

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم: العلوم الاجتماعية  
شعبة: علم النفس



## عنوان المذكرة

علاقة سمة التفاؤل / تشاؤم بقلق المستقبل لطلبة ثانية  
ماستر عيادي LMD

- دراسة ميدانية جامعة محمد خيضر بسكرة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس - تخصص عيادي -

إشراف الأستاذ:

أ. خياط خالد

من إعداد الطالب:

محمد زعتر شريف

محمد عماري عائشة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر و تقدير

الحمد لله الذي بنعمه تتم الصالحات و الصلاة و السلام على سيدنا محمد عبده ورسوله،  
الداعي إلى سبيل ربه ورضوانه وعلى آله وأصحابه الذين ساروا على هديه وتبيلانه.

وبعد فنحن نتوجه بالحمد والثناء الجزيل إلى الله سبحانه وتعالى الذي وفقنا وأعاننا على إتمام  
هذه الدراسة فله الحمد وله الشكر أولاً وأخيراً.

كما نتقدم بالشكر الخالص العميق مقرونًا بجزيل العرفان و الامتتان إلى الأستاذ خالد خياط  
الذي كان أخا قبل أن يكون مشرفاً علينا، وعن المجهودات والتوجيهات التي قدمها إلينا  
للوصول إلى هذا العمل.

و نتقدم بالشكر الخاص لدفعة السنة الثانية ماستر علم النفس عيادي لتعاونها الكامل وتجاوبها  
أثناء تطبيق المقاييس .

كما نتوجه بالشكر والتقدير للأساتذة المحكمين الأفاضل لملاحظاتهم المهمة حول تقييم  
المقياسين

كما نتقدم بالشكر الخالص العميق مقرونًا بجزيل العرفان والامتتان إلى كل من تفضل وأثرى  
جوانب هذه الدراسة سواء برأي أو توجيه أو نصيحة أو ساهم في هذا العمل ولو بجزء يسير،  
وفي مقدمة هؤلاء الأستاذ الفاضل رابحي إسماعيل.

## شكراً

## فهرس الموضوعات

الرقم	الموضوع	الصفحة
	مقدمة	أ
<b>الفصل الأول : تمهيدي</b>		
1	إشكالية	د
2	فرضيات البحث	و
3	تحديد مصطلحات البحث	و
4	الدراسات السابقة	ز
5	دوافع اختيار البحث	ك
6	أهداف البحث	ل
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الثاني : التفاؤل والتشاؤم</b>		
	تمهيد	15
1	تعريف التفاؤل	16
1.1	خصائص المتفائلين	17
2	تعريف التشاؤم	18
2.2	خصائص المتشاؤمين	19
3	سمة التفاؤل و التشاؤم	19
4	النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم	22
1.4	نظرية التحليل النفسي	22
2.4	النظرية السلوكية	23
3.4	النظرية المعرفية	24
5	التفاؤل والتشاؤم غير الواقعي	25
6	التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي و الأكاديمي	26
	خلاصة الفصل	27

## الفصل الثالث: القلق

29	تمهيد	
30	تعريف القلق	1
32	أعراض القلق	2
33	أسباب القلق	3
35	أنواع القلق	4
37	النظريات المفسرة للقلق	5
37	النظرية التحليلية	1.5
40	النظرية السلوكية	2.5
41	النظرية المعرفية	3.5
41	القلق السوي والقلق غير السوي	6
43	القلق و الخوف	7
44	حالة وسمة القلق	8
46	قلق المستقبل	9
46	مفهوم قلق المستقبل	1.9
48	مظاهر قلق المستقبل	2.9
49	أسباب قلق المستقبل	3.9
50	التأثير السلبي لقلق المستقبل	4.9
53	خلاصة الفصل	

## الجانب الميداني

## الفصل الرابع: منهجي

56	المنهج المستخدم	1
56	أدوات الدراسة	2
57	مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم	1.2
57	صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم	1.1.2

59	ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم	2.1.2
61	مقياس قلق المستقبل	2.2
61	مكونات مقياس قلق المستقبل	1.2.2
62	صدق مقياس قلق المستقبل	2.2.2
63	ثبات مقياس قلق المستقبل	3.2.2
65	مجالات الدراسة	3
66	عينة الدراسة وكيفية اختيارها	4
66	الأساليب الإحصائية	5
<b>الفصل الخامس: التطبيق</b>		
68	عرض ومناقشة النتائج	1
68	عرض النتائج	1.1
69	مناقشة النتائج	2.1
69	الإجابة عن التساؤلات	1.2.1
71	مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج	2.2.1
72	خلاصة النتائج	2
73	خاتمة	
75	قائمة المراجع	
<b>الملاحق</b>		

## فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
44	الفروق بين الخوف و القلق	1
58	أسماء الأساتذة المحكمين لأداتي القياس	2
59	الفقرات التي تم تعديلها في المقياس	3
60	درجات الطلبة في مقياس التفاؤل والتشاؤم لحساب معامل الارتباط	4
62	فقرات الأبعاد في مقياس قلق المستقبل	5
65	درجات الطلبة في مقياس قلق المستقبل لحساب معامل الارتباط	6
68	السمة الغالبة	7
68	درجة القلق المستقبل و النسب المؤوية	8
69	متوسط كل محور لمقياس قلق المستقبل و نسبته المؤوية	9
69	متوسطات درجات سمة التفاؤل وتشاؤم والقيمة التائية للفروق بين الجنسين	10
69	متوسطات درجات قلق المستقبل و القيمة التائية للفروق بين الجنسين	11

## فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
52	يوضح مصادر وتأثيرات قلق المستقبل	1

## مقدمة:

إن الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة وإن أي إعاقة ، أو ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية قد تترك أثارها السلبية على صحته النفسية ، والجسمية بصورة مباشرة ، وغير مباشرة وبالتالي ستؤثر على نجاحه وتقدمه.

ولأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي ، أو الاجتماعي فإن هذه المواقف المثيرة للقلق تتعلق جميعا بالمستقبل والمجهول، أو أشياء مرتقبة وشيكة الحدوث. وبالتالي بدورها تؤثر على شخصيته وسلوكه لتجعله متسما بالتفاؤل أو التشاؤم. وقلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة لأنه يعبر عن نوع من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد وإنتاجهم.

وانطلاقا مما سبق حاولنا الربط بين متغيرين وهما سمة التفاؤل/تشاؤم وقلق المستقبل فكانت الدراسة مقسمة إلى الفصول التالية :

الفصل الأول: تضمن تحديد الإشكالية وفرضيات البحث والدوافع والأهداف بالإضافة إلى تحديد مصطلحات البحث، وفي الأخير الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث.

الفصل الثاني: تضمن التفاؤل والتشاؤم من حيث التعريف وخصائص كل منهما وأنواعهما، وكذا النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل و التشاؤم.

الفصل الثالث: خصص الفصل الثالث للقلق ف جاء فيه مجموعة من التعاريف للقلق ، و أنواعه والأسباب والنظريات المفسرة للقلق ، وتضمن أيضا قلق المستقبل من ناحية المفهوم و مظاهره وأسبابه، وفي الأخير التأثيرات السلبية لقلق المستقبل.

الفصل الرابع: تضمن المنهج المتبع وأدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية والعينة والوسائل الإحصائية المتبعة.



الفصل الخامس: تضمن مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات وتحليلها في ظل المتغيرات

المراد دراستها.

# الفصل الأول: تمهيد

1/ طرح إشكالية البحث

2/ فرضيات البحث

3/ تحديد مصطلحات البحث

4/ الدراسات السابقة

5/ دوافع اختيار البحث

6/ أهداف البحث

**1- إشكالية:**

قد مر التعليم في الجزائر بمراحل وأطوار عديدة، وكان ولا يزال هدفا جوهريا من أهداف التنمية في هذا الوطن، فالوظيفة الأساسية تتمحور في تنمية أفراد ضمن إطار قدراتهم و استعداداتهم في المجالات العقلية، والمعرفية، الجسمية والنفسية، والاجتماعية. ومن ثم توجيه هذا النمو لصالح الجماعة من خلال بلورة أفراد قادرين على المشاركة في صنع رقي المجتمع. ومن هذا المنطلق أدركت الحكومة الجزائرية حتمية مسابقة الزمن حتى لا تحرم أبنائها من فرصة التعليم المتقدم و المتطور كبقية أبناء الأمم التي سبقتنا، لذلك قامت بطرح نظام جديد في الجامعة وهو نظام LMD ، وهذا النوع من التعليم يتحقق بالتركيز على كل زوايا مثلث المنظومة التعليمية (المتعلم، المعلم ومنهج التعليم) .

وشباب اليوم ونعني طلبة الجامعة هم مستقبل الغد يتحملون مسؤولية تقدم وازدهار بلادهم ويفكرون بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون منه وما يخبأه لهم، وهو راجع لسرعة تأثرهم بما يدور حولهم من تغيرات وتحولات، فهم يعيشون جملة من التحديات التي قد تولد فيها بعض حالات من الإحباط. وهذا يختلف من شخص لأخر تبعا لمجموعة من المتغيرات التي يمتلكها الفرد من حيث قدرته على مواجهة تلك التحديات وحلها ، ومن عدمه فقد يجعله قلق متخوف من مستقبل مجهول.

وقلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي ونجد أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي ، ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح عل اعتبار أن العصر الحالي يخلق توترا كبيرا بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغيراته ، كما أن عوامل التوتر والضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الطالب في حياته الجامعية لها أثر واضح على شعوره بالقلق. و للظروف الحياتية وتقلباتها تأثير كبير على الفرد لما يحدث له من اضطرابات نفسية والتي بدورها قد تؤثر على شخصيته وسلوكه مما يجعله

يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم ، وهو ما يجعله يعيش في حالة من الصراع بين الايجابي والسلبى في نفس الوقت .

فالتفاؤل الإيجابي يعتبر عاملا محفزا لمواصلة العمل والجهد والتطلع إلى مستقبل أفضل ، وذلك بتحقيق أهدافه ويسعى بجدية لتحقيقها من خلال النظرة التفاؤلية التي يجب أن تكون في إطار تصوره والتي تعتبر العامل الدافع لتحقيق أهدافه .

أما التفاؤل السلبى فقد يعرض الفرد لكثير من الإحباطات نتيجة الطموح والتطلعات الزائدة غير الواقعية التي يصعب تحقيقها ، فيتولد لديه حالة من الصراع بين الدافع الذي يلح من طلب تحقيق الرغبة ، و القوة التي تحول دون تحقيقها فتتولد النظرة التشاؤمية نتيجة ذلك . ومما لاشك فيه إن لكل من التفاؤل والتشاؤم تأثيراً كبيراً على السلوك الإنساني وبالتالي على حياته وتطلعاته المستقبلية، ومن خلال هاتين الحالتين تتحدد الرؤيا للفرد وأهدافه التي يسعى لتحقيقها، وهما الأساس الذي من خلاله تتضح الرؤيا المستقبلية للفرد، وفي نفس الوقت تعتبر سلوكيات جديّة من خلالها تجعل الفرد يتغلب على مشاكله ، ولكن لا تخلوا حالة التفاؤل والتشاؤم من القلق فالشخص المتفائل قد يكون عرضة للقلق أيضا وهذا ناتج عن حرصه وتخوفه في تحقيق طموحه من عدمه .

وفي هذا الإطار يندرج البحث الحالي ونحاول التعرف على توقعات الطالب الجامعي للمستقبل، وذلك بطرح التساؤلات التالية:

- ما هي السمة الغالبة لدى عينة البحث ؟
- ما هي درجة قلق المستقبل لدى عينة البحث ؟
- ما هي المحاور الأكثر استثارة لقلق المستقبل لدى عينة البحث ؟
- هل توجد العلاقة بين سمة التفاؤل/التشاؤم وقلق المستقبل لدى عينة البحث ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى سمة التفاؤل /التشاؤم للطلبة حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل للطلبة حسب متغير الجنس؟

## 2 - فرضيات البحث:

- توجد علاقة بين سمة التفاؤل/ التشاؤم و قلق المستقبل لدى الطلبة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى سمة التفاؤل /التشاؤم للطلبة حسب متغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل للطلبة حسب متغير الجنس .

## 3- تحديد مصطلحات البحث:

### 1.3- التفاؤل:

هو صفة تجعل الفرد وتوجهاته ايجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها، ويستمتع بالحاضر ، إذ هو توقعات ذاتية إيجابية لدى الفرد عن مستقبله الشخصي.

وهو الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال تطبيق مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم المعد في هذا البحث.

### 2.3- التشاؤم:

هو توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر أي نظرة سلبية نحو الحياة تجعل الفرد في حالة من التخوف والترقب لما سيحدث له من مفاجأة غير سارة.

وهو الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال تطبيق مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم المعد في هذا البحث.

### 3.3- قلق المستقبل:

شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضييق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل لعدم الاستقرار والخوف لما يحمله من هموم وأهداف مجهولة إذ يوحي للأفراد حالة من الإدراك بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محددة.

وهو مقدار الدرجة التي يحصل عليها الشخص من خلال المقياس المستخدم لقياس قلق المستقبل في هذا البحث.

#### 4- الدراسات السابقة:

##### 1.4- دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم:

###### 1- دراسة: أحمد عبد الخالق 1998 بعنوان: التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، ولهذا أجريت الدراسة على عينة من 270 طالب وطالبة، و بتطبيق نوعين من المقاييس على العينة هما أ. القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

ب. ومقياس قلق الموت (تمبلر) .

فقد تبين ما يلي .

أ. ارتباطات سالبة دالة بين التفاؤل وقلق الموت.

ب. ارتباطات موجبة دالة بين التشاؤم وقلق الموت.

ج. من خلال التحليل العاملي لمعاملات الارتباط المتبادلة بين المتغيرات الثلاثة ( التفاؤل، التشاؤم، قلق الموت) تم استخراج عامل واحد ثنائي القطب يجمع بين التشاؤم وقلق الموت في قطب والتفاؤل في القطب المقابل سمي هذا العامل عامل الاستبشار.

###### 2- دراسة: أحمد عبد الخالق 2000 بعنوان: التفاؤل والتشاؤم والتحصيل الدراسي.

لمعرفة العلاقة والتأثير المتبادل بين هذين المفهومين (التفاؤل . التشاؤم ) و ( التحصيل الدراسي ) وذلك من خلال العلاقة بين الجانبين الوجداني الذي يمثل التفاؤل والتشاؤم والجانب المعرفي الذي يمثل التحصيل الدراسي فقد أجريت دراسة لهذا الغرض على 235 كعينة من طلاب وطالبات الجامعة وطبقت عليهم القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، ومن ثم تم إيجاد المعدل الدراسي لكل طالب وطالبة ، ف لوحظ عدم وجود علاقة ارتباط عالية بين التحصيل الدراسي وكل من التفاؤل والتشاؤم ، وبذلك لم يتحقق الفرض ولم يظهر بأن التفاؤل والتشاؤم هما احد العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي .

