماستر في علم النفس المدرسي تخصص إرشاد مدرسي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- مسعود سناء .2006. بعض المتغيرات بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، دراسة تشخيصية، رسالة دكتوراه ، جامعة طنطا، كلية التربية، مصر.
- المشيخي غالب محمد علي .2008-2009. قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.
- المشيخي، غالب .2009. قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طالب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، كلية التربية،جامعة أم القرى.

- المصري تيفين .2011. قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بجامعة الأزهر، فلسطين.
 - معروض. محمد التواب .1996. أثر كل من العلاج المعرفي و العلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة القاهرة.
 - المهدي أسماء عبد المحسن .2001-2000. أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات السادس الإعدادي رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
 - الجوفي نجوى و الأنصاري بدر .2005. التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة بين البنانيين و الكويتيين ، مجلة العلوم الاجتماعية . م 33 ، ع 2.
 - الجوفي نجوى.2002. التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى الطلبة الجامعة مجلة علم النفس . 62.
 - القواميس باللغة العربية:
 - الجيلاني بن الحاج يحيى، بلحسن البليش علي بن هادية .2006. القاموس المدرسي سراس للنشر والتوزيع ، بدون طبعة، تونس.
 - شفسي .1996. معجم علق المعاصر، ترجمة: حمدي عبد الجواد عبد السلام رمضان المجلة المصرية للدراسات النفسية دار العالم الجديد العدد 26 المجلد 12. ط 1 ، القاهرة.
 - خميس، إيمان .2009. جودة الحياة و علاقتها بكل من الرضا الوظيفي و قلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال،الأردن، منشورات جامعة جرش الخاصة، كلية العلوم التربوية، المؤتمر العلمي الثالث، جامعة جرش، الأردن.
- المراجع باللغة الفرنسية و الانجليزية :**

- Heinonen, k., Räikkönen, K., Järvenen, L.K., Strandberg, T. (2004). Adult attachment dimensions and recollections of childhood family context, associations with dispositional optimism and pessimism. European journal of personality.
- Marilou Bruchon (2001), personnalité et maladie, paris.
- Milhabet, I., Desrichard, O., Verlhac, J.F. (2002) Comparaison sociale et perception des risques, l'optimisme comparatif. In Beauvois, J.L., Joulé, R.V., Monteil, J.M (Eds). Perspectives cognitives et conduite sociales, tome8.
- Norbert Silamy (2010), dictionnaire de psychology, Larousse imprimé en Espagne par Rodesa (Villatuerta).
- DSM IV manuel diagnostique et statistique de troubles menatux éditions masson, 1 er édition, paris, 1994.

- MC namara.s (2000), « stress in young people what neux and wahat can wedo. London».
- Spielberger, ch, danxiety and behavior academie press NEUW YORK , 1999.
- Zaleski.Z (1994) : personal future in hop and anxiety perspective, psychologie pf future orientation, scienty of the catholic university of luhin.
- Zaleski.Z (1996) : future anxiety : conceptm measurent and preliminary researchin, journal of personality and individual difference sm, 21.
- Atkinson,R,L, Atkinson,R,C, smith.e,e. bem,d,j, and hoeksema,s,n.(1996). Helgard' s introduction to psychology.12th edition. Flourida .harcourt brace.
- Klein,w.m.p.(2010)optimistic bias. Retrieved 26 september from: www.cancercontrol.cancer.gov/bvp/constructs/optimistic-BIAS
- Kleumper,D.k. Little,.L.M & Degrot,T.2009.State or trait : effect of state optemisme on job-related outcomes. Journal of organizational behavior.
- Marchall G,.N lang,EL.1990.optimism self, mustery , and personality and social psychology .
- Mehrabian , A.1998.manual for the esteem and optimism-pessimism scales , available from albert Mehrabian, 1130 alta mesa road, montrey, CA,USA93940.
- Smith,M,B.1983.hope and despair: keys to socio- psychodinamics of youth, American journal of orthopsychiatry.
- Sutton,S. Baum,A, Johnston,M.2005.the sage handboock of health psychology. (second published) . London, England: sage publications.
- Vollrath, M. E.2006. handboock of personality and health, (firstedition), chichester, England : john wiley & sons ltd.

الملاحق

الملحق الأول: مقياس التفاؤل والتشاؤم

التعليمة:

نرجوا من أعزائنا الطلبة الإجابة على هذه الفقرات المقترحة بكل صدق وموضوعية، والتي تدرج في إطار بحث علمي لنيل شهادة الماستر علم النفس. ونعلمكم انه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة لذلك رجاء عزيزي الطالب ضع علامة (X) على الإجابة المختارة بكل دقة وموضوعية.

