



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بصرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة

قلق المستقبل لدى متربص التكوين المهني

دراسة إكلينيكية لأربع حالات (18-24)

بالمعهد الوطني المتخصص للتكوين المهني حساني بوناب - بصرة

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

تحت إشراف الدكتور :

العقون لحسن

إعداد الطالب:

ولهة بركات

السنة الجامعية 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1420 هـ

فهرس المحتويات

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| | شكر وعرهان | |
| 01 | مقدمة | |
| | الفصل الأول: الإطار العام للدراسة | |
| 04 | الإشكالية | 01 |
| 05 | دوافع إختيار الموضوع | 02 |
| 06 | أهداف الدراسة | 03 |
| 06 | أهمية الدراسة | 04 |
| 07 | الدراسات السابقة | 05 |
| | الفصل الثاني: قلق المستقبل لدى متربص التكوين المهني | |
| 13 | تمهيد | |
| | المبحث الأول: قلق المستقبل | |
| 14 | تعريف قلق المستقبل | 01 |
| 19 | أسباب قلق المستقبل | 02 |
| 25 | الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل | 03 |
| 29 | مظاهر قلق المستقبل | 04 |
| 29 | سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل | 05 |
| 31 | أثر قلق المستقبل على الفرد | 06 |
| 33 | قياس قلق المستقبل | 07 |
| | المبحث الثاني: متربص التكوين المهني | |
| 40 | تعريف التكوين المهني | 01 |

| | | |
|----|---|-----|
| 41 | ارتباط التكوين المهني بالتعليم العام وسوق الشغل | 02 |
| 47 | متربص التكوين المهني | 03 |
| 47 | الخصائص النفسية التي تميز متربص التكوين المهني | 04 |
| 55 | خلاصة | |
| | الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية | |
| 57 | فرضيات الدراسة | 01 |
| 57 | المنهج المستخدم | 02 |
| 57 | الدراسة الاستطلاعية | 03 |
| 58 | حدود الدراسة | 04 |
| 58 | أدوات الدراسة | 05 |
| 58 | الملاحظة الإكلينيكية | 1-5 |
| 59 | المقابلة الإكلينيكية | 2-5 |
| 61 | مقياس قلق المستقبل | 3-5 |
| | الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 63 | عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى | 01 |
| 66 | عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية | 02 |
| 69 | عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة | 03 |
| 73 | عرض وتحليل ومناقشة الحالة الرابعة | 04 |
| 76 | مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة | 05 |
| 79 | خاتمة | |
| 80 | قائمة المراجع | |
| | الملاحق | |

شكر وتقدير

قال تعالى (رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدِي أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) [النمل: 19]

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد العون أو ساعدنا في إنجاز هذا العمل بإحدى الطرق التالية:

كل من ساعدنا بالمادة العلمية، وكل من شجعنا معنويا في إنجاز هذا البحث،

كما أشكر المشرف الأستاذ الفاضل، و المتميز السيد: **العقون لحسن** .الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه المؤدية إلى خروج هذا العمل إلى النور .

وكل الشكر موصول للأساتذة الكرام: **خياط خالد ، مناني نبيل ،رابحي إسماعيل ،**

عائشة عبد العزيز نحوي ،وكل الذين ساهموا في تحصيلنا الدراسي وخاصة قسم علم النفس .وكل دفعة ماستر علم النفس 2018/2017.

كما أتقدم بشكري الجزيل إلى كل المتربصين الذين كانوا محور هذا العمل ، ونتقدم

بالعرفان الخاص جدا إلى الادارة التي تعاملنا معهم، وعل رأسهم مدير المعهد **طالبى الطاهر والسيد نوارى رياض** .

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى اللذين كانا سببا في وجودي
أبي وأمي حفظهما الله.

وإلى إخوتي: كمال، مسعود، العيد

وإلى زوجتي الكريمة التي كانت سندا كبيرا لي في هذه المرحلة

وقرة عيني ولدادي: يوسف و خديجة

وإلى إخوتي اللذين لم تلههم أُمي :

رشيد، شوقي، طارق، علي

وإلى أصدقاء العمل الأوفياء:

ناصر إبراهيم وقرورو نور الدين.

وإلى شهداء فلسطين

كما أتقدم بإهداء هذا العمل:

شخص عرف أوسعى لمعرفة معنى وجوده.....

صاحب المبادئ الراسخة في زمن اللامبادئ.....

من تواضع في غير ذل، وترفع من غير كبر.....

شخص سلوكه يتوافق مع مكانته الاجتماعية.....

من يعيش جزءا من حياته لغيره.....

متعطش للمعرفة وعاشقا للحكمة.....

من عرف بان العلم والفكر هما ملكية جماعية، وعمل وفق هذا المبدأ.....

من سما بنفسه نحو الثريا بدل الانغماس في الوحل.....

من وعى وأدرك بأن أيامه معدودة... وعمل على جعلها مرحلة بذر وسقي وتعهده.....

وترك الحصاد ليوم الحصاد

من يسعى لتطوير أفكاره ومفاهيمه تماشيا مع الحركة الكونية المتسارعة....

من يساهم في عملية التغيير الإيجابي.....

من تعلم فن الحوار والتواصل وعمل به.....

ذوي الإرادة الفولاذية والرؤية الواضحة والأهداف المحددة والأغراض الروحانية.....

الناجحين في مختلف الميادين... والعظماء في مختلف الأزمنة....

من يسعى للتميز في زمن سيمته الأساسية استنساخ الرداءة... ومعياره الكم والعدد...

كل من ترفع عن الدنيا..... وسما بنفسه إلى مصاف العظماء.....

وإلى كل شخص وجد نفسه، أو بعض نفسه ضمن هذا البروفيل... الذي من خلاله

نحدد من يستحق أن يكون له شرف الإهداء...

الطالب: ولهة بركات

مقدمة:

يعد القلق من أهم الانفعالات الأساسية التي يتميز بها الفرد عن غير من الكائنات الحية، وقد دفع هذا الأمر إلى العديد من الباحثين و السيكولوجيين إلى المزيد من الإجهادات للبحث في موضوعه، وذلك لإرتباطه بظهور العديد من المشكلات النفسية المختلفة، فعند ظهور أي اضطراب مهما كان نوعه ،قد يؤثر على صحة الفرد ومستقبله، مما يتشكل لدى الفرد حيرة وعدم إطمئنان على مستقبله، وهذا ما يؤدي إلى ظهور نوع من القلق إتجاه المستقبل والذي يسمى قلق المستقبل. كما يظهر هذا النوع من القلق نتيجة تخوف الفرد من مستقبله، ووجود جملة من الأسباب التي تدفع الفرد إلى عدم الوثوق بالمستقبل والتخوف منه، فالفرد يمكن أن يتوقع حدوث أشياء نتيجة الحالة التي يعيشها.

فالمستقبل المهني أو الدراسي له دور بارز في مجتمعاتنا ومالهم من مكانة حيث يتم ، تحديد الأدوار والمكانة الاجتماعية من المهنة التي يشغلها الفرد والمستوى التعليمي والثقافي للفرد، فالمرهق الذي يزاول تكويننا أو يدرس في مرحلة التعليم الثانوي ،قد يدفع به إلى المزيد من القلق اتجاه المستقبل، وخاصة أن مرحلة المراهقة تتزايد فيها حاجات وطموحات ورغبات وتطلعات المرهق نحو المستقبل، وهذا نتيجة شعوره ببداية الإنفصال عن والديه وتحمل مسؤولية اتجاه نفسه ومجتمعه، والمشكلة الحقيقية في الفشل والرسوب وما يترتب عن ذلك مستقبلا.

فقد يتزايد هذا النوع من القلق اتجاه المستقبل لدى المرهق المتريص في التكوين المهني ،الذي يتأثر برفاقه وهم في مرحلة التعليم الثانوي ،وخصوصية هذه المرحلة متميزة عن باقي المراحل العمرية الأخرى نتيجة للتغيرات البيولوجية والنفسية التي يمر بها ،والتي يحتاج فيها إلى كثير من

الإشباع النفسية والجسدية لكي يتجاوز هذه المرحلة بأمان. فالإحباط الناجم عن الرسوب في المراحل التعليمية يؤدي إلى عدم التوافق والتكيف للمراهق، مع المحيط الخارجي، ونتيجة للظروف التي تعيشها الجزائر في ظل الأوضاع الراهنة، ونقص عمليات التوظيف في السنوات الأخيرة أدى إلى ظهور قلق تجاه المستقبل يرتاب جميع الشرائح من مختلف الأعمار، وهذا ما أدى بنا إلى محاولة الكشف عن قلق المستقبل لدى متربي التكوين المهني كونهم شريحة أقرب إلى عالم الشغل وهذا بعد عدم توفيقهم في الدخول للتعليم العالي، وتغيير مسارهم إلى عالم التكوين المهني. وقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على جانبين أساسيين: جانب نظري ويحتوي على فصلين كالآتي:

الإطار العام للدراسة، وفصل قلق المستقبل لدى متربي التكوين المهني .

أما الجانب الثاني وهو الجانب التطبيقي والذي يتعلق بمنهجية البحث، ويتضمن فصلين :
الأول إجراءات الدراسة الميدانية والفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

(1) الإشكالية

(2) دوافع اختيار الموضوع

(3) أهمية الدراسة

(4) أهداف الدراسة

(5) الدراسات السابقة

(6) ضبط المصطلحات

1- إشكالية البحث:

يعتبر القلق والخوف من المستقبل من السمات البارزة في عصرنا الحاضر فالتغيرات ذات الوتيرة السريعة على المستويات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية أصبحت تثير نوعا من المفاجأة والصدمة لدى الأفراد وتكاد كل المجتمعات تعاني من القلق، حيث يعتبره عبد الخالق (1987، 26) محور العصابات والاضطرابات النفسية وأبرز خصائصه، ويمثل قلق المستقبل احد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ أن أطلق الفني توفلر (TOFFLER) مصطلح صدمة المستقبل (Futur Shock) (توفلر 1990) وبيتر زالسكي (Zaleski 1996) إلى أن قلق المستقبل يعتبر احد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي، ونرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ونظرا لخطورته على حياة الفرد وتهديده للصحة النفسية للشباب فقد اعتبر من أسباب الاضطرابات النفسية التي تثيرها الضغوط النفسية.

ويعيش الشباب اليوم الكثير من المشكلات التي تعيقه على أداء وظيفته الاجتماعية وتحد من دوره في تفعيل التنمية الوطنية، فهو يعاني من البطالة وقلة فرص العمل، الانحراف والجريمة، صعوبة اختيار شريك الحياة وارتفاع تكاليف الزواج والخوف من المستقبل مع عدم القدرة على تحديد الأهداف بوضوح، افتقاد القدرة على إثبات الذات والحصول على مكانة لائقة في المجتمع، وتوصل عنصر إلى أن الشباب الجزائري هو

الأخر يعاني من مشكلات تخص هويته ومستقبله في عصر العولمة. كما يرى أن من الأسباب الثانوية وراء هذه المشكلات المعقدة والمتداخلة هو غياب الرؤية المستقبلية لدى الشباب وافتقارهم إلى المهارات الأساسية لبناء مشروع حياة يمكنهم من تجاوز العقبات والتقليل من المشكلات المفاجأة وحسن التصرف مع المواقف الصعبة ونظراً لأهمية موضوع المستقبل وخطورته في الوقت نفسه.