**3- دراسة:** عبده فرحان الحميري 2004 بعنوان: **التفاؤل . التشاؤم ومتغير الجنس (ذكور، إناث).**

هدفت الدراسة لمعرفة مدى التفاوت في تأثير كل من التفاؤل والتشاؤم على الجنس البشري (ذكور . إناث) ، وقد تم اختيار عينة البحث والمكونة من 600 طالب وطالبة من طلاب جامعة ذمار اليمينية ، إذ تم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم على عينة الدراسة وتبين ما يلي : 1. أن ما نسبته 65% أي ما يعادل 390 طالب من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتفاؤل والتشاؤم المعتدل ، أي بواقع 49% ذكور و 58% إناث .

2. أن ما نسبته 18% أي ما يعادل 106 طالب من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتشاؤم المتطرف ، أي بواقع 42% ذكور و 58% إناث .

3. أن ما نسبته 17% أي ما يعادل 104 طالب من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتفاؤل المتطرف ، أي بواقع 54% ذكور و 46% إناث .

**4- دراسة:** أحمد عبد الخالق 2000 بعنوان: **التفاؤل والتشاؤم والدافع للإنجاز .**

تهدف الدراسة إلى التعرف عن وجود إرتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والدافع للإنجاز . طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من 235 طالب وطالبة من الجامعيين، وتم استخدام نوعين من المقاييس هما :

أ. القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم.

ب. ومقياس راي ولن Ray - Lynn لدافع الانجاز.

وتبين ما يلي:

إن الدافع للانجاز يرتبط ارتباطاً دالاً بكل من التفاؤل والتشاؤم ففي التفاؤل توقع النجاح وفي التشاؤم عكس ذلك وفي الدافع للانجاز رغبة لتحقيق النجاح وبهذا قد تحقق الغرض الذي بدأت به الدراسة.

#### 2.4- دراسات تناولت قلق المستقبل:

1- دراسة: حسن محمود شمال، 1999 بعنوان: قلق المستقبل لدى المتخرجين من الجامعات.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية. وتألقت العينة من ( 250 ) طالباً وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداد، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.05 ) بالنسبة لمتغيري الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل.

2- دراسة: العجمي نجلاء محمد، 2004 بعنوان: بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود.

هدفت الدراسة إلى بناء أداة تقيس قلق المستقبل في مجتمع بدأت التغيرات والصعوبات تدخل في كل جانب من جوانبه، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية أو حتى سياسية، شملت عينة الدراسة على ( 250 ) طالب و ( 250 ) طالبة، وقد روعي أن يكون جميع أفراد العينة من المواطنين السعوديين واستبعاد جميع الطلاب والطالبات الوافدين عند التطبيق، وقد أظهرت نتائج الدراسة: يتمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة ثبات عالية ومقبولة، يتمتع مقياس قلق المستقبل بصدق التكوين الفرضي وقدرة تمييزية عالية، توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور



والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث، ويمكن استخدام مقياس قلق المستقبل في مجالات عديدة مثل علم النفس، علم نفس الصحة، علم النفس الإكلينيكي والإرشادي.

### 3- دراسة: سعود، 2005 بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق.

هدفت الدراسة إلى تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند شباب الجامعة، ومدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل، ودلالة الفروق الإحصائية في قلق المستقبل والتشاؤم والتفاؤل تبعاً لمتغيرات: النوع، الدخل، (التخصص علوم تطبيقية، علوم إنسانية) والعمر، وتكونت عينة الدراسة من 2284 طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (1996)، مقياس جامعة الكويت لحالة القلق، مقياس سمة القلق تأليف سبيلبرجر وتعريب أحمد عبد الخالق و مقياس الأمل لسنايدر (1991)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ارتفاع نسبة القلقين جداً من الإناث مقارنة بالذكور، وارتفاع نسبة الإناث المتشائمات مقارنة بالذكور، ارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية مقارنة بالكليات العملية، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق ودخل الأسرة كلما ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل، وتنخفض درجة قل المستقبل مع التقدم في العمر، ويرتبط قلق المستقبل بالمتغيرات النفسية التالية (التفاؤل - التشاؤم - الأمل).

### 4- دراسة: بلكيلاني محمد إبراهيم، 2008 بعنوان: تقدير الذات و قلق المستقبل لدى

الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج. هدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، وتكونت عينة الدراسة من 500 شخص (ذكور وإناث)، وأوضحت نتائج الدراسة بأن القلق يرجع إلى تبني الفرد أفكاراً غير عقلانية وأهدافاً غير واقعية تسبب له اضطراب و تجعله يعيش القلق الاجتماعي مع المحيطين، ووجود علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجنسين، وجود فروق في قلق المستقبل وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

**5- دوافع اختيار البحث:**

تأتي أهمية هذه الدراسة في أنها تركز على نخبة متميزة من شباب المجتمع هم الشباب الجامعي، الذين يشكلون شريحة كبيرة من المجتمع الجزائري.

لذا كان الاهتمام منصبا على دراسة مشكلاتهم وقضاياهم، والضغوط التي يتعرضون لها وانعكاساتها على صحتهم النفسية المتمثلة في قلق المستقبل.

وتحاول الدراسة الحالية الكشف عن نسبة شيوع وانتشار التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة المتمثلة في طلبة السنة الثانية ماستر عيادي، وتمثل هذه العينة أخصائي المستقبل ، حيث من المفترض أن يحمل الأخصائي توقعات وتوجهات ايجابية نحو المستقبل بدلا من التوقعات السلبية، والتي قد تنعكس على أعماله المستقبلية.

وتتنمي هذه الدراسة إلى ميدان علم النفس الايجابي ، وهو اتجاه جديد لدراسة السلوك حيث يركز على المشاعر الإيجابية في الإنسان، ومعرفة تأثيرها على حياتنا ، والتعرف على العوامل التي تنميها وتنشطها، حيث تتناول هذه الدراسة سمة التفاؤل ويمكن أن تسهم هذه الدراسة في توجيه وإرشاد طلاب الجامعة بصفة عامة ، الذين هم أمل ومستقبل المجتمع في تحسين رؤيتهم ونظرتهم للمستقبل.

كما أنها تسلط الضوء على موضوع جديد في علم النفس وهو قلق المستقبل والذي هو موضوع جدير بالدراسة.

**6- أهداف البحث:**

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على:

- العلاقة بين قلق المستقبل وكل من سمة التفاؤل/ تشاؤم.

- مستوى على السمة الغالبة لدى الطلبة.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة .
- محاولة لفت الانتباه لموضوع قلق المستقبل خاصة في وسط الطلاب الجامعة.

# الجانب النظري

# الفصل الثاني :

## التفأؤل و التشاؤم

1/ التفأؤل

2/ التشاؤم

3/ سمة التفأؤل و التشاؤم

4/ النظريات المفسرة لمفهومي التفأؤل و التشاؤم

5/ التفأؤل و التشاؤم غير الواقعي

6/ التفأؤل و التشاؤم والأداء الوظيفي والأكاديمي

**تمهيد:**

على الرغم من قدم مصطلحي التفاؤل والتشاؤم من الناحية الغوية، والاستخدام العام لهما في لغة الجمهور غير المتخصصين، فإن خضوعهما للدراسة العلمية السيكولوجية المتعمقة لم يتجاوز العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين على أفضل تقدير ولا يمنع ذلك بطبيعة الحال ظهور هذين المصطلحين عابرا في بعض الكتب السيكولوجية . وتتعدد المعاني التي يلحقها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهومي التفاؤل والتشاؤم ، فقد يعتقد معظم الناس أن التفاؤل والتشاؤم يتضمنان توقعاتهم المستقبلية للأحداث.

## التفاؤل و التفاؤل:

### 1- التفاؤل:

#### 1.1- تعريفه لغة:

التفاؤل من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به. و تسهل الهمزة فيقال : الفال، وتفاعل بالشيء: تيمن به. وقال «ابن السكيت»: الفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد، فيقول : تفاعلت بكذا، ويتوجب له في ظنه كما سمع انه يبرأ من المرض هاو يجد ضالته. ويقال: لا فال عليك: لا ضير عليك ، ويستعمل في الخير و الشر. والفال ضد التطير، و تفاعل ضد تشاءم.(بدر الأنصاري،1998،ص13)

#### 2.1- تعريفه اصطلاحا:

حسب شاير و كارفر هو النظرة الايجابية و الإقبال على الحياة و الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأمور و الأشياء بدلا من حدوث الشر و الجانب السيئ .

ويضيفان في نص آخر أن التفاؤل استعداد يمكن الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الايجابية و الجيدة (بدر الأنصاري،2002،ص ص253،252) إذا فالتعريف يصوغ التفاؤل في إطار الاتجاه الايجابي نحو الأحداث، كما أن عنصر الاستعداد يشير إلى مبدأ الفروق الفردية ، ويعتبرانه سمة ثابتة نسبيا توظف كإستراتيجية فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه، ويحدد طريقة تحقيق الأهداف.

هذا وقد عرفه تايجر (Tiger1979) بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ويعد الأساس الذي يمكن الفرد من وضع الأهداف و الالتزامات (دانيال جولمان،2000،ص129) ومن ثم فهو الأفعال و السلوكيات التي تجعل الفرد يتغلب على الصعوبات التي تواجهه، بينما

يعرفه مارشال وزملاؤه على انه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث ويرجعان التفاؤل إلى الاعتقاد بان التفاؤل عبارة عن مخزن للريجات و الطموحات المطلوبة و المرغوبة في المستقبل، بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها وعلى تحقيق الرجات. (دانيال جولمان، 2000، ص129) وبذلك فالتعريف يؤكد عنصر الاستعداد الايجابي نحو أحداث المستقبل، أما بدر الأنصاري فيورد تعريفا على النحو التالي " نظرة استشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الخير و يرنو إلى النجاح ويستعد ما خلا ذلك"

(بدر الأنصاري، 2002، ص253)

### 3.1 - خصائص المتفائلين:

يتميز المتفائلين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو الحياة المستقبلية، ولا يشترط لهاته الخصائص أن تكون مجتمعة لدى المتفائل كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة ويتسم المتفائل عموما بالخصائص التالية:

- الثقة بالنفس والمخاطرة المدروسة للوصول إلى تحقيق الأهداف، كما يتصف بالمرونة من حيث اختيار السبل المناسبة للوصول إلى تحقيق الرجات و تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها وتقييم المهام إلى أجزاء بسيطة يمكن التعامل معها.

- عدم الاستسلام للقلق و الضغوط و تجنب المواقف الانهزامية (دانيال جولمان، 2000 ، ص 129)

- المتفائل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحيات الضاغطة، ولديه القدرة على اتخاذ أساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجهه، أكثر تركيزا في نمط تفكيره، وأكثر إصرارا على اجتيازها، وأكثر استخداما لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة.



- يزداد لجوء المتفائل إلى التخطيط في المواقف الضاغطة والاستفادة من الخبرات السابقة ولديه قدرة عالية في الضبط الداخلي و إعادة التغيير الايجابي للمواقف المحيطة ومن ثم فالانتكاسة له شيء يمكن معالجته (دانيال جولمان، 2000، ص132)

## 2- التشاؤم:

**1.2- تعريفه لغة:** التشاؤم من باب شؤم، وشؤم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشوم ومشئوم، والجميع مشائيم، والشؤم الشر، ضد اليمن و الفأل والبركة. واليد الشؤما ضد اليمنى ، والأشأم هو الأيسر، وتشاءم بالأمر تطير به وعده شؤما وترقب الشر. والمتشائم المتطير من يسيء الظن بالحياة، وهذا استخدام محدث.

(بدر الأنصاري، 1998، ص13)

**2.2- تعريفه اصطلاحا:** يعرفه مارشال 1992 بأنه استعداد شخصي وسمة كامنة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث المستقبلية(بدر الأنصاري، 2002، ص254)

بينما يعرفه بدر الأنصاري " بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد " (بدر الأنصاري، 2002، ص255) ويفترض أنه مثل التفاؤل سمة وليست حالة، تنتزع لدى الجمهور توزيعا اعتداليا وأنه من الممكن أن يؤثر تأثيرا نسبيا في سلوك الفرد وصحته.

كما يرى كل من شاورز و روبين أن التشاؤم يقوم بالوظائف التالية:

- يهيئ الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، ومن هنا يعد ذلك إستراتيجية أو هدف يسعى إلى حماية الذات.

- يزيد مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث، و يسمى هذا الجانب بالتشاؤم الدفاعي Defensive Pessimism، أو التهيو أو التأهب للتشاؤم.

ويرى مارشال أن التشاؤم هو استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث، كما عرف التشاؤم على انه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية (بدر الأنصاري، 1998، ص16)

### 3.2- خصائص المتشائمين:

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

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

- انخفاض درجة الضبط الداخلي ويرجعون فشلهم إلى عوامل خارجية.
- انخفاض تقدير الذات وانعدام الكفاءة. (دانيال جولمان، 2000، ص132)
- تغلب على المتشائمين مشاعر الفشل و الانهزامية في مواجهة المواقف الضاغطة.
- استخدام أسلوب مواجهة يركز على الانفعالات بما يتضمنه ذلك من هروب عن طريق الانغماس في الذات والبحث عن المساعدة من الآخرين و التجنب السلبي.
- استخدام أساليب غير مرنة وغير متكيفة في مواجهة الإحباطات.
- تغلب عليهم النظرة السوداوية نحو الحياة المستقبلية (جمعي بوقفة، 2006، ص88)

### 3- سمة التفاؤل والتشاؤم:

يختلف سلوك الإنسان الواحد من حين لآخر، فقد نراه مسروراً متفائلاً في بعض الأحيان نتيجة بعض التصورات التي توحى له بحدوث الخير. وفي أحيان أخرى تتغلب عليه نزعة حدوث الشر فيكون بذلك متشائم ، هذه الحالات قد تتكرر في مواقف مختلفة لدى البعض حتى تصبح سمة يوصف بها ذلك الفرد ، ويمكن القول عن شخص ما أنه متفائل عندما يكون مليء بالأمل

ويتوقع حدوث الخير دائماً ونظرته للمستقبل نظرة تفاؤلية ، ومن خلال هذه الصفات التي يحملها فإنه بذلك يتميز بسمة التفاؤل ، وعلى العكس من ذلك نرى آخر مليء باليأس والحزن يتوقع حدوث الشر له في أي لحظة ويعتقد أن ما سيأتي به المستقبل هو سيء ومظلم وبذلك تكون نظرته للمستقبل نظرة تشاؤمية ، فكل هذه الصفات تشير إلى إنه يحمل سمة التشاؤم .

