



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ابن خلدون - تيارت-

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية



مسار: علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص: علم النفس العيادي

العنوان

قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي
دراسة ميدانية بولاية تيارت

إشراف:

أ هدر سميرة

إعداد الطالبين:

- روابحي مغنية
- زغاري عبد الغاني

الصفة	الرتبة	الأستاذ
مشرفة	أستاذ محاضر أ	هدور سميرة
مناقشة	أستاذ مساعد	قمرابي إيمان
رئيس	أستاذ محاضر أ	قليل رضا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

إهداء

الاهي لا يطيب الليل إلا بشرك, ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجنة إلا برويتك.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة, ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين.

إلى الشجرة السابقة في وجه أعاصير الحياة تنو بأعضائها إلى السماء متضرعة دعاء لي, إلى من تعبت وربت وسهرت الليالي من أجلي، إلى النبع الصافي الذي ارتويت منه " أمي العزيزة "

إلى من أعطاني بلا حدود، إلى القلب الرقيق " أبي العزيز " إلى إخوتي وأخواتي أدامهم الله لي ذخرا وفخرا (عمر، فاطمة، ياسين، وهيبه، ياسمين، مروة، سارة، وسام، أسماء)

إلى كل من سرنى ونحن نشق الطريق نحو النجاح إلى أساتذتي الكرام لاسيما الأستاذة هدور سميرة الأستاذة بودواية مختار اللذان لم يبخلا علينا يوما بنصائحهم وتوجيهاتهم

إلى صديقاتي وأصدقائي (خديجة، شيما، أمال، فريال، حبيب، جمال، توفيق)

إلى كل من حوتهم ذاكرتي ولم تحوهم مذكرتي

شكر وتقدير

الحمد والشكر والثناء لله تعالى على توفيقه و امتنانه بأن وفقنا لإنجاز هذا العمل.

ثم الشكر الجزيل وعظيم التقدير للأستاذة هدور سميرة المشرفة على هذا العمل والذي لم تبخل علينا يوما بتقديم النصائح و التوجيهات و الإرشادات وعلى رحابة صدرها وخلقتها النبيل جزاها الله عنا خير جزاء.

كما نتقدم بالشكر الوافر للأساتذة الأكارم أعضاء لجنة المناقشة الذين قبلوا عنا قراءة هذه الدراسة ومناقشتها.

الشكر موصول أيضا لكل طلبة جامعة ابن خلدون الذين ساهموا في إنجاز الدراسة الميدانية وتطبيق أدواتها.

و في الأخير أتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد.

غنية * عبد الغاني

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي، ودراسة الفروق بين قلق المستقبل وتقدير الذات حسب الجنس ومدة التخرج، وتحديد مستوى قلق المستقبل وتقدير الذات لدى العينة المدروسة، التي تكونت من 40 متخرج جامعي، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي السببي المقارن باستخدام أدوات جمع البيانات الضرورية لهذه الدراسة، التي تمثلت في مقياس قلق المستقبل ومقياس تقدير الذات، مع استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وقد أفادت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق المستقبل و تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي، حيث كان مستوى قلق المستقبل لدى المتخرجين مرتفعاً، وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي كان منخفضاً، وتبين أنه لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي حسب الجنس ومدة التخرج.

الكلمات المفتاحية: المتخرج الجامعي، قلق المستقبل، تقدير الذات.

Diplôme de l'université . Anxiété future. Auto estimation.

Abstract:

I aimed the current study aimed to find out the relationship between anxiety and self-esteem among university graduates and to study the difference between future anxiety and estimate according to gender and duration of graduation and to determine the level of anxiety and self –esteem among the studied sample that consisted of 40 university graduates , they were chosen at random , the causal descriptive approach was relied upon using the necessary data collection tools for this study ; which was represented in the scale of self - esteem with the use of the statistical package for social sciences , the results of the study indicated that there is an inverse correlation between future anxiety and self – esteem of the university graduate ; and that the level of future anxiety among graduates is high ,and that the self - esteem of the university graduate was , the results showed that there are no statistically significant differences between future anxiety and self- esteem among university graduates ; according to gender and duration to gender and duration of graduation.

فهرس المحتويات

أ.....	إهداء
ب.....	شكر وتقدير
ج.....	ملخص الدراسة
د.....	قائمة المحتويات
و.....	قائمة الجداول
ه.....	قائمة الأشكال
1.....	مقدمة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

04.....	1- إشكالية الدراسة
06.....	2- تساؤلات الدراسة
06.....	3- فرضيات الدراسة
07.....	4- أهداف الدراسة
07.....	5- أهمية الدراسة
08.....	6- دوافع اختيار الموضوع
08.....	7- المفاهيم الإجرائية

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

أولاً: المتخرج الجامعي

11.....	1- تعريف الجامعة
11.....	2- تعريف خريجي الجامعة
12.....	3- مشكلات خريجي الجامعة بعد التخرج

ثانياً: قلق المستقبل

12.....	1/ تعريف قلق المستقبل
13.....	2/ مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل
14.....	3/ النظريات المفسرة لقلق المستقبل
18.....	4/ أسباب قلق المستقبل
19.....	5/ سمات ذوي قلق المستقبل
20.....	6/ مظاهر قلق المستقبل

- 7/ الأثار السلبية لقلق المستقبل.....21.....
- 8/ طرق التعامل مع قلق المستقبل.....22.....
- ثالثا: تقدير الذات
- 1- تعريف الذات.....23.....
- 2- تعريف تقدير الذات.....23.....
- 3- مفاهيم مرتبطة بتقدير الذات.....24.....
- 4- نظريات تقدير الذات.....25.....
- 5- أنواع تقدير الذات.....29.....
- 6- مراحل نمو الذات.....29.....
- 7- مكونات الأساسية لتقدير الذات.....31.....
- 8- خصائص تقدير الذات.....33.....
- 9- أبعاد تقدير الذات.....33.....
- 10- مستويات تقدير الذات.....34.....
- 11- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....35.....
- 12- أهمية تقدير الذات.....38.....
- خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

- 1- تمهيد
- 2- منهج الدراسة.....41.....
- 3- أدوات الدراسة.....41.....
- 4- المجال المكاني للدراسة.....45.....
- 5- المجال الزمني للدراسة.....45.....
- 6- حجم العينة ومواصفاتها.....45.....
- خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة

- 1- عرض نتائج الفرضيات.....51.....
- 2- مناقشة نتائج الفرضيات.....53.....
- 3- استنتاج عام61.....
- 4- مصادر ومراجع
- 5- الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
42	درجات مقياس قلق المستقبل	.1
43	العبارات السلبية والايجابية لمقياس تقدير الذات	.2
46	مستويات مقياس تقدير الذات	.3
46	خصائص العينة حسب متغير الجنس	.4
47	خصائص العينة حسب متغير مدة التخرج	.5
51	مستوى دلالة قلق المستقبل	.6
51	مستوى دلالة تقدير الذات	.7
52	العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات	.8
52	مستوى قلق مستقبل وتقدير الذات حسب الجنس	.9
53	مستوى قلق مستقبل وتقدير الذات حسب مدة التخرج	.10

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
13	المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل	.1
29	تمثيل بياني لهرم ماسلو	.2
33	مكونات الأساسية لتقدير الذات	.3
46	دائرة نسبية تمثل خصائص العينة حسب متغير السن	.4
47	دائرة نسبية تمثل خصائص العينة حسب مدة التخرج	.5

تحذف

أصبحت مظاهر الحياة اليومية للفرد بسبب التطور الحاصل في هذا العصر أدى إلى تغيرات عديدة في شتى مجالات الحياة، وهي بالضرورة تؤثر على الفرد وتعيقه ذلك لكثرة الحاجات والمطالب وتنوعها، ومن بين أهم ما يعانيه إنسان الوقت الحالي هو تعرضه لشتى أنواع القلق، كقلق الانتظار والقلق المرتبط بالأماكن العامة وغيرها، كما أن قلق المستقبل الذي يعتبر من أكثر المشاكل التي ينشغل بها الناس في العصر الراهن، خاصة لدى فئة الشباب والذي من بينهم الطلاب الجامعيين المتخرجين وذلك نظرا للتغيرات الحياتية والمعيشية والمهنية التي أصبحت محل تفكير واهتمام من طرفهم سواء في المجال المهني أو الأسري أو الاقتصادي أو الاجتماعي، ما يؤثر بشكل كبير على الطالب الجامعي قبل تخرجه وبعده، وعلى تقديره ذاته وعلى إمكانياته وقدراته، التي تكون سببا في عدم تحقيق أهدافه المستقبلية التي يطمح إليها.

كما قد تؤثر على علاقاته الاجتماعية والأسرية وغيرها من العلاقات، باعتبار تقدير الذات جانب مهم في شخصية الطالب الجامعي، بحيث أن التقدير العالي لذاته يساعده على التخلص من المشكلات التي تتعرضه خاصة قلق المستقبل، أما إذا كان مستوى تقدير الذات منخفض لديه فهذا مؤشر على قابلية الطالب الجامع، للإصابة بالأمراض النفسية التي تعترض حياته.

ولقد كان اهتمام هذه الدراسة منصب حول قلق المستقبل للمتخرج الجامعي نظرا للمشاكل والصعوبات المهنية والبطالة التي يعاني منها معظم شباب اليوم، وكذلك الاختلاف بين ما كان عليه في حياته وهو طالب وبعد توجهه للحياة المهنية و انصدامه بواقع العلاقات الاجتماعية والمسؤولية المفروضة عليه، وكذلك نظرته للمستقبل والبحث عن إيجاد فرص مناسبة له ولقدراته.

فخريجي الجامعة بعد التوجه إلى الحياة العملية يجد نفسه أمام عدة تحديات التي تزيد من قلقه نحو المستقبل خصوصا إذا ارتبطت بالبطالة أو انه يلاقي صعوبات جمة، ومن الممكن أن تؤدي إلى خفض تقديره لذاته فظروفه المعيشية والحياتية التي قد تكون عائقا أمام طموحاته التي يسعى إلى تحقيقها، ومن هذا المنطلق حاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرجين الجامعيين، وقد تم تقسيم البحث إلى أربعة فصول كانت كالتالي:

الفصل الأول: بعنوان الإطار العام للدراسة، الذي يضم الإشكالية، فرضيات الدراسة كإجابة مؤقتة على التساؤلات بالإضافة إلى أهداف و أهمية الدراسة و أسباب اختيار الموضوع، ثم قمنا بعرض الدراسات السابقة و التعقيب عليها، وصولا إلى التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: الإطار النظري بداية يشمل عينة الدراسة والمتمثل في المتخرج الجامعي وأهم المشاكل التي تتعرضه وتسبب له الضغوطات النفسية إضافة إلى متغير قلق المستقبل الذي يتضمن عناصر متعلقة به، من مفاهيم وأسباب قلق المستقبل، ثم سمات ذوي قلق المستقبل، بالإضافة إلى التأثير السلبي لقلق المستقبل، وأهم النظريات التي قامت بتفسيره، وصولاً إلى طرق التعامل أو علاج و التطرق إلى المتغير الثاني تحت عنوان تقدير الذات وشمل العناصر المتعلقة به من تعريفات و أنواع ومستويات وأبعاد ومكونات وبعض من النظريات المفسرة لتقدير الذات وصولاً إلى خاتمة الفصل.

أما الفصل الثالث: والذي عنون بالإجراءات المنهجية للدراسة، ففيه تم التطرق إلى المنهج المستخدم، والعينة وحجمها وأدوات الدراسة وطرق تصحيحها.

وفي الفصل الرابع: الخاص بعرض النتائج ومناقشتها ثم الاستنتاج.

بعده الخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

يسعى الفرد في حياته إلى تحقيق أهدافه والوصول إلى أفضل وأرقى المراتب بالرغم من الصعوبات التي تواجهه والتي تصادفه في مختلف مجالاته الحياتية، وهو بدوره يحاول تجاوز وتخطي هذه العراقيل والعقبات التي تتسبب له بالضغوطات والقلق لا محال، وهو في نظر (عشري، 2004: 139) خبرة انفعالية غير سارة، يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضعف عند الاستغراق في التفكير.

إن القلق يعد جزءا طبيعيا من حياة الفرد ويؤثر على سلوكه، وهذا إن دل على شيء فهو علامة على إنسانيته وحقيقة من حقائق الوجود، والذي يعتبر كجانب دينامي في بناء الشخصية، ينشأ عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجهه، وفي هذه الحالة يعتبر شيئا طبيعيا لأنه يشكل دافعا للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكن يصبح مهددا إذا فاقت الدرجة عن الحد الطبيعي، عندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية فحسب ما ذكره (نعيم، 2013: 193) أنه يتقاطع مع الخوف والصداع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته.

ولعل الطالب الجامعي يعيش ضيقا بسبب الظروف الراهنة والتغيرات الحاصلة بسبب الظروف الاجتماعية والاقتصادية والمهنية، وفي ظل التزايد المستمر والمتنامي في أعداد خريجي الجامعة نتيجة لتزايد الطلب على الجامعات ومعدلات الالتحاق والتوسع الأفقي والعمودي في الجامعات ولذلك ارتفع عدد الخريجين بشكل كبير، إذ تعد الجامعة من أهم المؤسسات الفاعلة اجتماعيا وتعليميا في المجتمع، لما لها من دور كبير في إنشاء وتكوين شخصية قوية ومؤهلة علميا وثقافيا، إلا أننا قد نجد هؤلاء الطلبة في الجامعات يعانون من بعض المشكلات التي تعترضهم في مسار حياتهم قبل التخرج وبعده من ضغوطات نفسية وصعوبات اتخاذ القرار والقلق الناتج عن الظروف المعيشية للمتخرج.

وقد أشارت دراسة محمد (2016) التي تهدف إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل بصفة عامة، وقد توصلت نتائج دراستها أن مستوى ضغط نفسي مرتفع لدى العاطلين عن العمل، إن من اكبر الأزمات النفسية التي تتجسد في نفسية البطل خريج الجامعة في الضغط النفسي اليومي اتجاه وضعيته وما يسبب له من انهيار داخلي، فالضغط النفسي لديه هو مجموع التغيرات النفسية والسلوكية والاجتماعية من جانب سلبي في فترة ما بعد التخرج ودون التحصل على عمل بشهادته، فمرحلة التخرج تعتبر فاصل بين المجال الأكاديمي والانتقال إلى مجال العمل المهني، قد يواجه الطالب قبل إنهاء المسار الجامعي وفي مختلف مجالاته الحياتية،

ويتضاعف عدم الشعور بالأمن، وذلك نتيجة التخوف من عدم تحقيق طموحاته وأهدافه المشروعة والمراد تحقيقها، ففي حالة عدم إشباع هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتري الطالب قلقا يحد من قدراته وإمكاناته، وبالتالي يعيق وضع الأهداف المستقبلية، وقد أوضحت دراسة أشروف كبير سليمة 2004: والتي تهدف إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة المتبناة من طرف خريجي الجامعة في مواجهة الضغط ومدى تأثير هذه الإستراتيجيات بمستوى الفعالية الذاتية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وشملت الدراسة عينة من الجامعيين العاطلين عن العمل قدرت بـ 102 فرد، واستخدمت في الدراسة قائمة أنماط استراتيجيات التعامل

Ways of Coping Check-List و مقياس الفعالية الذاتية، وتوصلت إلى نتائج عديدة منها استعمال المتخرجون الجامعيون البطالون إستراتيجية الهروب والتجنب بالدرجة الأولى، ثم تليها إستراتيجية التحكم بالذات ثم إعادة التقييم الايجابي، وتليها إستراتيجية التخطيط لحل المشكل، فيما تأتي إستراتيجية لوم وتوبيخ الذات في الأخير، كما اختلفت نتائج استراتيجيات المواجهة في التقسيم بين البطالين المتخرجين الجامعيين ذوي فعالية ذات منخفضة ومرتفعة.

وتذكر دراسة أسماء الحسين محمد 2016 التي هدفت للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الشباب العاطلين عن العمل، حيث تألفت عينة البحث من 99 شاب من الذين يراجعون دائرة التشغيل والعمل في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المصمم من قبل شقير 1996 ، ولقد أظهرت النتائج النهائية وجود مستوى مرتفع للضغوط النفسية لدى الشباب العاطل عن العمل.

وعلى هذا الأساس يقول (بولعسل، 2014: 31) أن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق العام والذي يشكل خطرا على حياة الفرد عامة والمتخرج الجامعي خاصة، وبالتالي يتولد لديه اليأس وفي نهاية يؤدي به إلى الاضطراب كالاكتئاب وغيرها من الأمور التي تتعلق بقلق الشباب من المستقبل ونظرتهم للحياة المستقبلية والذي يتعلق بتقديرهم لذاتهم، فإن تقدير الذات من العوامل التي يستدل بها على حالة التوافق النفسي، حيث يكتسب الفرد من خلالها عددا من السلوكيات الفعالة كالقدرة على اقتحام المواقف دون الشعور بالاكتئاب، كما يدعم شعور الفرد بالكفاءة والفاعلية الشخصية، أما التقدير السلبي للذات فهو عنوان لنقص الثقة بالنفس واستصعاب مواجهة التغيرات الجديدة والتكيف معها.