لقد توسعت دراسة موضوع قلق المستقبل ليصبح محور أبحاث عميقة ربطته بمتغيرات عديدة. ومن خلال بحثنا هذا وإذا انطلقنا من كون أن السمة الأساسية لقلق المستقبل هي أساسه المعرفي وأن تجربة قلق المستقبل تتبع من التمثيلات المعرفية للفرد فإن السؤال المطروح:

-هل يعاني متربص التكوين المهني من قلق المستقبل؟

2-دواعي اختيار الموضوع:

بدأ الباحث في دراسة موضوع قلق المستقبل لدى متربص التكوين المهني إنطلاقاً من دوافع واهتمامات خاصة يمكن إيجازها في النقاط التالية:

- 1) بروز وانتشار ظاهرة القلق لدى المتخرجين من المتربصين بشكل ملفت للانتباه.
- 2) تسارع وتيرة التغيرات في المجتمع وانعكاساته السلبية (الهجرة غير شرعية، الانتحار البطالة والتغير الاجتماعي).

(3) نقص وقلة الدراسات المحلية التي تناولت ظاهرة قلق المستقبل لدى فئات مختلفة من الشباب.

(4) العمل كمستشار توجيه في قطاع التكوين المهني.

(5) أهمية قطاع التكوين المهني في عالم الشغل والاقتصاد.

3-أهداف البحث:

(1) التعرف على ظاهرة قلق المستقبل لدى الشباب الجزائري من مستويات تعليمية مختلفة.

(2) التعرف على الفروق بين الجنسين في إدراكهم للمستقبل.

(3) دراسة ظاهرة قلق المستقبل لدى المترشحين دراسة إكلينيكية.

(4) إضافة دراسة جديدة تكون سند الموضوع قلق المستقبل.

4-أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث من خلال الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية

4-1 الأهمية النظرية:

-تكمن الأهمية النظرية للدراسة في محاولة الكشف عن قلق المستقبل بالنسبة لخريجي

التكوين المهني على ضوء متغير الجنس.

-متغير قلق المستقبل أحد المواضيع المهمة في مجال علم النفس العيادي.

-دراسة المشكلات المترتبة عن قلق المستقبل حيث تعكس مؤشرات غاية في الأهمية،
كصورة الذات والتوتر النفسي والدافعية.

4-2 الأهمية التطبيقية:

دراسة قلق المستقبل لدى متريص التكوين المهني دراسة إكلينيكية ،وأن النتائج التي
ستسفر عنها قد تفيد المختصين والأولياء والمربين.

-تقديم النصائح والتوعية الشاملة من طرف المختصين حول قلق المستقبل وكيفية التعامل
معه من الناحية النفسية.

5-الدراسات السابقة:

1) دراسة سعود ناهد (2005):

عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التشاؤم والتفاؤل

عينة الدراسة: (2284) طالبا وطالبة من مختلف الكليات والمستويات من جامعة دمشق.

أهداف الدراسة: التعرف على مدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى الطلاب
وعلاقتها بالقلق من المستقبل والمقارنة بين الذكور والإناث في مستوى القلق من المستقبل.

نتائج الدراسة:

-ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الإناث مقارنة مع الذكور.

-تساوي نسبة المتفائلين من الذكور والإناث.

-وجود علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل وكل من المجالات الاقتصادية ودخل الأسرة والتفاؤل والتشاؤم.

-دراسة محمد شمال حسن (1999) العراق:

بعنوان: قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات فقد تم تطبيق الدراسة على الخريجين

من الشباب الذين تراوحت أعمارهم ما بين (21-32) سنة. طبق مقياس قلق المستقبل ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي. ولمعرفة مستوى القلق للمستقبل لدى المتخرجين من الجامعات فقد استخرج الباحث وسيط الدرجات لأفراد العينة على مقياس قلق المستقبل إذ بلغ 35 واستنادا إلى قيمة الوسيط فقد تم تقسيم الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة إلى مجموعتين:

-مجموعة من الأفراد سجلت درجة عالية على مقياس قلق المستقبل.

-مجموعة من الأفراد حصلت على درجة أقل من الوسيط في مقياس قلق المستقبل.

ولمعرفة دلالة الفروق بين متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي الاجتماعي لقلق المستقبل باستخدام تحليل البياني الثاني، تبين أنه ليست هناك فروق ذات إحصائية عند مستوى (0.05) بالنسبة لمتغيري الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

(محمد أنور إبراهيم فراج 2006، ص 12)

دراسة الفاغوري (2007):

بعنوان: قلق المستقبل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (القيطرة)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاختلاف بين ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المستقبلي بالنسبة لمتغير الجنس والحالة الاقتصادية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المستقبلي بين العاديين بالنسبة لمتغيري الجنس والحالة الاقتصادية.

الدراسات الأجنبية:

دراسة رابابورت (1991) Rapport

بعنوان: تقدير الأساليب الدفاعية المستخدمة في مواجهة قلق المستقبل. هدفت الدراسة إلى قياس الدفاعية المستقبلية وتوصلت النتائج إلى أن:

-عينة الاختبار أظهرت زيادة ملحوظة في التأكيد على الماضي والميل للتصنيف الزمني الحالي والمستقبل حسب مؤشرات زمنية محددة على خط الزمن لدى رابابورت (غالب بن

محمد المشيخي 2009، ص 106)

تعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات العربية والأجنبية التي حاولت الكشف عن قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى منها دراسة.

سعود ناهد (2005): هدفت لمعرفة مدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى الطلاب

وعلاقتها بقلق المستقبل و المقارنة بين الجنسين في مستوى القلق من المستقبل.

ودراسة محمود شمال حسن (1999): هدفت لمعرفة قلق المستقبل لدى الشباب خرجي

الجامعة. ودراسة الفاغوري (2007) لمعرفة مستوى قلق المستقبل لدى ذوي الاحتياجات

الخاصة والعاديين ودراسة رابابورت Rapport لمعرفة تقدير الأساليب المستحدثة في

مواجهة قلق المستقبل.

كما نشير أن معظم الدراسات تناولت دراسة قلق المستقبل دراسة وصفية على عدد

كبير من الأشخاص أي تم استخدام المنهج الوصفي وعدم وجود دراسات عيادية تناولت أفراد

حالة وهذا ما يميز علم النفس العيادي. ومن خلال النتائج المتحصل عليها في هذه

الدراسات كانت علاقات ارتباطيه أو وجود دلالات إحصائية تمثل نتيجة لعدد كبير من

العينة.

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن الدراسات السابقة مكنت من الوقوف على

المتغيرات ذات الصلة بالدراسة، كما مكنت من اختيار أدوات ملائمة لقياسها من حيث

المرحلة العمرية للعينة وخصائصها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تبين من خلال هذا

العرض أنه لا توجد دراسة سابقة تربط بين متغيري الدراسة وهذا ما يؤكد جدة الموضوع.

6- التعريف الاجرائي للمصطلحات الدراسة :

القلق : حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية ،والقلق الأساسي هو القلق الذي ينشأ من الطفولة يتميز بالشعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوانية البيئة .

قلق المستقبل :

خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط، تجاه ما يتوقعه في المستقبل، وهو خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات، و التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، و الشعور بالتوتر و الضيق، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات و الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، و الشعور بعدم الأمن و الطمأنينة نحو المستقبل .ويعرف إجرائيا هي الدرجة التي يتحصل عليها متربص التكوين المهني من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل.

متربص التكوين المهني: هم فئة الشباب الذين يلتحقون بمؤسسات التكوين المهني بغية متابعة تكوين في إختصاص معين مبرمج ضمن الاختصاصات المفتوحة ،تتراوح أعمارهم

بين 15 و 25 سنة

الفصل الثاني : قلق المستقبل لدى متريص التكوين المهني

تمهيد

المبحث الأول : قلق المستقبل

- 1 تعريف قلق المستقبل
- 2- أسباب قلق المستقبل
- 3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل
- 4-مظاهر قلق المستقبل
- 5- سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل
- 6- أثر قلق المستقبل على الفرد
- 7- - قياس قلق المستقبل

المبحث الثاني : متريص التكوين المهني

- 1 - تعريف التكوين المهني
- 2 - ارتباط التكوين المهني بالتعليم العام وسوق العمل
- 3 - متريص التكوين المهني
- 4- الخصائص التي تميز متريص التكوين المهني
- 5- أهداف التكوين المهني

خلاصة

تمهيد:

يعيش الفرد اليوم أكثر من أي وقت مضى في حالة شديدة من القلق و الخوف و التوتر و الشعور بالضييق و الضغوط ، ولذلك أعطيت عدة مسميات لهذاالعصر فأطلق كاماس camus على القرن العشرين بأنه قرن الخوف و سماه أودين auden وغيره بعصر القلق.

(مصطفى، 2011، 328، الخالدي و العلمي، 2009، غريب، 1995، 2000، twenge)

وتشير بعض الدراسات إلى أن 20% من الأطفال و المراهقين يعانون من اضطرابات القلق (2007 blood&al P125) . كما أن تسارع الأحداث و عنصر المفاجأة فيها يترك الفرد عاجزا عن المواجهة و التكيف مما يعمق لديه الإحساس بالقلق و يتركه في حالة من إحباط و التيه، ذلك أن القلق لا يتوقف تأثيره على الحالة المزاجية فقط بل يؤثر على إنتاجية الفرد و على موارده الإقتصادية، كما يقلل من قدراته الحيوية على العطاء و الإنتاج (عبد الباقي، 1993، ص 102.145..).

1-تعريف قلق المستقبل:

قبل تعريف قلق المستقبل يجدر بنا الإشارة, إلى تعريف القلق على انه يشير إلى إنفعال غير سار و شعور مكرر بتهديد أو هم مقيم, وعدم راحة و استقرار, وهو كذلك إحساس بالتوتر و الشد, و خوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية, وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل و المجهول (عبد الخالق, 1987, 27), بينما يعرفه عكاشة (1998) بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس و الخوف و العجز و التوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل الضيق في التنفس و الصداع و غيرها, و يعرفه زهران (2005,484) بأنه حالة من التوقع الشامل المستمر نتيجة تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث.

أما سهير (2003, 78) فيعرفه بأنه خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر tension و الإضطراب و عدم الإستقرار و الخوف و توقع الخطر, وينشأ عن منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن بين الفرد و البيئة, و يؤدي إلى سلوك يهدف إلى إعادة توازن, و جاء في ذخيرة علوم النفس أن القلق له أربعة معان:

1-إحساس بمزيج من الرهبة و الإشفاق من المستقبل بدون داع معين للخوف.

2-خوف مزمن بدرجة خفيفة.

3-خوف قوي ساحق.

4- باعث ثانوي ينطوي على استجابة تجنب مكتسبة، (دسوقي، 108، 1988).

أما في المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض (منظمة الصحة العالمية، 1999)، فقد صنف القلق ضمن الإضطرابات النفسية و السلوكية، بحيث يشترط أن يعاني الشخص من أعراض قلقية أولية في أغلب الأيام لمدة عدة أسابيع متصلة على الأقل، وعادة لعدة شهور، و تشمل هذه الأعراض عادة على عناصر هي:

أ- توجس (مخاوف بشأن مشاكل في المستقبل، إحساس بالإنفعال، صعوبة في التركيز، الشعور بعدم الكفاية لدرجة أنه على شفير الهاوية الخ).

ب- توتر حركي (تململ، صراع عصبي، رعشة، عدم القدرة على الإسترخاء الخ).

ت- زيادة نشاط الجهاز العصبي المستقل (دوار، عرق، سرعة ضربات القلب أو سرعة التنفس، إحساس بإنزعاج شرسوني epigastric discomfort أعلى البطن ، دوخة، جفاف بالفم الخ).

