

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



المعنى في الحياة وعلاقته بقلق المستقبل

لدى خريجي الجامعة البطالين

- دراسة ميدانية بمدينة وادي سوف وبسكرة -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

- مريامة حنصالي

إعداد الطالبة:

- هاجر صحراوي

السنة الجامعية: 2016/2015م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾

(سورة طه: الآية 114)



الإهداء

الحمد وشكر الله أولا الذي قدرني على هذا

أهدي عملي المتواضع وثمره جهدي...

إلى روح أبي الطيبة... الذي رباني على الفضيلة والأخلاق

وشملي بالعطف والحنان... أسكنه الله فسيح جنانه

إلى أعز الناس قلبي والدي الكريمة... مهجة قلبي وقرّة عيني

التي كانت ومازلت دائما وأبدا دافعي لمواصلة مشواري للنجاح

حفظها الله وأطال في عمرها وحفظها ذخرا لي.

إلى الشموع التي أضاءت لي مشواري أخي طلحة وعمي عبد العالي

وجدي عبد الحفيظ الذي طالما كان عمادة الأسرة

وأخواتي: إكرام، إنصاف، فاطمة الزهراء، مريم حفظهم الله جميعا.

وإلى كل من يحمل لقب صحراوي

وإلى صديقاتي منبع سروري وخير أنامي سليمة، فطيمة، كوثر

إلى كل هؤلاء أقدم إهدائي...

فكل النفوس تعشق النهايات السعيدة

وخاصة تلك التي تفوح منها عطر النجاح والعلم

مع تحياتي

هاجر بنت مختار صحراوي

** شكر وعرهان **

وقفت ببابك ربي فغمرتني بفضلك وكرمك وأفضت عليا بجودك
ونعمك التي لا تعد ولا تحصى من غير حول مني ولا قوة فلك الحمد حمدا
يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك حمدا كثير طيبًا ومباركًا فيه
لأن من يشكر الناس فقد شكر الله؛ حق عليا شكر أصحاب الفضل عليا
ففي رحلتنا مع الحياة نقابل أناسا يتركون في نفوسنا ذكريات من الألم والمعانات
وآخرون يعمرون بنا مر النسيم ويصاحب والحب والسلام وجودهم الإنساني
فيتركون في ذكرياتنا آثار لا تنسى ومعاني إنسانية نبيلة تظل تطوف بنا كل ما
ذكرناهم ومن هؤلاء الناس

إلى روح أبي الطاهرة تغمد الله روحه وأسكنه فسيح جنانه يا رب
الذي حالة الموت دون أن يتواجد معي في مثل هذا اليوم
وكذلك كل الشكر والثناء إلى أستاذتي المشرفة: **حنصالي مريامة**

الإنسانة الحقّة والمتواضعة بالقيم الإنسانية الراقية

التي لم تبخل علينا بمعلوماتها العلمية

وشكر موصول للجنة مناقشة هذا البحث لتصويب هذه الدراسة

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: المعنى في الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين
- دراسة ميدانية بمدينة وادي سوف وبسكرة -

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن مستويات المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين.

ولقد حددت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما مستويات المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين.
- ما هي طبيعة العلاقة القائمة بين المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين.

وتكونت عينة الدراسة من 49 شاب من خريجي الجامعة البطالين؛ حيث تم اختيارهم بإتباع معاينة كرة الثلج.

ولقد اعتمدت الطالبة المنهج الوصفي الإرتباطي، كما اعتمدت في جمع بياناتها على مقياس المعنى في الحياة لبشير معمريه وقلق المستقبل لـ محمد عبد التواب معوض وعبد العظيم محمد.

فيما بعد تم معالجة البيانات بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS19، ولقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- أن مستوى المعنى في الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين كان متوسط.
- أن مستوى قلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين كان أيضا متوسط.
- عدم وجود علاقة بين المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين.

Summary:

Title of the study in the sense of life and its relationship to the future with concern among the unemployed university graduates (a field study in the cities of the valley and oued souf - Biskra)

The present study aims to Detecting levels of meaning in life and future concern among the unemployed university graduates.

Identify the nature of the relationship between meaning in the life of the unemployed university graduates.

Problematic in the study has identified the following questions

What levels of meaning in life and future concern among the unemployed university graduates.

What is the nature of the relationship between meaning in life and future concern among the unemployed university graduates.

The study sample consisted of 49 young university graduates, where the unemployed were selected following a preview snowball

And we have adopted in this study descriptive approach Correlative also adopted in data collection on the meaning of life in the scale of Bashir Mammaria scale and concern for the future Mohamed Abdel Tawab Mouawad, while the data was treated using the Statistical Package for the Social Sciences 19 spss The study found the following results

That the level of meaning in the life of the unemployed university graduates was average.

The future concern for the unemployed university graduates, the average, There is no relationship between meaning in life and future concern among the unemployed university graduates.

** فهرس المحتويات **

الصفحة	الموضوع
...	شكر وعرfan
...	ملخص الدراسة
أ- د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الإشكال
هـ	فهرس الجداول
الفصل الأول: طرح موضوع الدراسة	
1	1- مقدمة الإشكالية
4	2- أهداف الدراسة
4	3- أهمية الدراسة
4	4- دوافع اختيار الموضوع
5	5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة
الفصل الثاني: المعنى في الحياة	
7	تمهيد
7	1- تعريف المعنى في الحياة
8	2- السعي للعثور عن المعنى في الحياة
10	3- النظريات المفسرة للمعنى في الحياة
10	3-1- نظرية فيكتور فرانكل
12	3-2- نظرية إبراهيم ماسلو
12	3-3- نظرية الفرد لانجل
13	3-4- نظرية باستيسا وألوند
14	4- مكونات المعنى في الحياة

14	4-1- أهداف الحياة
14	4-2- التعلق الايجابي بالحياة
14	4-3- الثراء الوجودي
14	4-4- التحقق الوجودي
15	4-5- نوعية الحياة
15	5- مصادر المعنى في الحياة
15	5-1- القيم الإبداعية
15	5-2- القيم الخبراتية
15	5-3- القيم الاتجاهية
16	5-4- القيم الموقفية
16	6- الأمراض الوجودية
17	6-1- الأعصاب المعنوية
17	6-2- العصاب الجمعي
17	6-3- الفراغ الوجودي
17	7- العلاج بالمعنى
17	7-1- تعريف العلاج بالمعنى
18	7-2- فنيات العلاج بالمعنى
18	7-2-1- فنية الجذب
18	7-2-2- الحوار السقراطي
19	7-2-3- فنية الانطلاق بالسرعة إلى الأمام
19	7-2-4- فنية إيقاف الإمعان الفكري
20	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: قلق المستقبل	
22	تمهيد
22	1- تعريف قلق المستقبل

23	2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل
23	2-1- قلق المستقبل مقابل التفاوض والتشاؤم
24	2-2- قلق المستقبل والخوف من الفشل
24	2-3- قلق المستقبل والتوجه للمستقبل
25	3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
25	3-1- النظرية الإنسانية الظاهرية
26	3-2- النظرية الوجودية
26	3-3- نظرية التحليل النفسي
27	3-4- النظرية الإنسانية
28	4- سمات ذوي قلق المستقبل
29	5- مجالات قلق المستقبل
30	6- أسباب ومظاهر قلق المستقبل
30	6-1- أسباب قلق المستقبل
30	6-2- مظاهر قلق المستقبل
31	6-2-1- مظاهر معرفية
31	6-2-2- مظاهر سلوكية
31	6-2-3- مظاهر جسدية
31	7- أساليب العلاج للتخفيف من قلق المستقبل
31	7-1- إزالة الحساسية المسببة للمخاوف
32	7-2- الإغراق
32	7-3- إعادة التنظيم المعرفي
32	7-4- البرمجة اللغوية العصبية
33	خلاص الفصل
الفصل الرابع: الإطار التطبيقي	
35	تمهيد

35	1- منهج الدراسة
35	2- عينة الدراسة
36	3- حدود الدراسة
36	4- أدوات الدراسة
37	4-1- مقياس قلق المستقبل
38	4-2- مقياس المعنى في الحياة
38	5- إجراءات الدراسة
39	6- الأساليب الإحصائية
39	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
41	تمهيد
41	1- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول
45	2- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني
48	3- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث
50	4- مناقشة النتائج علة ضوء التساؤلات
52	خاتمة
55	قائمة المصادر والمراجع
61	ملاحق

** فهرس الأشكال **

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
29	مخطط يوضح مجالات قلق المستقبل	01
42	مخطط تكراري يوضح مستويات المعنى في الحياة	02
45	مخطط لمدرج تكراري يوضح مستويات قلق المستقبل	03

** فهرس الجداول **

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
36	يوضح توزيع أفراد العينة بين مدينتي وادي سوف وبسكرة	01
37	يوضح عوامل المقياس والبنود المكونة لها	02
41	يوضح توزيع أفراد العينة على مستويات المعنى في الحياة	03
45	يوضح توزيع مستويات قلق المستقبل	04
49	يوضح طبيعة العلاقة القائمة بين المعنى في الحياة وقلق المستقبل	05

الفصل الأول:

طرح موضوع الدراسة

1- مقدمة الإشكالية

2- أهداف الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- دوافع اختيار الموضوع

5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة

1- مقدمة الإشكالية:

يكتسب الإنسان خلال مراحل حياته خبرات عديدة تساعده على فهم كل ما يدور من حوله من أحداث ومشكلات تولدها الظروف الحياتية، ومن هنا يزداد شعور المرء بالمسؤولية التي تزداد مع التغيرات الاجتماعية الحاصلة على الصعيد السياسي والاقتصادي والاجتماعي والنفسي، تحتم هذه الأخيرة على الإنسان مواجهتها ومواكبتها وقد ينعكس ذلك على طبيعة حياة المجتمع، مما قد يؤدي إلى انتشار حالات القلق والضغوط، وفقدان المعنى واللامبالاة ولعل السمة التي أصبح يوصف بها عصرنا الحالي هي عصر القلق.

فالإنسان منذ أن تواجد على سطح الأرض وهو يحاول جاهدا الإجابة على عدة تساؤلات وجودية؛ لماذا نحن هنا؟ وما الغرض من الوجود؟ وما الفائدة من الحياة؟؛ بهدف إيجاد تعريف محدد يمكنه من فهم نفسه وتوضيح المعالم الأساسية في حياته وهذا برمته بدا في محور التكنهات الفلسفية والوجودية اللاهوتية.

والمعنى في الحياة ظاهرة وجودية اجتماعية وجزء لا يتجزأ من حياة الفرد بغض النظر عن الجنس أو العمر أو الزمن، فهو مؤشر أساسي يسعى كل منا إلى تحقيقه لإضفاء قيمة ومعنى لوجوده باعتباره الكائن الوحيد القادر على هذا، فالمعنى في الحياة يمثل نزعة غريزية إنسانية تتحرك بفعل نمو الإرادة والوعي من الوجود ككل ويتطلب تحقيقها دافعية داخلية للإبداع وحافزا خارجيا للإنجاز، والتسامي نحو الأفق وهذا بغرض إحراز مكانة في السلم الثقافي والاجتماعي والشخصي ولكن في المقابل تجعلنا دائمي الخوف لما يخبئه لنا المجهول.

فالخوف من المجهول هو إحدى أنواع القلق الوجودي المصاحب لتواجد الإنسان، مما يجعل الفرد متأرجحا بين لحظة حاضرة يسعى للتوافق معها وإثبات وجوده فيها لتحقيق كل أهدافه ومبتغاه؛ من خلال توظيف كل إمكانياته وقدراته، ولحظة أخرى يخشاها ولا يستطيع توقعها فالأهداف التي ينشدها الإنسان، ويتبناها لتحقيقها مستقبلا تؤثر في سلوكه الحاضر

حيث يحدث خلط بين الحاضر والمستقبل فينجر عنه اضطرابات نفسية وسلوكية تزيد من احتمالية العجز والاستسلام للواقع بفعل تلاحق وتعقيد الظروف الاجتماعية.

والقلق من المستقبل ظاهرة ملازمة للإنسان يزداد تقاومها في أوساط الشباب وخاصة خريجي الجامعة البطالين؛ وتأخذ مشكلة البطالة أبعادًا متعددة سياسيا واقتصاديا واجتماعيا وثقافيا ونفسيا مما يزيد المشكلة تعقيدا، فخريجي الجامعة البطالين أمضوا القسم الأكبر في حياتهم في الدراسة والتخصص واكتساب المهارات العلمية؛ ظنا منهم أنها دعامة مهمة في سوق العمل بغية تحقيق الاستقرار والمعنى في الحياة، غير أنهم يصطدمون بواقع آخر يعرقل من مستوى تطلعاتهم المستقبلية فيشوبها الغموض والشك، ويقلل من الدافعية والانجاز ويرفع من حالة الخوف والقلق لديهم اتجاه كل ما يخبئه المستقبل.

فهناك أفكار أصبحت سائدة عند الشباب ذوي الشهادات البطالين إذ أنهم يعلقون آمالهم الكبيرة على الشهادة، كونها المصدر الوحيد لتلبية متطلباتهم والتي احتكرت على العامل المادي باعتباره هو السبيل الأنجع لتلبية كل متطلباتهم، والوصول إلى أعلى مراتب الإشباع في مختلف جوانبه وبالخصوص التي تتعلق بمستقبلهم، وعلاوة على هذا نجدهم في وقتنا الحالي متعلقين وبشدة بحب الظهور، كالاهتمام باللباس ذوي الماركات الرفيعة وآخر إصدارات الهواتف النقالة والسيارات الفخمة وخاصة إن كان كل هذا يملكونه ذوي المستويات الأدنى منهم، مما يجعلهم يشعرون دوما بالتهميش.

بالتالي يعزفون عن الحياة الاجتماعية ويكونون معتقدات وتصورات خاصة بهم وتسيطر عليهم أفكار وسلوكيات؛ كالانتحار والانحرافات والهجرة غير الشرعية، والإدمان والتطرف والتمرد وبالتالي تنشأ الهوة بين الأهداف الكثيرة التي يصبون إليها وبين العراقيل التي تحد أو تعطل منها، غير أن هذه النظرة اتجاه المستقبل والمعنى في الحياة تختلف باختلاف إدراك خريجي الجامعة البطالين من المعنى في الوجود والرضا عن الحياة وتقبله لها، وللواقع وللأهداف التي يسعى هؤلاء إليها؛ وتقييمهم لإمكاناتهم وقدرتهم على الانجاز من أي موضع كانوا فيه حتى وان كان خارج تخصصهم، فالمعنى في الحياة قد يستمد من عدة مصادر كالعلاقات والسعادة

الشخصية، وتحقيق الذات والأمل والنواحي المادية والمستقبل فهذان الأخيران يلعبان الدور الفعال في تحقيق التوكيد الشخصي والاجتماعي للشباب؛ عقب نيلهم شهادة التخرج ولكن البطالة تكون بمثابة إقصاء نفسي واجتماعيا لهم.