ويمكن القول أن قلق المستقبل يؤثر على مواقف المتخرجين الجامعيين تجاه المستقبل، كما قد تتأثر نظرتهم للمستقبل بالبيئة التي تعتبر أيضا مصدرا للإحباط، ومن خلال ما توصلت إليه الدراسات التي سبقت على الطالب الجامعي وما يترتب عليه من مشاكل نفسية بسبب ظروفه

الأكاديمية والنفسية والاجتماعية فارتأينا دراسة حول المتخرج الجامعي ونظرته نحو المستقبل ومستوى ثقته بنفسه وتقديره لذاته من طرح التساؤلات التالية:

ما مستوى تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي؟

ما مستوى قلق المستقبل لدى المتغير الجامعي؟

هل توجد علاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي؟

التساؤلات الفرعية:

هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات يعزى إلى متغير الجنس؟

هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات يعزى إلى مدة التخرج؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة الأولى: يتوقع ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي.

الفرضية العامة الثانية: يتوقع انخفاض مستوى تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي.

الفرضية العامة الثالثة: توجد علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي.

الفرضية الأولى : توجد علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي يعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الثانية: توجد علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي يعزى إلى مدة التخرج.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى المتخرج الجامعي.
- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي.
- معرفة ما إذا كان هناك فروق بين المتخرجين في قلق المستقبل يعزى لمتغير الجنس ومدة التخرج.

أهمية الدراسة:

دراسة إحدى شرائح المجتمع الجزائري وهي فئة المتخرجين الجامعيين ومما يعانونه من قلق وخوف اتجاه المستقبل نتيجة الظروف المتغيرة والتركيز على متغيرين قلق المستقبل وتقدير لذا بعد فترة التخرج والتي قد تنتج لديهم ضغوطات نفسية تنعكس سلبا اتجاه واقع معيشتهم فيتأثرون ويؤثرون على مجتمعهم من الناحية النفسية والاجتماعية وحتى الاقتصادية وهذا ما يكون لديهم قلقا من المستقبل وما يحمله من مشاكل وظروف حياتية متغيرة مم يجعل تقديرهم لذاتهم يهتز وقد

تختلف هذه المستويات من فرد لآخر وفقا لوضعيته الحياتية وأساليب تكيفه مع الظروف المحيطة به كالجانب الاقتصادي والذي يتعلق بمستقبل خريجي الجامعة والاستغلال الأمثل للطاقات الفاعلة والمؤهلة لعملية التنمية ودفع عجلتها إلى الأمام، إضافة إلى الجانب الاجتماعي وذلك لتفادي بعض الظواهر الاجتماعية كالإدمان والمخدرات أو التهريب وبالتالي فإن الفرد ينمي شخصيته خاصة ما إذا حقق احتياجاته وعزز من إحساسه بمكانته الاجتماعية ورفع تقديره لذاته ما يجعله أكثر فاعلية في المجتمع وعليه فهذه الدراسة سنتطرق إلى أهم العوامل الفاعلة في خفض مستوى تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي وكذا العوامل المساعدة في رفع مستوى قلق المستقبل لديه.

دوافع اختيار الموضوع:

دوافع ذاتية:

- الميل الشخصي لدراسة الموضوع وإثراء الجانب النظري والتطبيقي للدراسة.
- التقرب أكثر من المتخرجين الجامعيين والتعرف عليهم.
- معايشتنا للواقع بكل ما يحمله من مشاكل وصعوبات تواجه المتخرجين.
- تسليط الضوء على فئة المتخرجين واهتمام بهم.

دوافع موضوعية:

- الدراسة العلمية للموضوع ومعرفة مستوى القلق وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي.
- قابلية موضوع البحث للدراسة من ناحية النظرية والتطبيقية وتوفير مجتمع البحث.
- الرغبة في التعمق في الموضوع والاطلاع على مختلف الجوانب.
- معرفة تقدير الذات لدى المتخرج وطموحه نحو المستقبل.
- معرفة ما إذا كانت الظروف والمتغيرات التي يعيشها المتخرج مساهمة في رفع مستوى القلق لديه أو انخفاضه.
- إثراء الجانب العلمي والمكتبة بدراسة تخص موضوع الطالبة وقلق المستقبل وتأثره بمختلف التغيرات الحاصلة في الوقت الحالي.

المفاهيم الإجرائية:

قلق المستقبل: هو حصول التوتر النفسي ينجم عن خبرات غير سارة وتضخيمها ودحض المستقبل ويحس بعدم الأمن مع توقع الفشل ونظرة التشاؤم والتفكير فيه، ويتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها المتخرج الجامعي من خلال الإجابة على مقياس قلق المستقبل.

تقدير الذات: هو التقييم الإيجابي أو السلبي الذي يكونه الفرد عن نفسه حيث يكون ذلك ضمن القبول لذاته أو رفضها ويتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها المتخرج الجامعي من خلال الإجابة على مقياس تقدير الذات الذي أعده كوبر سميث.

المتخرج الجامعي: يقصد به الشباب حديثي التخرج أي كل من انتهى من مرحلة الدراسة الجامعية و المؤهلات المتوسطة الصناعية وتجارية ومر على تخرجه من سنة إلى ست سنوات.

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

أولاً: المتخرج الجامعي

ثانياً: تقدير الذات

ثالثاً: قلق المستقبل

تمهيد:

تعتبر ظاهرة القلق عند الإنسان السوي بشكل عام تفاعلا طبيعيا لظروف الحياة العادية وخاصة في مواقف التوقع كدخول الامتحان بوظيفة أو تخرج جامعي، فالقلق في حدوده الطبيعية يعمل كدافع قوي نحو النجاح والتقدم عند الأفراد ولكن إذا زاد عن حده أو أصبح شديدا لدرجة الوقوف في سبيل التكيف هنا أصبح عرضا مرضيا ويمكن أن نطلق على عصرنا الحالي عصر القلق وذلك نتيجة لتعقد الحياة وتطورها فضلا عن الشعور بالقلق نحو المستقبل لذا فقد يقترن بالخوف منه أو القلق من ما تحمله الأيام القادمة، وكذا الظروف المليئة بالمتغيرات التي لها تأثير مباشر على الفرد فتزيد من رفع مستويات الضغط لديه وتأثر تأثيرا جوهريا على شخصيته مما يؤدي إلى خلل في أحد الأجهزة المهمة في الشخصية ولعل منها تقدير الذات والذي يعد منبعها والتي لها تأثير كبير على سلوك الفرد وتصرفاته كما أن ذاتنا هي التي تحدد طبيعة ونوع شخصيتنا ففكرة التي يكونها الفرد عن نفسه نواة شخصيته وعليه نتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المهمة التي تتعلق بقلق المستقبل وتقدير الذات.

أولا: المتخرج الجامعي:

1- تعريف الجامعة:

لغة: يعرفها (عريفج، 2001: 23) على أنها كلمة مأخوذة من كلمة Universites وتعني التجمع الذي يضم أقوى الأسر نفوذا في مجال السياسة من أجل ممارسة السلطة وهكذا استعملت لتحمل معنى جامعة دلالة على ضم الأساتذة والطلاب من مختلف البلدان والشعوب. في حين يعرف مصطلح الجامعة على أنه يعني أكثر من مجرد تجمع الأساتذة فهو يتضمن أبعادا عديدة منها جامعة المعارف و جامعة لمختلف إبداعات الفكر الإنساني و جامعة لثوابت المجتمع و خصوصياته الثقافية، و جامعة لموارد و مصادر المعرفة، بما يبسر تجديدها و إنتاجها. وفضلا عن ذلك فقد عرف (حامد، 2002: 24) بأن الجامعة تعد من المؤسسات المعرفية ذات المكانة المحترمة و الوزن الكبير داخل المجتمعات التي تحترم بل و تقدس العلم و العلماء، كما أنها تؤثر و تتأثر بالمجتمع بكل ما يحمله من آمال و تطلعات، بل هي ترجمة لواقع و حقيقة المجتمع.

2- الخريج لغة: وقد عرفه (بن هادية، 1997: 25) على أن كلمة خريج من الفعل يخرج، خرج غيره في العلم أو الصناعة وخرجه أي علمه العمل جعله ضروبا و ألوانا تخالف بعضها بعضا.

اصطلاحاً: وحسب (عمر, 1987: 85) الذي ينظر إلى المتخرج الجامعي أنه الشباب حديثي التخرج أي كل من انتهى من مرحلة الدراسة الجامعية والمؤهلات المتوسطة صناعية وتجارية ومضى على تخرجه من سنة إلى ست سنوات.

وأما (محمد, 1978: 271) فعرفه على أنهم فئة من المجتمع أتاحت لهم فرصة الوصول إلى مرحلة التعليم الجامعي في المعاهد العليا متحصلين بذلك في نهاية المسار الدراسي الجامعي بشهادة علمية متخصصة من أجل العمل فيه وتحقيق مبتغاه.

وقد أضاف (كمال, 2001: 147) في تعريفه للخريجين على أنهم فئة من المجتمع أتاحت لهم فرصة الوصول إلى مرحلة التعليم الجامعي و الالتحاق بالمعاهد العليا وهي غالباً ما تقف في مواجهة الجيل القديم متبينة شعار التطوير و التحديث والتقدم والتي مرت بسلسلة من المراحل التعليمية منتهية بشهادة علمية ذات مكانة علمية تمكنه من ممارسة مهنة أو عمل معين.

3- مشكلات خريجي الجامعة بعد التخرج:

إن المتخرج الجامعي ينفرد ببعض المشاكل الخاصة به نظراً لطول مدة دراسته ونوعية تكوينه، بغض النظر عن كونهم أكبر سناً من الفئة التي لم تدخل الجامعة وحظيت بمناصب عمل فنجد ذات قلق وتفكير حول ما سيلقاه بعد التخرج وقد ذكر (بوجمعة, 2006: 87) أهم هذه المشاكل وهي كما يلي:

- البحث عن منصب عمل مناسب لتخصصه.
- الخدمة العسكرية بالنسبة للذكور وفك التزاماتها نظراً لتأجيلها من أجل الدراسة الجامعية.
- الزواج وما يتطلبه من إمكانيات مادية لا تتحقق إلا بالعمل.

هذا بصفة عامة أما بالنسبة للفتاة الجامعية فقد تفوق مشكلتها مشكلة الشاب الجامعي وذلك نظراً للمجتمع للفتاة الجامعية، في تعزف عن الزواج في مقتبل عمرها بسبب التكوين الذي يستغرق فترة طويلة مما يجعلها غير مرغوب فيها لتخطيها سن الزواج حسب تقاليد المجتمع، ومتطلباتها للعمل كشرط من شروط الزواج، إضافة إلى نظرة الشاب عنها بأنها غير كفيلة بتحمل المسؤولية كربة بيت وزوجة و أم من جهة أخرى.

ثانياً: قلق المستقبل.

1- مفهوم قلق المستقبل: هناك عدة تعاريف لقلق المستقبل نذكر منها:

حسب (المصري, 2011: 24) يرى أنه خوف أو مزيج من اليأس والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية وقلقا الموت واليأس بصورة غير مقبولة، وهو القلق الذي يحدث بسبب التفكير أو التصرف أو السلوك أو النشاط اتجاه المستقبل.

يعرف (زاليسكي, 1996: 174) قلق المستقبل بأنه حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل.

وتعرف الجمعية الأمريكية السيكولوجية: بأنه خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة أو غير واضح المصدر ويصاحب كل من القلق و الخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر.

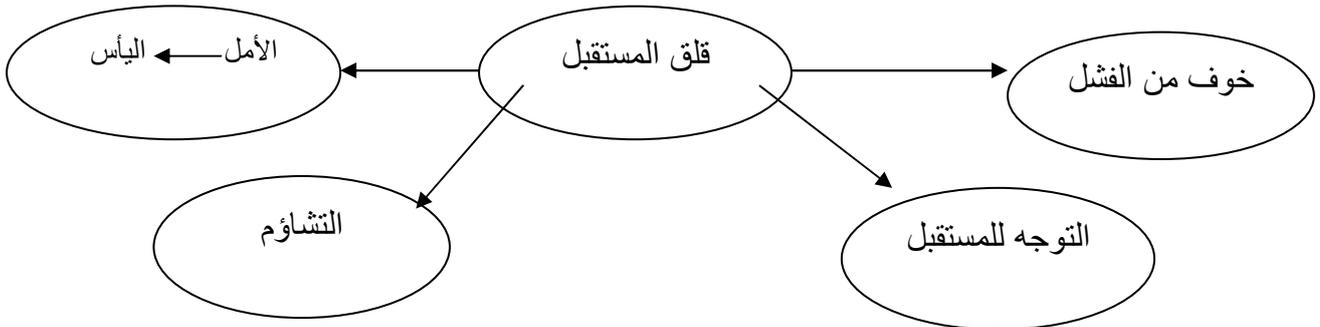
وقد ذكر (المومني, 2013: 174) نقلاً عن كرميان (2008) في تحديد مفهوم قلق المستقبل بأنه شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق و الغموض وتوقع السوء و الخوف من المستقبل وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي.

وأضاف (المشيخي, 2009: 46) في تعريفه لقلق المستقبل حسب ما عرفته نجلاء العجمي بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة من حيث التحكم بالنتائج أو البيئة.

وعرفه الحمداني, 2011: 80) بأنه حالة انفعالية متمثلة بالترقب والتوقع, مصحوبة بعدم الاطمئنان لما تحمله الأيام القادمة, تدفع الفرد إلى التفكير في مستقبل حيات وما سيؤول إليه في ظروف حياته المتغيرة, تحصل خلالها أمور غير متوقعة للفرد تبعث الألم له.

2- مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل:

الشكل 01: يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل:



1-2 **الخوف من الفشل:** وقد عرّفه نجاتي, 1978: 45 على أنه انفعال مكرر ينشأ كاستجابة طبيعية لخطر أو تهديد واقعيين.

أما(الطواب, 2008: 286) اصطلح على مصطلح الفشل إنه يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين, كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والعمل لأهداف واقعية في الحياة. إن من يعاني قلق امن المستقبل فإنه يعاني من أعراض

مشابهة لأعراض الخوف من الفشل و هذا ما أكدته مذكرته هبة: 335, 336 نقلا عن (رونالدمولين) حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية و عدم الثقة بالنفس مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين ويتصف بصلاية الرأي والعناد والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل وبالتالي الكذب والتصنع والانسحاب والهروب اجتماعيا وثقافيا و عاطفيا.

2-2 قلق المستقبل والتوجه للمستقبل: التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم, إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد, وهو الخفية التي يظهر عليها الأهداف و الخطط والاكتشافات والخيارات ووضع القرار. يعد التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل, فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل, وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه اتجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد القلق بالإغراق في الحاضر.

2-3 قلق المستقبل والتشاؤم: يعرف التشاؤم على أنه توقع سلبي للأحداث القادمة وتوقع الشر و الفشل وخيبة الأمل.

وقد وجد (كلوسينكي) ارتباطا قويا بين قلق المستقبل وبين التوقعات التشاؤمية, حيث أن الأفراد أظهروا تخوف من المستقبل يتعلق بالعمل وحل المشكلات وانهايار القيم والاعتقاد كمسألة الحظ العاثر والوحدة والمرض والموت, فالتشاؤم إذا هو ميل لتوقع الأحداث المستقبلية بشكل سلبي.

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تعددت النظريات التي حاولت أن تقدم تفسير قلق المستقبل والتي تتمثل فيما يلي:

3-1-1 نظريات التحليل النفسي:

القلق عند فرويد حسب ما جاء به (فاروق, 2001: 20) في كتابه أن عالم النفس "فرويد" اهتم بدراسة ظاهرة القلق, وحاول أن يعرف سبب نشأته عند الفرد, حيث إنه يميز بين نوعين من القلق هما:

3-1-1-1 القلق الموضوعي: يعرف فرويد القلق الموضوعي بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف, فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي, وهو خطر محدد, ولقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه المسميات: القلق الواقعي, القلق الحقيقي, القلق السوي.

3-1-1-2 القلق العصابي: وعرفه (الموصلي, 2009: 141) بأنه خوف غامض غير مفهوم وليس له ما يبرره ولا يعرف الشخص الذي يشعر به سببا له مما يجعله يسقطه على أية فكرة أو شيء أو أي موضوع خارجي.

القلق عند هورني: ذكر (فاروق, 2001: 23) نقلا عن هورني التي تعتقد أن الثقافة تخلق قدرا كبيرا من القلق في الفرد الذي يعيش في هذه الثقافة, وترى أن القلق هو استجابة لخطر موجه إلى المكونات الأساسية للشخصية كما ترى أن القلق يرجع إلى ثلاث عناصر هي: الشعور بالعجز, الشعور بالعدوان, الشعور بالعزلة.

القلق عند سوليفان: حسب ماجاء به (نجاتي, 1989: 43) يرى سوليفان أن العلاقات الاجتماعية لها أهمية كبيرة في تنشئة الطفل وتربيته وتعليمه فتربية الطفل إذن تتضمن أن بعض الأعمال تؤدي إلى الاستحسان والعطف, ويتيح عن ذلك الشعور بالانشراف وأن بعض الأعمال تؤدي إلى عدم الاستحسان وعدم العطف, وعن ذلك ينشأ القلق وهذا يدفع الطفل إلى الانتباه إلى السلوكيات التي تتال الاستحسان و التي لا تتال الاستحسان حتى يستطيع دائما التمتع بحالة الانشراف وتجنب العقاب و القلق.

قلق عند ألفرد أدلر: يرى أن الشعور بالنقص يتضمن معنى القلق فقد اهتم بالشعور بالنقص واعتبره واقع أساسي للأمراض العصابية ويرى أن تقوية الروابط التي, حيث أن قيام الفرد بكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور يسبب له القلق تربطه بالناس المحيطين به وبالإنسانية على وجه عام عن طريق العمل الاجتماعي النافع ومحبة الناس و صداقتهم يستطيع الإنسان أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق, إذا حقق هذا الانتماء إلى الإنسانية. (نجاتي, 1989: 36).