الجنس:
التخصص:

المستوى الدراسي:

الرقم	العبارات	البدائل		
		أوافق تماما	أوافق	لا أوافق تماما
1	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم			
2	من الأفضل ألا احدد آمالا وردية, حيث انه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل.			
3	هناك الكثير الذي يمكن عمله, ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك			
4	أبالغ في كل شيء (أي اعمل من الحبة قبة)			
5	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي			
6	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب إتباعها			
7	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة			
8	ندما يتعلق الأمر بخططتي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس			
9	إن أعظم المعارك تكون مع نفسي			
10	اعتقد انه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري			
11	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا			
12	إذا كنت ارغب في تحقيق شيء ما واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية			
13	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الوساطة, وليس نتيجة عملهم			
14	إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا			

15	بالإيمان والثقة تستطيع تقريبا أن الفعل أي شيء
16	استمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين
17	عندما أبدا في عمل شيء جديد أتوقع النجاح
18	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال
19	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة
20	إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد أنه قرارا خاطئا
21	بصفة عامة فالتى اقل من حجم مشاكلي
22	انه لشيء طيب أن أكون صريحا
23	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق
24	أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرج تفوق حجمها الحقيقي
25	من الأفضل في كل الأحوال أن أكون متواضعا وأمينا عن أن أكون مهما وخذعا
26	أتوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت
27	عادة يكون العامل البطيء المتأثر هو الذي ينجز في النهاية
28	عندما اذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع
29	إن الظروف في تحسين دائم ومستمر
30	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ
31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا اصدم بشدة عند وقوعها
32	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين
33	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة
34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني
35	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة
36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بان نسبة احتمال سقوط المطر 50% فان سقوط المطر سيكون مؤكدا
37	أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا
38	في بعض الأحيان تكون روجي المعنوية منخفضة ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية
39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى تستطيع وضع خططا جادة
40	عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير
41	الحنان أكثر أهمية من الحب
42	عندما اشترك مع زملائي في لعبة التوقع الخسارة
43	أي شخص يعمل بجهد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح

				يبدو لي المستقبل كتيبا	44
				إذا كان علي أن اختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة	45
				أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي	46
				بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام	47
				من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جبانا	48
				إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بنسب متساوية لسؤال ما فإنني سأختار دائما الإجابات الخاطئة	49
				من الصعب أن أتقدم دون أن اسلك كل السبل	50
				إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السابق بيني وشخص آخر, فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول	51
				بصفة عامة انظر إلى الغد على انه سيكون سعيدا	52
				استطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس	53
				الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة	54
				في التاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرون العظماء	55
				بعد العسر يسرا	56

الملحق الثاني: مقياس قلق المستقبل.

تعلية المقياس:

تتمثل صيغة مقياس قلق المستقبل كالتالي: " فيمايلي مجموعة من العبارات التي توضح رأيك الشخصي اتجاه المستقبل و المطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة و أمانة و صدق من خلال الإجابة على هذه العبارات بدقة، ثم تبدي رأيك بوضع عالمة (X) أمام الاختيار الذي يتطبق عليك أمام الدرجة التي تريدها بنفسك". تذكر أنه:

- لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة
- معلوماتك سرية للغاية.
- لا تترك عبارة بدون إجابة.
- المقياس للدراسة و ليس للتقييم الشخصي.

الجنس: المستوى الدراسي:

الرقم	العبارات	لا تنطبق	أحيانا	تنطبق
1	أومن بالقضاء و أن القدر يحمل لي أخبارا سارة في المستقبل			
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق والكفاح لتحقيق مستقبل زاهر			
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا مهما في المستقبل			
4	لدي طموحات و أهداف واضحة في الحياة تجعلني أعمل المستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، و أعرف كيف أحققها؟			
5	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن			
6	أؤيد فكرة أعمل لدنياك كأنك تعيش ابدا و اعمل لآخرتك كأنك تموت غدا			
7	أشعر أن المستقبل سيكون مشرقا وستحقق آمالي في الحياة			
8	ألمي في الحياة			
9	يخبئ لي المستقبل مفاجئات سارة تجعلني متفائلا دائما			
10	حياتي مليئة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الكثير من الآمال			
11	يملكني الخوف والقلق و الحيرة من المستقبل عندما أفكر أنه لا حول ولا قوة لي			
12	يدفعني الفشل			
13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ، و يتحركون وفقه			
14	أفضل طريقة للتعامل مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل و ترك الحياة			

15	تمضي الحياة بشكل محزن ومخيف مما يجعلني أقلق و أخاف من المجهول		
16	أشعر بالفراغ واليأس و فقدان الأمل في الحياة و انه من الصعب تحسينها مستقبلا		
17	أشعر بالإزعاج و القلق لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام		
18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب أمام الآخرين مستقبلا		
19	ينتابني شعور بالخوف من إصابتي بحادث أو مرض خطير في أي وقت في المستقبل		
20	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع حدوث الخطر لنفسه في أي وقت		
21	كثرة البطالة في مجتمعنا قد يؤدي بي إلى حياة صعبة وإلى سوء التوافق الزوجي مستقبلا		
22	غلاء المعيشة و انخفاض الدخل يجعلني اقلق على مستقبلي		
23	المستقبل غامض و مجهول لدرجة من الصعب أن أرسم أي خطة تخص أموري الهامة في المستقبل		
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأمل في الحياة و ان أتقاعل بأنني سأكون في أحسن حال		
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي أو إصابة شخص يهمني في حادث		
26	يغلب على تفكيري فكرة الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصيب بمرض أو يصاب أحد أقاربي		
27	أنا غير راض عم مستوى معيشتي بوجه عام يشعرنني بالإصابة بالفشل في المستقبل		
28	أشعر أن الحياة بلا هدف و لا معنى و أنه لا مستقبل لي واضح.		