ويوجز عبد الخالق وجهات النظر التالية من القلق:

1- انفعال سلبي (يرتبط بالخوف و المخاوف الشاذة)

2- زملة إكلينيكية (مجموعة أعراض مرضية) تشمل على عدد كبير من الأعراض.

3- استجابة انفعالية متعلمة على أساس من مبادئ التشريط

4- حافز يعوق الأداء أو يسهله، فمستوياته المرتفعة تعوق الأداء، و مستوياته المتوسطة تسهله.

5-القلق واحد من أكثر السمات المزاجية أهمية (البحوث الحديثة في الشخصية).

6-حالة تبه شديد، أو نشاط فيزيولوجي زائد، أو درجة مرتفعة على متصل التنشيط.

(عبد الخالق، 1987، 26).

وفي السياق تحديد مفهوم القلق تتداخل معاني أخرى مرتبطة به مثل الخوف، و إن كانت لدى البعض تؤدي إلى النفس النتيجة، إلا أن الكثير من الباحثين يفرقون بينهما في المصدر أو الأعراض أو التركيبية السيكولوجية للفرد.

ومنه يعد قلق المستقبل من أكثر أنواع القلق تأثيرا على الفرد، إذ تشير الدراسات إلى وجود تباين في تأثير كل من قلق الماضي و الحاضر و المستقبل على الفرد، إلا أن دراسة عبد الباقي (1993) تظهر أن قلق المستقبل كان تأثيره أكبر مقارنة بالماضي في ارتفاع درجة القلق الكلية، من هنا يعد المستقبل أحد المصادر الرئيسية للقلق، نظرا لطبيعته الغيبية، ونتيجة لغياب الرؤية الواضحة للأحداث المقبلة و عجز الشباب عن بناء مشاريع شخصية تؤهلهم لخوض تحديات المستقبل.

يذهب زالسكي (Zaleski,1996) إلى أن قلق المستقبل هو شكل من أشكال القلق مثل قلق الموت، و القلق الاجتماعي، وقلق الانفصال، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي وهو محدد ضمن فترات محدد (دقائق أو ساعات)، أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمن بعيدة، من جهة أخرى يشير زالسكي إلى أن قلق الهو حالة من التوجس و الخوف وعدم الاطمئنان و الخوف من التغيرات غير المرغوبة

في المستقبل و في حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديدا حادا من شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص.

تعريف أخرى لقلق المستقبل:

-يعرفه عادل شكرى (2009) بأنه نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر.

-ويذهب الجميلي (2009) إلى أن قلق المستقبل ناتج عن توقع لا منطقي لحدوث ضرر في المستقبل، و تلعب فيه خبرة الفرد دورا مهما في إمكانية توقع الأحداث المثيرة للقلق. وهو توقع الفرد لوجوده خطر يهدد حياته و مستقبله و قد لا يكون لهذا الخطر أي وجود ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن و النظرة التشاؤمية للمستقبل و الحياة (عسلي و البناء، 2009ص1158-1119).

-ويشير كرميان (2008) إلى أن قلق المستقبل هو شعور انفعالي يتسم بالارتباك و الضيق و الغموض و توقع السوء و الخوف من المستقبل، وشل القدرة على التفاعل الاجتماعي. إذن فهو حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، يميزها شعور بالتوتر و الضيق و الخوف و عدم الارتياح و الكدر و الغم و فقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمة أو كيانه يقترن بتوقع خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل (السباعوي، 2008).

-أما شقير (2005) فتعرفه بأنه اضطراب نفسي ناجم عن خبرات ماضي غير سارة مع تشويه إدراكي معرفي للواقع بسبب تلك الخبرات، وتضخيم السلبيات و إهمال الإيجابيات الخاصة بالذات و الواقع، وهذا يجعل الشخص في حالة من التوتر و عدم الأمن، ليدفع به إلى تدمير ذاته و العجز، و الفشل، وتوقع الكوارث، فكل هذا يؤدي به إلى تشاؤم من المستقبل و قلق التفكير به.

-أما عشري و محي الدين (2004) فيرى بأنه خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل الأكثر بعدا مصحوبة بتوتر و ضيق و فقدان الأمن و الطمأنينة نحو ما سيحدث في المستقبل.

-بينما تعرفه بربارا هاملتون (Hamilton) على أنه خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط أو التصرفات تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل مصحوبة بتوتر و ضيق و اضطراب يعيق الفرد عن التكيف مع بيئته (ورد في: عشري، 2004، ص139-178).

يظهر من التعريفات السابقة أن قلق المستقبل جزء من القلق العام موضوعه توقع

المستقبل و الشعور بالتهديد و الفشل في تحقيق الذات و تجسيد الطموحات، وهذا المفهوم

يوحي لنا بالطبيعة المعرفية لقلق المستقبل، وقد أكد زالسكي أن قلق المستقبل هو حالة من

الاشتغال و عدم الراحة و الخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل، وفي اعتقاده فإن

المصدر الأساسي لقلق المستقبل.

2- أسباب قلق المستقبل:

القلق كغيره من الظواهر النفسية المعقدة هو نتاج مجموعة من الأسباب المتعلقة بالشخص ذاته كالخبرات السيئة وطبيعة مسار الطفولة واضطراباتها والبناء النفسي والمعرفي للشخص، كما يعود إلى محيط الشخص والظروف التي مر بها. ويعتبر المستقبل هو المجال الذي تتحرك فيه هواجس القلق، فهذا الأخير مرتبط بتلك الأحداث التي من المحتمل حدوثها في المستقبل أكثر من الأحداث التي وقعت في الماضي (Eysenck et al, 2006 P274-294)

وحسب النظريات الحديثة فإن قلق المستقبل يرتبط أكثر بـ (Zaleski, 1993):

- الميل والنزوع إلى رد فعل القلق، باعتباره من خصائص الشخصية،
- الخبرات المعاشة على مستوى الفرد والجماعة، أي حصيلة النجاح والفشل،
- حدث معاش في فترة تاريخية وأحداث اجتماعية وسياسية (الصراعات العسكرية، سقوط سياسي)،
- الظهور المفاجئ للأخطار، كالإرهاب والأمراض المزمنة، تراجع الأخلاق، قدوم قوة عسكرية عظيمة الخ.

غير أن هناك رؤية موحدة بين الباحثين ترى أن هناك العديد من العوامل تتدخل في ظهور القلق واستمراره، خصوصا العوامل الناتجة عن النظام المعرفي، السلوكي، البيولوجي والبيئي.

وحسب النموذج البيو-سيكو-اجتماعي **Le Model Biopsychosocial** لا يوجد سبب واحد للقلق ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار كل المحددات وتفاعلاتها المتبادلة (Bouchard & Rivière, 2000 P.46-75)

ويعتقد توينج (Twenge, 2000) بوجود عدة تغيرات في المحيط السوسيو ثقافي الواسع تساهم في ارتفاع مستوى القلق لدى الأفراد، يحددها في ثلاثة نماذج:

أ-نموذج التهديد الشامل: حيث يرتفع القلق نتيجة التهديد الآتي من المحيط العام مثل ارتفاع نسبة الجريمة، حالات الإيدز، الخوف من الحرب النووية، الانتحار لدى الشباب.

ب-نموذج الشروط الاقتصادية: حيث يرتفع القلق نتيجة ضعف المستوى المعيشي واختلال البنية الاقتصادية مثل: نسبة البطالة، نسبة الفقر بين الأطفال.

ت-نموذج الرباط الاجتماعي: حيث يرتفع القلق بانخفاض الرباط والعلاقات الاجتماعية، مثل: نسبة الطلاق، نسبة الأفراد الذين يعيشون بمفردهم، سن الزواج لدى المرأة، نسبة الولادات.

وفي تحقيق ميداني أجرى على عينة من دول صناعية كبرى أوضح أن الغالبية من المستجوبين يرون أن المستقبل أضحى مخفيا ومثيرا للقلق وخصوصا ما تعلق بالوضع

الاقتصادية منه ، ويعتقد أن بعض المخاوف وبعض أنواع القلق التي يعيشها الفرد في المجتمع الغربي ليست نفسها في المجتمع الجزائري والمجتمعات العربية نظرا لاختلاف الأنساق الثقافية والاجتماعية. وقد كشفت في هذا الصدد عدة دراسات عربية عن عوامل تستثير قلق المستقبل لدى الشباب وهي عموما أسباب مرتبطة بطبيعة التغيرات الاجتماعية والظروف التي يمر بها البلد ودوافع داخلية مرتبطة بنمط شخصية الشخص، وعلى سبيل المثال كشف دراسة سوسن شاكر 2006- عن مخاوف مستقبلية يعيشها الشباب العراقي والمتمثلة في:

-الخوف من عدم الحصول على وظيفة.

-الخوف من العقم.

-الخوف من الانهيار الخلفي والاجتماعي.

-الخوف من انهيار المجتمع.

-الخوف من نقص المياه المعقمة.

-الخوف من الإصابة بالإيدز وأنفلونزا الطيور.

-الخوف من أمريكا وخلفياتها.

-الخوف من عدم إكمال الدراسات العليا.

-الخوف من الحروب.

- الخوف من عدم العثور على عمل.

-الخوف من الفشل في الحياة.

أما دراسة عسليّة والبنا (2011) فقد كشفت عن أهم أسباب قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات الفلسطينية وهي: الظروف والأحداث السياسية المحيطة بالفرد، تخيل ان الأسوأ دائما قد يحدث في المستقبل نتيجة ما يعيشه الشعب الفلسطيني ككل من حالة انقسام بين صفوفه، الشعور بعدم الأمام سواء من الاحتلال الإسرائيلي أو من التنظيم الآخر، عدم وجود بوادر للمصالحة الوطنية في الأفق ومن ثم نقص القدرة على التنبؤ بالمستقبل وأخيرا عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها سواء اقتصادية او اجتماعية أو أمنية أو سياسية أو شخصية.

كما أظهرت دراسات أخرى عن وجود أسباب ومشكلات مختلفة من مجتمع عربي على آخر ومن منطقة إلى أخرى (الريف والمدينة مثلا) نذكر منها دراسة (شوقي عبد الحميد، 2002، الطراح، 2003، عشري، 2004، بن الطاهر، 2008). وما يمكن أن نستنتجه من كل هذه الدراسات هو أن قلق المستقبل تختفي وراءه عوامل وأسباب ذاتية وموضوعية، يمكن إجمالها فيما يلي:

1-غموض المستقبل وعدم وضوحه يؤدي إلى ارتفاع نسبة القلق.

2-التوقعات السلبية لأحداث ولما هو آت.

3-نقص مهارات إدراك المستقبل.

4-التمثيلات السلبية للمستقبل.