فالسمة هي صفة أو خاصية تميز الشخص عن غيره وتكون ذات ثبات نسبي ، وللسمة مؤشرات نوعية صغرى عديدة تدل عليها ، ففي حياتنا اليومية مثلاً نلاحظ كثيراً من هذه المؤشرات التي تدل على التفاؤل أو التشاؤم لدى بعض الأفراد من خلال تمسكهم بأشياء أو أفعال يعتقدون بها وغالباً ما تكون بدون مبرر علمي . (بدر الأنصاري، 1998، ص7)

والتفاؤل والتشاؤم سمتان لهما تأثير لا يمكن التقليل من أهميته على السلوك الإنساني . حيث يعتبر علماء نفس الشخصية أن هاتين السمتين تشكلان خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية للفرد والتي بدورها تؤثر على سلوكه وتوقعاته للحاضر والمستقبل .

(بدر الأنصاري، 1998، ص11)

فقد اختلف علماء نفس الشخصية حول تصنيفاتهم للشخصية ، فمنهم من اهتم بالناحية الجسمية ، ومن أشهرهم هو تصنيف أبو قراط للأنماط الأربعة (الدموي ، اللمفاوي، الصفراوي ، السوداوي ) وذلك تبعاً لكيمياء دم الإنسان ، فالنمط الدموي يمثل التفاؤل ويتميز بالمرح والأمل الدائم في الحياة والتطلع إلى مستقبل زاهر ، أما النمط اللمفاوي فيميز الشخص بأنه بارد في طباعه جاف في تعامله ، النمط الصفراوي يتميز الشخص فيه بأنه حاد الطبع منقلب المزاج ، أما النمط السوداوي فهو شخص ميال إلى الحزن وتكون نظرته إلى الحياة والمستقبل نظرة سوداوية أي يسودها التشاؤم .

أما فرويد فيرى بأن الطفل يمر في حياته بسلسلة من مراحل النمو المتواصلة خلال الخمسة سنوات الأولى ، فهذه المرحلة (المرحلة الأولى) يمكن أن تشير إلى نوعين من الشخصية هما الشخصية الفمية ذات الإشباع الزائد ( الأكل والشرب) والتي تكون فيما بعد شخص يتميز

بالتفاؤل ، فالطفل الذي يشبع في طفولته بشكل مفرط سيكون عرضه للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين ، أما الشخصية الفمية ذات اللذة الفمية المحببة فهذه الشخصية تتميز بسلوك يختلف عن الشخصية في الحالة الأولى إذ إنها تتميز بسلوك يميل دائماً إلى إثارة الجدل والخلاف والكره والعداء أي يتميز بالتشاؤم.

(عبده فرحان الحميري ، 2004، ص18)

أما أيزنك 1960 ، وجيلفورد 1952 ، و كاتل 1966 فقد صنفوا الشخصية على أساس مجموعة من العوامل والتي تعتبر أساسية بالنسبة للسلوك الإنساني ( الوجدان ، المزاج ، الطباع )، فالنمط الانبساطي يمثل التفاؤل والنمط العصابي يمثل التشاؤم.

ويمكن أن تنشأ سمة كل من التفاؤل والتشاؤم للفرد من خلال مجموعة عوامل منها :

### 1. العوامل البيولوجية :

وتتمثل بالعوامل الوراثية والتي لها دور فعال في تحديد كل من سمة التفاؤل والتشاؤم للفرد . ( بدر الأنصاري، 1998، ص20)

### 2. العوامل الاجتماعية:

وتتمثل بعوامل التنشئة الاجتماعية والتي لها الدور الفعال في تعليم الفرد ( اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في المجتمع )، وهذه بدورها لها الأثر في تحديد السمة التفاؤلية أو التشاؤمية للفرد ، وكذلك المواقف الاجتماعية المفاجئة التي يواجهها الفرد في حياته كالمواقف السارة منها والحزينة ، فالمفاجأة السارة منها تولد لديه معنوية عالية وأملاً في الحياة فبذلك يميل إلى التفاؤل ، أما المواقف الصعبة فتولد حالة من الإحباط واليأس فتجعل منه شخصاً ميالاً إلى التشاؤم. (بدر الأنصاري، 1998، ص20)

### 3. العوامل الاقتصادية والسياسية:

فقد بين ( Rosseel.E,1989 ) أن التراجع الاقتصادي يشكل عاملاً مؤثراً سلبياً على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب لمستقبلهم ، فاتجاهات الشباب تكون متأثرة بهذا العامل فيصبحوا مترددين في التخطيط لمستقبلهم ( المجال المعرفي . الاجتماعي . المهنة والعمل ) ، وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاؤل والتشاؤم لديهم ، فالاستقرار الاقتصادي يتأثر بالاستقرار السياسي ، فعدم الاستقرار السياسي يؤدي إلى اقتصاد هزيل وهذا بدوره يؤثر على الفرد وطموحاته هذا من ناحية ومن ناحية أخرى قد يجلب للبلد الحروب النفسية والعسكرية والتي لها تداعيات كبيرة جداً على أفراد المجتمع من عوامل الصراع والاضطرابات النفسية ، فكل هذا يؤدي إلى حالة من فقدان التوازن النفسي عند الفرد ليجعله عاجزاً ضعيفاً مهدداً لا يجد من يحميه فيكون عرضة للهم والقلق النفسي الذي لا يلبث أن يرتسم على سلوكه ليصبح جزء من مظاهره السلوكية كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بعدم الثقة والتردد والشك . ( فرحان الحميري، 2004، ص19 )

### 4- النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم:

#### 1.4- نظرية التحليل النفسي:

يرى Freud أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة و أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية ، ويعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوة العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فنقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائماً جداً من هذا الموضوع ذاته ، ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالباً.

كما اعتبر Freud أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والحرمان.

ويتفق Erikson مع Freud في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية أو الإحساس بعدم الثقة والذي بدوره سيظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي وهذا الشعور الأولي بالثقة، أما إذا ما أهملت الأم احتياجات ولديها فإنه يتولد لديه ما سماه Erikson بالشك وإذا ما كان المعدل السيكولوجي بين هذين المتغيرين (الثقة وعدم الثقة) كبيرا لصالح الشك فمعنى هذا أن الأنا في خطر، وقد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد والاتصاف بالتشاؤم بينما يتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أقوى فإن الطفل يتعلم رؤية العالم بتفاؤل وأمل، وتمتع الأنا بهذه الايجابية وتكيفها يساعد على النمو خلال بقية حياته. (عبد الله، 2008، ص52)

## 2.4- النظرية السلوكية:

ذكر ( بدوي ) أن التفاؤل والتشاؤم من بعض الأعمال أو الرموز، يمكن أن تنتشر من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة، وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلامتهما التي نجدها في أماكن متباعدة و أزمان مختلفة ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لرمز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز أو الثواب والعقاب.

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة، والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك فإن

سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف ، وحين يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه الأمور و المواقف وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم بهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية.

واهتم Bandoura بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، ويميز بين الفاعلية وتوقعات النتيجة، حيث يرى أن توقع نتائج التفاؤل والتشاؤم هو الاعتقاد بأن القيام بسلوك معين سيزترتب عليه نتائج مرغوب فيها ، فتوقع النتائج يعتبر أحد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك ، فإذا لم يقتنع الشخص بأن السلوك سوف يؤدي إلى الهدف فإنه لن يقوم به حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به، وبالرغم من الاختلاف بين مفهومي التفاؤل والفاعلية الذاتية فإن هناك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع كما أشارت لذلك دراسة Stanley ,et Al .(عبد الله، 2008، ص54)

### 3.4- النظرية المعرفية:

أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات حيث أشار كل من Stang ,Multin إلى أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية، سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية.

كما يرى Kelly أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد الأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى

التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا وبناء على آرائه فالمستقبل وليس الحاضر، هو المحرك الرئيسي للسلوك.

وذكر Winer أن الفرد إذا عزی فشله لعامل مستقر ( داخلي أو خارجي ) فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرص النجاح والفشل فالاعتقاد بان سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي إلى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد نفسه أو لدى الآخرين عن أدائه في المستقبل، ويزداد هذا التشاؤم عندما يعتقد الفرد بان السبب لا يمكن التحكم فيه وتغيره والعكس صحيح. (عبد الله، 2008، ص55)

## 5- التفاؤل و التشاؤم غير الواقعي:

**1.5- التفاؤل غير الواقعي:** يعرفه تايلور و براون 1988 التفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism بأن شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج الغير المتوقعة، بالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطرة والإصابة على سبيل المثال. وذلك كما ظهر في دراسة تايلور 1992 حيث يعتقد أن التوقعات غير الواقعية للأفراد إزاء أحداث المستقبل (خاصة في الأمور الصحية) قد تدفع الفرد بهم إلى عدم ممارسة السلوك الصحي الجيد.

ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، ولا يحدث التفاؤل غير الواقعي فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ من الأحداث، وإنما أيضا عند زيادة توقع الأحداث الايجابية(بدر الأنصاري، 1998، ص23)

**2.5- التشاؤم غير الواقعي:** يرى كل من دولنسكي، جرومسكي، و زاويزا أن كل فرد يواجه حتما في أن يصبح ضحية لحادث أو مرض مستعص غير قابل للشفاء، أو طوفان أو زلزال أو



غير ذلك. ويعتقد الأفراد أن مثل هذه الحوادث سيئة الطالع يمكن أن تحدث. ومع ذلك فإن الناس يميلون إلى أن يفكروا طبعاً لإعتقاد شائع أنهم محصنون يتعذر إيذاؤهم، إنهم يتوقعون أن يكون الآخرون ضحية الحظ العاثر. ومن جهة أخرى الفرد يشعر بالتشاؤم باستمرار ويبعد التوقعات الايجابية لحياته فهذا أمر غير واقعي وغير منطقي يؤدي به إلى حالة من اليأس والاكتئاب والعزلة وهبوط بالروح المعنوية له ، فيجعله في وضع غير متزن ينتابه القلق باستمرار من مخاوف يتوجسها لنفسه.(بدر الأنصاري، 1998، ص30)

## 6- التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي و الأكاديمي:

إن الدراسات التي حاولت ربط مفهومي التفاؤل والتشاؤم بالأداء الوظيفي فهي محدودة ففي دراسة أجراها عثمان الخضر (غير منشورة) مستخدماً القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم أجريت على 150 موظف وموظفة في شركة نفط الكويت ، وخلصت إلى وجود علاقة طردية بين التفاؤل و جودة العمل ومعدل الإنتاج والانضباط والدراية بالعمل.

وفي المجال الأكاديمي هناك دراستين الأولى وجدت أن المتفائلين يتوافقون بصورة أفضل مع الحياة الجامعية الجديدة مقارنة بالمتشاؤمين، أما الثانية أظهرت أن الأطفال في السن الثالثة ابتدائي الأكثر تشاؤماً كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، كما كان أداؤهم اقل من أداء أقرانهم المتفائلين في اختبارات التحصيل الدراسي.(بدر الأنصاري، 1998، ص73)

### خلاصة الفصل:

لقد هدفت الدراسة إلى تقديم التفاؤل والتشاؤم بوصفهما سمات في الشخصية، وذلك من خلال تعريف التفاؤل على أنه نظرة استبشار، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير ، في حين عرف التفاؤل على انه توقع سلبي للأحداث القادمة ،يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ . ونستنتج أن التفاؤل مهم لبقاء الإنسان متحررا من المخاطر التي يمكن أن تضر بصحته البدنية والنفسية.

# الفصل الثالث:

## القلق

1/ تعريف القلق

2/ أعراض القلق

3/ أسباب القلق

4/ أنواع القلق

5/ النظريات المفسرة للقلق

6/ القلق السوي والقلق غير السوي

7/ القلق والخوف

8/ حالة وسمة القلق

9/ قلق المستقبل

**تمهيد:**

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا، بحيث تكون الرؤية أوسع، حتى نستطيع أن نفهمه.

فالقلق ليس مصطلحا بسيطا بذاته، وإن رصد ظاهرة القلق يجعل القارئ يتساءل عن معنى القلق ، وسبب هذا القلق.

وفي هذا الفصل نحاول أن نكشف الستار عن موضوع القلق بصفة عامة، وقلق المستقبل بصفة خاصة حيث أنه يعد أحد أنواع القلق.

**1- تعريف القلق :**

يعتبر "أحمد عبد الخالق" أن القلق من أبرز الانفعالات التي لها أهمية في عالم الأمراض النفسية ، وهو عرض مشترك بين أغلبية الأمراض النفسية. وقد وضعت له تعريفات عديدة تمثل توجهات أصحابها ونظرتهم إليه . ومن أبرز تعريفاته نذكر على سبيل الذكر ما يلي :

**1.1- تعريف فرويد :**

يعرفه "فرويد" على أنه : « حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم ، و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو دائما متشائما و هو يشكك في كل أمر من أمور الحياة اليومية . فإذا أتى الليل توقع الشخص القلق أن شيئا مؤلما أو مخيفا أو مؤذيا سيحل به أثناء الليل أو أثناء النوم، و إذا أقبل الصبح توقع الشخص القلق أن يومه سيكون عصيبا و أن بعض الكوارث ستحل به ، و هو يشعر بالخوف من أمور كثيرة ، فقد يخاف من الموت أن من المرض أن من الجنون، و قد يخاف من المستقبل الرهيب، و يخشى أن يفقد وظيفته أو أن تكسد تجارته، أو أن يموت شخص عزيز عليه. و يبدو الشخص القلق متوتر الأعصاب مضطربا، فالصوت الضعيف يزعجه و الحركة البسيطة تثيره، و هو يميل إلى تأويل ما يحدث حوله تأويلات مزعجة. و الشخص القلق يفقد نفسه، و يبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور و هو يفقد القدرة على تركيز الذهن، و لذلك يصعب عليه أحيانا أن يفهم ما يدور حوله فهما واضحا». (سيغموند فرويد، 1997، ص13)

**2.1- تعريف لابلاش و بونتاليس :**

هي تلك الاستجابة التي يبديها الشخص كل مرة يجد فيها نفسه في وضعية صدمية، أي خاضعة لفيض من الإثارات ذات منشأ خارجي أو داخلي و التي يعجز عن السيطرة عليها (جان لابلاش و بونتاليس، 1987، ص 412).

**3.1- تعريف كارول ( caroul ) :**

القلق عبارة عن ألم داخلي، أو ألم أصبح داخليا بسبب الشعور بالتوتر، و لما كان الإنسان يناضل باستمرار من أجل الاحتفاظ بالتوازن أو بنائه، و يتوقف ذلك على درجة شعور الفرد بتوقع الشر، و على مدى أو جم التهديد. (حسن صالح الدايري، 1999، صص، 07، 08)

#### 4.1- تعريف مسرمان:

القلق هو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ من خلال صراعات الدوافع و محاولة الفرد للتكيف، و معنى القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط أو الصراع. (مصطفى غالب، 1979، ص 185)

إذن، القلق عبارة عن انفعال يكتسبه الفرد، وهو استجابة انفعالية غير سارة تجاه تهديد حقيقي أو رمزي يمس الفرد وأمنه النفسي، ويظهر على شكل توتر و ضيق و خوف غامض من المجهول، و يكون مصحوبا ببعض التغيرات الفسيولوجية.