القلق عند كارل يونج: يقول (جبر, 2012: 36) أن كارل يونج يعتقد أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي, فالقلق هو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية, ويعتقد يونج أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة, وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده.

2-3 النظرية السلوكية: قامت النظرية السلوكية حسب ما نقلنا عن كتاب (فاروق, 2001: 24) التي تنص على أن تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة, والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق, ما دام أننا نخبره كخبرة غير سارة و أي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهمية, كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستثير ميكانيزمات متعددة للتوافق, فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند بافلوف يمدنا بتصوير عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي. ويرى السلوكيون (بافلوف, واطسن) أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزا, ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز, وذلك عن طريق خفض القلق, وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه وبذلك يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل

السلوك، ولعل لهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد.

ويشير أصحاب المدرسة السلوكية إلى وجود مصادر متعددة مسببة للقلق، ونجملها في: **استجابات القلق العصابي**: والتي تثار من مواقف مختلفة، مثل العواصف الرعدية، الأماكن المغلقة أو المزدحمة، أو عندما يتم رفض شخص ما أو عند الخوف من السلطات، وحدث هذه المواقف لا يثير وحدة القلق وإنما يكفي تحقيرها من خلال التفكير فيها.

وأضاف (بليكيلائي، 2008: 56) **استجابات القلق العام**: يمكن إثارتها من خلال مفاهيم عامة وغير محددة تعم البيئة ويطلق على هذا النوع من القلق "القلق العام" أو المعمم.

القلق غير المرتبط بأفكار بسيطة: وهو ناتج عن استجابة مباشرة للإحساس بدون فكرة وسيطة.
القلق المرتبط بأمراض قاتلة (مميّة): الناتج عن فكرة الإصابة بالأمراض القاتلة التي تسبب الموت لصاحبها عادة.

3-3 نظرية التفسير الإنساني:

وذكر (شلتز، 1983: 307) هذه النظرية و هي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس، فإنها تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية، مثل: الإرادة والحيوية والمسؤولية والابتكار والقيم، وترى أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو مغزى وجوده و ذاته، وإن لم يمتد الإنسان على هذا المغزى لحياته، فإنه سيكون فريسة للقلق، وإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل وليس الماضي.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان، فهو قلق ينشأ من توقعات الإنسان لما يحدث، فالمثير الأساسي لقلق الإنسان هو الموت.

3-4 النظرية التناشر المعرفية:

في حين يذكر (المصري، 2011: 36) أن هاته النظرية تقوم هذه النظرية على افتراض أساسي يتمثل في أن عملية التوسط المعرفي تحدث بين المثيرات الأولية وتوقعات القلق تستخدم في تفسير نمو وتطور، الاستجابات الناتجة، وأن وجود توقعات أولية كالخطر المخاوف، وهذه التوقعات الأساسية للقلق تشمل توقع خطر جسدي أو اجتماعي،

تتزايد ليس فقط من خلال استجابات شرطية كذلك أيضا من خلال ملاحظة النماذج، وانتقال المعلومات أو تتيح توقعات القلق عندما يفكر الفرد في أنه سيحدث، و خاصة عند التعرض لمثيرات خاصة. وهذا يعني أن توقع حدوث نتيجة سلبية من المحتمل أيضا أن يكون مسئولا عن ظهور القلق.

3-5 النظرية الاجتماعية المعرفية:

ونقلنا عن (بكار سارة, 2013: 65) التي تقول أن النظرية الاجتماعية المعرفية والتعلم الاجتماعي عن طريق مؤسسها "باندورا" (Bandura (1982, حيث ترى هذه النظرية أن الخبرة لها دور هام في حدود توقع قلق المستقبل الذي يؤثر على العمل والفعل, وأشار أن في حالات الخوف المبالغ فيه يحدث التطور التالي:

الخبرة المنفرة من موقف ما أو من شيء ما أو من شخص ما, تغرس وتطبع في النفس و الذهن لاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة والمرتبطة بالأحداث المنفرة و التي أحدثت عند الفرد. (بنيان باني, 2017: 250).

يرى "أرون بك" أن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة أساسا عن اضطراب في تفكير الفرد, بحيث يؤكد "بك" في أعماله أن توقع الفرد للأخطار والشورور هي المكونات الأساسية التي تميز مرضى القلق, فالقلق لديه يتوقف أساسا على كيفية إدراكه لتلك المخاطر وتقديره لها, فالفرد في حالة القلق يكون مهموما أولا باحتمال تعرضه للخطر أو أذى يهدد صحته, أسرته, ممتلكاته, مركزه المهني أو الاجتماعي وغيرها من أنواع التهديدات.

3-6 النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي(الحري, 2014: 33) نقلا عن كيركيجارد (1813_ 1855), الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية, وان الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين, فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان, وسيضعه أمام مستقبل مجهول, وسيعيش بالتبعية خبرة القلق, فالقلق عند كيركيجارد لا شيء وهو كل شيء, أنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسي ومعاناة في هذا العالم, الذي يعيش فيه مستقبلا, ويشير كيجاردلا إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سيحدث في عالم مجهول, كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن, بسبب فوات الفرص على النمو من خلال مراحل التغيير.

ويضيف (بدوي, 1973: 76) أن الإنسان محور فلسفة كيجارد بقلقه وهمومه, ومخاطرته, وتجاربه, وآلامه, ومصائبه, والمحاط بقلق على مصيره والخوف مما يتهدهد وبترصده الموت ليقضي على وجوده, فالمرء يوجد في عملية صيرورة في بمواجهته لمستقبله.

لذلك تكون الأولوية للمستقبل فهو يحيا حياته من أجل المستقبل, ولأنه في ذاته يفهم نفسه عالي يتحرك إلى المستقبل, وهذا المستقبل يولد القلق وعدم اليقين.

4- أسباب قلق المستقبل:

تشابك مجموعة من العوامل مع بعضها تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل ويمكن ذكر بعض الأسباب التي تقف وراء قلق المستقبل والتي ذكرها (أوشن, 2014: 118, 119) نقلا عن مولين 1990 كالآتي:

- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
 - عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
 - الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة، المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
 - نقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك شوه الأفكار الحالية.
 - الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- ويرى (روبينداينز 2006: 21) أن كل من الحالات التي توافق الفرد في حياته ممكن اعتبارها من الأسباب المؤدية لقلق المستقبل وهي:

- ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية والاجتماعية.
 - ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية.
 - عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
 - التفكير دائما وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير.
- في حين يشير (حسن 1999: 19) إلى أن قلق المستقبل ترجع إلى:
- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.
 - تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية.
 - عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.
 - الشعور بعدم الانتماء.
 - عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الأمان.

وهناك أسباب أخرى لقلق المستقبل أضافها النجاسي: 386 وهي كالتالي:

- العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن.
- الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته وحل مشاكله.
- انهيار العلاقات الاجتماعية والقيم.
- العزو الخارجي للفشل.

5- سمات ذوي قلق المستقبل:

يشير (زقاوة, 2013: 102) إلى سمات ذوي قلق المستقبل حسب ما جاء به حساسين إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها ذوي قلق المستقبل أهمها:

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
 - الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون مخاطرة.
 - الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
 - اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع بدلا من المخاطرة من زيادة الفرص في المستقبل.
 - استخدام آليات دفاعية ذاتية مثلا لإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
 - استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
 - الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
 - ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
 - الانطواء وظهور علامات الحزن والشك, ويصل الأمر به إلى البكاء لأسباب تافهة.
 - الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- أوضحت دراسة معوض 1996 أن الشخص القلق من المستقبل لا يستطيع تحقيق ذاته أو يبدع, ويعاني من السلبية, والحزن, ونقص القدرة على مواجهة المستقبل, ونقص الشعور بالأمن. وأشارت دراسة إيمان صبري 2003 نظرا لما جاء في كتاب جبر 2012: 17 إلى أن الأفراد ذوي قلق المستقبل يعانون من ضعف الثقة في قدراتهم وإرجاع ما يحدث في المواقف غير سارة إلى عوامل خارجية.

6- مظاهر قلق المستقبل: هناك ثلاث مظاهر المستقبل صنفها (الداهري, 2005: 327) وهي كالتالي:

6-1 المظاهر المعرفية: في حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقدا قرب أجله وان الحياة أصبحت نهايتها وشيكة أو التخوف من فقدان السيطرة على الوظائف الجسدية والعقلية.

6-2 المظاهر السلوكية: مظاهر نابغة من أعماق الفرد, تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد, مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

6-3 المظاهر الجسدية: ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيوولوجية مثل: ضيق التنفس, جفاف الحلق, برودة الأطراف, ارتفاع ضغط الدم, الإغماء, توتر عضلي, عسر الهضم....

ويرى (قمر، 2015: 80) نقلا عن عاطف مسعد الحسيني 2011: أن مظاهر قلق المستقبل متمثلة فيما يلي:

- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبكاء لأسباب تافهة.
- التشاؤم لان المخاوف في المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيئ له الأخطار المحدقة به.
- صلابة الرأي والتعنت.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- الحفاظ على الطرق الروتينية و المستهلكة مع مواقف الحياة.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة.
- عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
- عدم الثقة بالنفس أو الآخرين مما يقود إلى الاصطدام معهم وخلق الخلافات..
- الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو، أي يتسم بالنكوص، والتثبيت و لذلك نشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الانفعال.
- الهروب الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بصفة الكذب، ويكون في الأفعال، ويتضح في كل حركاته ويحاول دائما مع حقيقة أمره.

7- الآثار السلبية لقلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل حسب(الصفدي، 2013: 46) أحد الأنواع التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تمثل خوفا من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس. وقد أشارت العديد من الدراسات العلمية إلى تأثير القلق على صحة الفرد، ومعاناته اليومية، وتخوفه من المستقبل، والانهيار العصبي، وارتباطه بضعف الكفاءة، والاعتقاد بالأفكار السلبية، والإصابة بالأمراض الجسمية ذات المنشأ النفسي.

ويمكن أن نوجز الآثار السلبية لقلق المستقبل حسب ما جاء به فيما يلي:

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد.
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير، عدم التركيز، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.

وأضاف مؤيدا: 343 إلى بعض الآثار السلبية لقلق المستقبل وهيا كما يلي:

التفوق داخل إطار الروتين واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة، حيث أنهم لا يفتنعون بسهولة أن المعلومات والمعرفة المكتسبة من الواقع ممكن أن تكون مفيدة. الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.

استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت. تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات واختلال الثقة بالنفس.

يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني استنادا إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.

استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل للفرد.

الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.

التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.

يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته.

8- طرق التعامل مع قلق المستقبل:

إن قلق المستقبل يؤثر بشكل كبير على صحة الفرد وعلى الصعيد النفسي والجسمي، لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه، بحيث هناك عدة طرق لمواجهة الخوف من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي التي يمكن عرضها كما يلي:

8-1 الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

وعرفها (شيهان، 1988: 190) بأنها وسيلة تركز على المواجهة التدريجية التي يصحبها الاسترخاء العميق للعضلات وتكون المواجهة أولا في الخيال ثم في الواقع فيما بعد، أي أنها عملية منطقية منتظمة ولكنها بطيئة وأنها تتطلب خبيرا مدربا على استخدامها لذا نجدها مكلفة.

و يضيف (الجبر، 2012: 49) أنها تكون عن طريق تخيل الفرد للشيء الذي يخشاه بأنه قد حدث فعلا ثم القيام باسترخاء عميق للعضلات بطريقة فعالة واستحضار صورة بصرية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل و الاحتفاظ بها لمدة 15 دقيقة وتكرار هذه العملية عدة مرات مع التأكيد على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت حتى يتمكن الفرد من تخيل الأشياء المخيفة دون أن يشعر بالقلق.

8-2 الطريقة الثانية: الإغراق:

وحسب (لويس، 1990: 63) الذي نظر على هذه الطريقة على أنها أسلوب مواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، حيث يطلب من المريض أن يذهب إلى سطح مبنى

شاهق الارتفاع ويبقى هناك إلى أن تخف حدة القلق وقد تتراوح هذه الفترة من 5 إلى 25 دقيقة تبعاً لخصائص المريض وتاريخه، ومن الضروري عدم إنهاء العلاج قبل الوقت المناسب حتى لا يدعم الخوف المرضي، ويتطلب الأمر عادة عدداً من الجلسات يتراوح عددها من 5 إلى 20 وقد وجد أن ساعتين من الإغراق تقلل من الأرجوفوبيا بقدر كبير مما تحدثه أربع جلسات كل منها نصف ساعة.

و ترى(سرى، 2000: 136) أن استخدام أسلوب الغمر والإغراق في علاج المخاوف المرضية بصفة خاصة مثل خوف الأماكن المتسعة والضيقة....

8-3 الطريقة الثالثة: طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

ذكر (القاضي، 2009: 34) أن هذه الطريقة تقوم على استبدال الأفكار السلبية بتوقعات إيجابية متفائلة أي عند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير القلق و المخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات وهذه القاعدة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لحل محل النتائج السلبية المقلقة وهي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل.

ويضيف(شيهان، 1988: 188) أن الهدف الرئيسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي و الأفكار الغير الإيجابية وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.

ثالثاً: تقدير الذات:

1- **تعرف الذات: THE SELF:** حسب (قطب، 1988: 205) لقد احتلت مكانة بارزة في نظريات الشخصية وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات. وقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها و ماهيتها وكانت لهم في تحديد مفهومها ومدلولها أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة حاولت كل منها أن تصبغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها.

2- **تعريف تقدير الذات:** تعددت التعريفات التي تناولت موضوع تقدير الذات من جانب الباحثين ويمكن أن نذكر منها يلي:

يعرف (يوسف حمه، 2009: 127) نقلاً عن تعريف روزنبرج لتقدير الذات أنه تقييم يعبر عن الاحترام الذي يكنه الفرد لذاته و الذي يحافظ عليه بكل معتاد، أو أنه يعبر عن اتجاه مقبول أو غير مقبول نحو الذات..

ويعرفه (عبد اللطيف، 1429: 04) على أنه التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم، يتضمن اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبوله لها.

كما يعرف (إبراهيم سليمان, 2014: 135) تقدير الذات على مدى تعزيز اعتزاز الفرد بنفسه ومستوى تقييمه لنفسه ويشمل الاتجاهات والمعتقدات والخبرات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به بما يتعلق بتوقع النجاح و الفشل والقبول والرفض والقوة والضعف والشخصية. يرى دوكلوس, لافورت وروس Duclos, Laforte et Ross (1995) نقلا عن نتاشا كوندو Natacha condo كل فرد يكون فكرة عن نفسه, هذه الصورة عن الذات هي متأثرة وبشكل كبير بالتغيرات الاجتماعية تبني خلال سنوات ولا تكتسب مطلقا للأبد. نستخلص مما سبق لتعريفنا لتقدير الذات بأنه تقييم وحكم ذاتي يقوم به الفرد اتجاه ذاته وذلك من خلال التعبير عنها أما بالإيجاب من حيث شعور الفرد بأنه ذو كفاءة وقيمة ويحترم ذاته أو بالسلب من خلال رفض الذات وعدم الاقتناع بها.

3- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

عند الحديث عن تقدير الذات تعترضنا مجموعة من المصطلحات المرتبطة بالذات من أبرزها:
3-1 صورة الذات: ويقصد بهذا المفهوم حسب (خليفة, 2007: 162) النفس كما يصورها الفرد أو يتصور أن تكون, وقد تختلف صورة الذات كثيرا عما عليه النفس الحقيقية وهي مفهوم مركب: الشخصية المرء وطباعه ومركزه, وجسمه ومظهر هذا الجسم مما قد يختلف اختلافا كبيرا عن الحقيقة الموضوعية.

3-2 تحقيق الذات: عبر (جبريل موسى وآخرون, 2009: 162) بأنها رغبة الإنسان في تحقيق مختلف الإمكانيات الموجودة لديه وأن يصبح الشخص الذي يريده لكي يكون لحياته معنى.
3-3 الوعي بالذات: ويقصد به بتعبير (جاب الله, 2015: 65) قدرة الفرد على إدراك مصادره النفسية و إحساسه ومشاعره وانفعالاته وكيفية التميز بينها والوعي بالعلاقة بينها وبين الأحداث والمواقف المختلفة.

3-4 مفهوم الذات: عرفه (موسى رشاد, 2009: 552) بأنه ذلك المفهوم الذي يكونه المرء عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا أي اعتباره مصدرا للتأثير و التأثير بالآخرين تلك المجموعة الخاصة من الأفكار و الاتجاهات التي تتكون لدينا حول وعينا بأنفسنا في أي لحظة من الزمن, أو هو ذلك البناء المعرفي الذي ينشأ من خبراتنا بأنفسنا و من الوعي الداخلي الذي تنمو أفكارنا أو مفاهيمنا عن نوع الشخص الذي نجده في أنفسنا.

3-5 تأكيد الذات: حسب (مختاري, شكال, 2016: 39) هو حافز للسيطرة أو التفوق أي الدافع الذي يجعل الإنسان بحاجة إلى التقدير و الاعتراف و الاستقلال, وهو تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء و السعي الدائم لإيجاد مكانة وقيمة اجتماعية.

3-6 الثقة بالنفس: يراها (سليمان عبد الواحد, 2011: 51) أنها ثقة الفرد في إدراكه وخبراته في المواقف الاجتماعية و الشعور بكرامته وقيّمته وتقديره واحترامه لذاته, ولهذا فإن الثقة بالنفس تعني الاستقلالية وكذلك قوة الأنا وقوة الشخصية من زاوية التصديقات.