- 5- غياب الأهداف الشخصية مما يفقد الشخص معنى الحياة ويسبب له اضطراب القلق.
- 6- نقص التخطيط للمستقبل والعجز عن التحكم في أدواته.
- 7- ضعف مهارات التنفيذ واتخاذ القرار، وهذه السلبية تجعل الفرد تحت سيطرة التردد والشك.
- 8- غياب أو غموض مشروع الحياة لدى الشخص. حيث يرتبط مشروع الحياة بتحقيق مجموعة من الأهداف محددة ضمن إطار زمني يفترض الإمكانية والقدرة على تصور الوضع الحالي والمستقبلي.
- 9- الخبرات السيئة الناتجة عن طبيعة التنشئة الاجتماعية التي مر بها الشخص.
- 10- سيطرة الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد والتي تجعله يؤول الواقع من حوله ويدفعه إلى حالة من الخوف والقلق (شقيير، 2005، 24)
- 11- الطموحات الزائدة والأمني التي لا تتناسب مع حجم الواقعية والفعلية (دياب، 2001، 466)
- 12- طبيعة المناخ الاجتماعي المهيأ لحالة القلق من المستقبل مثل ضغوط الحياة، أزمة السكن، ارتفاع الأسعار، غياب العدالة التوزيعية وقلة فرص العمل لخريجي الجامعات والمعاهد.
- 13- انهيار العلاقات الاجتماعية والقيم
- 14- ظهور بعض الأعراض التي تهدد صورة الجسم كالصلع لدى الذكور (تطاير الشعر) ويضيف زالسكي (Zaleski et al, 1996 P 83-90) الأسباب التالية لقلق المستقبل:

-الأحداث السلبية في حياة الفرد وإعادة تذكرها تزيد من احتمال ارتفاع معدلات القلق المستقبلي،

-غياب التخطيط للمستقبل وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل،

-التفوق داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع الموقف التي فيها مواجهة مع الحياة،

-الغزو الخارجي للفشل،

-تراجع مستوى القيم الدينية والروحية حيث أكدت دراسات عربية واجنبية أهمية العنصر

الديني في علاج القلق وتعميق معنى الحياة للأفراد ، غانم، 2004، الصنيع، 2002،

الأنصاري وعبد الخالق، 2012، عبد العزيز، 2000، (Zaleski 1993 P85-111)،

أما مولين (Moline, 1990 P 501-512) فيحدد الأسباب التالية:

*عدم قدرة الفرد على التكيف مع مشاكل الحياة.

*عدم قدرته على أمانه عن التوقعات المبنية على الواقع.

*المشكلات الأسرية داخل البيت والعجز عن إيجاد حلول لها.

*عدم القدرة على التكهن ونقص المعلومات المتعلقة بالمستقبل.

*الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.

أما حسنين كما ورد في الجهني، 2011- فقد عدد أسباب قلق المستقبل في:

الإدراك الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل، تقليل فعالية الفرد في التعامل مع هاهـ

الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية، عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص، الشعور بعدم الانتماء

ويمكن القول أنه مع بروز مظاهر الرشد يبدأ الشباب في رصد واقعهم ومستقبلهم وبناء توقعات متعلقة بالدراسة مثل اختيار نوع التخصص والسعي نحو التحصيل الجيد واهتمامات أخرى مرتبطة بعالم الشغل حيث يكون التركيز على البحث عن مهنة أمر يلزم تفكير الشاب طيلة مرحلة دراسته أو البحث عن تكوين مهني يؤهله للاندماج الاجتماعي وتحقيق طموحاته ورغباته في الحياة، وحسب سوبر (SUPER.1980 P 282-298) فإن مرحلة المراهقة المتأخرة هي مرحلة استكشافية للنماء المهني، وغن إيمان المراهق بأن وجود الحياة الدراسية في حياته يكسبه المتعة والاهتمام بحيث تكون الدراسة وسيلة لتحقيق الأهداف المستقبلية. وعندما تصطدم هذه الطموحات مع التمثيلات السلبية للشباب نحو المستقبل يحدث القلق وترتفع حدته أكثر.

3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

يقوم النموذج المعرفي على مجموعة من الافتراضات مفادها أن المريض بالقلق يتركز تفكيره على الأفكار اللاعقلانية وتفسيرات ذاتية مشبوهة لخبرات شعورية أساسها الإحساس بالخطر المهدد للكيان النفسي والجسمي أو خطر يهدد مستقبل الفرد في دراسته أو عمله أو أسرته. ويرى أليس Ellis أن القلق هو نتيجة تبني أفكار لا عقلانية عن الذات

والحياة تجعل الفرد عاجزا انفعاليا لأنه لا يعرف كيف يفكر بطريقة عقلانية وهذه الأفكار اللاعقلانية هي مصدر القلق .

تساهم المكونات المعرفية بشكل كبير في تحريك مشاعر القلق، ويتغير مستوى القلق (من منخفض إلى مرتفع أو العكس) حسب طبيعة المكونات المعرفية ودرجة إدراك الخطر الذي يهدد الشخص. فالقلق حسب زالسكي هو الخوف من التمثيل المعرفي للمستقبل أكثر من تأثير الجانب الانفعالي (Zeleski, 1996). وعلى هذا الأساس فالخريطة المعرفية للشخص القلق مبنية على منطق خاص يعتقد بصحته، هذا المنطق يتشكل من أفكار غير عقلانية وتأويل خاطئ للأحداث ولما سيأتي.

وتظهر الاضطرابات الفكرية للشخص القلق فيما يلي (بيك، 2000، 122):

- 1- أفكار متكررة عن الخطر، حيث أن المريض هو دائما تحت سيطر أفكار لفظة وصورية تدور حول وقائع مؤذية.
- 2- نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخفية.
- 3- تعميم المؤثر الضار.

ويعتقد زالسكي أن قلق المستقبل له أساس معرفي **Fondement Cognitif**، فخبرة القلق تنتج من تمثيلات معرفية من دون أن يظهرها الشخص (Zeleski, 1993 P 102). طبقا لمنظور زالسكي في تفسير قلق المستقبل (AF)، فإن الخريطة الذهنية للشخص التي يسيطر عليها التفكير السلبي والتوقعات السلبية للأحداث تستثير القلق والاضطراب النفسي، بينما

الأشخاص الذين لديهم تفكير إيجابي نحو المستقبل وينزعون إلى التوقعات الإيجابية في تفسير مواقف الحياة، يكونون أكثر تحكما في انفعالاتهم ومشاعرهم الداخلية. وفي هذا الصدد يعتقد إبراهيم عبد الستار (2008، 101) أن أصحاب التفكير الإيجابي يتميزون بالمعتقدات والسلوكيات التالية:

-عندما تحدث أشياء لا نشتئها ولا نتوقعها، يمكن أن نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما.

-يمكن أن نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخفية.

-يجب مواجهة المصاعب عندما تثور وليس البعد عنها وتجنبها.

-من الأحسن كثيرا الاعتماد على أنفسنا عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها.

-خبرات الماضي أمر يمكن تجنب آثاره السيئة

-معظم ما يلم بنا من خير أو شر نحكمه نحن بآرائنا وتصرفاتنا.

-لا توجد طريقة واحدة لتحقيق أهدافنا المهمة في الحياة توجد دائما طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة.

-النجاح في حياتنا مرهون بما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة.

وتظهر الدراسات الأولية لزالكسي أن الأشخاص ذوي النتائج المرتفعة على مقياس

قلق المستقبل يستملون أساليب معرفية خاصة، فهم:

- لا يعتقدون بأن الانخراط في نادي يجنبهم العزلة،
 - متأكدين بأنهم لا يستطيعون فعل أي شيء لتحسين حظوظهم، إذن لا يوجد سبب للمحاولة،
 - ليس لديهم مشروع مستقبلي من أجل تجنب الصدمات/الخسارة،
 - غير متفائلين بالمستقبل ويطورون أعراض سيكوسوماتية اتجاه التفكير في المستقبل،
 - غير مقتنعين بالفائدة من اكتساب المعارف،
 - لهم اعتناء قليل بجسمهم وصحتهم، وغير مباليين بأن يكونوا أقوىاء لمواجهة صعوبات المستقبل،
 - غالبا ما يبدعون بالأمر الأكثر سهولة، ويؤجلون إلى وقت لاحق كل ما هو مهم وضروري،
 - لهم توجه إلى السلطة لأنه يعيد لهم الحياة بسهولة،
 - يستعملون الآخرين لضمان مستقبل جيد.
- يظهر مما سبق أنه رغم ما يبديه الشخص القلق من أعراض سلوكية وانفعالية فأن الأساس المكون لهذه الأعراض والسلوكيات إنما هو الجانب المعرفي، باعتبار أن المستقبل - وهو موضوع تفكير الشخص - لم يقع بعد وقد يكون بعيد المدى (كالزواج، إنجاب أطفال، امتلاك بيت، الحصول على شغل... إلخ) كما قد يكون قريب أو متوسط المدى (الحصول على شهادة التخرج، النجاح الدراسي، تكوين علاقات جيدة... إلخ).

4-مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر أساسية هي:

1-4 مظاهر معرفية:

يستثير القلق المستوى المعرفي للشخص فيكون أكثر اضطرابا في الأفكار ولا يعرف الثبات والاستقرار على فكرة. ويحدد الجهني (2011) مظاهر المعرفية للقلق في: الأفكار المتكررة عن الخطر، نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخفية، تعميم المؤثر الضار.

2-4 مظاهر سلوكية:

وهي مظاهر تتخذ أشكالا مختلفة مثل الانسحاب من المواقف المحرجة للشخص وتفضيل العزلة عن الاندماج في الجماعة.

3-4 مظاهر جسدية:

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، إرتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم.

5-سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل:

ذكر زاليسكي (Zeleski, 1996 P 89) أن الأفراد مرتفعي القلق يتميزون بالتأثير في الآخرين من أجل تأكيد مستقبلهم ويستخدمون استراتيجيات الجبر والإرغام للتأثير

بالآخرين في مواقف الرئاسة، ويتسمون دائماً بالتشاؤم من المواقف المستقبلية والتنبؤ السلبي للمشكلات المتوقعة التي قد تواجهها البشرية.

ويشير حسانين إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها ذوو قلق المستقبل أهمها:

- التركيز الشديد على إحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي،

- الانتظار السلبي لما قد يقدر،

- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون مخاطرة،

- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة،

- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من زيادة

الفرص في المستقبل،

- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات

السلبية،

- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص،

- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد،

- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل،

- صلابة الرأي والتعنت،

- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب،

- التشاؤم وعدم الثقة في أحد. (إقبال، 2001، ص153)

6- أثر قلق المستقبل على الفرد:

لقلق المستقبل تأثيرات سلبية واسعة على حياة الفرد، ونظرا لطبيعة القلق فهو يترك الشخص في حالة اضطراب دائم. فهو لا يكتفي بتأكيد مستقبل الشخص بل يجعل حاضره في حالة تآزم وشلل وارتباك، مما يفقده التصرف العقلاني ويقع في النهاية في التفسيرات السلبية للأحداث اليومية. ومن جهة أخرى يهاجم القلق مركز أو محور احترام الذات لدى الفرد أو يهاجم الإحساس بالقيمة كذات فهو ينطوي على صراع بين الوجود وعدم الوجود (Zeleski, 1993 P 105)

وقد ذكر زالكي (Zeleski, 1993) أن لقلق المستقبل تأثيرات على مستويين

أساسيين هما العمليات والمعرفية والنشاطات السلوكية:

أ- المستوى المعرفي: Le plan Cognitif

-ضعف الاستباق الذاتي (التوقع) Anticipation Subjective لرؤية الأشياء،

-انتباه مركز على الأحداث والزمن الحاضر أو هروب نحو ماضٍ معروف وكلا المکانيزمان

يعملان على الحد من حقل التوجه الزمني للفرد،

ب- المستوى السلوكي: Le plan du comportement

-التربص السلبي لما قد يأتي،

-الانسحاب من نشاطات المخاطرة والإبداعية،

-يتصرف بطريقة مألوفة وروتينية لمواجهة أحداث الحياة

-يلتزم بأفعال وقائية عوض تطوير آليات المخاطرة،

-استعمال مختلف ميكانيزمات النكوص لتخفيف الجانب السلبي للوضعيات.