و يركز الفرد في حال تعرضه للقلق اهتمامه حول القلق و مصدره، و يسعى إلى محاولة التخفيف من حدته، و بداية القلق قد تكون مفاجئة أو متدرجة، و من شأنه أن يعيق العيش الطبيعي. (جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 1999، ص 167)

#### 2- أعراض القلق:

تصنف أعراض القلق إلى ثلاثة أصناف هي:

## 1.2- الأعراض الفسيولوجية ( الجسمية):

- زيادة وسرعة في دقات القلب وارتفاع في ضغط الدم.
- الدوخة والإغماء.
- جفاف في الحلق وصعوبة في البلع وعسر في الهضم.
- تتململ في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- اضطراب في المعدة مع الغثيان .
- ألم في الصدر.
- حالات من التعرق.
- عدم السيطرة على الذات.
- اضطراب في الإفرازات ( مثل الأدرنالين ) .
- قضم الأظافر ، مص الإبهام.
- الأحلام المزعجة. ( الداھري، 2005 ، ص332 )

## 2.2- الأعراض النفسية :

- نوبة من الهلع الذي يحدث تلقائياً .
- حالات من الاكتئاب والشعور بالعجز عند اتخاذ القرارات الحاسمة.
- شعور الفرد بالخوف الذي لا يعرف مصدره .
- الميل إلى توقع الشر.
- يميل إلى تأويل بعض الأمور بشكل سلبي وتشاؤمي.
- انفعالات غير طبيعية .
- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- النسيان لبعض الأشياء.
- الاختلاط في التفكير.
- زيادة في الميول العدوانية .

- نقد الذات ووضع متطلبات شديدة على ما يجب فعله . ( الداهري، 2005 ، ص 332 ).

### 3.2- الأعراض المعرفية:

- التطرف في الحكم على الأشياء ( لا توجد وسطية ).
- مواجهة المواقف المختلفة بطريقة واحدة من التفكير.
- له ميل تسلطية ، ويغلب الانفعال عنده على المنطق.
- يميلون إلى الأقوياء منقادين لهم مما يحولهم إلى أشخاص عاجزين.(إبراهيم، 1994، ص

(25)

### 3- أسباب القلق:

لا توجد أسباب موحدة تفسر ظهور و تطور القلق ، بل هناك تفاعل بين مجموعة من العوامل يمكن تصنيفها إلى مهينة ، معجلة، و مغذية،و تعرف العوامل المهينة على أنها خصائص فرد معين تجعل منه قابلا لظهور القلق لديه، غير أنها لا تسبب القلق بشكل مباشر ،فبعض الأفراد تتوفر لديه من دون ظهور القلق ، في حين أن البعض الآخر يظهر عليهم القلق مع عدم وجود تلك العوامل المهينة ، و هكذا فإن وجود واحد أو مجموعة من العوامل لا يؤدي بالضرورة إلى تطوير القلق ، لكنه يزيد من خطر الإصابة به،و على العموم فإن العناصر المهينة للقلق هي الضعف البدني ،تأثير الوسطين الأسري و المدرسي،بعض سمات الشخصية ، الضغوط الكبيرة أما العوامل المعجلة فقد تأخذ شكل الصدمة ،الضغط النفسي الاجتماعي أو الضغط المزمن ،و قد يتعلق الأمر بأسباب عضوية حقيقية مثل انخفاض نسبة السكر في الدم،الحمل ، الوضع، اعتداء،حادث ،حريق، تعقيدات طبية،و عادة ما يكون لهذه العوامل بالغ الأثر لأنها تأتي في الوقت الذي يكون فيه الفرد عند أدنى قدراته التوافقية.يضاف إلى ذلك الضغوط النفسية الاجتماعية التي من شأنها أن تعجل ظهور القلق مثل الطلاق،المرض أو موت قريب ،فقدان وظيفة .ثم هناك العوامل المغذية المتمثلة في الضغوط المزمنة و التي لها حظ كبير في إثارة مظاهر القلق ،فتجعل من الفرد يعيش القلق بشكل مستمر مع شيء من الكآبة مما يؤثر على وظائفه الحيوية من مثل مشكلات الدراسة،مشاكل الزواج،أمراض أو صراعات العمل.



( Robert LA DOUCEUR ,André MARCHAND , P4-5)

ولقد قام "جيروم" و" إرنست" بتحديد خمسة مصادر أساسية للقلق وهي :

- الضرر الجسدي، يصاب الفرد بالقلق عندما يجد نفسه في مواقف تهدده بالأذى والألم الجسدي.
- الرفض، يصاب الفرد بالقلق عندما يتعرض للرفض من قبل الآخرين في المواقف الاجتماعية.
- فقدان الثقة، يصاب الفرد بالقلق حينما يفقد الثقة في نفسه أو في الآخرين، وخاصة في المواقف الجديدة.
- التنافر المزمّن، يصاب الفرد بالقلق حينما تتناقض إدراكاته وأفكاره فيما بينها أو مع المعايير الاجتماعية، فالطالب المتفوق صاحب الذكاء المرتفع يصاب بالانزعاج إذا حصل على درجة منخفضة في الامتحان.
- الإحباط والصراع ، يصاب الفرد بالقلق أيضا حينما يفشل في إشباع رغباته وتلبية دوافعه وتحقيق طموحاته ، أو في تجاوز صراعاته الداخلية أو التي قد تحدث بينه وبين البيئة الخارجية .

زيادة على ذلك ثمة أسباب أخرى أوردتها "حامد زهران " وهي :

- الاستعداد الوراثي عند بعض الحالات .
- الاستعداد النفسي من حيث الإحباط والصراع بين الدوافع والاتجاهات والصدمات النفسية، ومخاوف الطفولة المبكرة، ومشاعر الذنب و عقد النقص والكبت وغيرها.
- الضغوط الخارجية المتمثلة في تعقيدات التطور العلمي والتكنولوجي، وفي البيئة المتسمة بالخوف وغياب الأمن وعدم الاستقرار ثم في العوامل الأسرية، كتفكك العلاقات و اضطرابها وإصابة الوالدين بالقلق.
- مشكلات النمو في مراحل العمر المختلفة، الطفولة والمراهقة والشيخوخة والتفاعل بين مواقف الحاضر وخبرات الماضي وأساليب المعاملة الوالدية غير السوية مثل التسلط والعدوان والحرمان والحماية المفرطة وغيرها.

- الخبرات الحادة والتي قد تكون اقتصادية أو عاطفية أو تربوية، مثل صدمات الخبرات الجنسية، خاصة في مرحلة الطفولة أو المراهقة والإرهاك الجسمي أو الأمراض أو الإعاقات، أو الحروب أو الكوارث الطبيعية أو غيرها.
- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات . (عبد المطلب أمين القريطي، 1998، ص ص 123، 124).

#### 4- أنواع القلق:

اشتغل فرويد بدراسة ظاهرة القلق، و حاول أن يتعرف على سبب نشأته عند الفرد ومن وجهة نظره فيرى أنه يمكن أن يكون على نوعين هما (القلق الموضوعي، القلق العصابي) و من ثم أضاف إليهما نوعا ثالث هو القلق الخلقى :

#### 1.4- القلق الموضوعي:

وقد وضع فرويد للقلق الموضوعي عدة مسميات "القلق الحقيقي، القلق السوي، القلق الدافعي"

إن هذا النوع من القلق مصدره مثير خارجي يتعلق بالأنا، فهو رد فعل لخطر خارجي معروف، يتكون عندما يدرك الفرد خطرا ما في بيئته و ذلك بهدف الإعداد لمواجهة هذا الخطر أما بالتغلب عليه أو للحد من تأثيره . هذا النوع من القلق هو أقرب ما يكون إلى الخوف لأن مصدرهما واضح ومعلوم للفرد، وأن القلق والخوف يمثلان ردود أفعال لموقف معين معلوم ، فالخوف يمثل استجابة لخطر خارجي معروف والقلق يمثل استجابة لخطر داخلي معروف.( عبد المطلب أمين القريطي، 1998، ص ص 121 ، 123)

#### 2.4- القلق الخلقى:

يكون مصدر القلق هنا احتمال غضب الأنا الأعلى ، ويغلب فيه أن يكون نتيجة حكم الأنا الأعلى بارتكاب الشخص ذنبا ، لذلك يظهر هذا القلق على شكل شعور بالذنب ، ويتخذ صورا مختلفة دون وعي بالظروف التي صاحبته ، وهذه الحالات منها المتعلقة بالضمير ، القيم والتقاليد أو العقائد ، أي يتكون بفعل حكم الأنا الأعلى عندما يكون الفرد في حالة تأنيب الضمير عند ارتكابه عملا منافيا للقيم والأعراف الدينية منها والاجتماعية فيتولد من ذلك صراع نفسي داخلي للفرد. أما ألدن Adler فيراه ينشأ عند الفرد نتيجة لتفاعله الديناميكي مع مجتمعه ، وبذلك يمكن التغلب على القلق هذا بطريقة الانتماء إلى المجتمع بصورة صحيحة. (مياسا محمد، 1997، ص102)

### 3.4- القلق العصابي :

وهو عبارة عن خوف غامض غير معروف لا يمكن للفرد تحديد سببه، ويعتبر رد فعل لخطر غريزي داخلي ، فإن مصدر هذا النوع من القلق يكمن داخل الشخص نفسه في جانب الهوية (ID) ، فقد يخاف الفرد من أن تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها إذ إن الأنا بميكانيزماتها (آلياتها) الدفاعية تفشل في صدها ، وهنا يحدث القلق لاشعوريا بعيدا عن إدراك الشخص. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص ص2،21) وقد ميز فرويد ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي :

أ- **القلق الهائم الطليق** : وهذا النوع من القلق يتعلق بفكرة أو بشيء خارجي ، والمصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون حدوث الأسوأ لهم ، ويشعرون بعدم الارتياح وترقب المصائب وهذا الشعور مستمر ودائم لدى الفرد.

ب- **قلق المخاوف المرضية**: هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها ، وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين ، فهو ليس خوفا معقولا ، كما أننا نجد عادة ما يبرز هـ وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس.

ج- قلق الهستريا : هذا النوع من القلق يبدو واضحاً في أحيان وفي أحيان أخرى غير واضح وقد تحل الهستريا و الرعشة والإغماء وصعوبة التنفس محل القلق وبهذا يصبح (القلق) هنا غير واضح وبذلك تكون أعراض القلق الهستيري نفسية أو بدنية . ( سيجموند فرويد ، 1989 ، ص19)

## 5- النظريات المفسرة للقلق:

### 1.5- النظرية التحليلية:

أوضح فرويد بأن القلق هو حالة من الخوف تصيب الفرد مسببة له الحزن والضيق ، متوقفاً الشر له في أي لحظة . والشخص القلق يبدو دائماً متوتر الأعصاب ، قليل الثقة بذاته متردداً فاقداً القدرة على التركيز. ( سيجموند فرويد ، 1962، ص ص 3 ، 4 )

والقلق هو نتيجة كبت الصراع بين الأنا و الهو ، وبهذا فقد ذهب فرويد إلى عكس الاعتقاد بأن القلق مصدر الكبت وليس نتيجة له ، وفسر ذلك باعتبار أن القلق يحدث نتيجة للتغير الذي يحدث بفعل الاندفاعات الجنسية في حالة عدم وجود متنفس لها. ( الداهري ، 2005 ، ص 330 )

والقلق من وجهة نظره أيضاً ينشأ من كبت الرغبة الجنسية ومنعها من الإشباع ، فعند إحباط الرغبة الجنسية تتحول الطاقة الجنسية بطريقة فسيولوجية خاصة إلى قلق .(كفافي ، 1990 ، ص347).

أو إنه حالة انفعالية غير سارة لدى الفرد تشمل مكوناته الذاتية ، الفسيولوجية والسلوكية . ويعتقد فرويد أن الأنا هي مصدر القلق ومنشأه ، لأنها هي التي تستجيب للتهديدات والمخاطر التي يواجهها الفرد من مختلف مصادرها ، فعندما تطول التهديدات، المخاطر، الذكريات والرغبات المكبوتة لدى الفرد وانتقالها من حالة اللاشعور إلى حالة الشعور فهنا يحصل القلق

ويكون بمثابة إنذاراً لانا ، وقليل من القلق (القلق البسيط) ضروري للفرد ليعيد إليه حالة التوازن النفسي . ( الداهري، 2005 ، ص 333 )

وقد ظهرت فيما بعد العديد من نظريات التحليل النفسي والتي كانت تقلل من أهمية الغرائز الجنسية في تفسيرها للسلوك الإنساني ، وقد تبنى هذه النظريات مجموعة من العلماء الذين انشقوا عن فرويد وهم:

**1.1.5- هاري سوليفان:** ففي اعتقاد سوليفان أن شخصية الطفل تتكون من التفاعل الدينامي الحاصل بينه وبين البيئة المحيطة به . فالطفل أثناء تربيته يكتسب بعض العادات والسلوكيات الجيدة من خلال والديه والتي تولد لديه حالة من الرضا والطمأنينة. والقلق في بادئ الأمر عند الطفل يمثل حالة مؤلمة تنشأ من المعاناة وعدم الاستحسان، فحينما يكون موجوداً (القلق) لدى الأم تنعكس آثاره على الطفل وذلك من خلال الارتباط العاطفي بينه وبين أمه، ويرى (سوليفان) أن نفسية الطفل تتكون من نظام خاص:

1. قبول واستحسان بعض الأعمال والسلوكيات لدى الوالدين والتي تؤدي إلى شعوره بالمتعة والانشراح.

2. عدم قبول وعدم استحسان لبعض الأعمال والسلوكيات فتولد لديه الشعور بالقلق لتكسبه سلوكاً معيناً يحتفظ به طوال حياته ، وأن أي خبرة أو حالة تهدد لهذا النظام أو لهذا الاتجاه في المستقبل تؤدي به إلى القلق . ( أبو عطية، 2000، ص 120).

### **2.1.5- كارل يونج:**

فالقلق عند يونج هو عبارة رد فعل حينما تغزو عقل الفرد قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي ، وفي اللاشعور الجمعي تخزن الخبرات الماضية المتراكمة ، فالقلق هنا هو حالة الخوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة والتي مازالت باقية فيه من حياة

الإنسان البدائية ، ويرى أيضا إن الإنسان يهتم بتنظيم حياته على أسس معقولة ومنظمة، وأن الظهور الغير معقول من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديداً لوجوده .