بالتالي قد سيتسلمون لمعضلة البطالة ويعتبرونها قدرا لهم لا مجال لتغييره، وخاصة في ظل المتغيرات الحياتية التي أصبحنا نحيا عليها فخلو هؤلاء الشباب من المعنى في الحياة، قد يؤدي بهم إلى تراجع في مدى قدرتهم على تحقيق الأهداف والمساعي والوصول إلى التسامي بالذات؛ يرتبط بقلق المستقبل الذي يعد مشكلة تكاد تكون حتمية تشغل تفكير الشباب خريجي الجامعة البطالين ويدخلون في حيز الصراعات الوجودية بين الرغبة في العمل والإحباط، بسبب البطالة الذي قد يتم إستدخالها كمشكلة وخبرات سلبية لهم وتصبح حياتهم تدور في حلقة مفرغة يحكمها الممل والمعاناة، وهذا ما قد يجعلهم يخضعون للفراغ الوجودي الناتج عن ضغط البطالة والذي يظهره في صورة شكاوى والإحساس بالفشل والدونية والعجز.

فمن خلال هذا ينبع القلق ولاسيما المتعلق بالمستقبل حين ينتابهم عجزاً تام عن السيطرة على حياتهم الحاضرة والمستقبلية؛ أو حتى توجيهها.

ولهذا جاءت الدراسة الحالية: للكشف عن مستويات المعنى في الحياة وقلق المستقبل

لدى خريجي الجامعة البطالين؛ وتقصي طبيعة العلاقة القائمة بين هذين المتغيرين ؟

2- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن مستويات المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة.

3- أهمية الدراسة:

- يشكل الشباب 75% من إجمالي المجتمع الجزائري ويعد الاستثمار في رأسمال البشري دعامة لأي دولة كانت وخاصة إذا كان هؤلاء الشباب من ذوي الشهادات الجامعية، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على مفهوم هام جدا إلا وهو المعنى في الحياة وقدرة هؤلاء الشباب على إيجاد المغزى والهدف من حياتهم، ومدى إدراكهم لوجودهم حتى وإن كانت خارج مجال الشهادة وهذا قد يغير من فكرة الشباب خريجي الجامعة البطالين نحو المستقبل.

- إن الاهتمام بشريحة الشباب خريجي الجامعة البطالين يجب أن يأخذ النصيب الأكبر من العناية والاهتمام لأنهم يساهمون مستقبلا في بناء المجتمع وازدهاره بالإضافة إلى أنه الفئة الأكثر تأثرا بالملايسات والتعقيدات المستجدة في خضم المشكلات الحياتية.

4- دوافع اختيار الموضوع:

- رغبة الطالبة في تناول ظاهرة تعكس الواقع الحقيقي للمجتمع الجزائري حيث لم تصبح هناك حصة تلفزيونية سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية إلا وكان موضوعها البطالة وانعكاساتها على الشباب ذوي الشهادات البطالين.
- تفشي الظواهر الاجتماعية بكثرة كالانتحار والإجرام والهجرة غير الشرعية بين أوساط هؤلاء الشباب والتي تعد البطالة إحدى العوامل الرئيسية المساهمة فيها.

– اقتناع الطالبة بدراسة المعنى في الحياة كظاهرة تسحق الدراسة صوب هذه الفئة من الشباب باعتبارها المتضرر الأكبر لفقدانها جراء البطالة وما تسببه من أحداث القلق والخوف اتجاه المستقبل.

5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة:

المعنى في الحياة: هو مستوى وعي الشباب خريجي الجامعة البطالين لأهدافهم وغايتهم المنتظرين تحقيقها، وهذا يظهر من خلال الدرجة الكلية التي يتحصلون عليها عند إجاباتهم على مقياس المعنى في الحياة المستخدم في البحث (لبشير معمريّة).

قلق المستقبل: وهو الخوف والغموض الذي يجتاح الشباب خريجي الجامعة البطالين لكل الأحداث الآتية مستقبلاً؛ وهذا يظهر من خلال الدرجة الكلية التي يتحصلون عليها عند إجاباتهم على مقياس قلق المستقبل (لعبد التواب معوض وعبد العظيم محمد).

الفصل الثاني:

المعنى في الحياة

تمهيد

- 1- تعريف المعنى في الحياة
- 2- السعي للعثور عن المعنى في الحياة
- 3- النظريات المفسرة للمعنى في الحياة
- 4- مكونات المعنى في الحياة
- 5- مصادر المعنى في الحياة
- 6- الأمراض الوجودية
- 7- العلاج بالمعنى

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الحديث عن المعنى في الحياة يعتبر من المفاهيم الجديدة نسبياً في علم النفس الوجودي باعتباره يتعلق بسائر الموجودات في العالم، فالإنسان من الصعب دراسته دراسة ثابتة لأنه يتميز بالارتقاء والنمو، في جميع النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية. وبالتالي مع هذا الارتقاء أهداف أخرى تساهم في أن يكون للفرد وجوداً إنسانياً يسعى إلى تحقيقه بفعل طبيعته الإنسانية ككائن متواجد على سطح الأرض.

1- تعريف المعنى في الحياة:

يعرف فيكتور فرانكل المعنى في الحياة بأنها حالة يسعى الإنسان إلى الوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله ويحدث نتيجة إشباع لدافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى. (خلود بشار كرامة، 2012، ص120)

عرفه ريكور وونج المعنى في الحياة بأنه إدراك الأمر والتماسك وإدراك الأهداف من وجود الإنسان ومتابعة وتحقيق الأهداف ذات قيمة ومصاحبة ذلك بمشاعر الاحتواء والحيوية. (خيري أحمد حسن، 2012، ص10)

عرفه يالوم المعنى في الحياة على أنه شعور الفرد بالهدف والغرض من الحياة ووظيفة يجب أن تتحقق، واستعمل يالوم تمييزاً فلسفياً بين المعنى السماوي الذي يختص بالمعنى المطلق للحياة والنظام العام للكون؛ الذي يصطبغ بروحيات والأفكار التي يؤمن بها أصحاب الاتجاهات الدينية والمعنى الدنيوي، الذي يتضمن تصور الفرد للهدف الذي يسعى من أجل تحقيقه في حياته أو الرسالة التي يحملها أو القضية التي يتبناها. (بشير معمري، ص88)

كما يشير نزار الحايك أن المعنى في الحياة هو المعبر إلى التسامي بالذات ذلك الذي يتجاوز تحقيق الذات فالمعنى في الحياة يختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر؛ وبالتالي فإن المعنى نسبي. (صالح المكاوي، ص207، 2012)

ويري محمد إبراهيم عيدان أن المعنى في الحياة هو أن تصبح لحياة الفرد قيمة ودلالة ومغزى ومعقولة، أما فقدان المعنى من الحياة فهو الوقوع فيما يسميه فرانكل بالفراغ الوجودي؛ وهي حالة من الملل والسام يشعر من يخبرها بأن الحياة تمضي بغير معنى أو هدف. (نور جبار علي، 2015، ص200)

ويعرف حسن الأبيض المعنى في الحياة بأنه مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الايجابية أو السلبية نحو الحياة، بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد من دراسة أو عمل ومدى إحساسه بأهميتها ودفاعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها وقدرته على تحمل المسؤولية، وتسامي بذاته نحو الآخرين وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام. (حازم علي الطنطاوي، مرجع سابق، ص3)

✓ إذا من خلال ما سبق ترى الطالبة أن المعنى في الحياة هو كل المساعي والطموحات التي يسعى الفرد إلى تحقيقها في الحياة لإعطاء قيمة لوجوده وذلك عبر تحقيق الأهداف والإلتزام بالدور والرغبة الكبيرة للإشباع حتى يحقق الفرد إنسانيته ويثبت تواجده ويضفي المعنى والأهمية داخل المجتمع.

2- السعي للعثور عن المعنى في الحياة:

أن الوجود يتداعى إذا لم تكن هناك فكرة قوية على حد تعبير فروي داو مثال قوي يتمسك به الفرد وتقتبس هنا عن البرت ابينشتاين قوله أن " الإنسان الذي يعتبر حياته بلا معنى ليس مجرد إنسان غير سعيد ولكنه لا يكاد يصلح للحياة ".

هذا ما يسعى فرانكل إلى فهمه فالمحيط يوجد في جنس إنساني مهذب وجنس إنساني سافل وكلاهما يتغلغلان في كل الجماعات البشرية ولا يوجد جنس نقي خالص أو جنس سافل خالص، والواجب هو اختراق الوجود بحثاً عن المعنى ليتم التسامي به (أدler، 2015، ص19).

إن تقبل المسؤولية التي ترتبت على وجود الهدف يعنى أن المعنى اخذ في تشكله سلبا كان هذا المعنى أو إيجابا؛ لكن كيف يصل الإنسان إلى هذه المقدرة الإنسانية المتميزة في الخيار الوجودي للحياة؟

ويوضح السيد صبحي أن السعي للعثور عن معنى وتحقيقه في الحياة ليس أمرا سهلا بل إن الإنسان في صراعه مع الحياة، وما قد يجده فيها من متناقضات يتولد في داخله فجوي بين ما هو كائن وما ينبغي أن يكون وهو بهذا يحاول أن يعلو فوق ذاته ويتجاوز الأمة وهذه القدرة الفريدة على تحمل الألم؛ تنفي الإنسان وتصل كينونته ولذلك فالإنسان صاحب الإرادة الفعالة هو صاحب السعي الموجه نحو هدف، وهو الذي تتحقق منه تلك الرابطة بين ذاته من جهة والقيمة التي يعمل من أجلها من جهة أخرى.

ويوضح فيكتور فرانكل أن سعى الإنسان للحصول عن معنى ليس سعيا للوصول إلى المعنى في الحياة المجرد وإنما المعنى في الحياة الشخصي، فكل فرد رسالته و مهمته في الحياة ولذلك لا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر، ومن هنا كان المعنى في الحياة يختلف من شخص إلى آخر، كما يجب أن لا يسأل الإنسان عن معنى حياته، وإنما عليه هو نفسه أن يجيب عن هذا السؤال فالمعنى الحقيقي يوجد في العالم الخارجي وليس خلال الإنسان نفسه. (فيكتور فرانكل، 1974، ص136)

ولقد وضع عبد السلام عبد الغفار أن وجود الإنسان يكمن في معنى وجوده وأن الإنسان حر بطبيعته وأن حريته مشروطة وملزمة، وأنه كائن متواصل النماء، وأن الصراع الذي يعانیه الإنسان ويكابه هو صراع وجودي بين الوجود واللاوجود.

الوجود الذي يكمن في المعنى الذي يؤدي إلى استمرار الوجود وبين الوجود حيث يتلاشى المعنى في الحياة (محمد إبراهيم عيد، 2000، ص118)

ويري أدلر أيضا أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش إلا إذا عرف أن لحياته معنى فنحن لا نتعامل مع الأشياء المختلفة باعتبار ما هي عليه، ولكن نتعامل من خلال ما تعنيه بالنسبة

إلينا أيتعامل معها ونعرفها من خلال ذواتنا حتى إذا نظرنا إلى أي جوهر وأي خبرة من خبراتنا اليومية، فالمعنى في الحياة من العوامل المؤثرة في الحياة البشرية التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها (الفريد أدلر، 2015، ص19)

3- النظريات المفسرة للمعنى في الحياة:

لقد ظهرت التيارات الإنسانية الجديدة في علم النفس لكي ترد إلى الإنسان كرامته وإنسانيته وتتنظر إليه بشك أكثر تفاؤلاً ومنطقية والاتفات إلى الجوانب المشرقة والايجابية فيه، ولهذا ظهرت المدارس الإنسانية تحمل معها أفكاراً وأساليب جديدة للتعامل مع المشكلات التي تصادف الفرد، ومن أبرز النظريات التي تناولت المعنى في الحياة في ظل القيم الوجودية للإنسان نذكر منها:

3-1- نظرية فيكتور فرانكل:

كانت الحياة التي عاشها فرانكل في معتقلات التعذيب الألمانية وما شهده فيها من الأم وعذاب وإبان وجوده في تلك المعتقلات لاحظ فرانكل لأن الرجال اللذين كانوا يتعرضون لعمليات التعذيب معه كانوا يستسلمون للموت بمجرد أن يفقدوا إحساسهم.

فقد كان فرانكل يعتقد أن الإنسان يستطيع أن يحيا فقط عندما يتمسك بوجود معنى للحياة وأن الإنسان بحاجة إلى مصدر يستمد منه المعنى؛ فأفكار فرانكل تدور حول قدرة الإنسان على أن يحيا حياة أفضل وأكثر رحابة، إذا ما استطاع تجاوز المحددات الجسدية والنفسية لوجوده والتسامي عليها وعندما فقط يستطيع الإنسان أن يدخل أكثر إلى الأبعاد الأكثر رقياً. (جميلة رحيم عبد الوائلي، 2012، ص217)

ويري فرانكل إن الإنسان إذا وجد في حياته معنى أو هدف فإن وجوده له أهمية ومغزى وان حياته تستحق أن تعاش، وأن الإنسان يبحث عن معنى حياته بإرادة المعنى التي يراها فرانكل بمثابة القوة الدافعة التي تدفع الإنسان إلى تحقيق أهدافه.

المعنى في الحياة الذي يريده فرانكل هو بمثابة الوعي الذي يعمل على تبصير الإنسان بقدرته فيتحكم في رغباته ويمنع العوامل الخارجية بكل ما تعنيه من محسوسات من السيطرة على إرادة المعنى عنده.