ويضيف زالكسي أن لقلق المستقبل آثار تهدد كيان الفرد وتشل حركته حيث يدفعه إلى الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، العجز عن التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل. وقلق المستقبل يجعل صاحبه يتفوق داخل إطار الروتين واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة

مع الحياة. (Zeleski, 1996 P 83-90)

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

1-استخدام الميكانيزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالنكوص، الإسقاط، التبرير، الكبت .

2-متوتر باستمرار، يزعج وينفعل لأبسط الأسباب، مضطرب في التفكير لا يستطيع التركيز.

3-يحيا حياة روتينية، كثير الانفعالات والاضطرابات فهذا يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته.

4-قليل الثقة بالنفس، يفقد السيطرة بسهولة وبذلك يكون عرضة للانهيال العقلي والبدني.

5-يعيش الشخص في حالة من الانعدام للأمان على صحته، معيشته، مكانته.

6- الانسحاب من النشاطات البناءة والمفيدة التي قد تحتوي على نوع من المخاطرة. (معوض،

1993، 14)

7- قياس قلق المستقبل:

ظهرت خلال العشرية الأخيرة محاولات عديدة لوضع مقاييس نفسية إمبريقية تهدف إلى اكتشاف طبيعة القلق من المستقبل ومعرفة مستوياته ودرجته لدى الأفراد. وقد عرفت هذه المقاييس اختلافات بنيتها وتصميمها نتيجة لاختلاف البيئة والهدف والعينة المستهدفة من الدراسة. وقبل التعرف على أهم هذه المقاييس يجدر بنا أن نتطرق إلى مستويات القلق، حيث تشير معظم الاتجاهات إلى أن القلق ينقسم إلى ثلاثة مستويات:

أ- المستوى المنخفض: يحدث حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه، وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية وتزداد القدرة على المقاومة والتحفز على المواجهة. وعلى هذا الأساس فالقلق في هذه المرحلة هو بمثابة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

ب- المستوى المتوسط: في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة ويزداد السلوك في مرونته وتلقائيته، كما تزداد لديه القدرة على الابتكار وبذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف حياة متعددة.

ج- المستوى العالي: وفي هذا المستوى يكون الشخص في وضعية انهيار تام للتنظيم السلوكي، ويصبح غير قادر على التمييز بين المنبهات الضارة وغير الضارة، ويظهر في

صورة المصاب بالقلق العصابي، حيث يتشتت الانتباه لديه ويصبح غير قادر على التفكير الصحيح.

(السيد عثمان، 2001، 28)

وتاريخاً يعتبر مقياس قلق المستقبل (Future Anxiety Scale) لزالسكي (Zaleski, 1996) من المقاييس الأولى التي هدفت إلى معرفة هذا النوع من القلق. ويتكون المقياس من 29 فقرة وقد طبق على عينات بولندية وأمريكية مختلفة وتم حساب الخصائص السيكومترية من صدق وثبات، حيث بلغ معامل الفاكرونباخ 0.9182. وقام أحمد حسان (2000) بترجمة المقياس إلى العربية. كما يعتبر مقياس شابين لقلق الألفية (Scale-CMAS The Champin Millennium Anxiety) من المقاييس المطورة لغرض معرفة مستوى قلق المستقبل المتعلق بدخول الألفية الجديدة.

ومن أجل حصر خصائص مقاييس قلق المستقبل، قام الباحث بانتقاء دراسات عربية وأجنبية استخدمت مقياس قلق المستقبل خلال العشرية الأخيرة من أجل التعرف على الصيغ المختلفة له، والبيانات التي طبق فيها، ومعرفة طبيعة العينة التي استهدفها المقياس. والجدول التالي يوضح لنا أهم مقاييس قلق المستقبل خلال العشر سنوات الأخيرة.

جدول رقم (3) يبين أهم مقاييس قلق المستقبل خلال العشرية الأخيرة

| الرقم | صاحب المقياس | السنة والبلد | الأبعاد/المجالات | عدد الفقرات | البدايل | العينة |
|-------|-----------------------|----------------|---|-------------|---------|-----------------------------------|
| 01 | المومني ونعيم | 2013 الأردن | المجال الاجتماعي المجال الأسري مجال العمل المجال الصحي المجال الإقتصادي | 47 | 05 | 439 طلاب الجامعة |
| 02 | أبو فضة، خالد عمر | 2013 فلسطين | المجال الشخصي المجال الاجتماعي المجال الدراسي المجال الصحي المجال الإقتصادي المجال الأسري المجال المهني | 45 | 03 | 190 تعليم ثانوي (الصم) |
| 03 | الشرافي، ماهر موسى | 2013 فلسطين | عام | 25 | 03 | 273 عمال الأنفاق في غزة |
| 04 | السميري وشعبان | 2013 فلسطين | عام | 46 | 03 | 20 طالبا جامعي (دراسة تجريبية) |
| 05 | جبر، | 2012 | القلق العام | 42 | 5 | 800 طلاب الجامعة |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|----|--|----------------|--------------------------------------|----|
| | | | المجال الاجتماعي المجال السياسي المجال الاقتصادي | فلسطين | أحمد محمود | |
| 300 طلاب الجامعة | 5 | 46 | المجال النفسي المجال الصحي المجال الاجتماعي | 2012 العراق | اخلاص، علي حسين | 06 |
| 400 أستاذ جامعي | 3 | 30 | المجال الاجتماعي المجال الاقتصادي المجال الصحي المجال النفسي | 2012 العراق | الشمري | 07 |
| 224 طلاب جامعة | 5 | 18 | عام | 2012 العراق | الغريبي وصالح | 08 |
| 200 طلاب المرحلة الإعدادية | 5 | 46 | المجال الاجتماعي المجال الاقتصادي مجال العمل مجال المرض مجال الموت مجال الزواج مجال المجهول مجال التعليم مجال البيئة | 2011 العراق | البدران، عبد السجاد عبد السادة | 09 |
| 313 طالب (18-24 سنة) | 3 | 72 | قلق المستقبل الأسري قلق المستقبل الدراسي | 2011 | أبو الهدى، ابراهيم محمود | 10 |

| | | | | | | |
|---|---|----|---|--|-------------------------|----|
| من المبصرين والمعاقين بصريا | | | قلق المستقبل المهني قلق المشاركة الاجتماعية التفاؤل والتشاؤم | | | |
| 110 مدربي رياضة الجودو | 5 | 38 | الجوانب الإيجابية الجوانب الاجتماعية | 2010 العراق | خضر، فايزة أحمد محمد | 11 |
| 100 مدرسة متأخرة عن الزواج (30 سنة فأكثر) | 5 | 50 | عام | 2010 العراق | النعمي والجباري | 12 |
| 110 من الشباب (18-35 سنة) | 5 | 38 | المظاهر النفسية الأعراض الجسمية الأحداث الحياتية النظرة السلبية للمستقبل التفكير بالشكل السلبي للمستقبل | 2010 الجالية العربية بالدانمارك | صفاء الامامي، عباس | 13 |
| 180 طلاب الجامعة | 4 | 30 | التفكير السلبي تجاه المستقبل النظرة السلبية للحياة القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة | 2010 فلسطين | عسلبية والبنا | 14 |
| 309 مصريين 276 كويتيين (طلاب الجامعة) | 5 | 40 | الأمن الغذائي اندلاع الحروب والصراعات الدولية معدلات الكوارث الطبيعية التدهور والانحلال الأخلاقي الزواج والحياة انتشار الأمراض والأوبئة الإنهيار السياسي والاقتصادي | 2009 مصر/ الكويت | عادل شكري، محمد كريم | 15 |

| | | | | | | |
|-----|---|----|--|--|----------------------------------|----|
| | | | اضطراب الهوية العربية | | | |
| 720 | 5 | 43 | التفكير السلبي تجاه المستقبل النظرة السلبية للحياة القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة المظاهر النفسية لقلق المستقبل المظاهر الجسمية | 2009 المملكة العربية السعودية | المشبيخي، غالب بن محمد علي | 16 |
| 250 | 5 | 35 | عام | 2009 فلسطين | القاضي، وفاء محمد احميدان | 17 |
| 173 | 5 | 26 | مقياس قلق المستقبل من الصلح لدى الذكور Future anxiety about MPB Scale (FAMPB) | 2009 نيوزيلاند | Luxon & al | 18 |
| 198 | 5 | 33 | عام | 2008 الجالية العراقية بأستراليا | كرميان، صلاح حميد حسين | 19 |
| 13 | 4 | 25 | عام | 2008 مصر | خالد، سعد سيد محمد | 20 |
| 408 | | 12 | امكانية الحصول على مهنة مزايا المهنة | 2007 الأردن | المحاميد، والسفاسفة | 21 |
| 100 | 3 | 32 | البعد الفزيولوجي البعد الإنفعالي | 2005 مصر | حمزة | 22 |

| أبناء العاملين بالخارج | | | البعد العقلي البعد الاجتماعي | | | |
|--|---|----|---|-------------|---------------------|----|
| 140 طلاب الجامعة | 5 | 28 | المشكلات الحياتية الصحة والموت | 2005 مصر | شقيير | 23 |
| 77 طلاب جامعيين | 5 | 10 | القلق (التفكير في المستقبل) اليأس من المستقبل الخوف والقلق من الفشل في المستقبل | 2000 | Thomas B. Chapin | 24 |
| 229 طالبا بولنديا 487 طالبا أمريكيا | 2 | 29 | قلق المستقبل العام Future Anxiety Scale | 1996 | Zaleski | 25 |

يتضح من العرض السابق لأهم الدراسات التي تناولت قلق المستقبل أن هناك اهتماما واضحا بالموضوع من حيث التحليل ومن حيث القياس في المجتمعات العربية والأجنبية. ويمكن القول أن هناك اتجاهين لقياس قلق المستقبل من حيث المحتوى، الاتجاه الأول ينظر إلى قلق المستقبل كمجموعة من المجالات الحياتية مثل المجال الشخصي، الاجتماعي، الأسري، الاقتصادي، الانفعالي، العقلي،... الخ. أما الاتجاه الثاني فينظر إلى قلق المستقبل كبنية عاملية واحدة تتفاعل فيها كل المجالات الحياتية وهي قائمة على مؤشرات التوقع والتفاؤل والتشاؤم في تفسير الأحداث الآتية، وفي الدراسة الحالية يتبنى الباحث الاتجاه الثاني الذي تطور أكثر مع بداية مجهودات زالسكي.

المبحث الثاني:

ثانيا: متربص التكوين المهني

1- تعريف التكوين المهني :

-يعرفه بوفلجة غياث: "على أنه مجموعة من النشاطات تهدف إلى ضمان الحصول على

المعرفة والمهارات والاتجاهات الضرورية لأداء مهنة معينة".(بوفلجة غياث 2002. ص79)

-كما يعرفه: « p.jardillier » بأنه عملية تقوم بنقل مجموعة مترابطة من المعارف

والمهارات تؤدي بالفرد إلى تغير هام تسمح بالقيام بمهام أخرى.(عبد الكريم قريشي 1998،

ص22)

-تعريف أحمد السيد محمد فرج: "يعرف التكوين المهني باعتباره المدخل لأي عمل ذي

طابع حرفي يهدف إلى التعريف على مختلف الخدمات والعتاد والآلات والإجراءات وكذلك

المعلومات النظرية المتعلقة بمجموعة من الحرف وذلك مع مراعاة أساليب العمل ومعدلات

الأداء لتزويد المتدربين بالدراية اللازمة حتى يمكن أن يساهموا في تقدم البلاد من الناحيتين

الاقتصادية والاجتماعية، ويكن أن يتم ذلك داخل معاهد التعليم أو أي مراكز خارج تلك

المعاهد".(أحمد السيد محمد فرج 2001، ص 15)

ومن خلال التعاريف الأنفة الذكر يمكن صياغة التعريف التالي: (هو سلسلة من

النشاطات المنظمة والمستمرة تهدف إلى إكساب الفرد المعلومات والمهارات الضرورية للقيام

بنشاط مهني معين وتؤهله لان يحدد مساره المهني المستقبلي كما تمنحه شهادة رسمية تسمح له بممارسة مهنة في المجتمع).