3-7 تقدير الذات: يصطلح عليها(أبومرق, 2015: 07) بالشعور بالفخر و الرضا عن النفس ويكتسب الفرد التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها, ويستند الفرد في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي.

3-8 احترام الذات: و عرفه (عسكر, 2009: 158) بالقدرة على تثمين أو تقدير طبيعة الانفعالات الشخصية, ويرتكز ذلك على عدم الشعور بالذنب في حالة التعبير عن الخوف, السعادة الغضب, الحب, الفرح إذا تم ذلك التعبير بصورة تتناسب مع المواقف مرتبطة بها, فهذا الأمر من شأنه تمكين الجسم من تبديد الطاقة الناتجة عن الانفعالات وتدعيم الشعور الشخصي بالنظرة الايجابية لذاته أو لنفسه.

4-نظريات تقدير الذات: هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات ومن هذه النظريات:

4-1 نظرية روزنبرج: تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته, وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد, وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد, كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض, و التغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر.

4-2 نظرية كوبر سميث: أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية وعلى عكس روزنبرج لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعمال في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً, ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب, ولذا فإن علينا أن لا نغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته. بل أن علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعدد لهذا المفهوم. ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية.

وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرج حسب ما كتب عنه (أبو جادو, 2010: 154-156) أنه ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي. فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات. كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن اتجاهات تتسم بقدر كبير من

العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمن الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة. وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذو قيمة. ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنهم ومع الآخرين، وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات.

3-4 نظرية زيلر: نقل (همشري، 2013: 245) أن زيلر يرى أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر إليه من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي. وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك.

وتقدير الذات لدى زيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات المختلفة التي يتعرض لها من ناحية أخرى، لذلك من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

4-4 نظرية ماسلو: طور أبرهام ماسلو Abraham Maslow نظرية في الدافعية تؤكد سعي الإنسان إلى الوصول إلى أقصى ما يمكنه منه قدراته وأدت الملاحظات العلمية التي قام بها ماسلو إلى اعتقاده بوجود هرمية من الحاجات الإنسانية وقد رتبها ترتيباً تسلسلياً لكي تصبح بعد ذلك أشهر نظرية لإشباع الحوافز والحاجات ويرى ماسلو أن الفرد يصبح راضياً عند أي نقطة معينة إذا تم الوفاء باحتياجاته هناك خمسة أنماط من الحاجات الرئيسية. بحيث لا بد من إشباع المستويات السفلى قبل أن يهتم الفرد بالمستوى العالي وقام بتصنيفها على النحو التالي:

1-4-4 الحاجات البيولوجية الأساسية: مثل الطعام والماء والهواء والمأوى والحاجة إلى تصريف الطاقة والحركة وكذلك إلى الإخراج وحاجة الفرد للذة والبعد عن الألم و الحاجة إلى الاستشارة الحسية والنشاط وهذه الحاجات تتطلب اشباعاً دورياً ومتجدداً تتوقف فترات على حسب نوع الحاجة الفيزيولوجية.

4-4-2 الحاجة إلى الأمن: تتمثل في حاجاته إلى حماية نفسه ورعايتها من الظروف التي تشكل عليه خطرا كالعواصف والأعاصير وعدم الاستقرار الاقتصادي للمجتمع إلى جانب الأمن النفسي أو المعنوي، فالاستقرار الاقتصادي للمجتمع والأسرة يحققان ذلك وربما توجد الأصول الأولى لهذه الحاجة شعور الطفل الصغير بالعجز المطلق والفرد الذي يفقد للأمن هو في حالة خوف دائم وأي احباط طفيف يشكل له تهديدا.

4-4-3 الحاجة للحب و الانتماء: لا يتسنى للفرد إشباع هذه الحاجات إلى في وجود الغير من أفراد نوعه وخلال اتصاله بهم وتعامله بهم بصورة أو بأخرى، بحيث تجمعهم أهداف ومصالح وآمال ومخاوف ومعتقدات واتجاهات مشتركة، بحيث تتضح هذه الحاجة في الرغبة في الحياة مع مجموعة من الأفراد وقبول معاييرها ومشاركة الفرد للجماعة في قيمتها واتجاهاتها. وتتضمن هذه الحاجة إعطاء الحب واستقباله من الآخرين في وقت واحد وإن الاخفاق في تحقيق هذه الحاجات يقود إلى سوء التكيف والعديد من المشكلات السلوكية.

4-4-4 حاجات التقدير واحترام الذات: الحاجة إلى تقدير الذات هي الحاجة إلى القيمة الشخصية أو الحاجة إلى الشعور بأن الفرد عضو ذو قيمة ودور في المجتمع الذي يعيش فيه وإشباع هذا النوع من التقدير، يوجه الفرد سلوكه في مقابلة ذلك الغير، فيبذل جهده من أجل النجاح في عمله ليتولد لديه تقديرا لقدراته، والاحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالضعف والهوان وقلة الحيلة وتثبيط الهمة وما يتبع ذلك من تصرفات تعويضية، وتظهر هذه الحاجة عند المراهق في رغبته أن يعامل معاملة الكبير وأن تقدر ذاته وتحترم إرادته في عدم السماح للآخرين بالتدخل في شؤونه الخاصة ويكون التقدير ذاتيا عندما ينبع من الفرد نفسه.

4-4-5 حاجات تحقيق الذات: وهي تعبير عن حاجة الفرد لأن ينطلق بقدراته ومواهبه ورغباته إلى آفاق تتيح له أن يكون ما تمكنه استعداداته أن يكون، فإنها ترتبط بما يحفز الفرد على أن يكون مبدعا وأن يقوم بتحقيق امكاناته وترجمتها إلى حقيقة واقعية. والبيئة التي تشبع حاجات تحقيق الذات تتميز بجو من المساندة والتشجيع على تقبل المخاطرة المحسوبة دون المغامرة، إلى جانب عدم التعجيز، فمستوى فاعلية الحاجة إلى تحقيق الذات يرتبط بمدى التوافق بين مستوى الطموح لدى الفرد ومستوى قدراته وامكاناته.

وقد رتب ماسلو الحاجات في الهرم التالي حسب ما نقلنا عن (امزيان، 2007: 46-50).

شكل (02): تمثيل بياني يوضح الحاجات حسب ماسلو



5- أنواع تقدير الذات: يقسم العلماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين المكتسب حسب كتب عنه (طرح, 2013: 16) والشامل بتعريف (بوعزة, 2015: 43) وهما كما يلي:

5-1 تقدير الذات المكتسب: هو التقدير الذاتي يكتسبه الشخص خلال انجازاته فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فهنا بناء التقدير الذات على ما يحصله من انجازات.

5-2 تقدير الذات الشامل: يعود إلى الحس العام للاقتدار بالذات, فليس مبني أساسا على مهارات محددة أو انجازات معينة, فهو يعني الأشخاص الذين اتفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفاء التقدير الذاتي العام, وحتى وإن غلق في وجودهم باب الاكتساب.

والاختلاف الأساسي بين تقدير الذات المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والانجاز الأكاديمي, ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول أن الانجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي, بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل والتي هي أعم من حيث المدارس تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والانجاز.

6- مراحل نمو الذات:

ينمو ويتطور مفهوم الذات من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته فهو, يمر بمواقف بعضها يثير القلق والتوتر وبعضها يخفف منه ويشعره بالراحة والرضا, فالفرد في علاقته بالمحيط يحصل على خبرات مريحة وأخرى مؤلمة ومثل هذه الخبرات إلى هي التي يترتب عنها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة, إلى جانب مفهوم عام عن الذات وقد نقل (تامملت,

2012: (110-112) ما وضعه العالم ريني لسيار (René Lecuyer 1978) تطورا متسلسلا لمعرفة الذات حيث قسم نمو الذات إلى 06 مراحل كما يلي:

6-1 مرحلة الانبثاق: (من الميلاد إلى سنتين): الجانب الأكثر سيطرة في هذه المرحلة هو انبثاق الذات من خلال سياق التباين بين الذات و اللذات ويظهر أول تمييز بينهما على مستوى الصورة الجسدية وهذا من مختلف الإحساسات الجسدية ، وفي نفس الوقت الذي تتكون فيه الصورة الجسدية و في نفس الوقت الذي تتكون فيه الصورة الجسدية تبرز صورة أخرى فيها الإحساس بحب الآخر والإحساس بالقيمة، هذه الإحساسات تسمى في مرحلة لاحقة ب " تقدير الذات" وعن طريق الاتصالات الحسية يتعرف تدريجيا على الحدود الخارجية ويصبح الطفل يميز بين جسمه و الأجسام الأخرى.

6-2 مرحلة التأكيد: (من سنتين إلى 05 سنوات):

يكون إثبات الطفل لذاته عن طريق التحدي ومعارضة الآخرين مما يشعره بقيمته الذاتية، واستعمال الضمائر (لي/أنا) دليل على التمايز بين الذات واللذات وكذلك هو دليل على وعي خالص بالذات، ففي سن الثالثة يرسم الطفل صورة واسعة للعالم المحيط به، ويزداد شعوره بالفردية (تمركزه حول ذاته).

وفي سن الرابعة يكون علاقات اجتماعية وانفعالية مع الآخرين ويتميز بحب الاستكشاف، وفي سن الخامسة يزداد وعيه لذاته ويتقبل الطفل فرديته ، وتزداد استقلالته من الاعتماد على والديه وتفاعله مع العالم الخارجي.

6-3 مرحلة توسيع الذات: (من 06 إلى 12 سنة):

نتج في هذه المرحلة توسع وتشعب للذات بفضل تعدد التجارب والخبرات المعاشة (الجسمية والعقلية و الاجتماعية)، ويتسع مفهوم الذات ليشمل التجارب الجديدة بانتقاله من جو الأسرة إلى جو المدرسة، ويتبين للطفل أن الإدراكات الأولية التي حصل عليها في الأسرة لا تعد كافية، وبالتالي تتضح له أهمية توسيع التجارب والحياة إلى جانب توسيع مفهوم الذات وصورته ، وتتميز هذه المرحلة بتناول النشاطات الجنسية ونزع الطابع، الجنسي عن علاقة الموضوع والمشاعر مع ظهور مشاعر الخجل وتطلعات أخلاقية وجمالية.

6-4 مرحلة تمايز الذات: (من 12 إلى 18 سنة):

يكون الفرد في هذه المرحلة مفهوما أكثر ثباتا وترابطا حول الذات، إذ يحاول المراهق في هذه المرحلة قبول تحولاته الجسمية من اجل تدعيم هوية ذاته والوصول إلى الهوية الكاملة، ويأخذ التفكير في الذات في هذه المرحلة في شكل مواجهة بين الصورة الذاتية للذات (الذات المدركة) والصورة الاجتماعية للذات (الذات الاجتماعية).

5-6 مرحلة النضج والرشد: (من سنة إلى 60 سنة):

في هذه المرحلة يمكن أن يتطور ويتغير مفهوم الذات نتيجة لعدة متغيرات وأحداث في حياة الفرد (مثل الزواج، الطلاق، درجة النجاح أو الفشل...), فيتمركز مفهوم الذات حول إلى أقصى خارج الذات أي حول المجتمع بين الأربعين والخمسين، بينما يتمركز الجانب الداخلي للفرد بين الخمسين والستين.

6-6 مرحلة الأفراد الكبار: (من سنة فما فوق):

يكون مفهوم الذات في هذه المرحلة سلبيًا وذلك لتأثر المسن بعدة عوامل، كإدراك أن قدراته الجسدية تتدهور و تضعف، إلى جانب فقدان الانشغالات اليومية والإحالة على التقاعد مع الشعور بالوحدة الناتج عن فقدان أو غياب الأبناء.

من مراحل نمو الذات عبر الحياة تبين لنا أن تقدير الذات من بين السمات والخصائص الهامة في شخصية الفرد، و التي تتطور بمرور الزمن أي انه غير ثابت وتتدخل عوامل عدة حتى يتبلور في شكله النهائي، إلا انه مع كل مرحلة يكتسي نموذجًا آخر وفي الآن نفسه مكملًا لما قبله، وهو الأمر الذي يدعونا للقول انه من الواجب مراعاة تلك العوامل التي تسهم في الرفع من تقدير الذات وتعمل على نموه وتطوره إلى الأفضل، أو ما يطلق عليه بتقدير الذات الإيجابي المستمر، وهذا الأخير هو المحفز والمحرك الأساسي لجدارة، واثبات ذات الفرد وصولًا إلى قمة الهرم كما قال ماسلو ألا وهي تحقيق الذات.

7- مكونات الأساسية لتقدير الذات:

يتكون تقدير الذات حسب مالهي و ريزنز (2005): من عنصران أساسيان هما الكفاءة الذاتية وقيمة الذات:

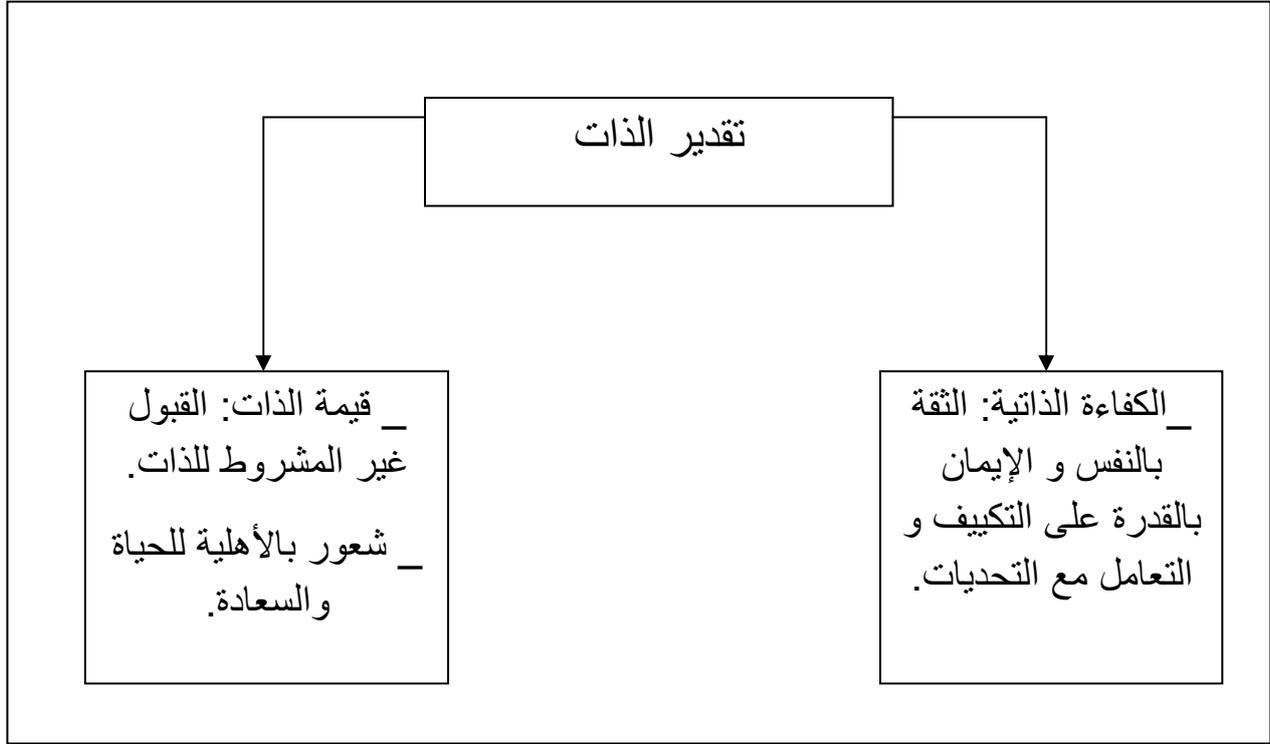
1-7 الكفاءة الذاتية: **Performance de soi**: هي تمتع الفرد بالثقة بالنفس و إيمانه بقدرته

على التكيف و التعامل مع التحديات الأساسية في الحياة.

2-7 قيمة الذات: **Valeur de soi**: وتعني قبول الفرد لنفسه دون شروط أو قيود وأن يكون

لديه شعور بأنه أهل للحياة وجدير بأن يبلغ السعادة فيها مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه ويلخص الشكل التالي المكونات الأساسية لتقدير الذات:

الشكل رقم (03): يلخص المكونات الأساسية لتقدير الذات.



8- خصائص تقدير الذات: وعبر (مالهي, 2005: 22-24) عن خاصيتين من خصائص الذات ألا وهي:

8-1 تقدير الذات ظاهرة تقييمية: إنه تقييم الفرد لذاته القائم على صورة الذات التي يرسمها لنفسه, ويمكن أن يستدل على تقدير الذات بطريقة التي يتصرف بها المرء.

8-2 تقدير الذات سمة متغيرة: تكون دائما خاضعة للتأثيرات الداخلية و الخارجية فالتقدير الذات يتباين تبعا للمواقف والوقت أيضا ويمكن أن يتنوع يوميا تبعا للتجارب والمشاعر الطيبة أو السيئة ويمكن اكتساب وتعزيز الذات بمرور الوقت.

9- أبعاد تقدير الذات:

9-1 وعبر (جبريل, حمدي داوود, أبو طالب, 2009: 45) على بعد التكيف Adjustment في تقدير الذات أنه: مجموعة ردود الفعل التي يعدل فيها الفرد من سلوكه أو من بنائه النفسي, ليستجيب للتغيرات في محيطه أو ليغير في محيطه بهدف تحقيق التوازن بينه وبين محيطه الطبيعي والاجتماعي.