ويرى يونج أن الأشخاص الذين يرثون اللاشعور الجمعي الذي يجمع ذكريات الماضي للأجداد من ذكرياتهم وخبراتهم الجيدة تنتج لديهم صوراً عقلية ناضجة كحكمة ودهاء الشيخ الكبير . ويقسم يونج الناس إلى نوعين هما :

1. الشخص المنطوي: هو الذي تتركز أفكاره على ذاته بشكل انطوائي منغلق.

2. الشخص المنبسط: هو الذي تتركز أفكاره على ما هو خارج ذاته .

وتحدث الحالة المرضية للشخص عندما يصل إلى درجة من الانطواء أو الانبساط التي تمنعه من التفاعل والاندماج مع المجتمع الذي هو فيه . ( ليندا دافيد وف، 2000، ص 177 )

### 3.1.5 - الفرد أدلر:

يتولد القلق لحظة شعور الطفل بالضعف عندما يقارن نفسه بالآخرين الكبار من حوله ، فهذا يولد لديه حالة من الشعور بالنقص ، فيحاول جاهداً سد هذا النقص عن طريق كسب ود وحب وصدقة الآخرين من حوله ، لكن المشكلة هنا هي حالة الفشل في سد هذا النقص . فيرى الفرد أدلر أن من أهم الأسباب المؤدية للحالات المرضية هي حالة التعويض اللاسوي لشعوره بالنقص ، فشعور الشخص بعدم الارتياح قد يدفع به إلى حالة من التفوق أو المبالغة والإصابة بالمرض و العصاب . من ذلك نجد في بعض الشخصيات العصابية تكون محاولات التخلص من هذا الشعور ( الشعور بالنقص) بمحاولات عصابية تعويضية تهدف إلى تحقيق الأمن والارتياح للشخص عن طريق التفوق والسيطرة على الآخرين. ( ليندا دافيدوف، 2000، ص 177 )

### 2.5 - النظرية السلوكية:

تتظر إلى القلق أو الخوف بأنه سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت التدعيم الايجابي أو السلبي فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميات النفسية ولا القوى الفاعلة في الشخصية على شكل منظمات ثلاث هي ( الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى ) مثلما يعتقد التحليليون ، وبذلك فقد فسروا القلق بالطريقة الكلاسيكية ، وهو عملية ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ، حيث يصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي ، وهذا يعني أن مثيراً ما ( محايد ) يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته ( أي يثير الخوف ) وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الأصلي المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف على إنه من طبيعته الأصلية ، وعندما ينسى الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموقف أو الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي .

و مصادر القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي:

1. **استجابات القلق العام:** يطلق على هذا النوع من القلق بالقلق العام، ويمكن استثارة هذه الاستجابات من خلال مفاهيم عامة وغير محددة مرتبطة ببيئة الفرد.
2. **القلق المرتبط بأمراض (مستعصية):** وهو القلق الناتج عن فكرة الإصابة بنوع من الأمراض المستعصية التي يصعب الشفاء منها والتي تؤدي بحياة الفرد.
3. **استجابات القلق العصابي :** يتأثر هذا النوع من الاستجابات بمواقف متعددة مثل الكوارث الطبيعية ، الرفض للشخص ، الخوف من السلطات ، الأماكن المغلقة والمزدحمة. فهذه المواقف تعتبر محفزات كافية لإثارته من خلال التفكير فيها. (كفافي، 1990، ص349)

### 3.5 - النظرية المعرفية:

تعتبر هذه النظرية أن الاضطرابات الانفعالية ما هي إلا نتاج أحداث قد تعرض لها الفرد ، وهذه الأحداث قد أثرت على بعض النقاط الغير محصنة مما أدى إلى إثارته لتنتج تلك المخاوف المرتبطة بها ، وهذه الأحداث التي تعرض لها الفرد يتفاوت تأثيرها من شخص لآخر ، فقد تثير نوع معين من العواطف والانفعالات عند فرد قد تختلف عنه عند فرد آخر ، وقد تثير انفعالات وعواطف مختلفة بالنسبة للفرد الواحد تبعاً للمواقف المختلفة .

ويعتقد أصحاب هذه المدرسة أن المعتقدات والأفكار الخاطئة لدى الفرد لها الأثر في توليد القلق ، حيث توجد علاقة وثيقة بين المعتقدات والأفكار الخاطئة والقلق لدى الجنسين ، فالأفكار والمعتقدات الأكثر انتشارا لدى الذكور هي (لوم الآخرين ، عدم التسامح تجاه الإحباط ) بينما الأفكار والمعتقدات الأكثر انتشارا عند الإناث هي ( الاعتمادية ، التأثير بمشكلات الآخرين ، تجنب المشاكل ) .

ويرى بيك Beck أن الاضطرابات الانفعالية ما هي إلا نتاج اضطراب في تفكير الفرد وما يعتقد به من معتقدات وأفكار ، والتي بواسطتها يمكن أن يفسر الأحداث من حوله . (حسين، 2007، ص 37 )

## 6- القلق السوي و القلق غير السوي:

يعتبر القلق انفعالا طبيعيا، يشعر به كل فرد ، غير أنه يختلف من فرد إلى آخر ولدى الفرد نفسه من حيث الحدة والتردد ، فالخشية من الأحداث المؤلمة تستدعي هذا النوع من الرد الانفعالي ، عكس ما يحدث في حالات الخوف فإن التهديد هنا يظهر أكثر انتشارا أو أكثر بعدا أو أكثر اتساعا ، ويلعب القلق الدور نفسه لردود فعل الإنذار والخوف ، فهو يوجه الانتباه نحو تهديد أو خطر معين ، فالقلق إذن رد فعل أساسي وجوهري.

فالقلق جزء من الطبيعة البشرية ، وهو إجابة طبيعية لضغوط الحياة اليومية ، وفي بعض الأحيان يعمل القلق على تحسين الأداء ، حينما تتم معاشته بطريقة معتدلة ، فإنه يعمل على تحفيز الفرد ودفعه إلى تجاوز العقبات ، والعديد من الأشخاص يقرون أنهم يعملون بشكل



أفضل حينما يكونون تحت الضغط . إن القلق يلعب دور إشارة الإنذار عند وجود خطر ما في وضعيات معينة ، فهو بذلك بإمكانه ضمان بقاء الحياة ، ويفترض أن يختفي بمجرد زوال الوضعية أو الموضوع الذي أثاره ، غير أنه في بعض الأحيان يستمر القلق من دون سبب واضح وبأشكال مختلفة .

والقلق غير سوي من أكثر المشكلات النفسية انتشارا ، ويعد القلق غير سوي حينما لا يرتبط بأي سبب واضح أو محدد ، أو عندما يصبح مزمنا ، وفي غالب الأحيان تتناوب فترات من القلق مع فترات من الهدوء النسبي ، وتستطيع نسبة كبيرة من الأشخاص المصابين باضطراب القلق من العيش بطريقة طبيعية إلى حد ما ، غير أن القلق يمكن أن يكون أكثر مضايقة فيضر بنشاطات الحياة اليومية ويتسبب في مشكلات زوجية ، أسرية مهنية ومالية ، ومع ذلك يبقى من الصعب رسم خط فاصل بين القلق "السوي" وبين القلق "المرضي" الذي يعيق وظائف الفرد ، والواقع أنه عندما تتم معاينة القلق بشكل مكثف ومتكرر أو في فترات غير مناسبة للقلق ، نكون أمام "القلق المرضي" .

هناك طريقة أخرى لتمييز القلق السوي عن غير السوي ، تكمن في تحليل نتائج هذا الانفعال على حياة الفرد ومحيطه من قبيل الأضرار التي تلحق بالعمل والدراسة والحياة العلائقية والضيق و المعاناة والإحساس بالعجز عن التحكم في أعراض القلق وفي مدته (التي تزيد عادة عن ستة أشهر ) كل ذلك يشكل عتبة الحالات المرضية . ( Robert la Douceur 1999,

(p p 2 , 3

## 7- القلق والخوف:

من كل ما تقدم يمكن أن نلاحظ هناك اقتران بين القلق والخوف، فالقلق حالة نفسية واستجابة لخطر داخلي معروف، والخوف كذلك حالة نفسية واستجابة لخطر خارجي معروف يوجد عند الفرد عندما يتهده خطر ما، وغالباً ما يهدده عضوياً. (حسين، 2007، ص 22)

كما ولقلق نفس مكونات الخوف فه أربعة مضامين، المضمون المعرفي، الجسمي، الانفعالي والسلوكي. ( حقي، 1995، ص 51)

ومن أوجه الشبه بين القلق والخوف هي:

- كل منهما عبارة عن حالة انفعالية.
- كل منهما يستثار بوجود خطر يتهدد الفرد.
- يصدر منهما إشارة تحفز الشخص للعمل من أجل الدفاع والمحافظة على بقاءه.
- لكل منهما أعراض بعدد من المتغيرات الفسيولوجية مثل اضطرابات التنفس ، الدورة الدموية ، إفرازات العصارات المعوية .

أما أوجه الاختلاف بين القلق والخوف فيمكن توضيحها من خلال الجدول أدناه : ( الداھري،

2005، ص 326)

الرقم	الخوف	القلق
1.	مصدر التهديد محدود	مصدر التهديد غير واضح

2.	هناك فهم للعلاقة ما بين مصدر التهديد والخوف	لا يوجد فهم لعلاقة مصدر التهديد بالقلق
3.	بالعادة يكون الخوف عرضياً	يكون القلق ثابتاً
4.	محصور في دائرة التوتر	منتشر
5.	يثار بإشارات مصدر التوتر	غير محددة بدايته
6.	يتلاشى بزوال مصدر التهديد	يسـتـمر
7.	أسبابه مكشوفة	أسبابه مجهولة
8.	محصور بدائرة التهديد	لا يوجد حدود واضحة له
9.	نوع من الطوارئ	يزيد الحذر
10.	الجسد حساس لأي طارئ	الجسد حساس للحذر
11.	نوع مبرر	نوع غير مبرر

### جدول رقم (1) يبين الفرق بين الخوف والقلق

فالقلق والخوف ملازمان للنفس السوية وهما من الانفعالات الأساسية عند الشخص ويكون ارتباطهما من الناحية السيكلوجية، فالقلق يكون مصحوباً بخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية. (عبد الخالق، 1987، ص 27)

### 8- حالة و سمة القلق:

هناك اختلاف من الناحية المنطقية بين المفهومين ، فأول من أشار إليهما Cattell 1961 ومن ثم Spielberger 1966 وتوصلا إلى التمييز بينهما ، فجانبا القلق الذي نشعر به لموقف معين ويزول بزوال المصدر أو الموقف (حالة القلق ) أما جانب الاستعداد للقلق في المواقف المختلفة فهو ما يعبر عنه ( سمة القلق ). (نعيمة، 1993، ص 70)

## 1.8- حالة القلق:

فقد عرف سيبيبيرجر حالة القلق بأنها حالة انفعالية مؤقتة تحدث بفعل موقف معين عنده ينشط الجهاز العصبي اللاإرادي فيستعد الفرد لمواجهة هذا التهديد ، وتزول هذه الحالة بزوال المؤثر ( مصدر التهديد ) وإنما حالة غير ثابتة تتغير بتغير الموقف ، وتتغير تبعاً لما يدركه الإنسان من المواقف المختلفة . ( نعيمة، 1993، ص 70 )

ويرى Goldenberg 1977 بأن حالة القلق هي حالة مؤقتة تحدث لموقف ما وتتفاوت هذه الحالة تبعاً لشدة ذلك الموقف أو المثير ، لتحدث حالة من التوتر والخشية ويرافق ذلك ردود أفعال فسيولوجية . أو إنها إحساس بالتوتر والخوف الذي يشعر به الفرد باستمرار، كما يمكن أن تكون حالة انفعالية مؤقتة تختلف من لحظة لأخرى وتزول بزوال مصدر التأثير . ( حسين، 2007، ص 19 )

## 2.8- سمة القلق :

إن سمة القلق لا تظهر مباشرة في سلوك الشخص، بل يمكن استنتاجها من خلال تكرار ارتفاع حالة القلق وشدتها لدى الفرد عبر الزمن.

أو إنها(سمة القلق) الاختلافات الفردية المستقرة نسبياً بخصوص القلق والناجئة عن الاستعدادات لإدراك مدى واسع من المواقف المثيرة والتي تمثل تهديداً وخطراً ، والنزعة نحو الاستجابة لها. و سمة القلق مفردة قائمة على الخبرات السابقة مثلها مثل سمات الشخصية تتشكل في مرحلة الشباب والرشد. فالشخص صاحب سمة القلق العالية يكون استعداده للقلق عالياً وهذا يجعله أكثر تأثراً بمواقف التهديد وقد يكون قلقه شديداً قد لا يتناسب مع شدة التوتر ، فسمه القلق لا تظهر مباشرة في السلوك وإنما يمكن الاستدلال عليها من تكرار ارتفاع حالة القلق وشدتها عند الفرد . ( غريب، 1998، ص 256 )

وسمة القلق تدل على الفروق الثابتة نسبياً في الميل إلى القلق والناجمة عن حالات الاختلاف في ردود الأفعال تجاه المواقف المهددة للشخص. (حسين، 2007، ص 18 )

## 9- قلق المستقبل:

### 1.9- مفهوم قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل نتيجة تعرض الشخص لمجموعة من التغييرات المعبرة عن الشعور بعدم الثقة بالمستقبل. وقد بين Eysenck 1975 بأن قلق المستقبل ناتج عن تفكير ثابت بأمور تسير باتجاه خاطئ وغير صحيح ، وبذلك فإن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون بأن تكون مساحة حياتهم قصيرة إلى المستقبل ، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق، وأن الامتداد المستقبلي يميل إلى التناقص، إذ يعتبر توفلر Toffler قلق المستقبل مرضاً حقيقياً أسبابه تعود إلى التغيير .

أما Rappapor فيرى ( قلق المستقبل ) بأنه مزيج من الرعب والأمل للمستقبل ، ويعاني فيه الفرد من الاكتئاب والأفكار السيئة وقلق الموت واليأس بشكل غير طبيعي . (معوض، 1996، ص 67 )

أما Zaleski 1996 فيراه بأنه حالة من الخوف وعدم الاطمئنان ، والخوف هنا هو من المواقف غير المرغوبة والتي قد يفاجئ بها الفرد في المستقبل ، ويفسر قلق المستقبل معرفياً على إنه حالة من التوتر وعدم الراحة والخوف بسبب التمثيل المعرفي للمستقبل ، كما وأن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية ، أي إنه معرفي أكثر من كونه انفعالياً (المعرفة أولاً ثم القلق) ، ويعتبر التمثيل المعرفي هو أساس قلق المستقبل ، ويعتمد (قلق المستقبل) أيضاً على القدرة الذاتية للفرد والتي تساعده في التحكم على من حوله لانجاز أهدافه الشخصية ومواجهة التحديات الخطرة .