2-ارتباط التكوين المهني بالتعليم العام وسوق العمل:

1-2 ارتباط التكوين المهني بالتعليم العام:

واجه التكوين المهني بالجزائر قبل الشروع في الإصلاحات وبالرغم من الجهودات المبذولة من طرف القطاع صعوبات كبيرة ناجمة عن الاختلاف في النظام التربوي لا سيما بعد نهاية مرحلة التعليم القاعدي الإلزامي حيث تميز بما يلي:

-عدم وجود تواصل منطقي ومنظم بين نظام التكوين المهني ونظام التعليم العام وكأن كل قطاع منغلق على نفسه ولا يعلم أي شيء مما يجري في القطاع الآخر.

-نظرة المجتمع إلى التكوين المهني نظرة استخفاف، حيث تعتبر معظم الأسر الجزائرية التحاق أبنائها بالتكوين المهني كفشل في متابعة التعليم العام والدراسات الأكاديمية التي يرونها المؤهل الوحيد الموصل إلى فئة النخبة في المجتمع. وتشكل هذه النظرة عامل نفسي غير محفز تماما على متابعة التكوين المهني بل على العكس من ذلك نجد هذا العامل النفسي يؤثر في إضعاف الدافعية لدى الشباب للدخول في هذا القطاع التكويني.

-أصبح التكوين بمثابة وعاء نجده يستقبل المتسربين من نظام التعليم العام.

-انصبت كل جهودات التكوين المهني على الجانب الكمي من خلال التكفل بالإعداد الهائلة من المتسربين على حساب الجانب النوعي.

-سجل قطاع التكوين المهني كذلك نسبة عالية من التخلي عن التكوين والفشل في متابعة خاصة في نمط التكوين الإقامي.

-التكوينات المتوفرة لا تستجيب بالضرورة للاحتياجات سوق العمل وكان لهذه الوضعية تأثيرات اجتماعية واقتصادية تمثلت في تزايد البطالة نتيجة لعدم تطابق مخرجات التكوين المهني مع احتياجات سوق العمل. (سامعي توفيق، 2011، ص 111-112).

2-2-ارتباط التكوين المهني بسوق العمل:

كان نشاط التكوين المهني حتى وقت قريب يجري بمعزل عن سوق العمل حيث انغلق على نفسه، وأصبح يعمل بقواعد وأهداف داخلية كما أن أغلبية القطاعات الاقتصادية الأخرى والمؤسسات التي لديها مراكز التكوين التي كانت تقوم بتلبية احتياجاتها مع بداية الأزمة الاقتصادية في منتصف الثمانيات تخلت عن هذه المراكز بسبب نقص احتياجها للتكوين.

هذه الوضعية أدت إلى:

- غياب العلاقة مع عالم الشغل كون التكوين لا يلبي رغبات أصحاب العمل.
- تدني صورة التكوين المهني لدى الأسر وأصحاب العمل.
- عدم تماشي برامج التكوين مع التطور التكنولوجي وتطور المهن.
- نسبة إدماج خريجي التكوين المهني قليلة.

• أصبح التكوين المهني يشكل حلقة مفرغة باعتباره حل للفشل المدرسي من جهة، ومن جهة أخرى لا يستقطب الطلب عليه وقد نتج عن هذه الوضعية تأثيرات اجتماعية واقتصادية.

• صعوبة إدماج الخريجين أدت إلى عدم جلب العناصر الجديدة على التكوين.

• عدم القدرة على توفير يد عاملة تستجيب للمتطلبات الجديدة الناتجة عن التطور والانفتاح على الاقتصاد العالمي.

• عدم توفير الكفاءات أصبح يساهم في عرقلة الإنعاش الاقتصادي.

(سميرة ميسون، 2011، ص 113-114)

يتضح مما سبق ذكره إن مؤسسة التكوين المهني ينظر لها نظرة دونية وسلبية كونه يضم الأفراد الفاشلين والراسبين الذين تعذر عليهم عدم مواصلة مسارهم الدراسي. فالنظرة هذه نظرة خاطئة يجب أن تعدل ومحاولة تصحيح تلك الأفكار الخاطئة وهذا ما يفرض ضرورة ترابط نظام التعليم العام ونظام التكوين المهني وعالم الشغل، فإذا كان نظام التعليم العام فعالا وناجحا فسيؤثر حتما على التكوين المهني وبالتالي على سوق العمل.

تمر الجزائر بتحولات اقتصادية كبرى حيث تعيش مرحلة انتقالية من اقتصاد موجهة إلى اقتصاد السوق تولدت عنها تأثيرات اقتصادية واجتماعية هامة. وفي هذا الإطار اتخذت جملة من الترتيبات لتحسين التوازنات على المستوى الاقتصادي الكلي، إعادة هيكلة المؤسسات العمومية وتدعيم وتشجيع الاستثمار في القطاع الخاص. تتميز هذه المرحلة

بتطور القطاع الخاص الذي يتطلب يد عاملة مؤهلة كون أن نوعية الموارد البشرية تلعب دورا مصيريا بالنسبة للمؤسسة في ظل محيط تنافسي. مما جعل التوفيق ما بين احتياجات التكوين وعروضه يتطلب تحولات كبرى في نظام التكوين المهني الذي كان بمثابة وعاء يستقبل المتسربين من النظام التربوي ولهذا السبب شرع في إصلاح شامل لمنظومة التربية والتكوين المهني.

❖ قطاع التكوين المهني يعتبر من أهم القطاعات التي تضمن تلبية احتياجات سوق العمل فهو الوسيلة الإستراتيجية المعتمدة لترقية الموارد البشرية وتحسين مردودية المؤسسات الاقتصادية، والاجتماعية المختلفة، ولتحقيق هذه الأهداف تم إقرار ما يلي:

- 1-إعادة المصدقية للتكوين المهني كونه مسارا تربويا يؤمن تأهيلا لممارسة حرفة.
- 2-إعادة الاعتبار للحرف اليدوية والصناعات التقليدية.
- 3-ترقية تكوين المرأة من خلال فتح أقسام بالوسط الريفي لفائدة النساء الماكثات بالبيوت.
- 4-تنويع مسارات وبرامج التكوين المهني.
- 5-مطابقة برامج التكوين مع تطوير المهن والعمالة.
- 6-إدراج التخصصات التي لها علاقة بتكنولوجية الإعلام الآلي والاتصال.
- 7-التحسين من أداء مؤسسات التكوين المهني من حيث التسيير الإداري والمالي والبيداغوجي.
- 8-تنويع مصادر تمويل التكوين.

9- تطوير التكوين المتواصل.

10- تطوير التكوين عن طريق التمهين.

11- التكتيف من مؤسسات التكوين المهني للرفع من قدرات التكوين.

12- إنشاء مجال للتشاور والتنسيق بين مختلف الفاعلين في التكوين المهني.

13- تنمية شكل مؤسسات التكوين التابعة للقطاع الخاص.

14- تحسين نظام الإعلام والتوجيه بالنسبة للقطاع.

❖ المبادئ الأساسية لإستراتيجية التجديد:

أن عملية إصلاح نظام التكوين المهني يجب أن تواكب التغيرات العالمية الكبرى لأنظمة التكوين المهني. وفي هذا الإطار يمكن ذكر المبادئ الأساسية لسياسة منسجمة وطويلة المدى للتكوين المهني.

✓ ضرورة توطيد علاقة التكوين المهني بنظام التعليم والنظام الاقتصادي.

✓ ضرورة اعتبار دور التكوين المهني على أنه أساسي في التحكم في الإنتاج

وفي تحسين تسييره من خلال تثمين الموارد البشرية.

✓ اتسام مهام التكوين المهني بصفة المنفعة العامة.

✓ ضرورة تكريس الحق في التكوين المستمر ضمانا للتكيف مع منصب العمل

وحركية العامل أو انتقاله إلى قطاع آخر.

✓ انفتاح نظام التكوين على محيطه الداخلي والخارجي.

(وزارة التكوين والتعليم المهنيين 2005، ص 10-11)

❖ إعادة تنظيم النهج المهني:

أوصت لجنة إصلاح المنظومة التربوية منذ 2000م بضرورة إعادة هيكلة المرحلة ما بعد الإلزامي في ثلاثة أجزاء: تعليم ثانوي عام وتكنولوجي -تعليم مهني- وتكوين مهني وقد تم الأخذ بهذه التوصية سنة 2002م حيث تم الشروع في وضع خطة لإدخال التعليم المهني. يهدف التعليم المهني على اكتساب الكفاءات المهنية وتعزيز المعارف الأساسية الضرورية لتكيف أفضل مع متطلبات سوق العمل. الأمر يتعلق بالوصول إلى صيغة منسجمة بين التكوين العام بمعناه الأكاديمي والتعليم المهني المؤهل والقريب من الحرف وعالم الشغل.

-أن التعليم المهني الذي يتوجه للتلاميذ الذين انهوا مرحلة التعليم الإلزامي وانتقلوا إلى المرحلة الموالية سوف يساهم في إعادة الاعتبار للمسار المهني من حيث أنه سيحدث قطيعة مع نمط استقطاب الراسبين إليه ويكرسه كمسار اختياري حقيقي تربوي ومؤهل في آن واحد ضمن منظومة التربية والتكوين. ويتمثل الجزء الثالث من التعليم لمرحلة ما بعد الإلزامي في التكوين المهني الذي يتوجه للشباب المنحدرين من النظام المدرسي، وإلى طالبي الشغل في إطار التكوين المهني الذي يتوجه للشباب المنحدرين من النظام المدرسي، وإلى طالبي الشغل في إطار التكوين الأولى والمتواصل وإلى العمال والعاطلين عن العمل في إطار التكوين التحويلي.

3- متربص التكوين المهني : يعتبر متربص التكوين المهني كل فرد التحق بالتكوين المهني سواء كان من التعليم المتوسط أو التعليم الثانوي وتتميز هذه الفترة بالمراهقة حيث يكون الالتحاق بعد سن 16 سنة بالنسبة للتكوين الحضوري وسن 15 سنة بالنسبة لنمط التمهين. وهذا من اجل مزاولة حرفة تؤهله من ولوج عالم الشغل.

4- الخصائص النفسية التي تميز متربص التكوين المهني :

يتميز متربص التكوين المهني عموما بخصائص نفسية تتعلق بمرحلة المراهقة حيث قدم العلماء ثلاث تقسيمات للمراهقة وهي: المراهقة المبكرة والمراهقة الوسطى والمراهقة المتأخرة، وبما أننا بصدد دراسة المراهق الثانوي كانت الفئة التي نثري بحثنا هي المراهقة المتأخرة: (18-25) والتي تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، والاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم وضوح، وبزيادة القدرة على التوافق مما يوفر له نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد على الأصدقاء، وبالرغم من بقاء جماعة الرفاق مهمة في حياته، إلا أنه لا يعطيها الاهتمام الذي كانت تحظى به، ومن الأمور الملاحظة في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عميقة ولا تستمر لفترات طويلة، ومن أهم سمات هذه المرحلة:

✓ الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والميل إلى الزعامة.

✓ الميل إلى مساعدة الآخرين

✓ الاهتمام بالجنس الآخر، ويبدو على شكل ميولات واهتمامات بتكوين صداقات أو إقامة علاقة مع أفرادهم.