ويوجه فرانكل الإنسان الفرد إلى أن إرادة المعنى هي القيمة التي يحصل عليها الفرد من تحويل القوة إلى الفعل لان الفرد بمثابة حزمة من الإمكانيات التي تسعى إلى التحقق لكي يتجنب الإنسان مواقف الإحباط أو الاغتراب. (سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014، ص198) وفي المقابل يرى فرانكل بأن هناك ما يعرف بالفراغ الوجودي والذي اعتبره خطر وجودي كبير يواجه الإنسان المعاصر، ويرجع فرانكل تواجده إلى فقدان عام للمعنى في الحياة حيث يحدث هذا الفقدان من خلال شقين هما الشق الأول هو فقدان الإنسان لما كان محتوما عليه، أن يمر به منذ أن أصبح كائنا بشريا بحق في بداية التاريخ الإنساني.

فقد كان للإنسان بعض الغرائز الحيوانية الأساسية التي تشعره بالأمان والطمأنينة وهذا الأمان يشبهه فرانكل بالجنة وقد أغلق بابها في وجهه، أما الشق الثاني من هذا الفقدان فهو يتمثل فيما جرى الآن من سرعة كبيرة من التناقض في الاعتماد على النقالي دوالا يصبح فريسة للمسايرة والامتثال، وكما أن الفراغ الوجودي يعبر عن نفسه في صورة ملل حيث يعانون هؤلاء الأفراد من الشكوى بأن حياتهم بلا معنى وأن الحاجة لإدراك هذا المعنى هو أن يعيش لأجله، كما صور فرانكل الإنسان على أنه وحدة لها ثلاث أبعاد متفاعلة ومتكاملة وهي البعد النفسي والبعد السوماتي. (نور جبار علي، 2015، ص200)

وإهتم فرانكل أيضا بالتمييز بين المعنى المطلق للحياة والمعنى الفردي وذلك رغم تأكيده على أن هذا المعنى الفردي مرتبط بطريقة أو بأخرى بالمعنى المطلق للحياة، وذلك عبر جسر التسامي عن الذات. فالمعنى الحقيقي للحياة إنما يوجد في العالم الخارجي أكثر مما هو في داخل الإنسان، أو في التكوين النفسي ذاته.

كما لو أننا في نظام مغلق وتعني هذه العبارة أن الهدف الحقيقي من الوجود الإنساني لا يمكن أن يوجد فيما يسمى بتحقيق الذات. فالوجود الإنساني هو بالضرورة التسامي بالذات ويرى فرانكل أن أهداف تحقيق الذات لا تؤدي إلى اكتشاف دقيق لمعنى الحياة، بل على الإنسان أن يخرج إلى مجالات أرحب في العالم الخارجي بما فيه من خبرات وعلاقات إنسانية. (فيكتور فرانكل، 2001، ص60)

3-2- نظرية إبراهيم ماسلو:

أوضح ماسلو سنة 1946 أن البحث في الأشخاص المحققين لذواتهم أنهم متكرسون لغاية أو لسبب أو لرسالة تتجاوز ذواتهم، حينما حاول أن يصنف أو يلخص ألف عبارة قررها أولئك الأشخاص من عملهم كاشفين عن الأسباب التي جعلتهم يتكرسون له، وعن الإثباتات التي يحصدونها منه، وجد ماسلو أن هناك فئات للتصنيف كانت تشبه تقريبا ما أسماه القيم العليا أو قيم الوجود وبذلك يمكننا القول بأن الرسالة أو الغاية كانت قوة محركة أو تجسيدا للقيم العليا الخاصة بالحق والجمال والتفرد...

حيث يتحقق المعنى لدى ماسلو من خلال انطلاقه من فرضية وهي أن التسامي بالذات يتجلى في حضور الفرد مع نفسه وواقعه وأمانيه ومراميه في حضوره مع الآخرين، وأكد ماسلو أيضا أن تحقيق الذات هو الهدف النهائي للإنسان ويتفق مع فرانكل لأن الاهتمام الأول والأسمي للفرد هو إرادة المعنى عنده. (حنان سعد خوج، 2012، ص15)

3-3- نظرية ألفريد لانجل:

تحدث عن المعنى الوجودي وقدم أفكارا جديدة عن فرانكل ولكنه اتفق معه في البحث عن المعنى هو القوة الدافعية الأولى والأساسية لدى الإنسان، لأن الإنسان في حاجة دائمة إلى وجود غايات معنوية يحاول تحقيقها مثل البحث عن المعنى في الحياة والعدالة والحرية والمسؤولية والقيم.

وعندما يفشل الإنسان في تحقيق هذه الغايات المعنوية ونتيجة لوجود الدوافع والرغبات المادية يصاب الإنسان بالإحباط الوجودي، والذي بدوره يؤدي إلى الإصابة بأعراض الفراغ الوجوديين كما يري لانجل أن الوجود يعنى امتلاك الإنسان فرصة لتغيير الأشياء نحو الأفضل، وتجربة كل ماله قيمة وتجنب كل ما يمكن أن يسبب له الدمار وكان أن هذا الوجود ينحصر بين الممكن والغير ممكن، فمعنى الحياة حسب لانجل هي الدرجة التي يصل فيها الإنسان إلى فهم نفسه وفهم كل الأشياء التي يشعر بها في ضوء كينونته الخاصة إزاء موقف ما. (بشير معمريّة، 2012، ص88)

3-4- نظرية باستيستا وألموند:

بدأ هذين العالمين من وضع منظورهما للمعنى في الحياة من خلال دراسة النظريات السابقة وتوصلا إلى أنهما تشتركان في أربعة قضايا أساسية في موضوع المعنى فعندما يؤكد الأفراد أن حياتهم ذات معنى فبكل بساطة يكونون:

- أنهم ملتزمون ايجابيا بمفهوم المعنى في الحياة.
- أنهم يعتمدون إطارا مرجعيا أو مجموعة أهداف حياتية مشتقة منه ويصوغون هدفهم من الحياة أو منظورهم لها.
- أنهم يجود أنفسهم أنهم حققوا أو بصدد تحقيق ذلك الإطار المرجعي أو أهدافهم من الحياة.
- إن تحقيق الأهداف يشعروهم بالأمية والقيمة.

إن هذه النظرية تنظر للمعنى بأنه موضوع نسبي حيث افترضا الموند وباتيستا أنه لا يوجد معنى حقيقي أو جوهري في حياة الأفراد، ولهم القدرة على تعيينه وبدلا من ذلك فإن الأفراد طرقهم المختلفة في الوصول للمعنى أو الإحساس به، وعليه فإن ما تؤكد عليه النظرية هو نشوء المعتقدات المتعلقة بالمعنى وليس محتوى تلك المعتقدات. (سلام هاشم حافظ، 2002، ص27)

4- مكونات المعنى في الحياة:

4-1- أهداف الحياة:

ويدل على أن الحياة تكتسب معناها لدى الأفراد من الأهداف التي يحددونها لأنفسهم، وأن هذا المعنى يكون واضحا عندما يعيش الإنسان حياته عن آخرها وأن لديه رسالة يجب أن يؤديها.

4-2- التعلق الايجابي بالحياة:

ويدل المعنى السيكولوجي لهذا العامل على أنه إذا كان المعنى في الحياة لدى الأفراد واضحا ومرتقا يتعلق ايجابيا بها فيشعر أن الفرص متجددة ويمون الفرد فيه بشخصية جديدة وأنه سوف يعمل شيء لديه قيمة والأمل في الكشف عن سر الحياة.

4-3- الثراء الوجودي:

ويدل هذا العامل على الثراء الوجودي مقابل الفراغ الوجودي ويكون الوجود واضحا عندما يعنى الفرد ويدرك قوته، وإنما يستنفذها في تحقيق الأهداف التي وجه إليها حياته وأن طبيعة شخصيته مليئة بالمعنى وأن علاقاته بعالمه تتناسب مع المعنى في الحياة وأن يتحكم في حياته، فكل هذه السلوكيات النوعية التي يأتيها الفرد تجعل حياته مفعمة بالحيوية.

4-4- التحقق الوجودي:

ويدل هذا المكون على التحقق الوجودي للإنسان، وهذا التحقق يبدأ من مسألة الحرية والمسؤولية والتجديد وقضية الموت. ويمكن المعنى في الحياة في أن يحقق الفرد ذاته في حرية الاختيار ومسؤوليته التامة عن اختياراته وأن الحياة تكون لها معنى، ويكون لها ما يبررها عندما يكون فيها الجديد، ويتخلص الإنسان من الوضعيات الاجتماعية والنماذج والقوالب التي تعيق سلوكه من خلال نضج المعنى في الحياة لديهم.

4-5- نوعية الحياة:

يوضح هذا العامل نوعية الحياة التي يرغب الإنسان في أن يحققها، فعندما يكون المعنى في الحياة مرتفعا فإن الحياة تبدو بالنسبة للفرد مثير جدا، وحينها يلزمه شعور بأنه وجد ما يبحث عنه طيلة فترة حياته وتكون حينها نوعية الحياة محققة، وبالتالي تخف حالة الضغوط النفسية. (جاب الله يمينة، 2007، ص111)

5- مصادر المعنى في الحياة:

5-1- القيم الإبداعية:

وتشمل كل ما يستطيع الإنسان أن يثبت به نفسه في العالم في صورة إبداعات وانجازات عملاقة فينا أو اكتشافا علميا.

5-2- القيم الخبراتية:

وتشمل كل ما يأخذه الإنسان ويحصل عليه من العالم خلال البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب والصدقة، وهذا النوع من القيم يمكن الإنسان من معايشة الخبرات المختلفة؛ فالخبرة حق الغني بالمعاني المكتشفة وهي تشمل كل التجارب التي يمر بها الإنسان في حياته كالخبرات الدينية والجمالية والثقافية. (بيان صافي، 2014، ص90)

5-3- القيم الاتجاهية:

وتعنى الموقف الذي يتخذه الإنسان في محنته في حالة ما إذا كان يجب عليه أن يواجه قدرا لا يمكن تغييره، وهذا هو السبب في أن الحياة لا تتوقف أبدا على أن يكون لها معنى لأنه حتى الشخص المحروم من كل من القيمتين الخبراتية والإبداعية يظل أمام تحدى المعنى الذي يحجب عليه أن يحققه وهو المعنى المتضمن في الكيفية التي يتحمل بها معاناته وهو شامخ البنيان رافع الرأس.

5-4- القيم الموقفية:

وهذا من خلال مواجهة الفرد لموقف وجودي وتأقلمه مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة التي لا يمكن تقاؤها مثل الأمراض المزمنة والاحتضار والكوارث الطبيعية. (بشير معمرية، 2012، ص86)

وحسب فرانك لأن الإنسان يستطيع إعطاء معنى لحياته عندما يدرك القيم الإبداعية للحياة من خلال انجاز المهام، وكما يستطيع أيضا إسباغ المعنى عن حياته عندما يكتشف القيم الخبراتية من خلال تجاربه مع الخير والحق والجمال، كما يمكنه أيضا اكتشاف المعنى عندما يتعرف على إنسان آخر في أوج تفرده الإنساني الذي يجد نفسه في كرب عظيم يفقد معه كل القيم الإبداعية والخبراتية.

وبالحديث عن القيم استخدم فرانكل في كتاباته المبكرة مفهوم المعنى والقيمة بصورة متبادلة وأوضح فابري أن الفرق بينهما؛ من حيث أن البحث عن المعنى هو عملية شخصية ومتفردة بصورة كبيرة، أما القيم هي نتاج الخبرات التي تعرض لها البشر اللذين مروا بظروف متشابهة واستجابوا كذلك بطرق متشابهة، وتوصل والى معاني شاملة في أوضاع قياسية هي ما اتفق على تسميتها بالقيم وهذا هو مفهوم فرانكل للقيم. (سلام هاشم حافظ، 2002، ص27)

وفي هذا الصدد يقول أدلر أن بنو البشر في أطر من المعاني وحدودها فإننا لا نتلقى تجاربنا من مجرد الظروف المحضة العابرة في حياتنا، بل إننا نجرب الظروف على محك أهميتها للناس وأكثر من هذا، فمصادر المعنى في الحياة هي ما نستمد به مقوماتنا من الأغراض الإنسانية ومقاصدها. (ألفرد أدلر، 1996، ص25)

6- الأمراض الوجودية:

عندما لا يستطيع الإنسان أن يجد في أي مصدر من المصادر الأنفة ذكرها عندما يصبح ذلك الإنسان عرضة للإصابة بالأمراض الوجودية وتشمل مايلي:

6-1- الأعصاب المغنوية:

وتنتج عن الصراع بين القيم والأخلاقيات المختلفة وليست نتيجة الصراع بين الغرائز والدفاعات؛ ونتيجة لذلك الصراع يظهر الإحباط الوجودي أو إحباط إرادة المعنى لأن الأعصاب المعنوية هي أمراض نضوب الروح وليست أمراض الروح.

6-2- العصاب الجمعي:

وتظهر في الحياة التي تتسم بالافتقار إلى التخطيط والإستسلام لتيار الحياة دون أي تدخل فعال والحياة يوم بيوم دون اهتمام بالمستقبل واليأس وانعدام الطموح. ولقد أكد فرانكل لأن هذا النوع من العصاب الجمعي هو نتيجة لنوعية الحياة السائدة في القرن العشرين وغياب المعنى وهو يتسم بأربعة أعراض وهي:

- انعدام الهدف من الحياة والذي ينتج عن عدم ثبات المستقبل وعدم القدرة على استشرفه.
- الشعور بالحتمية القدرية أو الاتجاه الجبري والنتائج عن عدم القدرة على السيطرة على أحداث الحياة أو الاتجاه القدري نحوها.
- التعصب وينتج عن الخضوع للجماعة والولاء التام لها مما يؤدي إلى احتقار الآخر الذي يسلك أو يفكر بطريقة معينة.

6-3- الفراغ الوجودي:

ويعنى أن يفقد الإنسان الشعور بان الحياة ذات معنى واليأس والخواء (حنان أسعد خوج، 2011، ص14).

7- العلاج بالمعنى:

7-1- تعريف العلاج بالمعنى:

هو مدخل علاجي يستند إلى مبادئ الفلسفة الوجودية والاتجاه الإنساني في علم النفس ولقد أسس فرانكل في منتصف القرن العشرين تقريبا؛ وهو يعنى العلاج من خلال المعنى حيث يتم اشتقاقه من الكلمة اليونانية والتي تعنى المعنى؛ أي العلاج الذي يركز على الوجود الإنساني تعنى ذلك الوجود وتعنى أيضا قهر الشعور بالفراغ واليأس.