وقلق المستقبل هو جزء من القلق العام ويتصف ذو أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ، وهو أحد أنظمة القلق التي بدت تظهر على السطح أي لواقع الحياة .

كما ويعتبر قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المتعلق بالأحداث المستقبلية للفرد خلال فترة زمنية أكبر ، وأن كل من الماضي والحاضر يتدخلان في تحديد التنبؤ للأحداث المستقبلية ، فالشاب مثلا لديه كثير من المجالات التي يمكن أن تظهر له حالات من القلق المستقبلي منها المجال الاجتماعي ، المجال الاقتصادي ، مجال العمل ، المجال الصحي ، مجال المجهول ، مجال الموت ، المجال المهني ، المجال الأكاديمي وغيرها .

أما معوض فيرى (قلق المستقبل) على أنه ذلك القلق الناتج عن التفكير بالمستقبل وما يخبئ له من مفاجأة ، والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل تكون نظرتة للحياة نظرة تشاؤمية ، مكتتب تراوده الأفكار السلبية والشعور باليأس ، والعزلة وعدم الأمان . ( معوض ، 1996 ، ص68)

فالتصورات الخاطئة والأفكار السلبية ( كالتشاؤم والإحباط والتقدير السلبي للذات والشعور بالفشل) التي يحملها ويعتقد بها الفرد هي السبب في حالته المزاجية السيئة ، فالشخص هنا يرى أن الحياة ما هي إلا بلاء وغلاء وهم وحزن ومعاناة ( نظرة سلبية ) فيتحول لديه الحال إلى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان قد ينقلب إلى حالة من الاكتئاب بمرور الزمن . ( أبو النصر ، 2005 ، ص 174 )

بينما يرى آخرون من أمثال إبراهيم بأن قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير غير العقلاني وغير الواقعي في المستقبل والخوف من أحداث سيئة يتوقع حدوثها مستقبلاً.

أو هو اضطراب نفسي المنشأ ناتج عن خبرات غير سارة تترافق مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات ( باستحضار ذكريات وخبرات الماضي غير السارة ) ، مع تضخيم السلبيات وتجاهل الايجابيات للذات والواقع ، كل هذا يجعل الفرد في حالة من التوتر وعدم

الاستقرار والأمن ، فيدفع به لتدمير الذات والعجز وتعميم الفشل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية. ( شقير ، 2005 ، ص 5 )

### 2.9- مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

#### 1.2.9- مظاهر معرفية:

هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكه، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية.

#### 2.2.9- مظاهر سلوكية:

مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد ، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق . ( الداھري، 2005 ، ص 327 )

#### 3.2.9- مظاهر جسدية:

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس ، جفاف الحلق ، برودة الأطراف ، ارتفاع ضغط الدم ، إغماء ، توتر عضلي ، عسر الهضم ، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية ، و داركاً عدم منطقية تصرفاته ، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة . (الداھري، 2005 ، ص 328 )

### 3.9- أسباب قلق المستقبل:

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

#### 1.3.9- أسباب شخصية:

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

#### 2.3.9- أسباب اجتماعية:

- التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل.
  - عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله .
  - الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع.
  - الشعور بعدم الأمان والإحساس بالضيق.
- فخبرات الماضي الحزينة وضغوط الحياة والطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لإيجاد معنى خاص لوجوده في هذه الحياة ، كلها تفرز حالات من الخوف والاضطراب والقلق.(العناني، 2000، ص 120 )

وهناك رأي آخر عن أسباب قلق المستقبل تتجسم بالآتية:

- عدم القدرة على التقدير والإدراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث.



- النظرة السلبية وعدم التعامل بالشكل الصحيح مع المواقف أو الأحداث والتقليل من أهميتها.
  - عدم القدرة على التكيف والمواجه مع المشاكل .
  - العزلة وعدم الانتماء. ( حسانين، 2000 ، ص19 )
- ومن الحالات التي ترافق الفرد في حياته و ممكن اعتبارها من الأسباب المؤدية لقلق المستقبل هي:

- ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية والاجتماعية .
- ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية .
- عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين .
- تخيل الجانب الأسوأ والسلبى دائماً للمواقف .
- التفكير دائماً وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير.(داينز ، 2006 ، ص44)

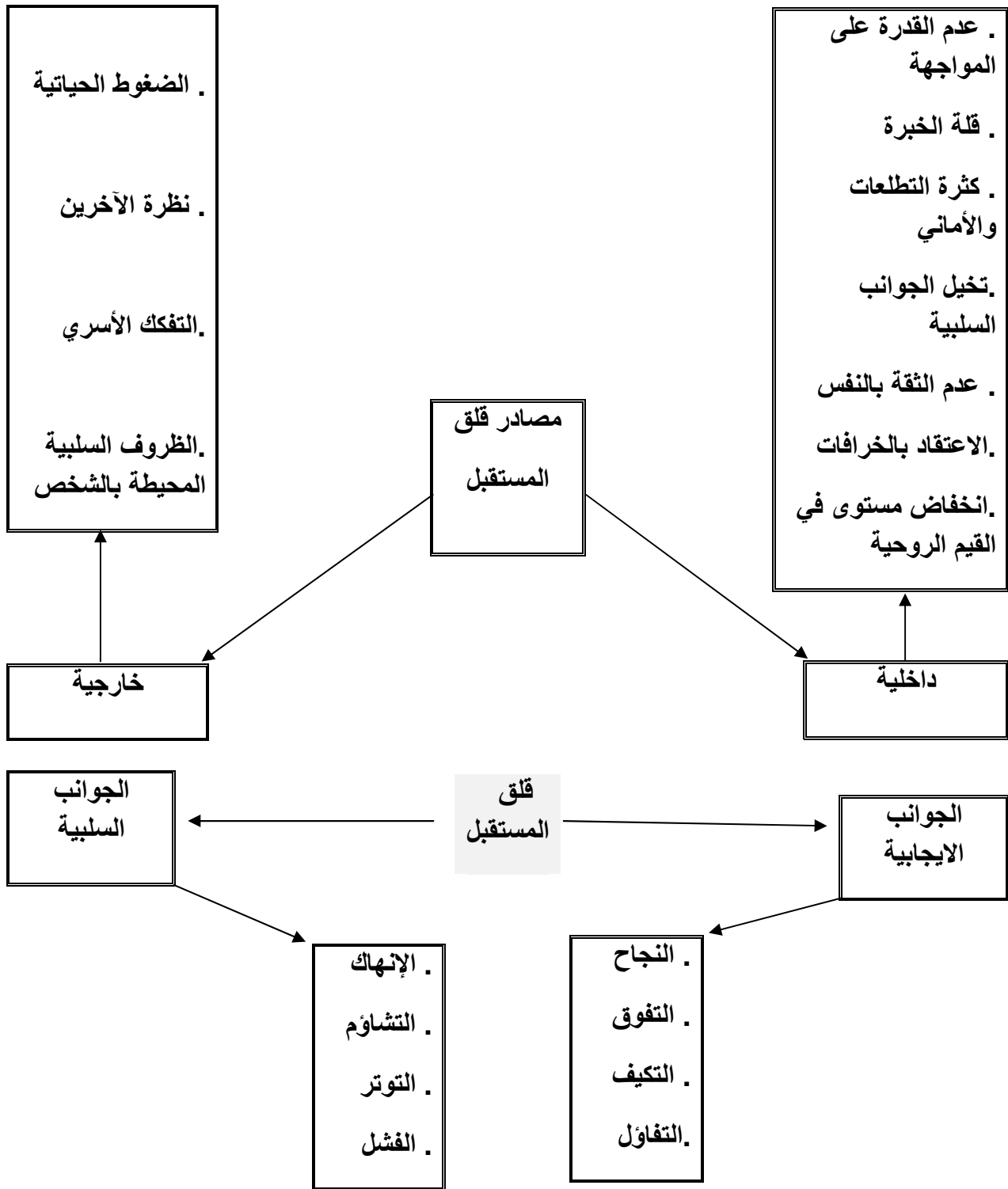
#### 4.9- التأثير السلبي لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد ، وهذا بدوره يؤثر وبشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصاً يعيش ليومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول . يحيا حياة تفنقر لحالات التغيير والتطور للأحسن ، بل حياته تسودها الروتينية في كل شيء لا يقبل فيها التجديد خوفاً من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة ، وكونه لا يملك الحلول ولا الإمكانيات الكافية للتعامل مع هذه التحديات حتى وإن كانت بسيطة ، وإن حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية ( الكبت ، الإزاحة وغيرها) كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية ، ونراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص ، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصاً متصلباً ومتعنناً بالرأي منفِعلاً لا يقبل برأي الآخرين من حوله ، وحتماً

يؤدي إلى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ليبقى في عزلة وحزن ، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته ، عاجز عن البت في الأمور ومتردد في اتخاذ قراراته ، معرض للانهايار العقلي والبدني .

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

1. استخدام الميكنزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة .
2. متوتر باستمرار، يزعج وينفعل لأبسط الأسباب، مضطرب في التفكير لا يستطيع التركيز.
3. الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل ليعيش حياة بسيطة، اتكالي على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص.
4. يحيا حياة روتينية ، كثير الانفعالات والاضطرابات فهذا يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته.
5. صلب الرأي متعنت ، عديم الثقة بالآخرين .
6. قليل الثقة بالنفس ، يفقد السيطرة بسهولة وبذلك يكون عرضة للانهايار العقلي والبدني .
7. يعيش الشخص في حالة من الانعدام للأمان على صحته، معيشته، مكانته.
8. يتميز بالاعتماد على الغير، والعجز، واللاعقلانية. ( حسانين، 2000 ، ص 20 )



شكل رقم - 1 - يوضح مصادر وتأثير قلق المستقبل

خلاصة الفصل:

إن قلق المستقبل يعنى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات المرغوبة في المستقبل ، وفي حالته القصوى قد يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص .

وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل ، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالا مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول ( المستقبل ) غير المستند على الأدلة والبراهين المادية أي حالة قلق.

و يمكن اعتبار أن التوجه نحو المستقبل مفهوما ايجابيا بينما قلق المستقبل مفهوما سلبيا ، و إذا أخذ من وجهة النظر الوقائية، فإن قلق المستقبل أيضا يمكن اعتباره مفهوما ايجابيا بمعنى أن الشخص هنا يحدد مجالات مخاوفه من المستقبل ويحاول أن يعد الدفاعات النفسية والعقلية لها كي يستطيع مواجهتها بنجاح فعليه تحسين مستواه الاجتماعي ، والاقتصادي وأن يكون مستوى طموحه مرتفع بان يحصل على دراسة جامعية بدرجة متقدمة أي تقدير مرتفع يمكنه من العمل وتحقيق طموحاته المختلفة.

# الكتاب المطايع

# الفصل الرابع: منهجي

1/ المنهج المستخدم

2/ أدوات الدراسة

3/ مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم

4/ صدق وثبات مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم

5/ مقياس قلق المستقبل

5/ صدق وثبات مقياس قلق المستقبل

6/ الأساليب الإحصائية

**تمهيد:**

كما هو معلوم لا يخلو أي بحث في مجال علم النفس من الدراسة الميدانية ويتضمن هذا الفصل عرضاً و تحليلاً مفصلاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الميدانية، و التي أجريت على طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي بجامعة محمد خيضر بسكرة.

**1- المنهج المستخدم:**

من خلال هذا البحث يمكننا التعرف عن علاقة سمة التفاؤل / التشاؤم بقلق المستقبل لطلبة الثانية ماستر LMD تخصص علم النفس العيادي بجامعة محمد خيضر بسكرة. وأعدنا لهذا البحث مقياسين هما ( مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم ) ومقياس (قلق المستقبل )، وقد تم تطبيقهما على عينة البحث بتاريخ 19-04-2011 وذلك باستخدام الطرق المنهجية العلمية الصحيحة والأساليب الإحصائية المتبعة لهذا الغرض ، فقد اتبعنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي التحليلي والذي يعبر عن الظاهرة النفسية المراد دراستها ، إذ يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها انطلاقاً من تحديد مشكلة البحث ووضع الفروض ثم اختيار العينة و أساليب جمع البيانات، ووضع قواعد لتصنيفها ثم تحليلها وتفسيرها في عبارات واضحة و محددة(محمود المنسي، سهير أحمد، 2002، ص44).

**2- أدوات الدراسة:**

وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي فقد تطلب إعداد أداتين لقياس متغيرات البحث وبناء على ذلك قمنا بإعداد مقياسين هما:

1. مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم .

2. مقياس قلق المستقبل.

وذلك بالاعتماد على الخطوات المنهجية العلمية المتبعة في إعداد الاختبارات والمقاييس وفيما

يلي شرح لخطوات الإعداد لهما.

## 1.2- مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم:

قمنا بإعداد أداة القياس هذه ( مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم ) بالاستناد إلى مجموعة من المقاييس من إعداد مجموعة من الباحثين مثل بدر الأنصاري ، أحمد محمد عبد الخالق ، عبده فرحان محمد ، ولكي يتناسب المقياس مع أهداف هذا البحث قمنا بإعادة صياغة بعض الفقرات واستبعاد البعض الآخر وإضافة فقرات أخرى ، بحيث أصبح بشكله النهائي مكوناً من 18 فقرة كما في الملحق رقم (1) وبالشكل الذي يسهل على القارئ فهمها بسهولة ( الوضوح ، الدقة العلمية ، قصر العبارة أو الفقرة ، مدلولية الفقرة تتعلق بأمر واحد فقط ) ، و كانت الإجابة عن كل فقرة بثلاث بدائل هي:

( لا تنطبق علي مطلقاً ، تنطبق علي قليلاً ، تنطبق علي تماماً ) و درجة الإجابة عن كل بديل هي ( 1 ، 2 ، 3 )

## 1.1.2- صدق مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم:

ويقصد به شمول الاستمارة على كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومن ناحية ثانية حيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (بشير معمرية، 2007، ص162).

ولرفع مستوى صدق أداة جمع بيانات البحث فقد تم إتباع الخطوات التالية :

قمنا بالتحقق من صدق هذا المقياس عن طريق :

### الصدق الظاهري:

عرضنا أداة القياس ( مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم ) على مجموعة من الخبراء والمتمثلة بمجموعة من الأساتذة ذوي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس كما في الجدول رقم(2) لغرض تقييم أداة القياس ، وقد طلب من كل أستاذ توضيح مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وملاحظاتهم عليها من النواحي التالية :



1. الدقة
2. الوضوح.
3. الناحية اللغوية.
4. تحديد موضوع الفقرة الواحدة ( أي تتناول مشكلة واحدة ) ومن ثم جمع آراء الخبراء حول كل فقرة من فقرات المقياس، وما هي الملاحظات عنها.