9-2 الرضا النفسي: وعرفه (خوجة, 2009: 110) على أنه الشعور بالارتياح يتكون في نفس الفرد نتيجة لإشباعه لحاجاته ودوافعه الشخصية مثل الحاجة للتقدير والمدح والنجاح,

9-3 الثقة بالنفس: حسب (الغامدي, 2009: 86) هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا، وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية.

10- مستويات تقدير الذات:

خلال عرضنا لمختلف تعاريف تقدير الذات، يتضح لنا أن لهذا البعد الهام من أبعاد مفهوم الذات مستويان، يتميز كل مستوى بخصائص تؤثر بدرجات متفاوتة على شخصية الفرد وسلوكه، وبالتالي على حياته التفاعلية في المجتمع، لذا سنتناول بالشرح كل مستوى على حدة.

10-1 المستوى المنخفض لتقدير الذات:

عبرت عنه (بورفاق, 2006: 107) بأن الأفراد الذين يتميزون بتقدير لذواتهم يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم، أي من السهل التأثير عليهم، فهم قليلا ما يبديون آرائهم، ذلك أن ليس لديهم إطار تصوري متطور لتقديم الموقف المثير، فهو معتمد على المجال، بمعنى أنه يميل للمجارات السلبية، نظرا لتأثير السائد أو السياق.

ومن الميزات الخاصة لصاحب تقدير الذات المنخفض، وهي عدم الكفاءة، وعدم الثقة بالنفس وانعدام القدرة على تحقيق النجاح، فهو دائما يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يفتح المواقف الجديدة، حيث أنه يتوقع فقدان الأمل مسبقا.

أما من الناحية الاجتماعية، فسلوك الفرد مرتبط مباشرة بالظروف البيئية المعاشة ولا يتشكل أو يتكامل من خلال مفهوم الذات لديه، فإنه ينحو عدم الاتساق، وهذا ما أكده "روزنبرغ" و"شوتر" (1958) إن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات، يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية، ويظهرون الميل إلى الخضوع والتبعية، فهم يعقلون أهمية كبيرة على أحكام الآخرين، ويتميزون بالخجل والحساسية المفرطة، وقلة الثقة بالنفس فيكون لديهم استعداد لتوقع الفشل كنتيجة حتمية، وتفضيل الوحدة.

كما يضيف "روزنبرغ" أن التقدير المنخفض للذات مرتبط بمظاهر اكتئابية وبمشاعر محبطة وأعراض القلق، فيتعذر عليهم (أي الأفراد ذوي التقدير المنخفض) أو يصعب عليهم من الناحية العاطفية إقامة علاقات مرضية مع الآخرين، ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم ولكنهم يرغبون في أن يكسبوا محبة وتقبل الآخرين لهم.

10-2 المستوى المرتفع لتقدير الذات:

يعرفه السيد (خير الله, 1981: 108) بأنه: الصورة الايجابية التي يكونها الفرد عن نفسه فيستنتج بأنه إنسانا ناجحا في الحياة وجديرا بالاحترام والتقدير إذ تنمو لديه الثقة بمقدرته على إيجاد الحلول

لمشكلاته، ولا يخاف من المواقف التي تعترض طريقه بل يواجهها بكل حزم وإرادة، وبافتراض وقناعة بأنه سينجح في اجتيازها.

أما ما نقلته (مصباح هند، 2007: 88) عن كوهن Cohen و كورمان Korman يريان أن الأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع للذات هم أقل تأثراً بالموثرات الخارجية من الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض، هذه الفئة نجد ما أكثر حظ في تحسين أدائها وتطويره ذلك لثقة أفرادها الزائدة في ذاتهم فالتقدير العالي للذات هو نتيجة النجاحات التي سيجعلها الفرد في حياته كالمركز الاجتماعي التحصيل الدراسي، والتقدير العالي للذات يوفر لصاحبه قدرات أخرى تعزز أكثر هذا الشعور. حسب سليم مريم فإن الأفراد الذين لديهم تقدير عال للذات يتميزون بما يلي: أنهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.

و أضافت (سليم مريم، 2003: 15) أن الأفراد ذوي تقدير عالي لذواتهم يقيمون علاقات مع الآخرين، يتكيفون مع الوسط الذي يعيشون فيه (العمل، المدرسة... الخ) يضعون أهدافاً لأنفسهم.

11- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

11-1 العوامل الاجتماعية:

11-1-1 الأسرة:

نظرت (أمزيان 2006: 118) أن الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي تزود الفرد بالقيم و المعايير الأخلاقية و الدينية و الاجتماعية، التي تلازمه طوال حياته، و التي تبدأ فيها عملية التكوين الاجتماعي، و التي بواسطتها يتفاعل مع الآخرين و يتكيف معهم بشكل سليم.

فبالأسرة إذن تشرف على النمو النفسي للفرد، و تؤثر في تكوين شخصيته وظيفياً و دينامياً، و توجه سلوكه منذ الطفولة المبكرة، و تلعب العلاقات بين الوالدين، و العلاقات بينهما و بين الفرد و إخوته، دوراً هاماً في تكوين شخصيته و أسلوب حياته و توافقه، فالعلاقات السوية بينهما تساعد في أن ينمو فرد ذو شخصية سوية.

11-1-2 المدرسة:

كما تلعب المدرسة أيضاً دوراً بارزاً في إكمال ما بدأت به الأسرة، لما لها من أهمية تربوية كبيرة تساعد على التأثير على شخصية الفرد، ولذلك يذهب بعض الباحثين إلى أن مصدر التكيف الاجتماعي في المدرسة هو المعلم، فهو احترامه لتلاميذه و تقبله لهم، يجعل من التعليم العالي عملية إنسانية غنية تضيف على الحياة عمقا وقيمة، و يجدر بالمعلمين الوعي بضرورة أن يستمعوا بالأذن الثالثة، وهذا يعني تقبلاً حراً لما يقوم به التلاميذ وما يقولونه بلغتهم.

11-1-3 الأقران:

أما بالنسبة لجماعة الأقران فهي تقوم بدور هام في تكوين شخصية الفرد, حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للفرد عن طريق إتاحة الفرص بممارسة الأنشطة الرياضية, والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات, والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي, وتكوين الصداقات, والنمو الانفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات, وكلما كانت جماعة الأقران رشيدة كان تأثيرها ايجابيا على الفرد, وإن كانت منحرفة كان تأثيرها سلبا.

11-1-4 خبرات النجاح والفشل:

إن النجاح والفشل من الأمور التي تتعلق بالطالب وراء أهداف معينة, وكذلك بتوقعاته من نفسه مستوى طموحه, أن النجاح وتوقع النجاح يسهمان في تقدير ايجابي للذات, وفي أن يسلك الطالب طرقا تؤدي إلى مزيد من النجاح, أما الفشل يؤدي للإحباط الذي يؤدي أحيانا إلى تكييف سلبي, ولا سيما في حالة كون الدافع المحيط بالفرد هاما وقويا.

11-2 عوامل المتعلقة ببنية الجسم:

11-2-1 صورة الفرد عن جسده: إن فكرة الفرد عن جسده تتبلور في فترة المراهقة, حيث يعطي تقييما خاصا لجسمه, و تلعب صورته عن جسده مكانة هامة في سلوكه الشخصي و الاجتماعي, حيث تشكل صورته عن جسده جزءا هاما من مفهومه المتكامل عن ذاته. و اتجاهات المراهق تعتمد على العناصر الأساسية الآتية: ما يكون عن نفسه من نظرة صائبة و موضوعية. ما يكون إزاء ذاته من اتجاهات شعورية أو خطأ.

فروق في التنشئة.

مرونة المراهق في تقبل التوجيه الصادر عن الآخرين بصدد تغيير الصورة التي كونها الفرد عن نفسه إلى ما هو امثل.

11-2-2 معدل النضج: غالبا ما يقترن النضج المبكر بتقدير ايجابي للذات, حيث أن النضج المبكر, حيث أن النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية و رياضية تعطي الفرد مكانة و اعتبارا, كما يمكن المراهق تحمل مسؤوليات تترك لديه صورة ايجابية عن ذاته.

أما التأخر في النضج فيعاني الفرد من ضغوط نفسية, لأنه يشعر أنه يعامل و كأنه أصغر من سنه, وبأسلوب يختلف عن أبناء جيله من المبكرين في النضج فيشعر بالنقص لفقدانه القدرة على المنافسة.

11-2-3 الإعاقة الجسدية: لا يستطيع المعاق جسديا من المشاركة في بعض الأنشطة مما يؤثر سلبا على مفهومه لذاته, و أن اتجاهات الآخرين نحوه يحدد إلى أي حد تؤثر الإعاقة على مفهومه لذاته.

(أمزيان, 2006: 118).

11-3 القيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد: وبين (يوسف, 2012: 213-214) أن القيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد في ظلها تشكل مختلف سلوكياته وتلك السلوكيات إنما تعكس وجهة نظر الشخص نحو نفسه والتي بناءا عليها تكون وجهة نظر الآخرين نحوه.

11-4 الإنجاز الأكاديمي: يعزز الإنجاز الأكاديمي والدرجات التي يتوصل إليها الفرد وشعوره بالقيمة والكفاءة، فقد توصلت دراسة أومالي و باكمان **Omalý et Bacman 2001** حسب ما جاء به (مالهي و ريزنر, 2005: 20) أن النجاح التعليمي يكون أكثر تأثيرا في تقدير الذات وخاصة في السنوات الأولى من الدراسة أكثر من السنوات الثانوية والسنوات التي تليها.

11-5 الأفكار الذاتية: تشكل أفكار بتعبير(مالهي ريزنر, 2005: 205) أن هذه الأفكار هي صورة الفرد التي تؤثر في مستوى تقديره لذاته، فكلما تمت معالجة الصورة الذاتية بشكل إيجابي من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية كلما كان للفرد الشعور بالكفاءة و القيمة الذاتية مما تعطي له تطلعات لشخصية إيجابية.

12- أهمية تقدير الذات:

إن تأثير الذات عميق على جميع جوانب الحياة الاجتماعية فهو يؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الآخرين بتأثيرهم عليه أو تأثره بهم، وهو بذلك مفتاح لكل النجاح الذي يتلقاه الفرد، وتتمثل أهمية تقدير الذات حسب (مالهي و ريزنر, 2005: 7-11) فيما يلي:

12-1 تقدير الذات والسلوك البناء: يعتبر تقدير الذات من أهم السلوك البناء والمثمر فعندما يعتبر الفرد نفسه أهلا لإنجاز عمل فإنه سيكون جديرا بالنجاح فيه وقادرا على بلوغ الأهداف الصعبة.

12-2 تقدير الذات والأداء في العمل: أشارت الدراسات والأبحاث أن الموظفين الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات هم أكثر قدرة للإنتاج وأكثر قابلية للعمل. كما أنهم أقل سلبية بالضغوط المستمرة كغموض الدور والصراع، وعموما هم أسرع استجابة للتغيير وأقل اتخاذ للمواقف الدفاعية، حيث توصلت دراسة جالوب (Jalob, 1992) أن 89% من المجيبين يرون أن تقدير الذات يعتبر عاملا مهما جدا في التحفيز للعمل وتحقيق النجاح.

12-3 تقدير الذات والقيادة: يتمتع الأفراد ذوي القدرة على القيادة بتقدير عال مما يجعلهم يتسمون بالحسم والاستعداد لاتخاذ قرارات قوية ومهمة والثقة في القدرات الشخصية، فتقدير الذات يلعب دورا حاسما و ضروري في صنع القرارات والتطبيق الفعلي لها ويستنتج ذلك Hill هيل بقوله "أن الأفراد الذين يستطيعون التأثير على الآخرين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات."

12-4 تقدير الذات والعلاقات الشخصية: في كتاباتها المتعددة تقول ساتير Satir تتبع العلاقات البشرية الطيبة والسلوكيات الملائمة من أشخاص يتمتعون بتقدير لذواتهم وإحساسهم بقيمتهم.

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال ما سبق أن قلق المستقبل حالة يشعر فيها الفرد بالتوتر و الانزعاج, فهو قد يحدث لأي شخص و في أي مرحلة من مراحل حياته, مما يؤثر على أدائه, و ذاته, فهو يظهر عند الأسوياء كرد فعل طبيعي في المواقف التي تسبب القلق و خاصة إذا تعلق الأمر بالمتخرجين الجامعيين و مستقبلهم.

و بالرغم من أنه أمر طبيعي إلا أنه يؤثر على الطالب الجامعي في إمكانياته و اتخاذ القرارات الصائبة، مما يؤدي به إلى الفشل في تحقيق أهدافه و بالتالي الوقوع في صراع الذي قد يتطور إلى اضطراب نفسي. و عن طريق التفكير الإيجابي للطالب الجامعي يمكن التغلب على قلق المستقبل، و استخدامه كحافز للوصول إلى الحاجات المراد تحقيقها و في الأخير نستنتج أنه ما من مرحلة تخلو من قلق المستقبل و خاصة في هذا العصر. لكن على الفرد أن يتعامل معه بإيجابية و منطقية و خاصة إذا كان طالبا جامعيا كونه يتميز بمستوى ثقافي عالي. كما يعتبر تقدير الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية بوصفه وسيلة لدراسة السلوك الإنساني و فهمه وأن تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته بشكل كلي إما بطريقة ايجابية أو بطريقة سلبية كما تتضح أيضا أهمية العوامل البيئية و العوامل الداخلية في تكوين ذاته وبناء شخصيته.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

منهج الدراسة.

أدوات الدراسة.

أساليب المعالجة الإحصائية.

مجال إجراء الدراسة.

حجم العينة و مواصفاتها.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية للدراسة، من حيث المنهج المستخدم في الدراسة، و أدواتها و عينتها و الأساليب الإحصائية التي تعالج بيانات الدراسة كما يتضمن هذا الفصل الجانب الميداني الذي يعتبر خطوة أساسية لكل باحث كونه يمهد لمناقشة فرضيات البحث و التوصل إلى الأهداف المراد تحقيقها من الدراسة.

1- منهج الدراسة: إن اختيار نوع المنهج يخضع لطبيعة مشكل الذي يعد محل الدراسة، إذ يذكر (أحمدي، 2013: 124) نقلا عن موريس أنجرس أن المنهج محدد بمجموعة من الإجراءات والطرق الدقيقة المتبناة قصد الوصول إلى نتيجة معينة.

وبناء على ذلك استخدمنا المنهج الوصفي السببي في دراستنا والذي عرفه (عباس، 2011: 17) أنه يهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها كميًا من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات أو مستويات المتغير الواحد، وبذلك ارتأينا أنه الأنسب لدراستنا وأكثر ملائمة لها حيث تم تناول العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي.

إضافة إلى استخدام دراسة الحالة كونها تساعد على التعمق في دراسة انعكاسات قلق المستقبل لدى المتخرج الجامعي على الصعيد النفسي وتقدير الذات.

2- أدوات الدراسة:

لدراسة أي ظاهرة لا بد من أداة قياس مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة بالاعتماد على: استبيان قلق المستقبل من إعداد زينب محمود شقير (2005)، و مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (1967)، وذلك لتوضيح درجة ومستوى قلق المستقبل و تقدير الذات وتحديد الأبعاد لدى المتخرج الجامعي. **المقابلة العيادية:** هي من الأدوات الأكثر شيوعا لجمع المعلومات يستخدمها الباحث العيادي للاتصال مع المفحوص ، وتعني تبادل الأقوال بين الفاحص والمفحوص، وعلى الفاحص أن يكون ذو أذان صاغية ، ويسهل دائما الكلام اخذا بعين الاعتبار الاتصال غير الشفوي.

2-1 مقياس قلق المستقبل: زينب محمود شقير 2005:

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي، بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (أبدا) معترض أحيانا (نادرا)، بدرجة متوسطة (أحيانا)، عادة (غالبا)، تماما (دائما)، وموضوع أمام هذه الفقرات خمس درجات هي 4-3-2-1-0 على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (0-1-2-3-4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل ايجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد:

يتكون المقياس من 28 فقرة موزعة على خمسة محاور كالآتي:
 قلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل أرقام المفردات: 24_22_21_20_17.
 قلق الصحة والموت ويشمل أرقام المفردات: 26_25_19_18_10.
 القلق الذهني و يشمل أرقام المفردات: 28_23_14_13_11_6_3.
 اليأس في المستقبل و يشمل أرقام المفردات: 16_12_9_8_4_7.
 الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل المفردات: 27_15_5_2_1.
 وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0_112) ويتم تحديد المستويات طبقا للآتي:
 جدول رقم (01) يوضح درجات مقياس قلق المستقبل:

أرقام البنود	اتجاه التصحيح	مستوى قلق المستقبل
من 10_1	0_1_2_3_4	مرتفع جدا (شديد) 112_91 درجة
		مرتفع 90_68 درجة
		معتدل (متوسط) 67_45 درجة
من 28_11	4_3_2_1_0	بسيط 44_22 درجة
		منخفض 21_0 درجة
		الدرجة الكلية 112_0 درجة

1-1-2 صدق المقياس:

صدق الظاهري: حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية و الإرشاد النفسي.

صدق المحك: حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالب وطالبة مناصفة بالفرقة الرابعة بكلية طنطا, كما تم تطبيق مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير 2005 على ذات العينة وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (0.74, 0.83, 0.87) لكل من عينة الذكور والإناث والعينة الكلية على التوالي, وهو ارتباط دال ومرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام.

2-1-2 ثبات المقياس:

1/ طريقة إعادة تطبيق الاختبار: حيث تم تطبيقه على عينة من الجنسين من طلاب كلية التربية جامعة طنطا وعددها (80) من كل جنس مرتين متتاليتين بفواصل زمني بينهما شهر, وقد بلغ

معامل الارتباط بين التطبيقين (0.74, 0.81, 0.83), لكل من عينة الذكور والإناث والعينة الكلية.