ويهدف العلاج بالمعنى إلى تعديل المدخل الفلسفي لدى الأفراد وخفض معتقداتهم المحبطة للذات، ومساعدة الفرد المضطرب على إيجاد المعنى المفقود في حياته، حيث يؤكد فرانكل على أسباب نشوء المرض النفسي هو خواء المعنى في الحياة والذي يؤدي إلى الفراغ الوجودي. (فتحي عبد الرحمان الصبغ، 2006، ص8)، ويهدف أيضا العلاج بالمعنى بوجه خاص إلى معاونة العملاء على اكتشاف الهدف والتوجه في حياتهم.

7-2-2- فنيات العلاج بالمعنى:

لقد اعتمد فرانكل الفنيات التالية للعلاج بالمعنى مع المرضى وهي ثلاثة فنيات:

7-2-1- فنية الجذب:

حيث يرى فرانكل أن كل إنسان لديه معرفه لاشعورية بالمعاني الكامنة في مواقفه، وأن هدف المعالج بالمعنى هو أن يقوم بدور الرعاية التي تسير ميلاد هذه المعلومات التي يحملها الفرد، فإن أقصى غاية التوجيه عند المعالجين بالمعنى هو أن يقترحوا على عملائهم النظر للعالم بطريقة خاصة؛ كان يرو مثلا أن كل موقف حياتي يحمل معنى وأنهم يتمتعون بالمقدرة على تغيير اتجاههم نحو المعاناة.

7-2-2- الحوار السقراطي:

وهي إستراتيجية تستخدم على نطاق واسع من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وهنا يدخل المعالج في حوار ونقاش مع العميل ويقترح أسئلة بحيث يتمكن العميل من أن يعي قراراته اللاشعورية وآماله المكبوتة والمعرفة الذاتية التي تلقى اعترافا، وكذلك الحوار السقراطي يستخدم لمعاونة العملاء لإيجاد معنى في المعاناة وأن يكتشفوا القيم الاتجاهية في مواقفهم، فمثلا يقترح فابري خلال هذه التقنية أن يقوم المريض بتمثيل أو رسم جزء من ذاتهم يرغبون أن يصبحوا عليه.

7-2-3- فنية الانطلاق بالسرعة إلى الأمام:

ويشجع فيه العملاء كي يتخيلوا نوع السيناريو المحتمل أن يتبعوه في اختيار معين؛ وتساعد أيضا هذه التقنية على مساعدة العملاء للتعرف على أهدافهم أكثر أصالة وتطور أعمق لحياتهم.

7-2-4- فنية إيقاف الإمعان الفكري:

وتقوم هذه التقنية على فرض وجودي للعلاج بالمعنى وأن البشر في حالتهم الطبيعية التلقائية منخرطون في جوهرهم مع العالم، ومن خلال ذلك يجدون المعنى والإشباع، ففي بعض حالات الأعصاب والذهان يصبح الفرد منشغلا بذاته وبعملياته الداخلية أي حالة من إفراط الإمعان الفكري لدرجه يتغاضى عندها عن هذا التوجه الأساسي للخارج.

فهذه التقنية تتضمن بالأساس تشجيع العملاء لتجاهل الأعراض، وذلك بأن يتوقفوا على الإمعان في التفكير في أنفسهم؛ وأن يوجهوا انتباههم بدلا من ذلك إلى العالم المحيط بهم (طه ربيع طه عدوي، 2015، ص144)

وأخيرا نصل إلى فكرة مفادها أن العلاج بالمعنى يستشرق آفاق البعد الإنساني للإنسان ويتقدم إلى المصادر الغنية التي توفرها إنسانية الإنسان المريض. (فيكتور فرانكل، 2001، ص125)

خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال عرضنا لفصل المعنى في الحياة نقول انه واسع الجدل بين علماء النفس، باعتبار أن دراسة وجود الإنسان يحمل في طياته العديد من الثغرات والمفاجئات، التي قد تساهم في البحث المتعمق أكثر عن حقيقة الكائن الإنساني، وخاصةً فيما يتعلق بالمعنى في حياته، فهذا المعنى يأخذ أبعاداً فلسفية بالدرجة الأولى، فالإنسان دؤوب بدوره لإثبات وجوده سواء كان عن طريق السواء أو اللاسواء.

والنزعة الغريزية للإنسان تفرض عليه أن يحقق أهدافه ومبادئه وقيمه، حتى تكون حياته مرنة ويستطيع مواجه كل مصاعب الحياة، والتكيف مع المواقف الصعبة التي تواجهه، فكلما كان المعنى في الحياة ايجابياً زادت طاقة الفرد وأبدع وصنع من نفسه إنساناً واثق الخطى والعكس من ذلك.

الفصل الثالث:

قلق المستقبل

تمهيد

- 1- تعريف قلق المستقبل
- 2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل
- 3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
- 4- سمات ذوي قلق المستقبل
- 5- مجالات قلق المستقبل
- 6- أسباب ومظاهر قلق المستقبل
- 7- أساليب العلاج للحد من قلق المستقبل

خلاص الفصل

تمهيد:

يعد القلق من المستقبل إحدى الاضطرابات النفسية التي تتدرج تحت اضطرابات القلق ككل إذ أصبحت شائعة وبكثرة فهو يعتبر استجابة انفعالية تأخذ الطابع السلبي التشاؤمي للحياة المستقبلية الغامضة والمبهمة.

وبالتالي عجز الفرد عن التكيف أو التصدي لكل الضغوطات والتغيرات التي من شأنها أن تخلق قلق المستقبل فبمجرد التفكير في إحداث الغد ينتج القلق المبالغ فيه وهذا كله يكون في حلقة الأزمنة الثلاثة الماضي والحاضر والمستقبل.

1- تعريف قلق المستقبل:

➤ تعرفه زينب شقير بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات؛ من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم السلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن.

➤ مما يدفعه إلى تدمير الذات والعجز والواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير من المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (محمد بن علي مساوي معشي، 2012، ص267)

➤ يعرفه زاليسكي بأنه حالة من الانشغال وعدم الراحة بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدا وهو عبارة عم مزاج أو استعداد شخصي يمكن اعتباره على أنه حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف بشأن تغيرات متوقعة الحدوث في المستقبل الشخصي البعيد، أو توقع حدوث أمر سيئ (محمد أحمد المومني، 2012، ص174)

➤ يعرفه عبد الخالق بأنه انفعال غير سار وشعور مكرر بالتهديد أو هم مقيم وعدم الراحة والاستقرار مع الإحساس بالتوتر والشدة وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية،

وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول. (فضيلة عرفات محمد السباعي، 2007، ص6)

➤ يعرف على أنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات محض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث.

تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس". (شاكر مجيد، 2012، ص2)

من خلال التعاريف السابقة: نستنتج أن قلق المستقبل هو عبارة عن اضطراب نفسي يحدث عند شعور الفرد بالتفكير بالحياة المستقبلية المجهولة، والتي تحمل العديد من الحوادث والمواقف والتوقعات السلبية الغامضة والتي من شأنها أن تشكل الخوف والتوتر الشديدين والمصاحب بالعجز والاكنتاب والتشاؤم من كل مجالات الحياة الراهنة.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل:

يختلط مفهوم قلق المستقبل مع مجموعة من المفاهيم التي تقترب من مظاهره ومن هذه المفاهيم نكر منها:

2-1- قلق المستقبل مقابل التفاؤل والتشاؤم:

فالتفاؤل هو النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل إضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ، أما التشاؤم فهو كل الأحداث والاحتمالات السلبية للأحداث القادمة وتخيل الجانب السلبي في

المواقف، وهذه الأخيرة تحرك دوافع الأشخاص وأهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها ويسبب ذلك في التهيؤ لمواجهتها. (أيهم الفاعوري، 2007، ص14)

فمن خلال التمعن في الوصف لكل من حالتي التشاؤم والتفاؤل أنهما يعدان من الجوانب التي تحمل تلك النظرة المستقبلية، فقد بينت العديد من الدراسات أن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الشعور بالتفاؤل تنخفض لديهم حالة من القلق، فيما وجد أن هناك ترابط كبير بين قلق المستقبل والشعور بالتشاؤم فالأفراد المتشائمين من المستقبل ترفع لديهم حالة القلق من المستقبل وبشكل ملحوظ.

2-2- قلق المستقبل والخوف من الفشل:

يؤكد مولين أن من يعاني قلقا من المستقبل يعاني من أعراض مشابهة من أعراض والخوف من الفشل؛ حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية، وعدم الثقة في النفس ويتصف بصلاية الرأي والتعنيف والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهته. (أحمد محمد المومني، 2012، ص15)

ويرى زالسكي أن هناك تشابها بين قلق المستقبل وبين الخوف من الفشل وذلك بالنسبة للسلوك التجنبي، ففي كلتا الحالتين فإن الناس تتجنب الحالات المؤلمة والخوف الزائد من الفشل يعود إلى غزو خاص في حالات الفشل (غزو خارجي) ويتوقع وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وبين مركز الضبط الداخلي.

2-3- قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

أن توجه للمستقبل هو تصور الأفراد بما يتعلق بمستقبلهم فهو إدراك للبعد المستقبلي إدراكا موجبا من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يصعب إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع أهداف الفرد وإمكاناته وقدراته الواقعية . (بكاره سارة، 2013، ص74)

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

3-1- النظرية الإنسانية الظاهرية:

حيث يؤكد العالم كارل روجرز أن قلق المستقبل يحدث عندما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود إلى النجاحات؛ وإلى إرضاء الحاجات الاجتماعية من خلال علاقاته مع الآخرين تنشأ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق، لاسيما قلق من المستقبل.

فتظهر مشاعر عدم الرضا عن الذات وتصور الذات، بأنها المسؤولية عن تلك الصراعات هذا الشعور يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحيثما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية.

وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول مسؤولية تكون الصراع نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم. (إقبال محمد رشيد صالح الحمداني، 2011، ص165)

أما العالم جورج الكسندر كيلى الذي استخدم مفهوم البنية والتي تعنى أسلوب الفرد الذي يستخدمه في النظر إلى أحداث عالمه، وهي طريقة لتفسير ذلك العالم فالأفراد يكونون خلال حياتهم، بنية واحدة للتعامل مع كل موقف أو حدث أو شخص يتعاملون أو يتصلون بهم فهم دائما يزدون ذخيرة البنى كلما لاقوا أشخاصا وأحداث جدد والمبنى الحالية وأن هذه الأخيرة نستطيع فهم الحاضر ونتكهن بالمستقبل. (صالح مهدي صالح، 2011، ص157)

أن النظرية الإنسانية اعتبرت أن قلق المستقبل هو تفاعل بين الماضي والحاضر هما اللذان يثيران القلق لدى الفرد ويدرسون مشكلاته المتعلقة بالمعنى ولوجوده ورسالته كالإرادة وحرية الاختيار والمسؤولية ولا شك أن هذه المعاني قريبة من مفاهيم الدين الإسلامي الحنيف

والذي يعد الإيمان بالقضاء والقدر هو من أفضل ما نستطيع أن نبرر به المستوى المتوسط لقلق المستقبل في الدراسة الحالية

فيما أطلق توفلر مصطلح صدمة المستقبل على اعتبار أن الصر الحالي يخلق توترا خطيرا يؤدي إلى انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة (بكاره ساره، 2013، ص70)

3-2- النظرية الوجودية:

فيرى سورين كيركيجارد أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من الفرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين فإن هذا القرار ساعمل على تغيير هذا الإنسان سيضعه أمام مستقبل مجهول وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، وأن تغيير القلق وتغيير الظروف المحيطة تعتبر من قبل كيجارد وسيلة للنمو والتطور.

وأن البعد عن القلق بصورة نهائية يعتبر وسيلة لاستمرار السكون في حياة الإنسان وسيحقق ذلك اليأس والندم. (صمونيل الحبيب، د.س، ص174)

أما العالم (مي) يرى أن القلق ليس شعورا غير سار وليس إحساسا بعدم الراحة بل هو استجابة أساسية للكائن الإنساني اتجاه الخطر الذي يهدد وجوده ويظهر كلما حاول الفرد إدراك إمكاناته واختياراته.

أما العالم رولوميان يرى أن القلق توجس يصحبه تهديدا للعلاقات الاجتماعية وبعض القيم التي يتمسك بها ويعتقد بأنها مهمة لوجوده وما ينتج عن ذلك من إحباط وصراع يؤدي إلى شعور الفرد بالقلق. (صالح مهدي صالح، 2011، ص 162)

3-3- نظرية التحليل النفسي:

افترض فرويد أن منشأ واصل كل قلق هو صدمة الولادة وأن هذه الأخيرة تخاف وتتوتر من أن غرائز الهو لن تشبع، وهي أول تجربة للفرد مع الخوف والقلق ومن هذه التجربة تخلق أنماط ردود الفعل، وحالات الشعور التي سوف تحدث عندما يتعرض الفرد في المستقبل عندها يعجز الإنسان عن التغلب عن قلقه وعندما يستحوذ القلق عليه يقال عن القلق أنه صدمي.

يعتبر فرويد أن وظائف القلق مهما كان نوعها لاسيما الجوانب المفيدة فيه وبالأخص جانب التوقع، حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد لخطر بالفعل فإنه في هذه الحالة يخلق نوعاً من الاستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها، ففرويد يجد أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل وفي المواقف المشابهة.

وإذا توقع الشخص وقوع خطر شعر أيضاً بالقلق كأن الخطر، قد وقع فعلاً ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع الأنا أن تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع. (صموئيل الحبيب، دون سنة، ص 09)

ويري فرويد أيضاً أن توقع الخطر في المستقبل هو احد معالم القلق وللقلق علاقة بالتوقع فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد. (إقبال محمد رشيد، 2011، ص 162)

3-4- النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث والقلق ليس ناتجاً عن ماضي الفرد.

ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك نهايته الحتمية وأن الموت في أي لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان ويوضح العالم روقورس أن نشوء القلق لا يشترط بالضرورة حتمية، الوعي الكامل بين الذات والخبرة وإنما قيم انبعاثه وأدنى درجة من الوعي.

ومن الملاحظ أن هذه النظرية قد اختلفت في تفسيرها لنشأة القلق حيث اعتبرت أن الحاضر والمستقبل هم اللذان يثيران القلق لدى الفرد، وأن الماضي هو الذي يسبب القلق لدى الأفراد وهم اللذين يرون أن الإنسان كائن حي يجب أن نحترمه ونقدره.