الترتيب	اسم الأستاذ	مكان عمله
1	أ . د . عبد الوافي زهير بوسنة	جامعة محمد خيضر بسكرة
2	أ . عبد الحميد عقاقبه	جامعة محمد خيضر بسكرة
3	أ . إسماعيل رابحي	جامعة محمد خيضر بسكرة
4	أ . يوسف جوادي	جامعة محمد خيضر بسكرة
5	أ . د (ة). عائشة نحوي	جامعة محمد خيضر بسكرة

جدول رقم 2 . أسماء الأساتذة المحكمين لأداة القياس

وقد تم حساب الصدق الظاهري بطريقة لاوشي والمتمثلة في المعادلة التالية:

$$\frac{\text{مج نعم} - \text{مج لا}}{ن} = \text{ص ب} \quad \frac{\text{مج ص ب}}{ن} = \text{ص م}$$

ص م = صدق الاختبار ، ن = عدد البنود / ص ب = صدق البند ، ن = عدد المحكمين.

وكانت النتائج كالتالي : ص م = 0,86 وبعد التصحيح أصبحت ص م = 0,97 .

رقم الفقرة	الفقرة التي تم تعديلها
2	المعارف لا تجلب إلا المشاكل للشخص

جدول رقم 3- يبين الفقرات التي تم تعديلها

## 2.1.2- ثبات الأداة:

وبعني مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة، وبمعنى آخر هو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس الفرد أو نفس المجموعة. (بشير معمري، 2007، ص167) وقد تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية وهي تقسيم الاختبار إلى قسمين متساوين ويتكون النصف الأول من البنود الفردية و النصف الثاني من البنود الزوجية ولقد تم أخذ عينة تقدر بـ 30 فرد. وذلك بالاستعانة بمعادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط وهي:

$$rP = \frac{n \sum x.y - \sum x. \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

رقم العينة	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	X*Y
1	17	14	289	196	238
2	15	13	225	169	195
3	14	16	196	256	224
4	15	15	225	225	225
5	15	12	225	144	180
6	17	12	289	144	204
7	16	16	256	256	256
8	17	14	289	196	238
9	15	16	225	256	240
10	14	14	196	196	196
11	12	12	144	144	144
12	13	12	169	144	156
13	13	10	169	100	130
14	13	15	169	225	195

110	100	121	10	11	15
156	169	144	13	12	16
180	225	144	15	12	17
121	121	121	11	11	18
110	100	121	10	11	19
154	121	196	11	14	20
120	64	225	8	15	21
169	169	169	13	13	22
180	144	225	12	15	23
156	169	144	13	12	24
360	324	400	18	20	25
225	225	225	15	15	26
324	324	324	18	18	27
272	256	289	16	17	28
120	144	100	12	10	29
132	144	121	12	11	30
5710	5450	6135	398	423	المجموع

الجدول رقم (4) درجات الطلبة في مقياس التفاؤل و التشاؤم لحساب معامل الارتباط

والجدول رقم (4) يبين المعطيات المطلوبة في المعادلة:

$$5710 = \sum X \cdot Y, 5450 = \sum Y^2, 6135 = \sum X^2, 398 = \sum Y, 423 = \sum X, 30 = n$$

$$158404 = \sum (Y)^2, 178929 = \sum (X)^2$$

وبالتعويض في معادلة بيرسون : تحصلنا على النتيجة التالية :  $rP = 0,57$

بعد ذلك يتم تصحيح الاختبار بواسطة معادلة سبيرمان براون وهي :

$$R_{1.1} = \frac{2 * R}{1 + R}$$

وبالتعويض في المعادلة السابقة تحصلنا النتيجة التالية :  $R_{1.1} = 0,72$  وهو معامل ارتباط

قوي.

## 2.2- مقياس قلق المستقبل:

قمنا بإعداد أداة القياس هذه ( مقياس قلق المستقبل ) بالاستناد إلى مجموعة من المقاييس من إعداد مجموعة من الباحثين مثل: محمد عبد التواب ، ومقياس قلق المستقبل للمشخي . ومقياس قلق المستقبل لصالح كرميان ، ولكي يتناسب المقياس مع أهداف هذا البحث قمنا بإعادة صياغة بعض الفقرات واستبعاد البعض الآخر وإضافة فقرات أخرى ، بحيث أصبح بشكله النهائي مكوناً من 28 فقرة ، وذلك بانتقاء فقرات مناسبة لهذه الدراسة بما يتلاءم مع أفراد العينة كما في الملحق رقم (1) وبالشكل الذي يسهل على القارئ فهمها بسهولة ( الوضوح ، الدقة العلمية ، قصر العبارة أو الفقرة ، مدلولية الفقرة تتعلق بأمر واحد فقط ) ، و كانت الإجابة عن كل فقرة بثلاث بدائل هي:

( لا تنطبق علي مطلقاً، تنطبق علي قليلاً، تنطبق علي تماماً ) و درجة الإجابة عن كل بديل هي ( 1، 2، 3 )

### 1.2.2- مكونات المقياس:

يشتمل المقياس على خمسة أبعاد أساسية هي:

**1. البعد الأول:** يمثل التفكير السلبي اتجاه المستقبل، ويقصد به مجموعة الأفكار و المعتقدات الخاطئة و السلبية التي يدركها الفرد و تؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

**2. البعد الثاني:** يمثل النظرة السلبية للحياة، ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم القدرة على التوافق و التعامل معها.

**3. البعد الثالث:** يمثل القلق من الأحداث الضاغطة، ويقصد بها الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتنعكس على نظرتة للمستقبل.

**4. البعد الرابع:** يمثل المظاهر النفسية، وتعني مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث و المواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في المستقبل.

5. البعد الخامس: يمثل المظاهر الجسمية، وتعني المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفيزيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديدا له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله.

والجدول رقم (5) أدناه يوضح فقرات المقياس والتي تتلاءم مع كل بعد من هذه الأبعاد الخمس.

ت	الأبعاد	أرقام الفقرات	العدد
1	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5
2	النظرة السلبية للحياة	10 - 9 - 8 - 7 - 6	5
3	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	16-15- 14- 13 - 12 - 11	6
4	المظاهر النفسية	22-21- 20- 19 - 18 - 17	6
5	المظاهر الجسمية	28 - 27- 26- 25- 24- 23	6

جدول رقم (5) يبين فقرات الأبعاد في مقياس قلق المستقبل

## 2.2.2 - صدق مقياس قلق المستقبل:

ويقصد به شمول الاستمارة على كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها من ناحية ثانية حيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (بشير معمرية، 2007، ص162).

ولرفع مستوى صدق أداة البحث فقد تم إتباع الخطوات التالية :

قمنا بالتحقق من صدق هذا المقياس عن طريق :

## الصدق الظاهري:

عرضنا أداة القياس ( مقياس قلق المستقبل ) على مجموعة من الخبراء والمتمثلة بمجموعة من الأساتذة ذوي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس كما في الجدول رقم(2) لغرض تقييم أداة القياس ، وقد طلب من كل أستاذ توضيح مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وملاحظاتهم عليها من النواحي التالية:

1.الدقة.

2.الوضوح.

3. الناحية اللغوية.

4. تحديد موضوع الفقرة الواحدة ( أي تتناول مشكلة واحدة ) ومن ثم تم جمع آراء الخبراء حول كل فقرة من فقرات المقياس، وما هي الملاحظات عنها.

وقد تم حساب الصدق الظاهري بطريقة لاوشي والمتمثلة في المعادلة التالية:

$$\frac{\text{مج نعم} - \text{مج لا}}{ن} = \text{ص ب} \quad \frac{\text{مج ص ب}}{ن} = \text{ص م}$$

ص م = صدق الاختبار ، ن= عدد البنود / ص ب = صدق البند ، ن = عدد المحكمين.

وكانت النتائج كالتالي : ص م = 0,98.

### 3.2.2- ثبات الأداة:

ويعني مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة، وبمعنى آخر هو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس الفرد أو نفس المجموعة.( بشير معمريّة، 2007، ص167) وقد تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية وهي تقسيم الاختبار إلى قسمين متساوين ويتكون النصف الأول من البنود الفردية و النصف الثاني من البنود الزوجية ولقد تم أخذ عينة تقدر بـ 30 فرد. وذلك بالاستعانة بمعادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط وهي:

$$rP = \frac{n \sum x.y - \sum x.\sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

X*Y	Y <sup>2</sup>	X <sup>2</sup>	Y	X	العينة
1054	1156	961	34	31	1
870	841	900	29	30	2
1089	1089	1089	33	33	3
756	729	784	27	28	4
992	1024	961	32	31	5
1054	961	1156	31	34	6
957	841	1089	29	33	7
702	676	729	26	27	8
441	441	441	21	21	9
594	484	729	22	27	10
676	676	676	26	26	11
783	729	841	27	29	12
529	529	529	23	23	13
728	784	676	28	26	14
484	484	484	22	22	15
506	529	484	23	22	16
702	729	676	27	26	17
462	441	484	21	22	18
756	784	729	28	27	19
528	576	484	24	22	20
784	784	784	28	28	21
552	576	529	24	23	22
399	361	441	19	21	23
806	676	961	26	31	24
896	784	1024	28	32	25
868	961	784	31	28	26
1190	1156	1225	34	35	27
550	484	625	22	25	28

378	441	324	21	18	29
506	484	529	22	23	30
21592	21204	22128	788	804	المجموع

الجدول رقم (6) درجات الطلبة في مقياس قلق المستقبل لحساب معامل الارتباط

والجدول رقم (6) يبين المعطيات المطلوبة في المعادلة:

$$، 21204 = \sum Y^2 ، 22128 = \sum X^2 ، 788 = \sum Y ، 804 = \sum X ، 30 = n$$

$$620944 = \sum (Y)^2 ، 646416 = \sum (X)^2 ، 21592 = \sum X * Y$$

وبالتعويض في معادلة بيرسون : تحصلنا على النتيجة التالية :  $rP = 0,87$

بعد ذلك يتم تصحيح الاختبار بواسطة معادلة سبيرمان براون وهي :

$$R_{1.1} = \frac{2 * R}{1 + R}$$

وبالتعويض في المعادلة السابقة تحصلنا النتيجة التالية:  $R_{1.1} = 0,93$  وهو معامل ارتباط قوي

جدا.

### 3- مجالات الدراسة:

**1.3- المجال المكاني:** طبقت هذه الدراسة بجامعة محمد خيضر بسكرة ، قسم علم النفس

، القطب الجامعي شتمة.

**2.3- الحدود الزمنية:** أجريت الدراسة الميدانية في الفصل الثاني من الموسم الجامعي

2011/2010



**4- عينة الدراسة و كيفية اختيارها:**

**1.4- المجتمع الأصلي:** يتألف المجتمع الدراسة الأصلي من مجموعة من طلبة الثانية ماستر LMD تخصص علم النفس العيادي بجامعة محمد خيضر بسكرة الذي يقدر عددهم بـ 63 طالب مقسمين على فوجين .

**2.4- عينة الدراسة:** تم اختيار عينة البحث بشكل قصدي و بناءا على إحصاء مجتمع الدراسة تم تحديد العينة بـ 50 طالب وطالبة أي ما يعادل 79,36% ، عدد الطلبة ذكور 10 أي ما يعادل 100% من المجتمع الأصلي وبنسبة 20% من عينة البحث. أما عدد الطالبات تمثل في 40 طالبة أي ما يعادل نسبة 80% من عينة البحث.

**5- الأساليب الإحصائية:**

تم استخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية والتي من خلالها تم تحقيق ما يتطلبه البحث من صدق وثبات ونتائج، ومن أهم هذه الوسائل الإحصائية هي:

- المتوسطات الحسابية.

- معامل الارتباط لبيرسون.

- الانحرافات المعيارية.

- معادلة لاوشي.

- اختبار T- test .

# الفصل الخامس: تطبيقي

عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

1/ عرض النتائج

2/ الإجابة على تساؤلات البحث

3/ مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج

4/ خلاصة النتائج

**1- عرض ومناقشة النتائج****1.1- عرض النتائج:**

فيما يلي سوف نقوم بعرض النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة التي يتطلبها البحث قمنا بتفرغ النتائج في جداول وكل جدول يبين الغرض من هذه النتائج.

النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	العينة	الدرجة
80 %	33.9	40	متفاعل
20 %	24.75	10	متشاعم قليلا
0 %	0	0	متشاعم جدا
100 %	/	50	المجموع

جدول رقم (7) يبين السمة الغالبة

النسبة	العينة	الدرجة
32%	16	منخفض
64%	32	متوسط
4%	2	مرتفع
100%	50	المجموع

جدول رقم (8) يبين درجة قلق المستقبل والنسب المئوية

الترتيب حسب المتوسط	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	المحاور
2	20.17	105.6	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
4	15.85	83	النظرة السلبية للحياة

1	24.95	108.83	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
3	21.20	92.5	المظاهر النفسية
5	17.80	77.66	المظاهر الجسمية

الجدول رقم (9) يبين متوسط كل محور لمقياس قلق المستقبل ونسبته المؤوية

T.Test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس		العينة
2.35	1.64	29.60	10	ذ	50
	4.97	25.82	40	إ	

جدول (10) يبين المتوسطات لدرجات سمة التفاؤل والتشاؤم و القيمة التائية للفروق بين الجنسين

T.Test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس		العينة
2.61	7.99	57.90	10	ذ	50
	8.01	50.50	40	إ	

جدول (11) يبين المتوسطات لدرجات قلق المستقبل و القيمة التائية للفروق بين الجنسين

## 2.1- مناقشة النتائج:

### 1.2.1- الإجابة عن التساؤلات:

بالنسبة للتساؤل الأول وهو معرفة السمة الغالبة لطلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس عيادي قمنا بحساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث ومن ثمة حساب النسبة المؤوية لمعرفة السمة الغالبة وهو ما يبينه الجدول رقم (7) وكانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي لسمة التشاؤم هو 33,9 بسبة 20% ، وأما سمة التفاؤل فكان متوسطها هو 24,75 بنسبة تمثلت في 80% .

وبالتالي السمة الغالبة هي سمة التفاؤل حيث تمثلت في نسبة 80% أي ما يعادل طالب 40 من عينة البحث ، والنتيجة المتحصل عليها تماثل النتيجة التي تحصل عليها عبده فرحان

الحميري في دراسته حيث وجد نسبة 65% من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتفاؤل بواقع 49% ذكور و 58% إناث.

أما بالنسبة للتساؤل الثاني وهو معرفة درجة قلق المستقبل قمنا بحساب المتوسط الحسابي لكامل الدرجات والنسب المؤوية للنتائج المتحصل عليها من خلال أداة القياس كما في الجدول رقم (8) ، فكانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي 51 أي أن درجة القلق المستقبل للعينة ككل متوسطة و أما بالنسب المؤوية فنجد أن 32% من عينة البحث لديهم قلق المستقبل منخفض ، و 64% لديهم قلق مستقبل متوسط ، و 4% لديهم قلق مستقبل مرتفع. وعليه يمكن القول أن الدرجة الغالبة لأفراد العينة هي قلق مستقبل متوسط.