2/ طريقة كرونباخ (معامل ألفا): حيث تم حساب معامل ألفا على عينة من الذكور و الإناث من طلاب الجامعة عددهم (100) طالب من الجنسين وبلغ معامل الثبات (0.91, 0.923, 0.882), لعينة الذكور والإناث والعينة الكلية على التوالي, وهي معاملات ثبات مرتفعة للمقياس.

2-2 مقياس تقدير الذات: كوبر سميث:

هو مقياس أمريكي صمم سنة 1967 لقياس الاتجاه نحو الذات الاجتماعية العائلية, وهو الحكم الشخصي للفرد نحو نفسه و أن الصورة الصادقة التي يكونها الفرد نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقديره لذاته ويحتوي المقياس على أربعة مقاييس فرعية هي:

*الذات العامة

*الذات الاجتماعية.

*العمل.

*المنزل والوالدان.

يحتوي على بعدين هما تتطبق ولا تتطبق عدد فقراته 25 فقرة.

طريقة تصحيح هذا الاختبار:

تعطى العلامة 1 إذا أجاب ب تتطبق, وتعطى العلامة 0 إذا أجاب لا تتطبق هذا بالنسبة للعبارات الموجبة و تتوضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (02) يوضح تقسيم العبارات في مقياس تقدير الذات

العبارات الموجبة	1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20, 24
------------------	-------------------------------

وتعطى العلامة 1 إذا أجاب لا تتطبق, وتعطى العلامة 0 إذا أجاب تتطبق, هذا بالنسبة للعبارات السالبة و تتوضح في الجدول التالي:

العبارات السالبة	2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25.
------------------	---

ثم المجموع المحصل عليه يضرب في 4 وبذلك نحصل على درجة تقدير الفرد لذاته و تتراوح درجة المقياس ما بين (0_80).

الجدول رقم (03) يوضح درجات مقياس تقدير الذات

الدرجة	الفئة
درجة منخفضة	40_20

60_40	درجة متوسطة
80_60	درجة مرتفعة

2-2-1 ثبات مقياس تقدير الذات:

للكشف عن ثبات المقياس نقل (مزرارة, 2009: 97), عن ما طبقه كوبر على عينة من تلاميذ الصفوف الأولى إعدادي إلى الثالثة الثانوي, والتي تتكون من (370) تلميذ و (156) تلميذة تتراوح أعمارهم ما بين 13-18 سنة وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.797), وهذا يعني أن الاختبار ثابت باختلاف سن وجنس الأفراد المطبق عليهم.

كما قامت الباحثة (علاونة, 2012: 208), بتكليف المقياس على البيئة الجزائرية وتوصلت إلى أن الاختبار ثابت حيث قدر معامل الثبات ب(0.79).

2-2-2 صدق مقياس تقدير الذات:

أ/ صدق المحكمين: عرضت نسخة من الاختبار على (10) محكمين عاملين في مجال علم النفس التربوي و القياس النفسي (كل على حدة), وطلب منهم تحديد ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى قياس تقدير الذات وما إذا كانت موجبة أو سالبة, و اتفاق المحكمين على ذلك لم يقل عن (0.80) في تأكيدهم على أن جميع العبارات تنتمي إلى تقدير الذات إلى جانب اتفاقهم على احتواء المقياس على (09) عبارات موجبة و(16) عبارة سالبة.

ب/ الصدق تجريبي: تم حساب معامل الارتباط بين درجات تقدير الذات لكوبر سميث المطبق على (152) تلميذ و (88) تلميذة في الصف الثالث ثانوي, ودرجاتهم في مقياس تقبل الذات الذي تم إعداده من طرف عماد الدين إسماعيل (1961) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.788) وبما أن قيمة معامل الارتباط عالية بين المقياسين فهذا يعني أن مقياس كوبر سميث صادق.

2-3 أساليب المعالجة الإحصائية:

تعددت الأساليب الإحصائية المستعملة بتعدد أغراض الدراسة، وهذا من أجل الوصول إلى معالجة وتحليل البيانات بطريقة علمية وموضوعية، ولذلك قمنا باستخدام الأساليب الإحصائية التي يوفرها برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS وهو مجموعة من التقنيات الإحصائية يقوم بالتحليلات الإحصائية للبيانات عن طريق برنامج الاحصاء، خاصة في حالة عينة كبيرة ويقوم هذا البرنامج على إدخال المعطيات في جهاز الاعلام الآلي لفرزها وترميزها لدراسة مستوى الارتباط والبحث عن مستوى دلالة لكل نتيجة.

ولحساب العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل ومستويات تقدير الذات استعملنا المعاملات

التالية:

- الارتباط بيرسون.

• التكرارات.

• النسبة المئوية.

• المتوسط الحسابي.

3- مجال إجراء الدراسة:

4- حجم العينة و مواصفاتها:

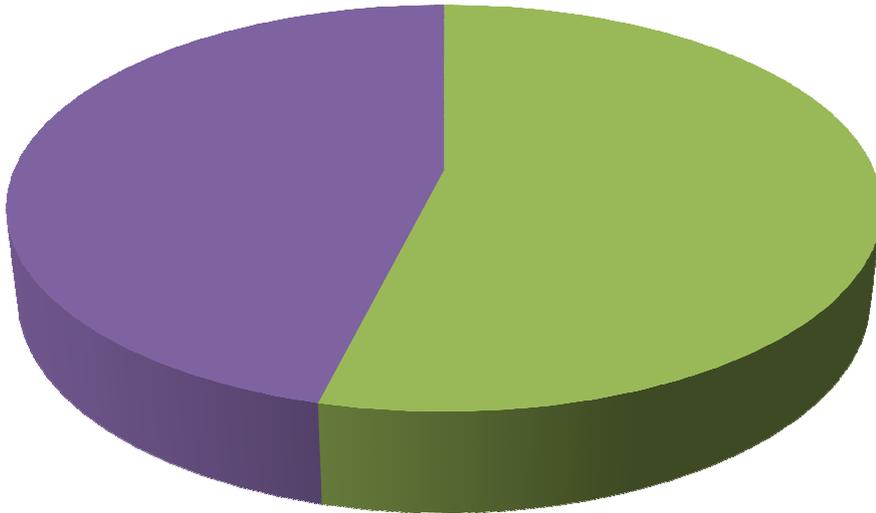
4-1 تعرف العينة بتعبير (المشهداني, 2013: 229) على أنها الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل و محور عمله عليه و لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات.

4-2 مواصفات العينة:

الجدول رقم (05): يبين خصائص العينة حسب متغير الجنس:

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
32.5%	13	ذكور
67.5%	27	إناث
100%	40	المجموع

خصائص العينة حسب متغير الجنس

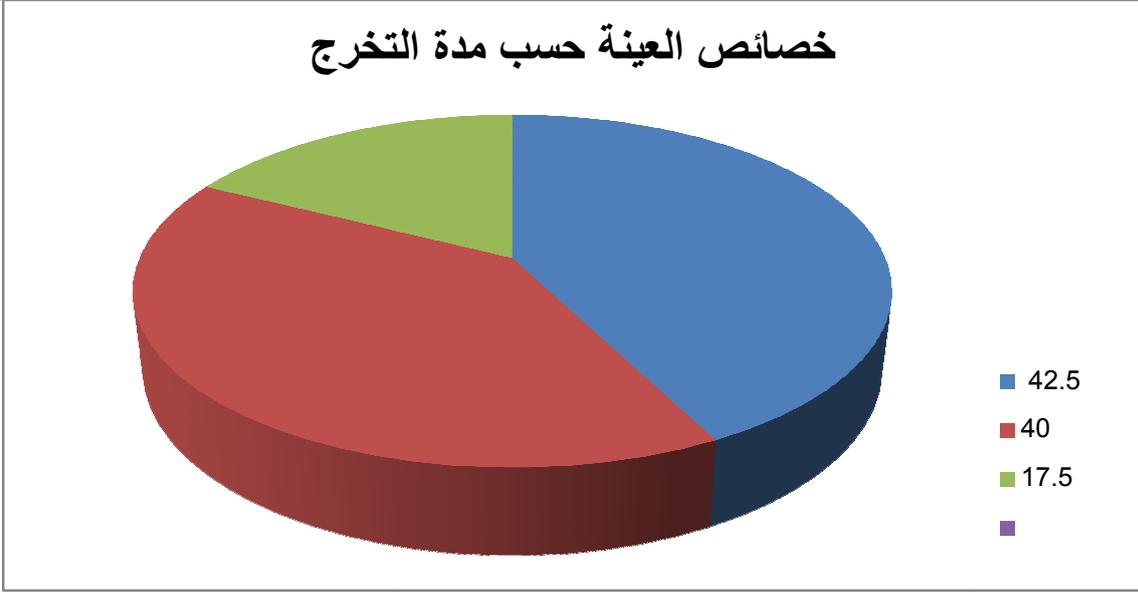


يوضح الجدول رقم (05) توزيع الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس, حيث تبين أن نسبة الإناث قدرت ب 67.5 % من الدرجة الكلية وهي نسبة مرتفعة مقارنة مع فئة الذكور والتي قدرت ب 32.5 %.

الجدول رقم (05) يوضح خصائص العينة حسب مدة التخرج

النسبة المئوية	التكرار	مدة التخرج
42.5%	17	من سنة إلى 5 سنوات
40%	16	من 5 سنوات إلى 10 سنوات
17.5%	07	أكثر من 10 سنوات
100%	40	المجموع

خصائص العينة حسب مدة التخرج



يوضح الجدول رقم (06) توزيع الدراسة الاستطلاعية حسب متغير مدة التخرج, حيث تبين أن نسبة المتخرجين في مدة من سنة إلى خمس سنوات قدرت ب 42.5 % من الدرجة الكلية وهي نسبة مرتفعة مقارنة مع فئات الأخرى وفئة التي تتدرج في مدة من 05 سنوات إلى 10 سنوات والتي قدرت ب 40 % إضافة إلى المتخرجين في مدة أكثر من 10 سنوات قدرت ب 17.5%.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية منطلقاً من الدراسة الاستطلاعية التي هدفت إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات للاستخدام من خلال قياس خصائصها السيكومترية وصولاً إلى الدراسة الأساسية التي تم فيها ذكر خصائص العينة و الصورة النهائية لأدوات جمع البيانات.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض نتائج فرضيات الدراسة.

مناقشة نتائج الفرضيات.

الاستنتاج العام.

تقديم الحالة:

حالة (ر) البالغة من العمر 26 سنة عازبة، متحصلة على شهادة ليسانس في اللغة الفرنسية وتاريخ تخرجها من الجامعة كان في سنة 2016، ذات مستوى معيشي متوسط مع عائلتها، فهي تعاني البطالة حاليا بصفة تامة كونها مأكثة في البيت لمدة تتجاوز 6 سنوات، وهي تبحث عن فرصة عمل وفقا لشهادتها منذ التخرج للوقت الحالي أي 6 سنوات.

ملخص المقابلة مع الحالة:

كان اللقاء مع الحالة الأولى (ر) يحوي الكثير من التعاون والتفاهم فقد شرحت لها في بداية الأمر سبب مقابلي معها والطريقة التي سنتم بها المقابلة وقد وافقت بكل سهولة وتقبل، و بدأت بالحديث معي والإجابة عن أسئلتي بثبات. إن المستوى الدراسي في الجامعة للحالة كان ضعيف بسبب عدم الرغبة في دراسة الشعبة (اللغة الفرنسية)، ولم تحاول تغيير الشعبة من قبل بسبب عزم أهلها عنها وعلى أنها الأنسب لها، وقد تحظى بعمل بعد تخرجها بها، بالإضافة أن الحالة أظهرت عدم تخوفها حال التخرج لإيجاد منصب عمل يعادل شهادتها، واتضح من خلال المقابلة إن الحالة بدأت بالبحث عن عمل بعد التخرج مباشرة، وقد أوضحت أنها بدأت بالإحساس أنها تعيش مشكل البطالة بعد عامين من تخرجها ولم تتح لها الفرصة لذلك، هذا الأمر جعلها تدخل في حالة نفسية سلبية وإحباط، كذلك الدخل المادي لها لم يكن متوفر بدرجة كبيرة ودائمة فقد زاولت عمل مؤقت لسد حاجياتها مقابل دخل ضعيف، ولقد اثر هذا الأمر كثيرا على الحالة ووضعها في توتر وقلق بشكل يومي وفقدان لذة الحياة ولقد أظهرت أن العمل يعتبر لها أولوية كبيرة لسد حاجياتها والفرصة الوحيدة لبناء مستقبلها كما ترغب، أيضا فان الشعور النفسي للحالة اتجاه البطالة وعدم القدرة في الحصول على العمل بالشهادة الجامعية انحصر في الأفكار السلبية لما تخلفه هذه المشكلة من فقدان الأمل وحيرة في إيجاد حل بالإضافة للضغوط النفسية المرافقة له كونها عزباء وهي في سن 26 سنة حيث لم يتقدم لخطبتها أي شاب، إضافة إلى رغبتها الشديدة في العمل قبل الزواج ترافق مع كل هذه الإحباطات النفسية مرض القولون العصبي عند الحالة راجع للقلق والتفكير الزائد والإحساس بالمسؤولية وعدم القدرة على إيجاد حلول، وفي سياق أكدت الحالة أنها لم تكن تتوقع هذا الأمر خاصة أن فكرتها أن أصحاب شهادتها الأوفر حظا للعمل، ولقد أظهرت الحالة (ر) أنها

قد قدمت العديد من الجهود لنفسها من أجل الخروج بحل لهذه المشكلة التي أدخلتها في ضغوط نفسية، حيث كانت تلجأ دوماً للرياضة كحل تنفيسي للقلق والضغط لها وإتباع دروس الدعم الخاص والمتعلقة بالشعبة التي كانت تدرسها، كذلك شاركت في مسابقة لالتحاق برتبة عمل وفقاً لشاهدتها ولقد استشارت الحالة الأصدقاء حولها والمقربين حول مشكلتها ولكنها زادت من توترها وضغوطها، بسبب الإحساس أن دراستها ذهبت هباءً، كما أبدت الحالة نظرة تفاؤلية بسيطة لوضعها الحالي، مع إمكانية الحصول على عمل وفق شاهدتها مستقبلاً أكدت أنها سترتاح وتطمئن وتبلغ غايتها بعد صبر طويل.

عند إجراء المقابلة نصف موجهة مع الحالة (ر) في المقابلة الثالثة تم تطبيق مقياس قلق المستقبل وتقدير الذات وتسليمه للحالة للإجابة عليه وبعد تقديم تعليمة مقياسين المطبق وبعد التصحيح توصلنا للنتائج التالية :

ارتفاع في مستوى قلق المستقبل لدى الحالة فقد تحصلت على 66 درجة من الدرجة الكلية للمقياس، كما أن درجة مقياس تقدير الذات تحصلت على 45 وهي معبرة عن دلالة متوسطة من تقدير الذات.

تحليل عام للحالة:

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة نصف الموجهة و الحصول على نتائج مقياس قلق المستقبل و مقياس تقدير الذات تم استنتاج أن الحالة (ر) لديها مستوى من قلق المستقبل يقدر ب 66 ويشير لقلق مرتفع و هذا ما أكده المقياس وما اتضح في المقابلة العيادية النصف موجهة و من خلال بروز مشاعر الإحباط والسلبية والقلق وتدهور الحالة النفسية لها وبرز ذلك في قولها " ولاتلي القلقة والديقوتاج ووليت ديما على مكانش نتقلق ونتقايض مع دارنا وخاوتي"، كذلك "تحس روجي ديما محبطة والقلقة ديما حاكمنتي وتعبانة ومولينش حاسة روجي عايشة مليح"، هذا الأمر الذي يعتبر ارجع لعدم استعدادها إطلاقاً لمواجهة هذه المشاكل فقط توقعت عكس ما وجدت واتضح ذلك في المقابلة "مكانش عندي تخوف انو منخدمش ولا ماننزوجش ولا مانكونش مليحة خطرش مدايرة فبالاي بلي اللغات مطلوبة ياسر ويحتاجوهم ونلقى خدمة وكما نلقى خدمة نلقا راجل كيفي كيفي لبنات.."، ومن خلال ما قالت حول نظرتها قبل التخرج اصطدمت بعكس ما

كانت تتوقع وهذا الأمر من الأسباب التي تقود للاحباط وللقلق نحو المستقبل وما يحمله من ضغوطات ومشاكل قد تعجز عن مواجهتها، وبرز ذلك في قولها "مكنتش مستعدة نفسيا اطلاقا لهذا الشيء" وقد نجم عن هذا قلق مستقبل مرتفع بسبب فكرة الحالة حول البطالة وأنها مشكلة سلبية تفسد كل شيء واتضح ذلك في قولها "البطالة حاجة سلبية بزاف وتفسد نفسية الإنسان وحياتو وتخمامو كلش يفسد"، وقد ولدت هذه الأفكار مشاعر نفسية سلبية لها أدخلتها في قلق اتجاه المستقبل إزاء هذه الإشكال والإحساس بانعدام هدف معين في الحياة وقد اتضح ذلك من خلال قولها "تحس روحك بلا هدف وتولي فقلقة ديما وأنت تكون قادر دير وتعطي بصح مكانش الفرصة باش دير"، بالإضافة فان مستوى القلق للحالة (ر) ولد لديها أعراض جسدية تمثلت في مرض نفسي عضوي ربطته بالمشكلة التي تعانيتها وهذا ما يؤكد دور المشاكل والظروف الاجتماعية والاقتصادية والحياتية بصفة عامة التي يلاقيها الطالب بعد التخرج والتي تسهم في رفع شدة القلق لديها واتضح ذلك في قولها في المقابلة "حاكمني الكولون من نهار تخرجت من الجامعة حسيت روحي تخربت وكان علابالي يصرى هك من الروتين والتفلاق تاع الخدمة لي مكانش" وهذا يدل على أن المرض كان نتيجة تراكم الضغوط النفسية والقلق المستمر، وعلى رغم كل هذا أكدت الحالة انها لا تزال تبحث عن فرصة العمل الذي سيحقق لها الاستقرار النفسي والمادي و يتيح لها فرصة الانشغال به حتى تقلل من هذا القلق واتضح ذلك في قولها "مازل نحوس على خدمة ونحاول نخدم بشهادتي باش متروحش قاريتي باطل ونتهنى فdraهم"، كذلك "كون نلقى الخدمة بيها مستقبلا نرتاح ونظمن ونتأكد بيلى ربي استجاب ليا وعطاني وش حابة"، كما أن الحالة ورغم الظروف المعيشية المحيطة والتي يستصعب تحملها إلا أن تقديرها لذاتها مزال مرتفعا ولديها نظرة تفاؤلية بسيطة في حل هذه المشاكل فتظهر أن الحالة كانت وبالرغم من فشل الحلول العملية كانت تتبنى نوع من الايجابية وبعض من مشاعر التمني والأحلام في أن تكون أفضل حالا وفي مكان أفضل ويليق بها وتتجنب كل ضغوط المشكلة وتؤكد هذا في المقابلة في "نخرج ندير قضايا نقتل ديقوطاج تاع الدار والفيد والسبور ثاني هو الرسمي"، فتركيزها على تحسين نفسياتها والتفكير في تحقيق توازن انفعالي جعلها تثبت وتصبر لمشكلتها وبرز ذلك في قولها "حمدلله هذا مكتوب ربي نصبر ونساو حتان تفرج وخلص"، وهذا الذي يظهر تركيزها على الجوانب الايجابية.