ولا ننظر إليه كآلة ونقيم عليه التجارب، غير ذلك من الأمور التي تهدر إنسانيته؛ فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده كالإرادة وحرية الاختيار والمسؤولية، ولا شك أن

هذه المعاني قريبة من مفاهيم الدين الإسلامي الحنيف. (وفاء محمد أحميدان القاضي، 2009، ص156)

4- سمات ذوي قلق المستقبل:

يمكن تلخيص السمات التي يتصف بها الأشخاص ذو قلق المستقبل والتي من أهمها مايلي:

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنف.
 - التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.
 - ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
 - تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبذل وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والانحرافات واختلال الثقة بالنفس.
 - التشاؤم لان ذلك الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به. (حامد بن سعيد الغامدي، 2012، ص51)
 - استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين المستقبل.
 - الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- ويذكر رابابورت أن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون إلى تقليص المساحة التي يمكن مد الحياة فيها إلى المستقبل؛ من حيث الخبرات وإسقاط الأهداف المتوقعة في الحاضر يبقى محصورا في ظروف القلق من حيث المدة. (صمونيل الحبيب، دون سنة، ص19)

5- مجالات قلق المستقبل:

مخطط رقم(01): يوضح مجالات قلق المستقبل

توقع الفرد خطر أو تهديد معين في مستوى أدائه وتعلمه وعلاقته الاجتماعية،
وتسبب له حالة من فقدان الأمن النفسي في المواقف النفسية الضاغطة التي
يتعرض لها



(صالح محمد صالح، 2011، ص157)

فكلما كان الشخص يتوقع الشر تظهر عليه علامات التوتر والتشاؤم؛ وبالتالي يفقد الثقة في نفسه ويبدوا مترددا على البت في كل المجالات الحياتية. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص17)

6- أسباب ومظاهر قلق المستقبل:

6-1- أسباب قلق المستقبل:

يعتبر القلق من المستقبل هو ناتج عن التفكير السلبي اتجاه المستقبل والنظرة التشاؤمية اتجاه الحياة المستقبلية، والخوف لكل ما هو آتي وينتج عن ذلك ظهور بعض المظاهر النفسية والجسمية وهناك مجموعة من الأسباب المتصاحبة تؤدي إلى ظهور هذا النوع من القلق ونذكر منها:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الإحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم القدرة على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة.
- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة. (فروق السيد عثمان، 2001، ص19)

6-2- مظاهر قلق المستقبل:

وهي ثلاثة مظاهر:

6-2-1- مظاهر معرفية:

وهي حالة من القلق تتعلق بالأفكار تدور في خلجات الشخص وتفكيره، وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائماً من الحياة معتقداً قرب أجله وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة أو التخوف من فقدانه السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية.

6-2-2- مظاهر سلوكية:

وهي مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة، تتمثل في سلوك الفرد مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق. (عماري عائشة، 2012، ص48)

6-2-3- مظاهر جسدية:

تظهر من خلال ردود أفعال الفرد البيولوجية والفسولوجية مثل ضيق التنفس جفاف الحلق، برودة الأطراف ارتفاع ضغط الدم، الإغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع؛ بل يمكنه من ممارسة أنشطته اليومية إدراك عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. (محمد بن إبراهيم مخيمر، 2009، ص60)

7- أساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل:

يعد قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق النفسي لذا هناك آليات علاجية متعددة، يمكن من خلاله تحويل القلق السلبي تجاه المستقبل إلى قلق ايجابي محرك لأداء الفرد ومن هذه الآليات نذكر منها:

7-1- إزالة الحساسية المسببة للمخاوف:

وهي إحدى أنواع العلاج السلوكي وأهم عنصر في هذا النوع هو الاسترخاء، حيث يقوم الشخص هنا باكتساب مهارة التنفس الصحيح والاسترخاء، والية العلاج في هذه الحالة تتطلب من الشخص المصاب بقلق المستقبل أن يتخيل وقوع الشيء الذي يخاف من وقوعه بعدما

نجدله يتنفس بعمق شديد، ثم يقوم باسترخاء جميع عضلاته بعدما يطلب منه استحضار صورة بصرية حية لمخاوفه التي تقلقه من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط، وبتكرار ما سبق أكثر من مرة مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن المصاب من تخيل الأشياء التي كانت تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق بل يتخيلها أثناء الشعور، وهي وسيلة تركز على المواجه التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء وتنفس عميق.

7-2- الإغراق:

وهو أسلوب علاجي للمواجهة الفعلية للمخاوف فالفرد المصاب بقلق المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه؛ ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر هذا التصور إلى غاية أن يشعر بان تكرار مشاهدة الأحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه، نجد ذلك بأن الشخص بهذه الطريقة العلاجية قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا في مواجهتها حتى لو حدثت في الواقع.

7-3- إعادة التنظيم المعرفي:

إن اللذين يعانون من القلق والخوف يكونوا دائمو التفكير السلبي وهذا ما يؤدي إلى القلق من المستقبل فعلى هذا الأساس فإن هذا النوع من العلاج قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية، وبدل التوقعات السلبية نتوقع وقوع الايجابيات، وهذه الإعادة في التنظيم والاستبدال الايجابي عوضا من السلبي المقلق، فهذه هي طريقة التنظيم والتفكير المعرفي السوي الذي لابد أن يتوقع النجاح، كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من هذه الطريقة هو إعادة أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الايجابية المتقابلة بدلا عنها.

7-4- البرمجة اللغوية العصبية:

وهي من الأساليب العلاجية النفسية الحديثة لخفض من حدة قلق المستقبل وذلك من خلال تقوية الاعتقادات الايجابية وإرسال رسائل ايجابية للذات، والاعتماد على تمارين

الاسترخاء الذهني والجسدي والتي لها الدور الهام في تفرغ كل مشاعر قلق المستقبل. (أحمد محمود جبر، 2012، ص48)

خلاص الفصل:

نستخلص من خلال عرضنا لفصل قلق المستقبل أنه يؤثر بشكل سلبي على شخصية وسلوك الفرد في مختلف مجالات حياته، وبالتالي تأخذه هذه الأخيرة طابع الروتين حيث تكاد تتسم بالملل وهذا كله خوفا من أن تواجههم مواقف صعبة واجه هواجس يعجزون عن حلها، فتكون النتيجة هي الإصابة بعدة اضطرابات مصاحبة لقلق المستقبل كالاكتئاب والعزلة والتوتر، وحتى الانحرافات واليأس من الحياة ككل وفقدان الأمل والطموح اللذان أصبحا صعبا المنال في خضم هذه التغيرات والصعوبات التي أصبحت تسود المجتمع.

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- عينة الدراسة
- 3- حدود الدراسة
- 4- أدوات الدراسة
- 5- إجراءات الدراسة
- 6- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد عرض الإطار العام للدراسة والجانب النظري تمهيداً للدخول لهذه الدراسة الحالية، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات الميدانية المعتمدة في البحوث العلمية بشكل منهجي وهذا كله لأجل تحقيق أهداف الدراسة المنشودة.

1- منهج الدراسة:

يعد المنهج في أبحاث علمي من الأساليب الرئيسية والفعالة لمساعدة الباحث للوصول إلى أهدافه وحل مشكلة بحثه، وذلك بإتباع طرق منهجية ذات طبيعة علمية، فالمنهج يهدف إلى ضبط الأهداف التي يسعى إليها الباحث انطلاقاً من تساؤلات وفرضيات الدراسة. (إبراهيم أبراش، 2008، ص267)

فبما أن الهدف الأساسي للدراسة هو التعرف على مستويات المعنى في الحياة وقلق المستقبل والكشف على طبيعة العلاقة القائمة بينهما؛ لدى خريجي الجامعة البطالين فقد كان المنهج الأنسب هو الوصفي الذي يعتبر واحد من المناهج الأساسية في العلوم الاجتماعية عامة لأنه يهتم بدراسة مختلف الظواهر الاجتماعية والنفسية، بقصد تجميع الحقائق واستخلاص النتائج اللازمة لحل مشاكل هذا المجتمع، والوصول إلى نتائج عامة والتي بفضلها تمكن الباحثين من إعطاء تصورات عامة قابلة للتعميم. (محمد برو، 2014، ص68)

ولكن خصصنا أكثر في المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، الذي يهتم بوصف وتحليل الظاهرة عن طريق التعبير عنها ودراستها كما هي موجودة دون تدخل معتمد فيها، ووصفها كمياً وكيفياً كم يرتبط بدراسة أحداث ومواقف وتفسيرها. (عمار بوحوش وعمار ذنبيات، 2001، ص139)

2- عينة الدراسة:

بسبب صعوبة الوصول إلى أفراد العينة اعتمدنا عينة كرة الثلج، ويعرفها بلقاسم سلاطنية على أنها تلك الطريقة التي تقوم على اختيار فرد معين، وبناء على ما سيقدمه هذا الفرد من

معلومات تعم موضوع دراسة الباحث لاستكمال باقي العينة. (بلقاسم سلاطنية، 2004، ص70)، حيث يتم استخدام هذا النوع عندما يكون الوصول إلى وحدات الدراسة فيه صعوبة، حينها يتعرف الباحث على فرد من المجتمع الأصلي تستوفى فيه كل المواصفات الموضوعية لعينة الدراسة؛ وبعدها يقودنا إلى باقي العينة والتي كانت في هذه الدراسة الحالية خريجي الجامعة البطالين، حيث عرف ناصر قاسمي هذه الشريحة بأنهم هم فئة من فئات البطالين الذين تحصلوا على شهادات جامعية ثم وجدوا أنفسهم في حالة عدم عمل لأسباب خارجة عن أراذلتهم. (ناصر قاسمي، 2011، ص25)

ولقد قادتنا عملية توزيع الإستثمارات إلى مدينة وادي سوف وتم جمع 38 إستمارة وإستكملنا توزيع باقي الاستثمارات أي 11 استمارة بمدينة بسكرة، وقد تم إختيار العينة وفق الشروط التالية:

✓ أن لا تزيد مدة التخرج عن سبعة (07) سنوات.

✓ أنهم لم يزاولوا أي عمل في إطار حكومي ثابت.

جدول رقم(01): يوضح توزيع أفراد العينة بين مدينتي وادي سوف وبسكرة

المنطقة	عدد الأفراد
وادي سوف	38
بسكرة	11

3- حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية بشريا بخريجي الجامعة البطالين ومكانيا بولاية واد سوف وبسكرة وزمنيا من الفترة الممتدة من 04 مارس 2016 إلى غاية 25 مارس 2016.

4- أدوات الدراسة:

إن طبيعة الموضوع المراد دراسته هو الذي يحدد نوع الأداة المناسبة التي سيتمكن الباحث من خلالها الوصول إلى أهداف بحثه، وجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حيث يتبع

أساليب وإجراءات مختلفة وهذا كله بغرض الإجابة على مشكلات الدراسة، لذا كانت الأدوات التي تتماشى مع البحث هي :

4-1- مقياس قلق المستقبل:

حيث يتضمن هذا المقياس 40 بند مقسمة إلى أربعة عوامل وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (200-40)، ولقد وضعت خمسة بدائل للإجابة على كل بند من بنود المقياس وهي:

معترض بشدة (1)، معترض (2)، لا أستطيع تحديد رأي (3)، موافق (4)، موافق بشدة (5)، وتعكس هذه الدرجات في العبارات السالبة وهي: 15، 27، 28، 32. (حسين ذهبية، 2012، ص202)

جدول رقم (02): يوضح عوامل المقياس والبنود المكونة لها

أرقام البنود	عوامل مقياس قلق المستقبل
2، 3، 11، 12، 13، 22، 23، 24، 25، 38، 39، 40	العامل الأول: الخوف من المشكلات المستقبلية
1، 4، 5، 14، 15، 16، 26، 27، 28، 29، 30، 37	العامل الثاني: النظرة التشاؤمية للمستقبل
6، 7، 8، 17، 18، 19، 31، 32، 33	العامل الثالث: التفكير والانشغال الزائد بالمستقبل
9، 10، 20، 21، 34، 35، 36	العامل الرابع: قلق الموت

طريقة التطبيق:

يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقدير يعبر بوضوح عن رأيه الشخصي وذلك على مقياس متدرج (معترض بشدة، معترض، لا يستطيع تحديد رأي، موافق، موافق بشدة)، وحسب مفتاح المقياس وضع أمام هذه التقديرات 5 درجات (1، 2، 3،

(5، 4)، وذلك عندما يكون اتجاه البنود سلبي، بينما يكون الاتجاه عكسي (1، 2، 3، 4، 5) عندما يكون اتجاه التقديرات ايجابيا وبذلك تعبر الدرجة المرتفعة عن المقياس على ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد. (حسين ذهبية، 2012، ص202)

4-2- مقياس المعنى في الحياة:

أعد هذا المقياس السيكولوجي هارون توفيق الرشيدى 1996 والذي يهدف إلى قياس مستوى المعنى للحياة لدى الفرد، وبقنه بشير معمرية وهو يستعمل كأداة للتشخيص في إطار التوجه الإيجابي لعلم النفس.

طريقة التصحيح:

يتكون مقياس المعنى في الحياة من 39 بندا يجاب عنها ضمن أربعة بدائل يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقدير يعبر بوضوح أو اختيارات وهي: لا ويعطى درجة (0)، قليلا يعطى (درجة واحدة)، متوسطا ويعطى (درجتين)، كثيرا يعطى (ثلاث درجات)، وبالتالي تتراوح ردوده كل مفحوص بين الصفر لا وجود لمعنى في الحياة و117 ارتفاع المعنى في الحياة. (بشير معمرية، 2012، ص103).

5- إجراءات الدراسة:

لقد تم توزيع أدوات البحث وهما مقياس المعنى في الحياة وقلق المستقبل خلال شهر مارس وذلك بعد الاستعانة بأفراد الأسرة، وهذا نظرا صعوبة الاتصال مع أفراد العينة وهذا يعود إلى كون البيئة السوفية لها خصوصياتها في أساليب التربية المحافظة، فلقد وزعت الطالبة 49 إستمارة ما بين مديني وادي سوف والتي كانت عدد الإستمارات المسترجعة 38 إستمارة، أما 11 إستمارة كانت فقد وزعت بمدينة بسكرة، وبالتالي فالمجموع الكلي الممثل للعينة 49 خريجي الجامعة البطالين.

وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائيا بالاعتماد على الأساليب الإحصائية الملائمة، ثم شرعت الطالبة في عملية التحليل والتفسير للنتائج.

6- الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الطالبة في تحليلها لتساؤلات الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية التالية:

- الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS19.
- معامل الارتباط بيرسون.
- التكرارات والنسب المئوية.