✓ اختيار الأصدقاء من بين الأفراد الذين يميل المراهق إلى إقامة روابط معهم (رمضان الفذافي، 1997، ص ص335،356).

وتتميز أيضا هذه المرحلة ب:

- التحول من التنوع وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعية إلى التحديد والعمق.
- التحول من الثثرة وزيادة نشاط أي كان اتجاهه إلى سلوك أكثر ضبطا واحتراما.
- التحول من الرغبة في الارتباط بالقطيع إلى الارتباط بمجموعة منتقاة.
- التحول من عدم الاهتمام بمركز الأسرة الاجتماعي والاقتصادي كعامل مؤثر في العلاقات الاجتماعية و تكوين الأصدقاء إلى اعتبار منزلة الأسرة اجتماعيا واقتصاديا عاملا هاما، في تحديد هذه العلاقات و تكوين الصداقات.
- التحول من الصداقات المؤقتة إلى الصداقات الأكثر دوما، وكذلك من عدد كبير من الأصدقاء إلى صداقات أقل اتساعا ولكنها أكثر عمقا.
- التحول من عدم رسمية النشاط الاجتماعي إلى رسميته.
- التحول من ضالة التبصر في سلوك الفرد نفسه وسلوك غيره من الأفراد إلى ازدياد واضح في البصيرة الاجتماعية.

- التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة العلاقات الاجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاط التي تتفق والمواهب الخاصة للمراهق، وتمهد لمهنة المستقبل.
- التحول من حياة التمرد إلى اتجاه السلطة للكبار إلى إيجاد علاقات معهم فيها مساواة على أسس ديمقراطية (انتصار يونس، 2000، ص ص 190، 191).
- اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهقة على قدراته وإمكاناته، وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص ص 323، 324).

و بما أن المراهقة هي فترة عواصف وتناقضات فان المراهق يعاني ويمر

بمشكلات تعيق قدرته على التكيف، نذكر منها:

أ - الصراع الداخلي: **Le conflit interne:**

حيث يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية ومنها صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار الجيل السابق.

ب- الإغتراب و التمرد: L'expatriation désobéissent

فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة تأكيد وإثبات تفرده وتمايزه، و هذا يستلزم معارضة سلطة الأهل لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهريا لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه، و التي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقا لمقاييس المنطق وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية

ج- أزمة الهوية: Le crise d'identité

هي الإحساس بالضياع في مجتمع لا يساعد المراهق في فهم ذاته ولا في تحديد دوره في الحياة، ولا يوفر له فرصة يمكن أن تعينه في الإحساس بقيمته الاجتماعية، حيث لا يحرم المجتمع الحديث من القدوة والمثل فحسب بل يعطله أيضا عن القيام بدور ذي معنى في الحياة. (حامد عبد السلام، 2003، ص16)

د- المراهق و الجسد و تصوره للجسد:

L'adolescent et ses point de vue vis-à vie de son

corps

يصطدم المراهق بالتحولات الجسدية المميزة للبلوغ وخاصة إذا لم تهيئه المسيرة التربوية لمجابهة وقبول هذه التحولات. فهو في حيرة وتساؤلات واغتراب أحيانا أمام قضية

التحولات الجسدية التي قد تحدث بصفة غير متناسقة أحيانا، ويكون النمو الجسدي في هذه المرحلة أكثر من النمو العقلي المعرفي حيث كان التفاعل مع الجسد عاديا في مرحلة الطفولة. وهناك تكمن طبيعة قبول المراهق للجسد أو رفضه. (أنور الجداية، 1992، ص ص46، 45)

هـ-العصبية وحدة الطباع: La nervosité et la tempérament nerveuse

يتصرف المراهق من خلال عصبية وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوترا بشكل يسبب إزعاجا كبيرا للمحيطين به تجدر الإشارة إلى أن كثير من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية و التفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث.

و- المشكلات الوجدانية: Les problèmes de conscience

الغرق في الخيالات، وفي أحلام اليقظة التي ستغرق وقت المراهق وجهده وتبعده عن عالم الواقع. حيث يميل إلى فكرة الحب من أول نظرة، حيث يعتقد أنه حقيقي ودائم، ولكنه ينفسه النضج والانتزان، وكثيرا ما تنتهي هذه القصص بالفشل، لأنها لا تقوم على أساس من النضج الوجداني، ولا تستند إلى المنطق السليم.

ز- مشكلة القمص أو التقليد: Le problème de l'imitation

يلعب التقمص دورا مؤثرا في تكوين شخصية المراهق، حيث نجد المراهق يتقمص شخصية "الأب". فمثلا وعلى كل حال فان المراهق يميل إلى التقليد الأعمى وإلى البدع والمواد الجديدة ولذلك ينبغي أن يتوجه توجيهها سليما لأن التقليد الأعمى والتقمص قد يكون له تأثير سلبي في تكوين شخصية المراهق.

5- أهداف التكوين المهني:

- يسعى التكوين المهني إلى تحقيق عدة أغراض مختلفة منها الاجتماعية، الإنتاجية والاقتصادية تتمثل في ما يلي:
- تمكين الفرد من استيعاب ثقافة مهنية مختلفة مرتبطة بمهنة معينة معترف بها بصفة رسمية من طرف النظام التكويني التابعة له.
 - العمل على التحسين الدائم للمستوى المعرفي النظري ذات العلاقة بالمهنة التي يمارسها الفرد.
 - العمل على تحسين مستوى الأداء العملي التطبيقي للعمليات والمهام المهنية المرتبطة بالمهنة.
 - تمكين الفرد من الحصول على منصب عمل في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تحقيق الاندماج الاجتماعي المطلوب.

- تحقيق مستوى ودرجة من المواطنة للفرد على اعتبار أن حصول الفرد على مهنة ومنصب عمل يشكل بدايات تحديد الوضعية الاجتماعية لهذا الفرد، وبالتالي الانطلاقة نحو معاشة المواطنة بصفة فعلية في جوانبها العائلية والتربوية والإنتاجية والسياسية.
 - تمكين الفرد من الوصول إلى قدرة إنتاجية معينة في مجاله المهني الخاص.
 - المشاركة في النمو الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع.
- (سامعي توفيق 2011، ص98)

ويهدف أيضا إلى:

- نشر الثقافة الصناعية في الوسط الاجتماعي.
 - توفير المكونين المحليين أي توفير اليد العاملة المحلية.
 - الرفع من مستوى المهن للشباب لمحاولة إدماجهم اجتماعيا ومهنيا.
 - التحكم في مشكلة البطالة وسياسة التوظيف.
- (محمود بوسنة 1993، ص237)

أما بالنسبة لأهداف التكوين المهني التي جاءت في التقرير تتمثل في:

- صيانة اليد العاملة النشطة.
 - تكوين يد عاملة مؤهلة في الحرف اليدوية والصناعات التقليدية.
 - تكوين يد عاملة مؤهلة في تخصصات مبنية على المعرفة تماشيا مع التطور التكنولوجي.
- (تقرير حول قطاع التكوين المهني، 2006، ص 61)

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن قطاع التكوين المهني يهدف إلى تلبية احتياجات الفرد الاجتماعية، واحتياجات الاقتصاد الوطني وذلك من خلال إكساب الفرد خبرات مهنية معينة والتحسين الدائم لمستواه المعرفي والأداء العملي التطبيقي وهذا قصد رفع وتحسين الإنتاجية.

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من موضوع القلق هو أنه اضطراب داخلي و انفعال غير سار يجعل صاحبه في حالة من التردد والريبة، كما أنه يتضمن عناصر مهمة جعلته يصنف على أنه أحد أخطر أمراض العصر الحديث، من بينها الشعور بالإحباط واليأس والعجز، ويزداد صعوبة عندما يتعلق الأمر بالمستقبل حيث تتجلى مظاهر الاضطراب الفكري للشخص القلق كتوقع الخطر، التوجس والخوف مما هو آت، التشاؤم والتفسير الخاطئ للأحداث المختلفة في المستقبل.

ويبقى تشخيص القلق والبحث عن ميكانيزمات عمله مستمرا مع تطور النظريات الحديثة في العلوم النفسية والطبية وعلم الدماغ والأعصاب. من جهة أخرى تساهم الدراسات السوسولوجية، والاقتصادية بدور كبير في تشريح الظاهرة من خلال تفسيرها في سياقها الاجتماعي والاقتصادي. وتزداد أهمية الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل عندما ترتبط بفترة عمرية معينة كمرحلة المراهقة، حيث يتسارع النمو لدى المراهق ويكون أمام أزمة هوية عصبية، يبحث خلالها عن مخرج آمن عبر تحقيق طموحاته المستقبلية مثل الدراسة والمهنة وبناء العائلة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :إجراءات الدراسة الميدانية

1-فرضيات الدراسة

2-المنهج المستخدم

3- الدراسة الاستطلاعية

4- حدود الدراسة

5-أدوات الدراسة

- المقابلة الإكلينيكية

- الملاحظة الإكلينيكية

- مقياس قلق المستقبل

.

(1) فرضيات الدراسة:**- الفرضية العامة:**

يعاني متربص التكوين المهني من قلق المستقبل .

(2) المنهج المستخدم:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية

تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث، إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث

في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث (رشيد زرواتي 2007. ص 119)

وقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على استخدام المنهج الإكلينيكي الأكثر ملائمة

لأهداف بحثنا والتمثّل في منهج دراسة حالة.

حيث يعرف منهج دراسة الحالة بأنه المنهج الذي يهتم بدراسة الظواهر والحالات الفردية

والثنائية والجماعية والمجتمعية ويركز على تشخيصها من خلال المعلومات التي جمعها

وتتبع مصادرها في الحصول على الحقائق المنسبة للحالة ويعتبر الطريق العلمي في دراسة

الحالات بتعمق وتوسع في إطار تحقيق الأهداف

(عقيل حسن عقيل د.س، ص 129).

3- الدراسية الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية، إذ هي مرحلة هامة في البحث العلمي

نظرا لارتباطها المباشر بالميدان مما يضيفي صفة الموضوعية على البحث، ومن أجل

التأكد من فرضيات الدراسة ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية تضمنت إجراء مقابلة مع مدير المعهد المتخصص في التكوين المهني حساني بوناب بسكرة، لمعرفة الحالات المراد دراستها واختيارهم بطريقة عشوائية.

وكانت الدراسة داخل المعهد وخصت الفرعين:

فرع تقني سامي في التوثيق والأرشيف

فرع تقني سامي في مراقبة النوعية ومنتجات الألبان.

حيث تم إجراء المقابلة مع أربع (04) حالات (02 ذكور و 2 اناث).

4- الحدود الزمانية والمكانية:

لقد قمنا بإنجاز الجانب التطبيقي لدراستنا الحالية على مستوى المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني حساني بوناب بسكرة. ودامت الدراسة لمدة شهر ابتداء من 15 جانفي إلى 15 فيفري 2018

(5) أدوات الدراسة:

5-1-الملاحظة الإكلينيكية

الملاحظة هي الانتباه المدقق الذي يستخدمه الباحث والملاحظ في رؤيته وتبصره ومتابعته للظواهر والملابس التي تقع أمام عينه، ويعرف دوکالي الملاحظة بأنها عملية المشاهدة والانتباه الذهني الإرادي الموجه نحو جمع المعلومات المتعلقة بموضوع بحث محدد ومضبوط الأبعاد والأهداف. (رشيد زرواتي 2007، ص258).