وفيما يخص التساؤل الثالث فمن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (9) يتبين لنا أن المحاور الأكثر استثارة لقلق المستقبل هي محور القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة حيث كان المتوسط الحسابي لهذا المحور 108,83 وبنسبة 24,95% وهذا ما يبين أن الأحداث الضاغطة تؤثر على تفكير أفراد العينة وتزيد من قلقهم وتتمثل في الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية .

ثم يليه محور التفكير السلبي اتجاه المستقبل والذي يمثل مجموعة الأفكار و المعتقدات الخاطئة و السلبية التي يدركها الفرد والتي تؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل حيث كان متوسطها 105,6 ويأتي ثالثا محور المظاهر النفسية بمتوسط 92,5 ويليه تباعا كل من محور النظرة السلبية و محور المظاهر الجسمية .

أما السؤال حول معرفة العلاقة وطبيعتها بين سمة التفاؤل / التفاؤم وقلق المستقبل ، فقد قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس سمة التفاؤل و التفاؤم ومقياس قلق المستقبل ، حيث كان معامل الارتباط = 0.57 وهو معامل ارتباط متوسط، وهذا ما يؤكد وجود علاقة بالإيجاب بين متغير سمة التفاؤل / التفاؤم وقلق المستقبل .

أما بالنسبة للتساؤل الخامس فمن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (10) تبين عدم وجود فروق دالة بين سمة التفاؤل والتشاؤم لأفراد عينة البحث ، وذلك من خلال المقارنة بين القيمة المجدولة وقيمة الاختبار التائي المحسوبة عند مستوى دلالة 0.05 ، فلوحظ أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة المجدولة بكثير قد تمثلت في **2,35** ، وهذا ما يثبت عدم وجود فروق بين السمتين لأفراد عينة البحث .

وفي ما يخص التساؤل الأخير من أجل حساب الفروق بين الجنسين في درجة قلق المستقبل قمنا بحساب كل من المتوسط الحسابي وكذا الانحراف المعياري، وكذلك من خلال المقارنة بين القيمة المجدولة وقيمة الاختبار التائي المحسوبة عند مستوى دلالة 0.05 كما في الجدول رقم (11) ، فوجدنا متوسط الذكور 57,9 بانحراف معياري 7,99 ، متوسط الإناث 50,5 بانحراف معياري 8,01 ، وبالمقارنة بين القيمة المجدولة وقيمة الاختبار التائي المحسوبة عند مستوى دلالة 0.05 ، فلوحظ أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة المجدولة بكثير قد تمثلت في **2,61** وهذا ما يثبت عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل بالنسبة لعينة الدراسة .

### 2.2.1 - مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج:

فيما يخص الفرضية الأولى القائلة: توجد علاقة بين سمة التفاؤل/تشاؤم وقلق المستقبل لدى الطلبة.

فمن خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة نجد أن هناك علاقة بالإيجاب بين متغير سمة التفاؤل / التشاؤم وقلق المستقبل ، حيث كان معامل الارتباط = 0.57 ، وبذلك يكون قد تحقق الفرض القائل بوجود علاقة بين سمة التفاؤل /تشاؤم وقلق المستقبل. وهو ما جاءت به دراسة سعود 2005 حول قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق، وهي أن قلق المستقبل يرتبط بسمة التفاؤل / تشاؤم.

أما في ما يخص الفرضية الثانية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى سمة التفاؤل /التشاؤم للطلبة حسب متغير الجنس.

فمن خلال النتائج المتحصل عليها، يتبين عدم وجود فروق دالة بين سمة التفاؤل وسمة التشاؤم لأفراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس.وبذلك نجد أن الفرضية الثانية قد تحققت.

وبالنسبة للفرضية الأخير القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل للطلبة حسب متغير الجنس.

فمن خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها تبين عدم وجود فروق دالة في مستوى قلق المستقبل للطلبة حسب متغير الجنس، وبذلك تكون قد تحققت الفرضية ، وهو ما جاء أيضا في دراسة :

حسن محمود شمال، 1999 وعكس ما جاءت به دراسة كل من العجمي نجلاء محمد، 2004 التي وجدت أن هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث، ودراسة بلكيلاني محمد إبراهيم، 2008 التي وجدت أن هناك فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

## 2- خلاصة النتائج :

نستنتج من البحث ما يلي:

- وجود علاقة إرتباطية بين كل من سمة التفاؤل / التشاؤم وقلق المستقبل .
- يتمتع أفراد عينة البحث ( الذكور ، الإناث) بحالة من الاستقرار النسبي بوجود قلق نحو المستقبل بدرجة متوسطة.
- السمة الغالبة لأفراد عينة البحث هي سمة التفاؤل.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين سمة التفاؤل /التشاؤم لأفراد عينة البحث طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة لقلق المستقبل حسب متغير الجنس.

## خاتمة:

في ختام هذا البحث الذي حاولنا التطرق فيه إلى موضوع يتعلق بشريحة واسعة من أفراد المجتمع ألا وهي فئة طلبة الجامعة، حيث سعت هذه الدراسة ومن خلال أدوات البحث المطبقة أن نتعرف على العلاقة بين سمة التفاؤل/تشاؤم وقلق المستقبل من خلال عينة من طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي LMD بجامعة محمد خيضر - بسكرة.

وقد سعينا في هذا البحث إلى معرفة السمة الغالبة لدى طلبة السنة الثانية ماستر، و كذا معرفة درجة القلق المستقبل للعينة مع معرفة المحاور الأكثر استثارة لقلق المستقبل لدى الطلبة ، وفي الأخير حاولنا معرفة الفروق في درجة قلق المستقبل حسب متغير الجنس .

حيث توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، وتمثلت في وجود علاقة بين سمة التفاؤل/تشاؤم وقلق المستقبل، كما توصلنا إلى أن السمة الغالبة هي سمة التفاؤل وسط أفراد العينة ، وبالنسبة لقلق المستقبل فكانت درجته متوسطة، ولم نجد فروق دالة احصايا في قلق المستقبل تعزى إلى متغير الجنس.



## قائمة المراجع

### المراجع بالعربية:

1. إبراهيم عبد الستار. العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. دار الفجر للنشر والتوزيع القاهرة . ط 1 . 1994.
2. أبو عطية سهام درويش. مبادئ الإرشاد النفسي. دار الفكر للنشر عمان. ط 2. 2000.
3. أبو النصر مدحت. الإعاقة النفسية (المفهوم - الأنواع - البرامج - الوقاية). مجموعة النيل المصرية القاهرة. بدون طبعة. 2005.
4. بدر الأنصاري محمد. التفاوت و التشاؤم ، المفهوم والقياس والمتعلقات. مطبوعات جامعة الكويت. بدون طبعة. 1998.
5. بدر الأنصاري محمد. المرجع في مقاييس الشخصية تقنين على المجتمع الكويتي. دار الكتاب الحديث الكويت. بدون طبعة. 2002.
6. بشير معمريه. القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب والباحثين. منشورات الحبر الجزائر. ط 2. 2007.
7. جودت عزت عبد الوهاب، سعيد حسني العز. مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان. بدون طبعة. 1999.
8. حسين عبد العظيم طه. العلاج النفسي المعرفي، مفاهيم و تطبيقات. مركز الإسكندرية للكتاب مصر. ط 1. 2007.
9. حقي ألفت. الاضطراب النفسي، التشخيص والعلاج والوقاية. مركز الإسكندرية للكتاب مصر . الجزء الأول. 1995.
10. الداهري صالح حسن. الشخصية والصحة النفسية. دار الكندي للنشر والتوزيع الأردن. ط 1. 1999.
11. الداهري صالح حسن. مبادئ الصحة النفسية. دار وائل للنشر الأردن . ط 1.
12. داينز روبين. إدارة القلق. ترجمة دار الفاروق القاهرة. بدون طبعة. 2006.

13. سيغموند فرويد. القلق. ترجمة عثمان نجاتي. مكتبة دار النهضة العربية القاهرة. بدون طبعة. 1962.
14. سيغموند فرويد. الكف والعرض والقلق. ترجمة عثمان نجاتي. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر. ط3. 1997.
15. سيغموند فرويد. الكف والعرض والقلق. ترجمة عثمان نجاتي. دار الشروق القاهرة مصر. ط4 . 1989.
16. شقير زينب محمود. مقياس قلق المستقبل. مكتبة الانجلو المصرية مصر. ط1. 2005.
17. عبد الخالق أحمد محمد. الأبعاد الأساسية للشخصية. دار المعرفة الجامعية مصر. ط4. 1987.
18. عبد المطلب أمين القريطي. في الصحة النفسية. دار الفكر العربي القاهرة. بدون طبعة. 1998.
19. العنابي حنان عبد الحميد. الصحة النفسية. دار الفكر للطباعة والنشر الأردن. بدون طبعة. 2000.
20. غريب عبد الفتاح . علم الصحة النفسية. مكتبة الانجلو مصرية مصر. بدون طبعة. 1998.
21. فاروق السيد عثمان. القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي القاهرة. بدون طبعة. 2001.
22. كفاي علاء الدين. الصحة النفسية. دار هجر للنشر والتوزيع القاهرة. بدون طبعة. 1990.
23. ليندا دفيدوف . الشخصية - الدافعية والانفعالات. ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر. الدار الدولية للاستثمارات الثقافية مصر. بدون طبعة. 2000.
24. محمد عبد الحليم المنسي، سهير كامل. أسس البحث العلمي في المجالات النفسية و الاجتماعية و التربوية. مركز الإسكندرية للكتاب مصر. بدون طبعة. 2002.
25. مصطفى غالب. تغلب على القلق. دار مكتبة الهلال بيروت لبنان. بدون طبعة. 1979.

26. مياسا محمد. الصحة النفسية و الأمراض العقلية وقاية وعلاج. دار الجبل بيروت لبنان. ط1. 1997.

### الرسائل باللغة العربية:

27. جمعي بوقفة . العلاقة بين أنماط التفكير و التفاؤل و التشاؤم. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة الحاج لخضر باتنة. 2006.

28. حسانين احمد محمد. قلق المستقبل وقلق الامتحان و علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب جامعة المنيا. 2000.

29. عبد الله بن محمد هادي الحربي. أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية لمنطقة جازان. رسالة دكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية. 2008.

30. معوض محمد عبد التواب. أثر كل من العلاج المعرفي و العلاج النفسي الدين في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية جامعة طنطا.. 1996.

31. نعيمة محمد. الاختلافات الوالدية في التنشئة الاجتماعية و علاقتهما ببعض سمات الشخصية لدى الأبناء. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عين شمس. 1993.

### المعاجم:

32. جان لابلاش، و، ج، ب، بونتاليس. ترجمة مصطفى حجازي. معجم مصطلحات التحليل النفسي. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر. ط2. 1987.

### المجلات بالعربية:

33. دانيال جولمان. الذكاء العاطفي. ترجمة ليلى الجبالي. سلسلة عالم المعرفة الكويت. العدد 262.

34. عبده فرحان الحميري. قياس التفاؤل-تشاؤم لدى أبناء العاملين بالخارج. مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة. العدد 1. 2004.

35. Robert LADOUCEUR, André MARCHAND & Jean - Mari BOIVERT : Les trouble anxieux ,approche cognitive et comportementale ,Masson & Gaëtan Morin éditeur, Paris, 1999.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي

الملحق رقم (1)

( تعليمية المقياس )

ملاحظة مهمة: رجاءً اقرأ كل فقرة بإمعان و ثم حدد درجة تطابقها مع سلوكك وأرائك بوضع إشارة

(X) تحت ما يناسبها مما تختاره للإجابة ، ونود إعلامكم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة

ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث لأنها مصممة لغرض البحث العلمي فقط .

يرجى تعاونكم لإتمام هذا البحث ، مع خالص شكري وتقديري.

الجنس:

ذكر ( )

أنثى ( )

الرقم	الفقرات	لا تطبق عليّ مطلقاً	تتطبق عليّ قليلاً	تتطبق عليّ تماماً
1	يلازمني سوء الحظ باستمرار			
2	المعارف (الصدقات) لا تجلب إلا المشاكل للشخص			
3	لا يمكنني أن أكون ناجحاً في الحياة			
4	حتى لو أصبحت عالماً في مجال اختصاصي لن أحصل على التقدير و الاحترام			
5	مهماً بذلت من جهد فلن أحقق أهدافي في الحياة			
6	تخيفني الأحداث السارة لأنه تعقبها أحداث مؤلمة			
7	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهماً حاول			
8	اشعر بانني لن استطيع الزواج			
9	أتوقع عدم حصولي على وظيفة بعد تخرجي			
10	الحياة رتيبة و مملة			
11	أنسى الماضي وأعيش الحاضر			
12	بالجد والمثابرة يتحقق كل شيء			
13	أتمنى أن يطول عمري لأحقق ما أصبو إليه			
14	لا يهمني رأي الآخرين مهماً كان			
15	انأ قادر على النجاح في أي عمل			
16	أتوقع النجاح في دراستي			
17	أؤمن بالمقولة (الحياة سفينة شراعها الأمل)			
18	انظر للأشياء من جانبها الايجابي			

الرقم	الفقرات	لا تطبق عليّ مطلقاً	تنطبق عليّ قليلاً	تنطبق عليّ تماماً
1	عندما أفكر في المستقبل أشعر بالحيرة			
2	أميل إلى التفكير في المستقبل			
3	أتوقع أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
4	أقلق بشأن الإخفاقات التي تنتظرني			
5	يتملكني الحنين إلى الماضي			
6	أخاف من أنني لا أحظى بالتقدير في عملي			
7	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني			
8	أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي			
9	لا أحب التغيير خوفاً من القلق			
10	أتخوف من تغير حياتي نحو الأسوأ			
11	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
12	تشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية و المتزايدة			
13	أخشي قلة فرص العمل بعد تخرجي			
14	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
15	مشاكل الحياة تفرض نفسها على تفكيري			
16	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل			
17	أخشي الفشل في العلاقات الجديدة			
18	لا أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة			
19	ينتابني القلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
20	يتملكني الشك والارتياب عندما أفكر في المستقبل			
21	أشعر بالتوتر و عدم الاستقرار			



			يصعب علي التفكير في حل المشاكل التي تواجهني	22
			اشعر بالضعف العام و نقص الطاقة	23
			أعاني من اضطرابات المعدة	24
			أشكو من قلة النوم	25
			اشعر بالخمول	26
			اشعر بسرعة نبضات قلبي	27
			أعاني من صداع مستمر	28