خلاصة الفصل:

إن ما تقدم في هذا الفصل خطوات لابد لأي باحث إتباعها، حيث قمنا بعرض الخطوات المنهجية وذلك تبعًا لنوع المتغيرات وطبيعة الموضوع الحالي، بداية من المنهج ثم عينة الدراسة وحدودها والأدوات العلمية المناسبة والأساليب الإحصائية المستخدمة قصد تحليل وتفسير نتائج الدراسة ومعالجتها.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

2- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

3- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث

4- مناقشة النتائج على ضوء التساؤلات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة وذلك انطلاقاً مما أوضحتها البيانات المتحصل عليها من خلال الاستبيانين ألا وهما: المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من خريجي الجامعة البطالين، وهذا وصولاً إلى أهداف الدراسة. والتساؤلات كانت كمايلي:

- 1- ما مستوى المعنى في الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين ؟
- 2- ما مستوى قلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين ؟
- 3- ما طبيعة العلاقة القائمة بين المعنى في الحياة وقلق المستقبل خريج الجامعة البطال ؟

1- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل على مايلي:

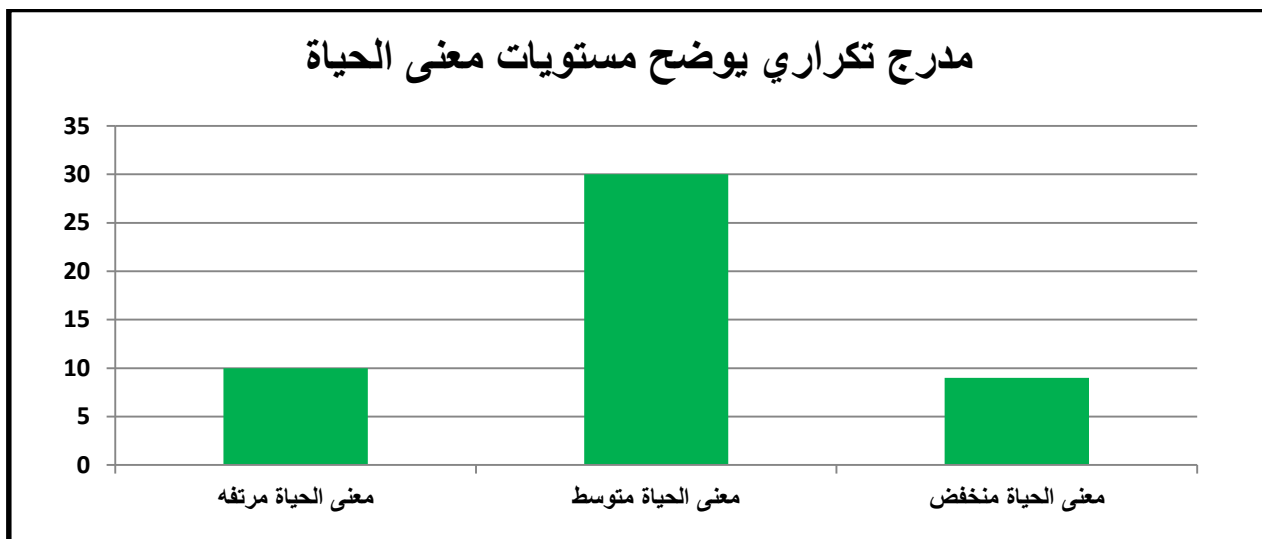
ما مستوى المعنى في الحياة لدى خريجي الجامعة البطال؟ وللإجابة على التساؤل تم استخدام التكرارات والنسب المئوية والنتائج موضحة في مايلي:

الجدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة على مستويات المعنى في الحياة

النسب المئوية	التكرارات	مستويات المعنى في الحياة
18.4%	9	المعنى في الحياة منخفض
61.2%	30	المعنى في الحياة متوسط
20.4%	10	المعنى في الحياة مرتفع
100%	49	المجموع

وهذا ما يوضحه أيضا المدرج التكراري التالي:

شكل(02): مخطط تكراري يوضح مستويات المعنى في الحياة



من خلال الجدول والمدرج التكراري الموضح يتضح لنا أن 61% من أفراد العينة لديهم معنى في الحياة متوسط، في حين أن 20.4% لديهم معنى في الحياة مرتفع في مقابل 18% لديهم معنى في الحياة منخفض.

يرى فرانكل لأن الإنسان لا يستطيع إيجاد معنى لحياته إلا إذا استطاع استدخال الجوانب الأكثر رقيا في إنسانيته كالقيم الأخلاقية والجمالية والتي تسمو عن العالم المادي، غير أن خريجي الجامعة البطالين ذوي مستويات متوسطة من المعنى في الحياة هو ما يفسر باعتقادنا سيطرة الفكر المادي على شباب اليوم لأن الهدف وراء الشهادة التي تحصل عليها لم يكن العلم في حد ذاته فكثيرا ما نجدهم يرددون أن الشهادة للجميع وأن (العلم لمن استطاع إليه سبيلا).

أن ارتفاع المعنى في الحياة يعبر عن إرادة قوية للانجاز يراها فرانكل قوة دافعة لتحقيق الأهداف في الحياة؛ ووعي بالذات يبصر صاحبه بقدراته ويجعله أكثر تحكما في العوامل الخارجية، ويؤكد فرانكل أيضا أن الفرد عندما يشعر بالرضا عن حياته تكون لديه الرغبة في الحياة أكثر فهو يتقبلها، كما هي ويكتشف الخيرة من وجوده ويكافح أكثر فحتى يتحقق المعنى في الحياة؛ لا بد أن تكون هناك مواقف صادمة يمر بها الشخص وتجاوزنا يعد فرصة لنمو الهدف من الحياة بشكل أعمق.

غير أن أفراد عينة الدراسة يوحون بفكرة اللامبالاة لمجريات الأمور مبررين ذلك بما يتداولونه بينهم بفكرة المحسوبية وبالأوضاع الاقتصادية والسياسية التي تمر بها البلاد خاصة والعالم العربي؛ وبالتالي نجد أهدافهم من الحياة تقتقد للحماس والدافعية فنجدهم يتخلون عن التزاماتهم في الحياة وعن الرسالة التي كان من المفترض إيصالها لغيره، حتى تعم الفائدة باعتبارهم يشكلون الفئة العظمى الغالبة في المجتمع بشكل عام اللهم القلة منهم (10 فقط من أفراد العينة)، اللذين تحصلوا على مستوى مرتفع للمعنى في الحياة.

وهم باعتقادنا أنهم أفراد القادرين على استثمار إمكاناتهم في أي مجال كان حتى لو كان خارج التخصص؛ فهم يمتلكون ما اسماء فرانكل بالقدرة على تحقيق الذات وهو ما انتهت به دراسة (جميلة رحيم عبد الوائلي، 2012)، حول معنى الحياة وعلاقته بنمط الشخصية A و B حيث توصلت إلى أن أفراد العينة ذات مستوى مرتفع من المعنى في الحياة، فهم يحاولون تحقيق ذواتهم في المراحل المنتهية من الدراسة للتهيؤ للعمل والزواج؛ وتحمل المسؤولية وبالتالي فهم يتصفون بالتوافق الذاتي الذي بدوره يعطي ملمحا ايجابيا ودافعا قويا عن الحياة والتي كانت نتائجها تختلف مع نتائج الدراسة الحالية.

كما انتهت أيضا دراسة (صلاح فؤاد محمد المكاوي، 2012) حول الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها، بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة 25 يناير الذي أكدت على التمسك بالأمل والنظر إلى الغد بإشراق، وأن الحياة من الجدير أن تعاش رغم الإحباطات والظروف القاسية كالبطالة والضغط الاجتماعي، وأن التوافق مع البيئة المحيطة والتعايش مع مواقفها وأوضاعها يحدث السعادة والمعنى في الحياة

فيما نجد أيضا دراسة (بيان صافي، 2014) تحت عنوان معنى الحياة وعلاقته بالصلابة النفسية؛ على عينة من طلبة جامعة دمشق والتي كانت نتائجها تعكس الدراسة الحالية، حيث أسفرت وجود مستوى مرتفع من المعنى في الحياة، وهذا يعود إلى شعور الأفراد

بالمعنى الايجابي للحياة تميزهم بمقومات أساسية، تمثلت في تحديد الأهداف الايجابية والشعور بالقيمة واكتساب الخبرات الواسعة حتى في ظل الأحداث الصادمة

حيث نجد هايدجر يؤكد على أن: البشر قادرون على وضع وجودهم رهن التساؤل والشك (تيري ايجلتون، 2004، ص21)، بمعنى أنه كلما قلت تساؤلات الشباب نحو المستقبل وما سيحدث فيه كلما تراجع مستوى اهتمامهم وأهدافهم ويستسلمون لتحديات الواقع.

فيما أكد فرانكل بان البحث عن المعنى و الهدف في الحياة يأتي بعد خبرات صادمة التي يمر بها الفرد، فالمواقف السيئة مع تجاوزها فرصة لنمو الهدف من الحياة بشكل أعمق حتى يتمكن الفرد من تخطي الظروف الصعبة، وتكوين علاقات اجتماعية بشتى أنواعها والانفتاح عن العالم الخارجي الذي اعتبره فرانكل عامل أساسي للرضا عن الحياة. (محمد إبراهيم عيد، 2000، ص120)

ولعل من بين الأشياء التي يجب الانتباه إليها هو مشاعر الندم التي لم يفصحوا عنها هؤلاء الشباب والتي من شأنها أن تساهم من حدة اللامعنى في الحياة أو الفراغ الوجودي؛ الذي يمس كينونتهم بفعل الفشل في تجربة الحياة وخاصة المهنية، وعلاوة على هذا نجدهم لم ينجحوا في اكتشاف المعنى الحقيقي التي تنطوي عليه حياتهم، وبالتالي تصبح ضئيلة القيمة وتتحول يوم بعد يوم رؤيتهم لهذا الواقع بشكل بسيط لا يستطيع التضخيم أو شد الهمم أو حتى روح التحدي، حيث تتسم حياتهم بالصراع الداخلي الذي يحمل في طياته مشاعر الندم لمواصلة الدراسة والوصول إلى شهادة التخرج.

وعلاوة على هذا نجد كل أعمالهم وحتى مشاعرهم تفتقر من المعنى المطلق من الحياة أي فقدان الهدف الحقيقي لتواجدهم وكأنهم يعيشون كينونتهم بصفة الحاضر - الغائب.

فيما يمكننا تفسير نتائج الدراسة أيضا إلى معظم الشباب ليس لديهم المكونات الأساسية للحياة؛ والتي بدورها تحقق لهم المعنى كالتعلق الايجابي بالحياة والثراء الوجودي والرضى عنها وهذا قد يخلق لديهم الروتين، والتراجع من مدى مقدرتهم على التجديد وان الحياة تفتقر للحيوية ولا

تستحق المثابرة لاكتشاف خباياها وصعوباتها وبالتالي تنقص لديهم الخبرات المتعلقة بالوجود ككل.

2- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

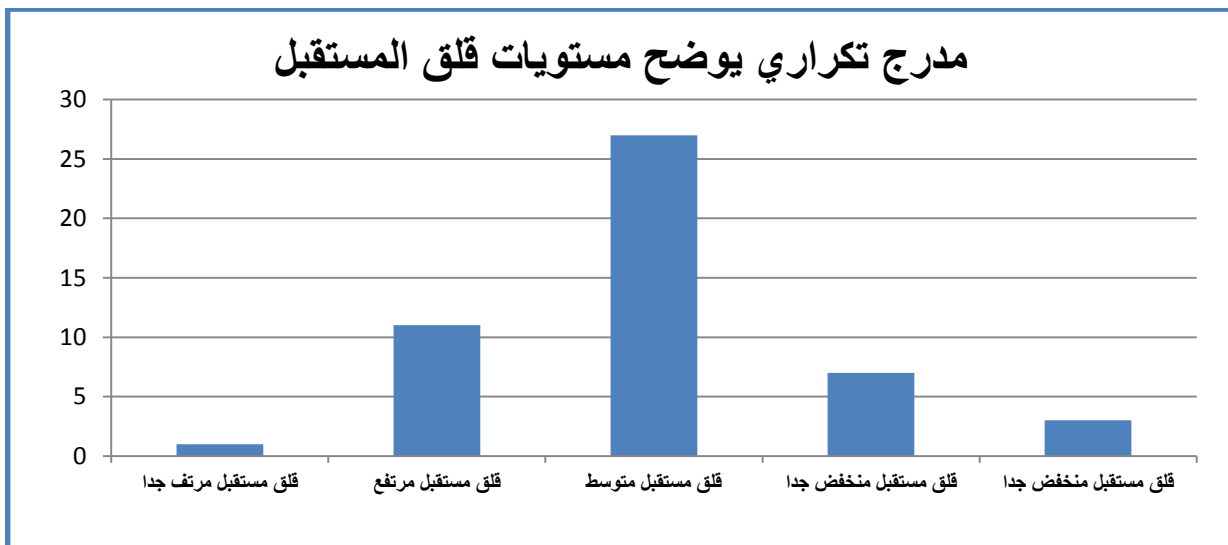
نص التساؤل على مايلي:

ما مستوى قلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين؟ وللإجابة على التساؤل تم استخدام التكرارات والنسب المئوية والنتائج موضحة في مايلي:

الجدول رقم(04): يوضح توزيع مستويات قلق المستقبل

المستويات	التكرار	النسب المئوية
قلق المستقبل منخفض جدا	3	%1.63
قلق المستقبل منخفض	7	%14.3
قلق المستقبل متوسط	27	%55.1
قلق المستقبل مرتفع	11	%22.4
قلق المستقبل مرتفع جدا	1	%2
المجموع	49	%100

شكل رقم(03): مخطط لمدرج تكراري يوضح مستويات قلق المستقبل



من خلال الجدول والمدرج التكراري الموضح تبين لنا أن 55.1% من أفراد العينة لديهم قلق المستقبل متوسط في حين 2%، منهم فقط لديهم قلق المستقبل مرتفع جدا و 22.4% لديهم قلق المستقبل مرتفع في المقابل، نجد 14.3% لديهم قلق مستقبل منخفض و 1.36% لديهم قلق المستقبل منخفض جدا.