عرض نتائج الفرضيات:

الفرضية العامة الأولى: تنص الفرضية على توقع ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى المتخرج الجامعي ويمثله الجدول الآتي:

جدول رقم (06) يوضح مستوى قلق المستقبل لدى المتخرج الجامعي

المتوسط الحسابي	متوسط النظري	مستوى قلق المستقبل
97.02	70	

من خلال الجدول رقم (06) الخاص ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى عينة تمثلت من 40 متخرج جامعي، قدر متوسط حسابها النظري ب (70) لصالح لذكور و الإناث و 97.02 تمثل المتوسط الحسابي وعبرت مستوى دلالاته عن وجود مستوى مرتفع لدى المتخرج الجامعي.

الفرضية العامة الثانية:

تنص الفرضية على توقع انخفاض مستوى تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي وهذا ما يتمثل في الجدول الموالي:

الجدول رقم (07) يمثل مستوى تقدير الذات

متوسط نظري	متوسط حسابي
12.5	11.25

من خلال الجدول (07) المتعلق بالانخفاض مستوى تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي قدر متوسطه النظري ب 12.5 ومتوسط حسابي 11.25 وهي دلالة معبرة عن مستوى منخفض لتقدير الذات.

عرض نتائج الفرضية العامة الثالثة:

تنص الفرضية الثانية توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي وتتمثل في الجدول الآتي:

الجدول رقم (08) يمثل الدلالة الإحصائية بين قلق مستقبل وتقدير الذات

قلق المستقبل	العينة	قيمة معامل بيرسون	مستوى الدلالة	دال عند 0.05

تقدير الذات	40	0.39	0.012
-------------	----	------	-------

من خلال الجدول رقم (08) الذي يعبر عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي قدر معامل الارتباط بيرسون ب 0.39 عند مستوى دلالة 0.012 وهي مستوى دال عند 0.05 وهي تعبر عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لعينة قدرت ب 40 متخرج جامعي.

عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص على وجود فروق دالة إحصائية بين قلق المستقبل و تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي يعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لعينة تمثلت في 40 متخرج ونوضحه من خلال الجدول الاتي:

جدول رقم(09) يوضح العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي حسب الجنس

غير دال	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T TEST	الفروق في قلق المستقبل حسب متغير الجنس
	0.43	38	-0.78	الفروق في تقدير الذات حسب متغير الجنس
0.41	38	0.821		

من خلال الجدول رقم (09) نوضح عن وجود فروق دالة احصائية قلق المستقبل وتقدير تعزى لمتغير الجنس لصالح (الذكور، الاناث) وقد تبين كما هو موضح للجدول السابق انه لا توجد دلالة إحصائية معبرة عن الفرضية وقد عبر مستوى الدلالة لقلق المستقبل 0,43 و قيمة 0.41 لتقدير الذات هي قيمة غير دالة.

نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (10) يمثل علاقة قلق المستقبل بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب مدة التخرج

غير دال	مستوى الدلالة	القيمة ف	
	0.81	0.20	قلق المستقبل
0.82	0.19	تقدير الذات	

من خلال الجدول رقم (53) الذي يوضح صحة الفرضية الدالة عن وجود فروق احصائياً بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي تعزى لعامل مدة التخرج تبين لنا أن المتخرجين الجامعيين ليست لديهم فروق في علاقة قلق المستقبل وتقدير الذات تعزى لمدة التخرج متحصلين على 0.81 عند قلق المستقبل و 0.82 عند قلق المستقبل وهي قيمة غير دالة على وجود فروق.

مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

كان نص الفرضية الأولى من هذه الدراسة كما يلي "توقع ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى المتخرج الجامعي" ولاختبار صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير 2005 وقد تبين من خلال النتائج أن لدى المتخرجين الجامعيين لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل وذلك في عدة أبعاد من بينها حسب ما صنفتها زينب شقير: المشكلات الحياتية والذي يتكون من 05 أبعاد و بعد الصحة وقلق الموت والذي يتمحور على 05 أبعاد والبعد الثالث الذي يعنون بالقلق الذهني و يشمل 07 فقرات والبعد الرابع تحت عنوان اليأس ويشمل 06 بنود والبعد الأخير تحت مسمى الخوف والفشل ويتمحور حول 05 أبعاد، وكل هذه الأبعاد تشمل كل الظروف الحياتية والمحيطه بالمتخرج الجامعي والتي تشكل قلقاً له نحو ما يحمله المستقبل ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق التفكير السلبي للمتخرج الجامعي اتجاه المستقبل و النظرة التشاؤمية للواقع) كما أن الظروف الإقتصادية و الاجتماعية والمهنية المتغيرة و ما لها تأثير على الشباب و على نظرتهم الحالية لمستقبلهم. و قد أكد نيفين المصري، (2011: 38) نقلاً عن حسن شمال، (1999) عندما قال أن طبيعة المناخ الإجتماعي هي السبب الرئيسي و المهيأ لحالة القلق من المستقبل و المتمثل في ضغوط الحياة، أزمة السكن، إرتفاع الأسعار، العدالة التوزيعية، و قلق فرص العمل لخريجي المعاهد و الجامعات، المشكلات الحياتية التي تصادف المتخرج مع الخوف من الفشل والياس اتجاه ما يحمله المستقبل من صعوبات أو ظروف قد يعجز المتخرج عن مواجهتها وتحملها، كما يلعب التخصص الذي يدرسه المتخرج الجامعي دوراً مهماً في الشعور بالتحوف اتجاه توفير مناصب تسمح له بالشغل، وبالتالي ارتفاع في قلق المستقبل راجع لعدة عوامل من بينها العوامل الاجتماعية و هذا ما أشار إليه " سوليفان" الذي يرى أن أهم العوامل

المسببة للقلق تتمثل في العلاقات بين الأشخاص، و هذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية. لهذا على الفرد أن يهتم و يعرف كيف يحقق هذه العلاقات التي لها دور مهم في حياتنا، و خاصة في الجانب النفسي.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة (بوعزة، 2015) التي توصلت إلى أن هناك ارتفاع في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة، وهذا راجع إلى طبيعة الحياة التي تتطلب التفكير في مختلف جوانبها و ما يرتبط بطموح الفرد وتطلعاته و تطلعاته وأماله التي يسعى إلى تحقيقها، وقد ذكر بوجمعة أهم المشاكل التي تواجه الطالب بعد التخرج و المتمثلة في عمل مناسب لتخصصه إضافة إلى عبء الخدمة العسكرية بالنسبة للذكور أما فيما يخص الفتاة فينظر إليها على أنها قد تخطت سن الزواج و كأنها غير كفيلة و مسئولة كربة بيت و أم من جهة أخرى، ولعل هذه من العوامل التي تتعلق بالمشكلات الحياتية للمتخرج الجامعي والتي تجعله يعيش في مستوى مرتفع من قلق المستقبل، وقد تصادفت هذه الدراسة مع دراسة (جبر، 2012) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من القلق اتجاه المستقبل لدى طلبة جامعة الفلسطينية في محافظات غزة حيث كان القلق في المجال الاقتصادي أعلى انتشارا من الأبعاد الأخرى وهذا راجع إلى تفكير الطالب الجامعي السليم و قوته وإرادته.

و بالتالي فإن الفرضية التي تنص على ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى العينة المتمثلة في 40 متخرج جامعي قد أثبتت صحتها وذلك لأن دلالة متوسط النظري قدرت ب70 فهي أصغر من المتوسط الحسابي الذي قدر ب97.02 وهي دالة عن وجود ارتفاع في مستوى قلق المستقبل لدجى المتخرج الجامعي و قد توافقت دراستنا مع دراسة (عبد الباقي، 1993) نقلا عن هبة مؤيد وقد توصلت نتائجها إلى أن قلق المستقبل يتكون من خمس عوامل متمثلة في التشاؤم من المستقبل و الاكتئاب و الأفكار الوسواسية و السلبية حول ما ستأتي به الأيام مستقبلا إضافة إلى قلق الموت واليأس و أن تأثير قلق المستقبل أكبر من تأثير القلق في الماضي في ارتفاع الدرجة الكلية للقلق.

مناقشة نتائج الفرضية العامة الثانية:

تنص الفرضية الثانية على توقع انخفاض في تقدير ذات لدى المتخرج الجامعي، ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها عن طريق تطبيق مقياس تقدير الذات لكوبر سميث على عينة من المتخرجين الجامعيين قدرت ب40 متخرج، وقد لوحظ أن من خلال النتائج أن مستوى تقدير الذات منخفض لدى المتخرج الجامعي، إذ أن المتوسط الحسابي الذي قدر ب 11.25 أصغر من

المتوسط النظري الذي قدر بـ 12.5 وهي دلالة على انخفاض تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي، وهذا راجع لأن تقدير الذات يتغير من خلال التواصل الشخصي المتبادل و انخفاضه مستواه بسبب تجارب الفرد السيئة أو الخبرات الماضية التي تعبر عن الفشل و العجز في تحقيق المتخرج لأدواره الاجتماعية كمتخرج وكفرد منظم ضمن الجماعة، باعتبار أن خريج يضع أهداف غير واقعية و يعجز عن تحقيقها و حل مشاكلها ويعبر عنها بالمشاعر السلبية و قد اختلفت دراستنا هذه التي تنص على فرضية أن مستوى تقدير الذات يكون منخفض لدى المتخرج الجامعي مع دراسة (2001 Knight) و التي تنص على وجود ارتفاع تقدير الذات لصالح الإناث.

و لقد وضحت (مالهيوينز 2005: 19) أن درجة تقدير الذات الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة، ساعده على نموه نمواً طبيعياً و يكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد يتميز بنوع من القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة و بالتالي ينخفض تقديره لذاته، وتصف (بوزفاق سميرة، 2006: 107) أن الأفراد الذين يتميزون بتقدير لذواتهم ويوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم، أي من السهل التأثير عليهم فهم قليلاً ما يبديون آرائهم، وذلك لأن ليس لديهم إطار تصوري متطور لتقديم الموقف المثير، فهو معتمد على المجال بمعنى أنه يميل للمجارات السلبية نظراً لتأثير السائد ولعل من أهم ما ميزت سميرة أفراد ذوي تقدير الذات المنخفض على أنهم يتصفون بعدم الكفاءة وعدم الثقة بالنفس، وانعدام القدرة على تحقيق النجاح، فهو دائماً ما يشعر بالهزيمة حتى قبل اقتحام المواقف الجديدة التي ستعرضه ولعل من أهم العوامل التي تساهم في خفض تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي الأسرة التي تعد المؤسسة التربوية الأولى التي تلازم الفرد طوال حياته و التي بفضلها يتكيف معهم ومع الآخرين بشكل سليم، إضافة إلى فشل الفرد في تحقيقه لنجاح الأكاديمي أو الاقتصادي أو الاجتماعي فقد تأثر تأثيراً مباشراً في خفض مستوى تقدير الذات و انعدام الثقة بالنفس.

إضافة إلى انخفاض مستوى تقدير الذات بتأثير بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام و اهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلميهم و زملائهم يكون تقديرهم لذواتهم مرتفع لكن إذا ما لم يتلقى الاهتمام و الدعم الكافي فقد يساهم في تدني مستوى الثقة بالنفس وقد توافقت دراستنا مع دراسة بوعزة 2015، توصلت إلى تدني مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة وذلك راجع لعوامل بيئية، أسرية وما تنميه من نظرة سلبية نحو الذات ونحو الآخرين، إذ أن ارتفاع تقدير الذات لدى الأفراد يساهم في بناء

علاقات اجتماعية ناجحة مع الأخرين، كما أنه يساعد على المواجهة في المواقف و التخلص من مشاكل وصعوبات تعترض طريق الحياتية للمتخرج الجامعي.

مناقشة نتائج الفرضية العامة الثالثة:

تنص الفرضية على وجود علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي و يمكن القول أن النتيجة التي توصلنا إليها أن منطقية وأنه كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل لدى الخريج انخفض مستواه في تقدير الذات، و أنه كلما انخفض مستواه نحو قلق المستقبل ارتفع مستواه في تقدير الذات، و هذا عبرت عنه نتائج حساب معاملات الارتباط بيرسون و الذي قدر ب0.39 عند مستوى دلالة 0.012 وهي دالة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي.

بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات انخفض مستوى قلق المستقبل وخفف من شدته وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار ايجابية تقضي على التشاؤم و تفتح أبواب التفاؤل، بحيث أن زيادة في مستوى قلق المستقبل تنعكس سلبا على تقديره لذاته وعلى ثقته بنفسه فنظرة الخريجين سلبية وسوداوية اتجاه المستقبل خاصة إذا ما تعلق بالجانب المهني ومدى ملائمتة العمل لتخصصه وتوفر كفاءاته وقدراته وكل هذه الأفكار تنصاغ نحو الفشل و التقليل من شأن النفس.

وقد توافقت هذه الدراسة مع دراسة (بليكلاني 2008) التي تناولت دراسة العلاقة بين تقدير الذات و قلق المستقبل وأظهرت النتائج هذه الأخيرة على وجود علاقة تبادلية وهما في حركة دائرية، فالعلاقة بين متغيرين ليست علاقة متغير مستقل بمتغير تابع، فالمتغيران يتبادلان الموقع فقلق المستقبل يتحول إلى تابع والتابع يتحول إلى مستقل.

و أثبتت دراستنا مع دراسة زبيدة (أمزيان، 2007) ودراسة (علاء الدين، 1988) التي أظهرت أن هناك علاقة بين تقدير الذات و العديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية كالأفكار اللاعقلانية و الشعور بالأمن و الضغوط النفسية.

وأضافت دراسة (بخيت، 2007) نقلا عن (القاضي، 2009: 105) أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الضغوط النفسية و متغير قلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية عن وجود فروق دالة احصائيا لقلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرجين الجامعيين تعزى لمتغير الجنس و التي شملت عينتهم على 40 متخرج وللاجابة والتحقق من صحة الفرضية قمنا باستخدام اختبار T- test من أجل معرفة الفروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لقلق المستقبل و قد اتضحت نتائج القياس بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لقل المستقبل لصالح الذكور و الإناث فقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية بمستوى دلالة 0.43 وهي قيمة غير دالة احصائيا عن وجود الفروق بمعنى أن الذكور والإناث لديهم نفس مستوى قلق المستقبل بعد التخرج لأنهم يعيشون قلق المشكلات الحياتية و كذلك المواقف الأكاديمية و ذلك نتيجة لتوقعهم أن دراستهم في الجامعة قد تمنح لهم فرص أفضل وتتيح امكانيات أكبر نحو المستقبل كما أن لديهم خوف حول المستقبل في ظل قلة الوظائف المهنية وزيادة عدد المتخرجين و انحصار الوظيفة في مجالات محددة و تختلف الدراسة الحالية عن دراسة (سالم: 2006) و(بليكلاني: 2008) حيث تناولتا دراستهما بوجود فروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل وكانت الفروق لصالح الذكور.

و لوحظ من خلال معطيات اختبار T-test أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس فقدت بلغت قيمة T-test ب 0.78 - وبمستوى دلالة 0.43 وهي قيمة معبرة عن عدم وجود فروق دالة احصائيا.

وهذا راجع لأن الذكور و الإناث يعيشان في نفس التشاؤم السلبي أو الإيجابي سواء تعلقت بالمشكلات الحياتية أو الاقتصادية أو الاجتماعية أو حتى الأسرية، وتختلف هذه الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي توصلت إليها (دروزة: 2009) نقلا عن عبد الباسط حمدي الأسوري 2005 حيث توصلت إلى وجود فروق دالة احصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس لدى عينة من تلاميذ الطور الإعدادي قوامها 218 تلميذ من الجنسين بالأردن.

ويمكن أن نفسر هذه الدراسة بعدم وجود فروق وهذا لأن كل من المتخرجين يمارسون التعليم الأكاديمي في نفس الظروف فعلى اختلاف مستوياتهم وتخصصاتهم إلا أن المناخ الأكاديمي موحد ولديه نفس التأثيرات على كل المتخرجين على حد سواء.

كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا لتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح (ذكور، إناث) لدى المتخرجين الجامعيين و التي شملت عينتهم على 40 متخرج وللاجابة والتحقق من صحة الفرضية قمنا باستخدام اختبار T- test وقدرت درجته ب 0.82 عند مستوى دلالة 0.41 وعبر عن قيمة غير دالة إحصائيا، تختلف عن نتائج هذه الدراسة مع دراسة (مرسي: 2008، 187)

نقلا عن (أحمد ، 2007) في دراسته التي تناولت الفروق بين قلق المستقبل وتقدير الذات في مستوى الدراسي لدى عينة من التلاميذ شملت 113 تلميذ و196 تلميذة تتراوح مدة العمر لديهم بين 9 و21 سنة مختلف الأطوار وتوصل إلى نتيجة مفادها وجود فروق دالة إحصائية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

وبمعنى يمكن تفسير هذه النتائج الحالية على عدم وجود فروق دالة إحصائية لتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس وهذا بالرجوع إلى أثر التغيرات النفسية و الاجتماعية والاقتصادية التي يواجهها الفرد وبشكل عام و خريجي الجامعات بشكل خاص، حيث يشعر بأن الحياة لا معنى لها كما وأن الأشياء و الوقائع المحيطة لا جدوى منها وهذا ما أكده فرانكل في قوله : " أن الإنسان إذا وجد في حياته معنى أو هدف فإن وجوده له أهمية وله مغزاه و أن حياته تستحق أن تعاش فلإنسان يبحث عن معنى حياته بإرادة يراها فرانكل بمثابة القوة الدافعة التي تدفعه لتحقيق أهدافه وفرض ذاته، ويوجه فرانكل الفرد إلى أن إرادة المعنى هي القيمة التي يتحصل عليها الفرد من تحويل القوة إلى فعل لأن الفرد بمثابة حزمة من الإمكانيات فعندما تفشل إرادة المعنى يحدث ما يسميه فرانكل بالإحباط الوجودي الذي يجعل عزيمة الفرد ترتبط في الوصول إلى المعنى الذي يريده فيقع فريسة المسايرة والامتثال فتظهر لديه ملامح الشعور بالملل وفقدان الثقة بالذات والإحساس بالضياع و افتقاد القيم وعليه كلما زاد معنى حياته زاد تقديره لذاته وهذا لصالح الجنسين.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية عن وجود فروق دالة إحصائية بين قلق المستقبل و تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي تعزى لمدة التخرج لدى المتخرجين الجامعيين و التي شملت عينتهم على 40 متخرج وللإجابة والتحقق من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل القيمة الفائية (F) ومفادها نتائجها إلى أن مستوى الدلالة قيمتها ب 0.81 وهي قيمة غير دالة إحصائية وهذا يمكن تفسيره بأنه لا توجد فروق في قلق المستقبل وتقدير الذات تعزى لمدة التخرج، فالشباب المتخرجين ينظرون إلى المشكلات الحياتية و المستقبلية بصورة غير واقعية حيث أن كثرة المشاكل في الحياة والمتعلقة بعدة عوامل تجعل الفرد ينظر إليها أكثر تعقيدا في حياته وهذا ما أكدته دراسة (انطواء رحمة، 2002) حول اتجاهات الطلبة نحو مستقبلهم حيث يركزون على الدراسة و العمل إما على مدى البعيد أو القريب لكنه على مستوى البعيد فإنهم لا يركزون على الأهداف البعيدة سواء عند الذكور أو الإناث.

و المتخرج الجامعي يعيش نفس الظروف و الصعوبات الحياتية باختلاف مستوياتهم وتخصصاتهم وأعمارهم إلا أن هذه الظروف لا بد من الفرد عامة والمتخرج خاصة بالتأقلم في ظلها والتكيف مع عراقيلها حتى يكتسب ويحافظ على انخفاض مستواه في قلق المستقبل وارتفاع مستواه في تقدير الذات.

وترى دراسة سيلجمان أن الأفراد عندما يواجهون تجربة فاشلة في الحياة فهم يريدون بدلا من ذلك تقديرا للذات ومضمونا يعتمد على مهارات الفرد في الأداء الجيد والفعال و التي تكسب من خلالها خبرة الفرد في تخصصه ومجاله، و تحمل المسؤولية الشخصية وتقترب ستوب أن المسألة ليست درجات تقدير ولكن و لكن ما هو الأساس الذي يعتمد عليه تقدير الذات و أن الأفراد إذ لم يكن لديهم الوسائل الاجتماعية القيمة لكسب الصورة الاجتماعية الجيدة وكسب الكفاءة والخبرة والأداء الجيد.

استنتاج عام:

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين قلق المستقبل و تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي، ودراسة الفروق بين قلق المستقبل وتقدير الذات حسب الجنس ومدة التخرج، وتحديد مستوى قلق المستقبل وتقدير الذات لدى العينة المدروسة، التي تكونت من 40 متخرج جامعي، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي السببي المقارن باستخدام أدوات جمع البيانات الضرورية لهذه الدراسة، التي تمثلت في مقياس قلق المستقبل ومقياس تقدير الذات، مع استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وقد أفادت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق المستقبل و تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي، و أن مستوى قلق المستقبل لدى المتخرجين مرتفعا، و أن تقدير الذات لدى المتخرج الجامعي كان منخفضا، بينما أظهرت نتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي حسب الجنس ومدة التخرج لكن توجد علاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات تعزى لعوامل أخرى.

توصيات واقتراحات:

1. القيام بدراسة لتطوير وتنمية تقدير الذات للطلبة و المتخرجين.
2. تنفيذ برنامج إرشادي تدريبي لدراسة العلاقة بين قلق المستقبل و تقدير الذات.
3. تنفيذ برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين.
4. إجراءات بحوث مماثلة للبحث الحالي على متغيرات نفسية وفي عينات أخرى.
5. الاهتمام بفئة المتخرجين.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- القران الكريم.
- أوثن، نادية. (2014). التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات, شهادة ماجستير غير منشورة ، باتنة :جامعة الحاج لخضر.
- أبو مرقة جمال. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالتفاعلات الاجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة الابتدائية خارج المنزل بمدينة الخليل. مجلة تطوير الممارسات النفسية والتربوية. (14).
- ابن المنظور، محمد بن مكرم. (1998). قاموس لسان العرب. القاهرة: دار المعارف .
- المشيخي، غالب بن محمد علي. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة. الطائف: رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية جامعة أم القرى.
- الموصللي، وداد محمود. عبد الغني حسن. (2009). الصحة النفسية. عمان: دار الزهران.
- الغامدي، صالح بن يحيى جار الله. (2009). اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة. اطروحة دكتوراه. ام القرى: جامعة قسم علم النفس.
- الصفدي، رولا مجدي الهاشم. (2013). المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل. رسالة ماجستير. غزة: جامعة الازهر كلية التربية.
- امزيان زوييدة. (2006). علاقة تقدير الذات عند المراهق بمشكلاته وحاجاته الارشادية. دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس. رسالة ماجستير تخصص ارشاد نفسي مدرسي.
- الطواب، سيد محمد. (2008): الصحة النفسية و الإرشاد النفسي، الإسكندرية.
- النجاي، فوزية محمود. (2008). قلق المتقبل وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي. العدد 39. مجلد 1. مصر.
- بوزفاق سميرة. (2006). علاقة ضغوط النفس اجتماعية في تقدير الذات لدى المدمنين المسجونين. مذكرة ماجستير غير منشورة. ورقة: قسم علم النفس وعلوم التربية.
- بولعسل، رميسة. (2014). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على عينة من طلاب الثالثة ليسانس وماستر، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي.
- بن يوسف المقرن، عبد اللطيف. (1924). تنمية الثقة في النفس وتقدير الذات. دون دار النشر.

- بوعزة ريحة. (2015). علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلبة علم النفس و علوم التربية. شهادة ماستر كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
- بليكلاني، ابراهيم بن محمد. (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو. رسالة ماجستير في علم النفس. كلية الآداب و التربية. النرويج: قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.
- بكار سارة. (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: كلية الإنسانية والاجتماعية تلمسان.
- - بنيان، بابني. (2017). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية. جزء 2. العدد 174. جويلية.
- بدوي. عبد الرحمان. (1973). دراسات في الفلسفة الوجودية. بيروت: دار الثقافة.
- تامملت إبراهيم. (2012). تأثير إدارة الصف بين الانضباط و التسبب في تقدير الذات ومنظومة القيم. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر. غير منشورة.
- رشاد، علي عبد العزيز موسى. (2009). سيكولوجية المعاق سمعيا. القاهرة: عالم الكتب.
- زينب محمود شقير. (2005). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- زقاوة أحمد. (2014). المشروع الشخصي للحياة وعلاقته بقلق المستقبل. أطروحة الدكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية. الجزائر: جامعة وهران.
- شيهان، عزت شعلان. دافيد. (1988). مرض القلق. كويت: دار الثقافة والفنون و الأدب.
- شلتز داون. (1983). ترجمة صمد كربولي. نظريات الشخصية. العراق: مطبعة جامعة بغداد.
- سليمان، عبد الواحد إبراهيم. (2014). الشخصية واضطراباتها النفسية. رؤية في إطار علم النفس الإيجابي. عمان: مؤسسة الوارق للنشر والتوزيع.
- سليمان عبد الواحد، يوسف ابراهيم. (2011). الموهوبون والمتفوقون عقليا ذوي صعوبات التعلم. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سليم مريم. (2003). تقدير الذات والثقة بالنفس. بيروت: دار النهضة العربية.
- سري، إجلال محمد. (2000). علم النفس العلاجي. القاهرة: عالم الكتب.
- خير الله العربي. (1981). بحوث نفسية تربوية. دار الفكر.
- خليفة، عبد اللطيف محمد. (2007). دراسات في علم النفس الإيجابي. القاهرة: دار غريب.

- حربي، تهاني محمد. (2014). قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية جامعة. المملكة العربية السعودية. نايف: العربية للعلوم الأمنية.
- حمداني، اقبال. (2011). الاغتراب والتمرد والقلق من المستقبل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جبريل موسى، نسيمه داود. صابر ابو طالب. (2009). التكيف ورعاية الصحة النفسية. الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
- جاب الله، منال عبد الخالق. (2015). سيكولوجية الذكاء الانفعالي أسس وتطبيقات. دار العلم والإيمان.
- جبر، أحمد محمود. (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية . وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة قسنطينة. رسالة ماجستير في علم النفس. غزة : جامعة الازهر كلية التربية.
- صالح، محمد ابو جادو (2010) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- صوداقي حورية، راضية فقير. (2019). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى بقسم العلوم الاجتماعية، رسالة لنيل شهادة الماستر، دارسة ميدانية بجامعة الجبيلي بونعامة ، خميس مليانة.
- طرح سميرة. (2013). تقدير الذات وفاعلية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكري. شهادة ماستر. بسكرة : جامعة محمد خيضر. كلية العلوم الإنسانية. قسم علم النفس.
- عادل، خوجة. (2009). اثر البرنامج الرياضي في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئات ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا. الجزائر: اطروحة الدكتورة.
- عشري، محمود محي الدين. (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسات حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الشباب من أجل مستقبل أفضل، الإرشاد النفسي وتحديات التنمية، 25-27 ديسمبر 2004، المجلد الأول.
- عسكر علي. (2009). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر و القلق. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- عاطف مسعد حسيني. (2011). قلق المستقبل و العلاج بالمعنى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- قمر مجدوب. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل ببعض المتغيرات الديمغرافية. السودان: رسالة الدكتوراه الغير منشورة.

- فاروق، السيد عثمان. (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- داينيز روبينا. (2006). **إدارة القلق**. القاهرة: ترجمة دار الفروق.
- كرميان، صلاح. (2007). **سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في أستراليا، الدانمرك**: رسالة مقدمة كجزء من متطلبات شهادة الدكتوراه في علم النفس، كلية الأدب و التربية، قسم العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية في الأكاديمية العربية.
- نجاتي، عثمان. (1989). **الكف والعرض والقلق**. بيروت: دار الشروق.
- وفاء محمد، حميدان القاضي. (2009). **قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات بتر**. رسالة ماجستير بكلية التربية غزة : جامعة الإسلامية.
- لويس كامل، مليكة. (1990). **العلاج السلوكي وتعديل السلوك**. الكويت: دار القلم للنشر و التوزيع.
- موسى جبريل، نزيه حمدي. نسيمة داوود. صابر أبو طالب. (2009). **التكيف و رعاية الصحة النفسية**. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
- مختاري سهام شكال. (2016). **مسودة الاضطرابات الشخصية و تقدير الذات لدى المدمنين على المخدرات**. شهادة ماستر. جامعة ابن خلدون. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم علم النفس تيارت.
- معوض. عبد الوهاب. (1996). **أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج الديني في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة**. رسالة الدكتوراه. جامعة المينا.
- مالهى، رانجيت سينج. روبرت (2005). **تعزيز تقدير الذات واعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح للألفية الجديدة**. مكتبة جرير.
- يوسف، سليمان عبد الواحد. (2012). **قراءات في علم النفس الشخصية: (الشخصية في سوانها وانحرافها)**. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- يوسف، حمه صالح مصطفى. (2009). **بحوث معاصرة في علم النفس**. عمان: دار محلية.
- ينفين، عبد الرحمن المصري. (2011). **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة**، رسالة ماجستير جامعة الأزهر بغزة.

المراجع الأجنبية:

-Richard Lazarus, and Folkman, Susan, (1984). Stress, Appraisal and

Coping: NewYorkUSA. Spinger Publishing Compang.

- Thomas krings. Le role economique des immignes intermationaux pour les marche du travail informel en Italie. Renier. Biegel. Tunis. 1998.

-ziller,1966 :self-esteem self-social construct,journal of consulting and clinical psychology.vol 33.n01

- cooper smith (1984) , manuel inventaire d'estime de soi , 1édition , ceut de psychologie appliqué , paris .

الملاحق

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
1.	لاتضايقني الأشياء		
2.	أجد صعوبة في التحدث أمام مجموعة من الناس		
3.	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي		
4.	لا صعوبة في اتخاذ قرار في نفسي		
5.	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
6.	أتضايق بسرعة في المنزل		
7.	أحتاج وقتا طويلا في أن اعتاد على الأشياء الجديدة		
8.	أنا محبوب بين الأشخاص بين سني		
9.	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10.	استسلم بسرعة في بعض المواقف		
11.	تتوقع مني عائلتي الكثير		
12.	من الصعب جدا أن أظل كما أنا		
13.	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14.	يتبع الناس أفكارني		
15.	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16.	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17.	أشعر غالبا بالضيق من عملي		
18.	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19.	إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادي		
20.	يفهمني أفراد عائلتي		
21.	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22.	أشعر كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء		
23.	لا أتلقى التشجيع عادة بما أقوم به من أعمال		
24.	أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر		
25.	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي		

مقياس قلق المستقبل زينب شقير

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1.	أؤمن بالقضاء والقدر , وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل					
2.	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل زاهر					
3.	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل					
4.	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي وأعرف كيف أحققها					
5.	الالتزام الديني و الأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل أمن					
6.	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وأن تعمل لأخرتك كأنك تموت غدا					
7.	أشعر أن الغد(المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا وستحقق آمالي في الحياة					
8.	ألمي في الحياة كبير , لأن طول العمر يبلغ الأمل					
9.	يخبئ الزمن مفاجئات سارة, ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس					
10.	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال					
11.	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة في المستقبل					
12.	يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل					

					أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون على أساسه	13.
					أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل وأترك الحياة تمشي مثلما تمشي	14.
					تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول	15.
					العبارة	الرقم
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا		
					أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا	16.
					أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام	17.
					أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (غير مقبول) أمام الآخرين مستقبلا	18.
					ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير أو حادث في أي وقت	19.
					الحياة مملوءة بالعنف و الإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت	20.
					كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء والتوافق الزوجي مستقبلا	21.
					غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي	22.
					المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله	23.
					ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أضل محتفظا بأمل في الحياة وأتفاعل بأنني سأكون في أحسن حال	24.

					أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو حدث لشخص يهمني)	25.
					يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقرائي)	26.
					أنا غير راضي عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل	27.
					أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح	28.

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
mostakbal	mal	15	95,6000	9,82562	2,53696
	fem	25	98,4400	11,68717	2,33743
takdir.dat	mal	15	11,250	1,51186	,39036
	fem	25	47,4000	2,56580	,51316

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		T	ddl
		F	Sig.		
mostakbal	Hypothèse de variances égales	1,008	,322	-,788	
	Hypothèse de variances inégales			-,823	3
takdir.dat	Hypothèse de variances égales	8,348	,006	,822	
	Hypothèse de variances inégales			,931	3

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
mostakbal	Inter-groupes	50,625	2	25,313	,201	,819
	Intra-groupes	4654,750	37	125,804		
	Total	4705,375	39			
takdir.dat	Inter-groupes	1,975	2	,988	,191	,827
	Intra-groupes	191,400	37	5,173		
	Total	193,375	39			

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumuli
Mal	15	37,5	37,5	37,5
Valide Fem	25	62,5	62,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	