وعليه انتهت الدراسة الحالية إلى وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين وهذا ما اتفق مع دراسة (أحمد حمود خيرى، 2012)، حول العوامل الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (هبة مؤيد محمد، 2010) بعنوان قلق المستقبل لدى الشباب وعلاقته؛ ببعض المتغيرات والتي توصلت إلى أن الشباب العراقي سواء كان متزوجا أو غير متزوج يواجه ضغوطا اجتماعية وسياسية واقتصادية، صعبة مما يجعله قلقا بشأن مستقبله ونظرته المتشابهة اتجاهه بسبب زيادة المشكلات لتعقد الحياة وزيادة متطلباتها، مما يرهق كاهل الشباب وهذا ما ينعكس في دوره في زيادة قلقه نحو مستقبله وخصوصا الشباب غير المتزوج، يكون قلقه أكثر من الشاب المتزوج بسبب تفكيره المتواصل في تكوين الأسرة والاستقرار والعمل.

واختلفت أيضا نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (محمد أحمد المومني، 2012) بعنوان قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات؛ والتي كشفت أن مستوى قلق المستقبل مرتفعا وهذا انطلاقا من طبيعة الحياة التي تتطلب التفكير في مختلف جوانبها وما يرتبط بطموح الفرد وتطلعاته وآماله التي يسعى إلى تحقيقها في ضوء اصطدام هذه الأخيرة، بالواقع الذي قد يقف عائقا أمام تحقيقها فان ذلك يكون سبب في إحداث حالة من القلق والتوتر.

إضافة إلى دراسة (عماري عائشة، 2009) بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح من طلاب جامعة الطائف، والتي أسفرت بوجود علاقة ارتباطية موجبة على أن

الشباب المطوح يتميز بالاتزان الانفعالي والتوافق الأسرى، فهو بذلك أكثر استبصاراً بذاته وقادراً على مواجهة المواقف المحبطة لتحقيق أهدافه وبالتالي فهو يكون أكثر ثقةً ونجد هذه الدراسة تختلف مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية.

أما دراسة (عماري عائشة، 2011) التي كانت نتائجها مختلفة مع دراستنا الحالية بعنوان علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل، التي أسفرت عن وجود علاقة إرتباطية بينهما؛ وكل ما كان التفاؤل في العيش كلما زال القلق من المستقبل الذي يحد من مرونة التفكير.

ونرجع في تفسيرنا لنتائج الدراسة في ضوء ما جاء في التراث النظري فيبدو أن أفراد العينة يستخدمون ميكانزمات دفاعية؛ للتخفيف من حدة القلق لديهم وفي هذا يذهب كارل روجرز إلا أن قلق المستقبل يحدث عندما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود إلى النجاحات، وإلى إرضاء الحاجات الاجتماعية من خلال علاقاته مع الآخرين تنشأ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق لاسيما القلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات بأنها المسؤولة عن تلك الصراعات، هذا الشعور يؤدي بدوره إلى عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحيثما يشتد الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية.

وكذلك إعتبر كارل روجاز أن قلق المستقبل هو تفاعل بين الحاضر والمستقبل اللذان يثيران القلق؛ باعتبار هذا الأخير مشكلة متعلقة بالمعنى وبالوجود ككل لأنه يحمل في طياته رسالة كالإرادة والحرية والمسؤولية، التي يستطيع أن يتحكم من خلال في زمام كل المطبات التي تواجهه، إضافة أيضاً إلى الإيمان بالقضاء والقدر باعتبار ديننا الحنيف خير دليل على أن المستقبل من الأمور الغيبية التي لا يعلمها إلا الله.

وأرجعت الطالبة أيضاً هذه النتائج بعد رغبة الشباب في إثبات الفروق الفردية بالمقارنة بباقي أفراد المجتمع وهذا لمحدودية أفكارهم وبساطة تفكيرهم بشكل لا يتناسب مع الوضع أو

الموقف الذي يواجهونه وبالتالي يكون الحماس والحيوية لا تتمتع بالطاقة الايجابية الكافية وان حياتهم غير جديرة بالاهتمام.

فصدمة المستقبل على حد تعبير العالم توفلر والناجمة عن المطالب المتعددة في عصرنا الحالي والتي تخلق توترا خطيرا يؤدي إلى انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة (بكاره سارة، 2013، ص70) فهذه الصدمة أصبحت عبارة غير متداولة بين خريجي الجامعة البطالين لأنهم اختاروا لأنفسهم منهجا، آخر حتى يستمدون منه الأمن والراحة وذلك عبر تكوين علاقات اجتماعية بشكل مفرط والاهتمام بالمظهر كهروب من واقع البطالة، عبر مواقع التواصل الذي يجدون فيه أدوارهم الوهمية أكثر من محاولة إثباتها في المجتمع.

وأن الشهادة المتحصلين عليها ما هي إلا أداة لإرضاء الأهل والمجتمع لا لترسيخ معالم هويتهم المهنية والاجتماعية والثقافية كشريحة لديها القسط الأكبر من المؤهلات للنهوض سواء على المستوى الشخصي، وذلك بتحقيق أعلى مراتب تحقيق الذات والرضى على الحياة أو المستوى الاجتماعي للنهوض بالدولة والمساهمة في رقيها وكان حياتهم بهذه المواصفات أصبحت تتسم بطابع الروتين واللامبالاة حيث قال فرويد. (أن الناس يعيشون الحاضر عادة على نحو ساذج ويعجزون عن تقييم ما يحمله إليهم فالحاضر يقدم بعض النقاط التي يبني عليها حكمهم بصدد المستقبل). (سيغموند فرويد، 1974، ص08)

فيما أكدت دراسة اشروف سليمة 2005 والتي كانت نتائجها تتعارض مع الدراسة الحالية، بعنوان الاستجابة لضغط البطالة لدى المتخرج الجامعي التي أقرت نتائجها بأن الاكتئاب يؤثر سلبا على هذه الفئة من الشباب.

3- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

نص التساؤل على مايلي: ما طبيعة العلاقة القائمة بين معنى في الحياة وقلق المستقبل؟ وللإجابة على التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والحزمة الإحصائية SPSS19 والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(05): جدول يوضح طبيعة العلاقة القائمة بين المعنى في الحياة وقلق المستقبل

قلق المستقبل		المتغير	
مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	المعنى في الحياة
غير دالة	0.01	0.23	

حيث أوضحت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من المعنى في الحياة وقلق المستقبل، وذلك عند مستوى دلالة 0.01 وهي تعبر عن عدم وجود ارتباط بين مستوى قلق المستقبل والمعنى في الحياة لدى أفراد العينة.

وهذا ما اتفق مع دراسة (أشرف محمد عبد الحليم، 2010) حول قلق المستقبل وعلاقته بالمعنى في الحياة والضغوط النفسية فوجود معنى الحياة لا يؤدي إلى الشعور بالثقة في المستقبل وبالتالي انخفاض القلق وإنما يؤدي إلى زيادة قلق الشباب من المستقبل ولقد فسرا الطالبة هذه النتيجة بأن شباب اليوم لم يصبح شبعا يطاردهم كما في الأجيال السابقة وهذا يعود إلى اتخاذهم أنماطاً سلوكية وأساليب للتفكير.

وهذا ما يظهر من خلال توجيه انتباههم إلى مجالات معينة كالزواج في سن مبكر لملي الفراغ لا لغرض تكوين أسرة مستقبلية مستقرة أو البحث عن زوجة تعمل، وهو ما أصبح من الشروط الأساسية للزواج بالنسبة لهم أو الهجرة إلى الخارج بهدف الشهرة لا غير وعلاوة على هذا نجدهم يميزون بروح الإتكالية وعدم الانفصال عن الأسرة إلى غاية سن متأخرة باعتبارها المصدر الأساسي للاشباع المادية وبالتالي الإحساس بالأمن والطمأنينة من كل ما هو آت مستقبلاً ويصبح معنى حياتهم مرتبط بالمحيط الاجتماعي أكثر من الاعتماد على النفس أي التمتع بالتبعية المفرطة التي تجعلهم أقل مطوحاً وابتسطهما هدافاً من الحياة. بالإضافة إلى أنهم يلجئون إلى بناء العلاقات الاجتماعية.

وعزت الطالبة هذه النتيجة بأن مظاهر قلق المستقبل وتأثيره في المعرفة والمواقف والسلوك تأخذ اتجاهين، إما أن تنخفض مباشرة بفعل الظروف الغير سارة وإما أن تتدخل في ظروف الوسط مغيرة إياها على نحو تصبح فيه نتائج المستقبل مواتية أكثر من الظروف المتوقعة في الوقت الحاضر، حيث يأخذ هؤلاء الشباب احتياطاتهم الوقائية دون إنتظار القلق

الذي لكي لا يدفعهم للقيام بفعل ما؛ مما يؤدي هذا القلق إلى إحتتمالات اللامبالاة ومزيدياً من الهروب من المشكلات الحالية.

4- مناقشة النتائج على ضوء التساؤلات:

انطلقنا من الدراسة الحالية من محاولة التعرف على معنى الحياة وقلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين والتقصي عن طبيعة العلاقة القائمة بينهما، إذ كانت النتائج توحى بان أفراد العينة لديهم مستوى المعنى في الحياة وقلق المستقبل متوسط وان العلاقة بينهما كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وعليه يمكننا القول بان خريجي الجامعة البطالين لديهم رؤية غير شمولية للنشاط الإنساني نظراً للتغيرات السريعة والمتلاحقة في مجريات الحياة اليومية، حيث تعد البطالة إحدى النتائج السلبية لهذه التغيرات والتي كان الشباب خاصة وخريجي الجامعة عامة هم العنصر المتضرر الأكبر.

والنتائج المتحصل عليها من الدراسة الحالية قد نفسرها بأنها نتاج لتضافر عدة عوامل اجتماعية وأسرية وشخصية واقتصادية والسياسية، وخاصة على مستوى إدراك أفراد العينة لمستوى قدراتهم وتطلعاتهم المستقبلية وتراجع مستوى دافعتهم على الانجاز وغموض الدور الذي يؤدي إلى التقصير من الالتزامات والمهام الواجب منهم تأديتها كشريحة ينتظر منها الكثير، ولكن نجدهم يتخبطون بين الإقدام عن الحياة يكسو طابع اللامبالاة والتراجع في الدخول في خضم مشكلاتها وصعوباتها وفي كلتا الحالتين يستعملون كل الميكانزمات الدفاعي للتخفيف من حدة القلق.

فالمعنى في الحياة وقلق المستقبل من العناصر المصاحبة للوجود الإنساني منذ الأزل، إذ يعتبران من المشكلات الوجودية التي تمس إنسانية الإنسان في الصميم.

خاتمة

وعالجنا في موضوع هذه الدراسة إشكالية مستويات قلق المستقبل والمعنى في الحياة وطبيعة العلاقة بينهما لدى شريحة الشباب خريجي الجامعة البطالين، وذلك من خلال إجراءات الدراسة الميدانية وإتباع خطوات المنهج الوصفي بالخصوص أسلوبه الإرتباطي، وبالاعتماد على مقياسي قلق المستقبل والمعنى في الحياة.

وكذلك الاعتماد على أساليب التحليل الإحصائي المعتمدة في العلوم الاجتماعية، حيث أسفرت نتائج الدراسة الحالية بعدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من المعنى في الحياة وقلق المستقبل لدى خريجي الجامعة البطالين، بالإضافة إلى أنه مستويات كل منهما كانت متوسطة وفسرنا ذلك بالرجوع إلى الطبيعة المعرفية التي تمتلك هذه الشريحة من الشباب؛ فكلما كانت المبالغة في تقدير الأحداث السلبية المستقبلية ذات طابع تهديدي وتشاؤمي كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل.

أما المعنى في الحياة الذي يتأتى من رضا هؤلاء الشباب ومدى إدراكهم لأهدافهم في الحياة وقيمة الرسالة التي يحملونها بكل تفاؤل، واقتناع ويختلف المعنى في الحياة وقلق المستقبل من شخص إلى آخر، ويرجع هذا إلى عوامل ذاتية كقوة الشخصية ودرجة الإحساس بالتميز والأمني والطموحات والعزيمة والإرادة؛ وكذا توقعاتهم تجاه المستقبل الذي تكون ممزوجة بالخوف والافتقار للتجديد، أما العوامل الاجتماعية التي تظهر في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يكونها هؤلاء الشباب التي تكون مدعمة للتخفيف من أزمة البطالة، وخاصة أنهم ذوي كفاءات تأهلهم للانغماس والتكيف وإحراز الدور الاجتماعي.

أما فيما يخص الأوضاع الاقتصادية والسياسية المعاشة التي ساهمت في حدوث تغيرات كبرى على مستوى كافة مجالات الحياة، وهذا ما أدى إلى زيادة حجم البطالة واستفحالها كظاهرة عويصة.

ولا يمكننا إهمالها لكونها تمس بالدرجة الأولى فئات الشباب الخريجين من الجامعة البطالين، وما يتولد عن ذلك من آثار نفسية كالاكتئاب واللامبالاة والقلق وبل تتعدى إلى

المستوى الاجتماعي كالانحرافات بشتى أنواعها والإدمان والانتحار؛ وكل ما سبق ذكره تعد كعوامل كفيلة لتفسر نتائج الدراسة لدى العينة الممثلة.

ومما سبق خلصت دراستنا إلى النتائج مفادها أن الشباب خريجي الجامعة البطالين يتعرضون إلى الإصابة بقلق المستقبل؛ وانعدام المعنى في الحياة وهذا مما أدى إلى تراجع مستويات كل من المعنى في الحياة وقلق المستقبل مع عدم وجود علاقة ارتباطية بينهما، فالعمل هو المجال الذي يبدو فيه تفرد الشباب خريجي الجامعة ومن ثم إثبات الفروق الفردية بينهم وبين باقي الشباب ولكن البطالة حالة دون تحقيق ذلك.

فضلاً عن هذا تلعب عملية التنشئة الاجتماعية والثقافية دوراً في ظهور هذه المستويات من المعنى الحياة وقلق المستقبل، ويجب التأكيد أيضاً إلى أن الشباب قطاع اجتماعي عريض لا يمكن إهمال طاقاته والنظر إليهم برؤى مستقبلية أكثر إشراقاً؛ وخاصة في ظل ما ينطوي عليه الحاضر من مؤشرات سلبية أكثر مما هي إيجابية وخاصة على مستوى الاستقرار المهني الذي حالة البطالة من الوصول إليه.

قائمة المراجع

1. إبراهيم أبراش، 2008، المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية، دار الشروق للنشر، عمان.
2. إبراهيم بن محمد بلكيلاني، 2008، تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بالنرويج، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة أوسلو النرويج.
3. أحمد موسى محمد حنتول، 2012، فاعلية إرشاد برنامج نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى طلبة كلية المجتمع، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة الرياض.
4. أشرف محمد عبد الحليم، قلق المستقبل وعلاقته بالمعنى في الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب، العدد 15، مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، مصر.
5. أشروف سليمة، 2005، الاستجابة لضغط البطالة لدى المتخرج الجامعي، شهادة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
6. إقبال محمد رشيد صالح الحمداني، 2011، الاغتراب التمرد وقلق المستقبل، ط1، دار الصفاء، عمان.
7. ألفرد أدلر، 1996، سيكولوجيتكا في الحياة كيف تحياها، ط1، الدار العربية للعلوم والنشر.
8. اوشن ناديا، 2015، التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات، رسالة دكتوراه تخصص توجيه وإرشاد، جامعة باتنة الجزائر.
9. أيهم الفاعوري، 2007، قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين، رسالة ماجستير كلية التربية محافظة القنيطرة.
10. الفريد أدلر، 2005، معنى الحياة، ترجمة عادل بشرى، المجلس الأعلى للثقافة للنشر والطباعة، ط1، القاهرة، مصر.

11. الفريد أدلر، 2005، معنى الحياة، ترجمة عادل بشرى، المجلس الأعلى للثقافة للنشر والطباعة، ط1، القاهرة، مصر.
12. بشلاغم يحي، 2013، أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، رسالة ماجستير تخصص علم النفس انتقاء وتوجيه، جامعة تلمسان الجزائر.
13. بشير معمريّة، 2012، المعنى في الحياة مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي، المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد 35/34، باتنة، الجزائر.
14. بكارة سارة، 2013، أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، رسالة دكتوراه، تخصص علم النفس جامعة تلمسان.
15. بلقاسم سلاطنية وحسان الجيلاني، 2014، منهجية العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة عين ميلة، الجزائر.
16. بيان صافي، 2014، معنى الحياة وعلاقته بالصلاية النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، العدد8، كلية التربية.
17. تيري ايجلتون، 2014، معنى الحياة (مقدمة قصيرة جدا)، ترجمة شيما طه الريدي، ط1، مؤسسة هنداوي للنشر.
18. جاب الله يمينة، 2006، المعنى في الحياة وعلاقته بالاحترق النفسي لدى المرأة العاملة العانس، رسالة ماجستير تخصص علم النفس الاجتماعي بسكرة الجزائر.
19. جميلة رحيم عبد الوائلي، 2012، المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية A و B لدى طلبة جامعة بغداد، العدد201، مجلة التربية للبنات، بغداد.
20. حسين ذهبية، 2012/2011، قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد والصحة النفسية.
21. حنان سعد خوج، 2012، المعنى في الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى الطالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، العدد الثاني، مجلة أم القرى.

22. خلود بشار كرامة، 2012، العلاقة بين الأفكار الأ عقلانية والمعنى في الحياة لدى الراشدين دراسة ميدانية على عينة من محافظتي حمص وحماة، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي.
23. داليا عبد الخالق عثمان يوسف، 2008، معنى الحياة وعلاقته بدافعية الانجاز الأكاديمي، رسالة دكتوراه في الصحة النفسية.
24. داليا عبد القادر عثمان، 2008، معنى الحياة وعلاقته بدافعية الانجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه في علم النفس.
25. سامية رجبى، 2014، مصادر الضغط النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطالبة المتزوجة، رسالة ماستر تخصص علم النفس العيادي جامعة بسكرة.
26. سلالم هاشم حافظ، 2002، معنى الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي والحاجة للتجاوز، رسالة دكتوراه في علم النفس العام، جامعة بغداد.
27. سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014، الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية رؤية في إطار علم النفس الإيجابي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
28. سيغموند فرويد، 1974، مستقبل وهم، ترجمة جورج طرابيشي، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
29. صالح مهدي صالح وبسمة كريم شامخ، 2011، التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية السلوكية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
30. صلاح فؤاد محمد المكاوي، 2012، الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بالمعنى في الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة 25 يناير، مجلة كلية التربية الزقازيق، العدد72، القاهرة.
31. صمونيل الحبيب، القلق حالة وجدانية، دون سنة، دار الثقافة، القاهرة، مصر.

32. طه ربيع طه عدوي، 2015، العلاجات النفسية الوجودية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، مصر.
33. عمار بوحوش ومحمد ذنبيات، 2001، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
34. عماري عائشة، 2011، علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لدى طلبة الثانية ماستر عيادي، رسالة ماستر جامعة الجزائر.
35. غالب بن محمد علي المشيخي، 2009، قلق المستقبل وعلاقته بفعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة ام القرى.
36. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، 2001، ط1، دار الفكر العربي للطباعة.
37. فتحي عبد الرحمان الضبع، 2006، فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي في الحياة لدى المراهقين المعاقين بصريا، رسالة دكتوراه كلية التربية جامعة صوهاج، مصر.
38. فضيلة عرفات محمد السبعوي، 2007، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، رسالة دكتوراه في علم النفس التربوي، جامعة الموصل.
39. فيكتور إيميل فرانكل، 2001، إدارة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة إيمان منصور، ط2، دار زهراء الشرق للنشر والتوزيع، القاهرة.
40. فيكتور فرانكل، 1974، الإنسان يبحث عن معنى، ترجمة طلعت منصور، ط1، دار القلم شارع السور، الكويت.
41. محمد إبراهيم عيد، 2000، علم النفس الاجتماعي، ط1، مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع، القاهرة.

42. محمد أحمد المومني ومازن محمود نعيم، 2012، قلق المستقبل لدى طلبة كلية الجبل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، العدد9.
43. محمد برو، 2014، الموجه في العلوم الاجتماعية(علم النفس وعلم الاجتماع وعلم التربية)، ط1، دار الأمل للنشر والتوزيع والطباعة.
44. محمد بن إبراهيم مخيمر، 2009، قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه في علم النفس جامعة أم القرى.
45. محمد بن علي المساوي معشي، 2012، قلق المستقبل لدى الطالب المتعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، العدد75، مجلة التربية بالزقازيق، جامعة جازان، قسم علم النفس.
46. ناصر قاسمي، 2011، مصطلحات علم الاجتماع تنظيم وعمل، د.ط، ديوان المطبوعات الجامعية.
47. نور جبار علي، 2015، الفراغ الوجودي لدى المعلمات الأرامل، مجلة ديالي، العدد65،...
48. هبة مؤيد محمد، 2010، قلق المستقبل لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، العدد26 و27.
49. وفاء محمد أحمديدان القاضي، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، شهادة دكتوراه، كلية علم النفس الجامعة الإسلامية غزة.
50. شاكر مجيد، 2012، قلق المستقبل تعريفه ومظاهره وتأثيره على شخصية الإنسان، العدد15، 2015-04-06، 21:35، www.aheumar.org.debad.show.artosp

الملاحق

ملحق 01: مقياس المعنى في الحياة

1- بيانات شخصية:

الجنس:..... السن:.....

المستوى التعليمي:..... سنة التخرج:.....

الحالة الاجتماعية:..... الحالة الاقتصادية:.....

التعليمية: فيمالي مجموعة من العبارات تصف نظرتكم للحياة في الحاضر والمستقبل، اقرأ كل عبارة لوحدها ثم أجب عنها بوضع علامة (x) تحت كلمة (لا أو قليل، أو متوسط، أو كثيرا)؛ وذلك حسب انطباق الإجابة عليك، أجب عن كل العبارات، لا توجد إجابة صحيحة، أخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطق عليك.

الرقم	العبرة	لا	قليلًا	متوسط	كثيرًا
01	أفكر الحياة باستمرار				
02	أستطيع تحقيق الأمور الهامة في حياتي				
03	أبحث عن النشاطات والاهتمامات الجديدة وأجد فيها متعة				
04	أستطيع تحديد الأمور التي افتقدتها في حياتي تحديدًا دقيقًا				
05	أنا شخص مستقر باستمرار				
06	أتوقع أن حياتي الخصبة الجميلة سوف تأتي في المستقبل				
07	عندي أمل بأن المستقبل سيأتيني بأشياء مهمة وسارة				
08	أحلم بأن أجد نفسي في مكان جديد وبشخصية جديدة				
09	أفكر بأن أحقق شيئًا جديدًا ومختلفًا عما هو مألوف				
10	أسعى إلى تغيير الهدف الرئيسي لحياتي				
11	أفكر باستمرار في سر الحياة				
12	أفكر أن أجد فرصًا للحياة				
13	قبل أن أحقق هدفًا حددته من قبل، أبدأ التفكير في هدف آخر				
14	أشعر بأنني في حاجة إلى مغامرة واكتشاف عالم جديد				
15	يلازمني الشعور بأن أحقق ذاتي				
16	أشعر بأنني قد وجدت ما افتقده وقررت أن أبحث عنه طيلة حياتي				

				أدرك أنني استنفذت كل قوتي في الهدف الذي وجهته إليه حياتي	17
				يوجد لدي اعتقاد أنه ينقصني شيئاً له قيمة في حياتي	18
				يوجد لدي شعور بأنه يجب أن أعمل شيء غير عادي ويكون له هدف	19
				أنا أشعر عادة بالحيوية والحماس	20
				تبدو الحياة بالنسبة لي ممتعة ومشوقة ومثيرة للاهتمام	21
				أعيش حياتي بأهداف واضحة تماماً.	22
				طبيعة شخصيتي مليئة بالمعاني والمثل	23
				كل يوم بالنسبة لي هو جديد تماماً	24
				إذا أستطيع أن أختار فإنني أفضل أن أعيش هذه الحياة أكثر من مرة	25
				بعد وصولي إلى سن التقاعد، أعمل مهمة كنت أرغب فيها	26
				في حياتي تحقيق أهداف حياتي فإنني أتقدم بمهنتي الحيوية حتى أتمها	27
				أشعر أن حياتي مليئة بالأشياء الجميلة والمثيرة للاهتمام	28
				إذا قدر لي أن أموت اليوم أشعر أن حياتي تستحق أن أعيشها	29
				أثناء التفكير في حياتي اكتشف الهدف والعبرة من وجودي	30
				عند تأمل علاقتي بالعالم المحيط بي اكتشف أنها تتناسب مع المعنى في الحياة بالنسبة لي	31
				أنا إنسان أتحمل مسؤوليتي في الحياة تماماً	32
				فيما يتعلق بحرية الإنسان والاختيار، أرى له الحرية الكاملة في الاختيار	33
				فيما يتعلق بالموت أكون مستعد وغير خائف	34
				فيما يتعلق بالانتحار، أتجنب التفكير فيها نهائياً	35
				لدي قدرة قوية على معنى أو هدف أو رسالة للحياة	36
				حياتي في يدي وأتحكم فيها تماماً	37
				أن القيام بالأعمال اليومية يكون مصدر سروري وراحتي	38
				اكتشفت أن الحياة أهدافها واضحة ومفيدة	39

2- بيانات عامة:

نرجو منكم ملاً الفراغات بدقة:

الجنس: ذكر (...) أنثى (...) السن:

المستوى التعليمي: سنة التخرج:

التخصص: النظام: كلاسيكي (...) ل.م.د (...)

الحالة الاقتصادية: الحالة الاجتماعية:

التعليمات:

❖ يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو معارضتك لبعض العبارات المرتبطة برؤيتك للمستقبل.

❖ اقرأ عبارة جيد ثم ضع (X) أسفل الإجابة التي تعبر عن رأيك في هذا الاستبيان.

❖ لا تترك أي عبارة بدون استجابة عليها.

❖ تأكد أن استجابتك تعكس رأيك الشخصي، وتكون موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا بغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	معارض بشدة	معارض	لا استطيع تحديد رأي	موافق	موافق بشدة
01	يجعلني التفكير في المستقبل متشائماً					
02	يخيفني التغيير الذي يمكن أن يطرأ على العالم					
03	تقلقني التغييرات السياسية المتوقعة حدوثها في المستقبل					
04	أشعر بعدم الأمان بالنسبة لحياتي المستقبلية					
05	يصيبني القلق على ما يحدث لي في المستقبل					
06	يشغلني التفكير بخصوص حياتي في المستقبل					
07	يقلقني التفكير في المستقبل					

					يجعلني التفكير في حياتي المستقبلية مضطربا	08
					تراودني فكرة موت شخص عزيز لي	09
					تنتابني وساوس بأني سأموت قريبا	10
					تشغلني مشكلة الزيادة المستمرة في الأسعار	11
					يقلقني ما يطرأ على القيم من تغيرات	12
					أخشى من زيادة موجة العنف والإرهاب	13
					أشعر أن المستقبل سيمثل لي مشكلة	14
					أشعر بالطمأنينة والهدوء بالنسبة لحياتي المستقبلية	15
					أشعر بأني سأحرم من الأولاد	16
					اعتقد أن تفكيري في المستقبل هو المصدر الأساسي لقلقي	17
					استغرقت وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي	18
					يشغلني التفكير في الكوارث المتوقعة	19
					اعتقد أن معدل الوفيات سيزداد مستقبلا	20
					يضايقني كثيرا الحديث عن الموت	21
					أخشى انتشار الأمراض الخطيرة (الوبائية)	22
					أخاف من انتشار الحروب واستخدام الأسلحة الفتاكة	23
					أخشى من نقص المياه في المستقبل	24
					تشغلني مشكلة الزيادة المستمرة في السكان	25
					أشك في تحقيق طموحي الدراسي	26
					أشعر بأني سأكون مستقرا في حياتي المقبلة	27
					أشعر بأني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي	28

					أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة	29
					أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل	30
					يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي الأسرية	31
					أعتقد بأن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة	32
					يشغلني التفكير في احتمال فشلي في تحقيق السعادة مستقبلا	33
					تراودني فكرة إصابتي بالإمراض الخطيرة	34
					أشعر بأنني سأعرض لمشاكل صحية خطيرة	35
					أخاف من الموت	36
					أشعر بأن المستقبل غامض	37
					يقلقني تأخر سن الزواج بين الشباب	38
					أخشى من زيادة الآثار السلبية للتقنيات الحديثة مثل الفضائيات، الأنترنت، الهواتف المحمول	39
					أخشى من زيادة تلوث البيئة	40