5-2-المقابلة الإكلينيكية:

تعرف المقابلة بأنها حديث هادف يحاول فيه المرشدان يكون فكرة أو يجمع معلومات عن شخصية العميل الذي يريد تقويمه، ويستطيع المرشد القائم بالمقابلة أن يلاحظ نواحي معينة من سلوك العميل أو ما يبدو عليه من تغييرات انفعالية ويكون الموقف طبيعي يسها على المقابل تكوين فكرة حقيقية غير مفتعلة عن الفرد موضع المقابلة وقد تكون المقابلة مقننة أو مطلقة حرة (سهير كامل أحمد، 2000، ص 163)

المقابلة الإكلينيكية هذا النوع من المقابلة هو عيادي يركز على وصف الواقع الحقيقي للموضوع المدروس، وكل ما يقوله العميل سيكون ذا معنى. والمقابلة مركزة حول انفعالاته وأحاسيسه (AKTOF.O.1987.P.88). وهذا النوع من المقابلة يركز على المفحوص، وهذا لمعرفة الخصائص الفردية والإصابة الخاصة به (DEL.BAYLE.J.L.L.2000.P.78)

وفي دراستنا للحالة اعتمدنا على المقابلة الموجهة حيث يتميز هذا النوع من المقابلة بوجود أسئلة معدة سالفا بطريقة محددة ودقيقة يقوم الأخصائي بتوجيهها إلى جميع الأطراف بنفس الأسلوب ويقوم بتسجيل النتائج، واعتمدنا على أسلوب المقابلة نصف الموجهة بغية تحقيق أهداف دراستنا، حيث تم صياغة أسئلة المقابلة بالاعتماد على الخلفية النظرية لمقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير 2005.

حيث يرى توس وموسى 1974 أن الميزة الرئيسية للمقابلة المعنية هي الاستجابات بالنسبة لجميع الأفراد قد تكون متشابهة إلى حد كبير وبالتالي فإن القائم بالمقابلة قليل الخبرة

قادر على إجراء مقابلة ناجحة إلى حد ما (محمود عبد الحليم منسي وآخرون 2001، ص 282).

4-5 مقياس قلق المستقبل :

من إعداد زينب شقير (2005) يتكون من 28 فقرة و 5 محاور :

المحور الأول : القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية (17. 20. 21. 22. 24)

المحور الثاني : قلق الصحة وقلق الموت (10. 18. 19. 25. 26)

المحور الثالث : القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) (3. 6. 11. 13. 14. 23. 28)

المحور الرابع : اليأس في المستقبل (7. 8. 9. 12. 16)

المحور الخامس : الخوف والقلق من الفشل في المستقبل (1. 2. 5. 15. 27)

مفتاح التصحيح:

المقياس متدرج (أبدا). (قليلا). (كثيرا).(دائما). وموضوع أمام هذه التقديرات درجات هي (1. 2. 3. 4) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل السلبي بينما تكون اتجاه التقديرات في اتجاه عكسي (1. 2. 3. 4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل ايجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

أرقام المفردات من (1-10) اتجاه التصحيح (1. 2. 3. 4).

أرقام المفردات من (11-28) اتجاه التصحيح (1. 2. 3. 4).

ويتم تحديد المستويات طبقا للاتي:

قلق مستقبل شديد من (91- 112 درجة)

قلق مستقبل مرتفع من (68- 90 درجة)

قلق مستقبل معتدل (متوسط) من (45- 67 درجة)

قلق مستقبل بسيط من (22- 44 درجة)

قلق مستقبل منخفض من (1-21 درجة)

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة الحالات والنتائج

- 1 - عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى
- 2 عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية
- 3 عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة
- 4 عرض وتحليل ومناقشة الحالة الرابعة
- 5 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة

1- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى

تقديم الحالة :

الاسم : ن
 الاجتماعية : أعزب
 السن : 22 سنة
 الحالة الاقتصادية : جيدة
 الجنس : ذكر
 المستوى الثقافي : 3 ثانوي)

متربص

مكان الإقامة : بسكرة

(بالمعهد)

التخصص المدروس : التوثيق والأرشيف الأمراض السابقة : لا توجد

ملخص المقابلة :

الحالة (ن) يبلغ من العمر 22 سنة أعزب من جنس ذكر ،متربص بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني حساني بوناب بسكرة ،يعيش في وسط أسرة متكونة من 6 أفراد وهو الأكبر بين إخوته وأمه وأبوه ،حالته الاقتصادية جيدة حيث أن والده إطار في شركة اقتصادية ،أعاد شهادة البكالوريا مرتين ،ولم يتمكن من الحصول عليها إلا أن قرر الالتحاق إلى مقاعد التكوين المهني واختار تخصص التوثيق والأرشيف ،وهو يدرس في السداسي الثالث ومدة التكوين هي 30 شهرا أي 5 سداسيات.

الحالة الأولى :

الدرجة المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل : (61) درجة موزعة على المحاور المبينة في الجدول

| الملاحظات | الدرجة المتحصل عليها | محاور مقياس قلق المستقبل |
|-----------|----------------------|---|
| | 13 درجة | المحور الأول : القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية (17 .20 .21 . 22 .24) |
| | 8 درجات | المحور الثاني : قلق الصحة وقلق الموت (10 .18 .19 .25 .26) |
| | 16 درجات | المحور الثالث : القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) (3 .6 .11 . 13 .14 .23 .28) |
| | 14 درجات | المحور الرابع : اليأس في المستقبل (4 .7 .8 .9 .12 .16) |
| | 10 درجات | المحور الخامس : الخوف والقلق من الفشل في المستقبل (1 .2 .5 .15 . 27) |

| | | |
|---------|---------|-----------------------------|
| المجموع | 61 درجة | قلق مستقبل معتدل (متوسط) |
|---------|---------|-----------------------------|

التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال المقابلات التي أجريت على الحالة المدعمة بالملاحظة الإكلينيكية والنتائج التي تم استخلاصها من تطبيق مقياس قلق المستقبل والتي تحصلنا على درجة 61 ، وهي درجة قلق مستقبل متوسط (معتدل) ، تبين لنا أن الحالة لديها قلق تجاه المستقبل وهذا نتيجة تغيير المسار من الجامعة نحو التكوين المهني ، بعد الفشل في الحصول على شهادة البكالوريا ،حي يرى الحالة أن المستقبل غامض بالنسبة إليه وهذا ما جاء في تصريحه "غامضة نوعا ما " خاصة وان التصور الاجتماعي السائدة حول التكوين المهني يعطي الانطباع العام بفشل الفرد وضياعه.

كما أكد الحالة أن الشعور الذي ينتابه عند تفكيره بالمستقبل هو القلق وهذا حسب تصريحه أيضا "القلق لأن كل شيء أصبح صعبا " وهذا ما قد يؤكد نتائج الاختبار وخاصة في المحور المتعلق بالقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) وحصوله على درجة مرتفعة مقارنة بالمحاور الأخرى وهي 16 درجة .

ونرى أن الحالة دائم التفكير في مستقبله ومتفاعل ونستطيع القول أن خصوصية المرحلة وهي المراهقة المتأخرة ،التي تمتاز بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة ،والإتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم وضوح ، وبتزايد القدرة على توافق مما يوفر له نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد على الأصدقاء.(رمضان القذافي

ص.ص.336.335). كما يرلى الحالة أن القلق المرتفع قد يؤثر مستقبلا على مشواره التعليمي، كما يلعب دور جنس للحالة أهمية بالغة ،نظرا لما تكتسيه طبيعة المجتمع وما يتحمله الرجل من مواجهة الصعاب ،وخاصة في فتح أسرة وتحمل مسؤولية جديدة ،مما يدفع إلى حدوث قلق غير متوقع مستقبلا،وخاصة بالمحور المتعلق بالمشكلات الحياتية، أما فيما يخص المحاور الأخرى فإننا نرى الدرجات المتحصل عليها متفاوتة وهذا نتيجة عدم الاستقرار النفسي للحالة، نتيجة الضغوطات الخارجية وما يترتب عليها ،من فقدان السيطرة عليها . وهذا لإنتقاله إلى المرحلة الأخرى وهي مرحلة الرشد،أي الدخول في وضعيات جديدة.

-عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية

تقديم الحالة :

الاسم : ي
 الحالة الاجتماعية : عزباء
 السن : 24 سنة
 الحالة الاقتصادية : جيدة
 الجنس : أنثى
 (متربصة بالمعهد)
 مكان الإقامة : بسكرة
 التخصص المدروس : التوثيق والأرشيف
 الأمراض السابقة : لا توجد
ملخص المقابلة :

الحالة (ي) تبلغ من العمر 24 سنة عذراء من جنس أنثى ،متربصة بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني حساني بوناب بسكرة ،تعيش في وسط أسرة متكونة من 5أفراد وهي الوسطى بين إخوتها وأمها وأبوها ،حالتها الاقتصادية جيدة حيث أن والديها موظفان ،اجتازت شهادة البكالوريا 3 مرات ،ولم تتمكن من الحصول عليها، وتقدم لخطبتها شخص ثم تم فسخ الخطوبة وبعدها قررت الالتحاق إلى مقاعد التكوين المهني واختارت تخصص التوثيق والأرشيف ، وهذا لبناء مسار مهني، وهي تدرس في السداسي الثالث ومدة التكوين هي 30 شهرا أي 5 سداسيات.

الحالة الثانية :

الدرجة المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل : (70) درجة موزعة

على المحاور المبينة في الجدول

| الملاحظات | الدرجة المتحصل عليها | محاور مقياس قلق المستقبل |
|-----------|----------------------|---|
| | 13 درجة | المحور الأول : القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية (17. 20. 21. 22. 24) |
| | 11 درجة | المحور الثاني : قلق الصحة وقلق الموت (10. 18. 19. 25. 26) |
| | 15 درجة | المحور الثالث : القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)(3. 6. |

| | | |
|------------------|---------|---|
| | | (28 .23. 14 .13 .11) |
| | 14 درجة | المحور الرابع : اليأس في المستقبل (4 .7 .8 .9 .12 .16) |
| | 12 درجة | المحور الخامس : الخوف والقلق من الفشل في المستقبل (1 .2 .5 .15 .27) |
| قلق مستقبل مرتفع | 70 درجة | المجموع |

التحليل العام للحالة الثانية

من خلال المقابلات التي أجريت على الحالة المدعمة بالملاحظة الإكلينيكية والنتائج المستخلصة من اختبار قلق المستقبل، وهي 70 درجة أي ما تفسر قلق مستقبل مرتفع، حيث لاحظنا على الحالة نوع من الغموض والصمت المتكرر، بحيث وجدنا صعوبة في الحديث معها ، حيث أن الحالة تعاني من بعض المشاكل الأسرية ،وهذا بعد فسح خطوبتها ،وهذا ما يؤكد حصولها على درجة 13 في المحور المتعلق بالمشكلات الحياتية ،مع العلم أن الحالة تعيش ظروف اقتصادية جيدة ، وهذا ما جاء في تصريحها للظروف الحياتية وما لها تأثير في المستقبل "نعم ،وأتمنى ان تنتهي مخاوفي بأسرع وقت"

ولقد أكدت نتائج الاختبار وخاصة في المحور المتعلق بالقلق الذهني (قلق التفكير

في المستقبل) وحصولها على درجة مرتفعة 15 درجة مقارنة بالمحاور الأخرى كما لاحظنا

أن الحالة غير راضية على الواقع المعاش ،حسب تصريحها كما ورد في المقابلة " بالأحرى أمل أن تكون أفضل مما عليه الآن " .

كما تعاني الحالة من قلق في الحاضر حسب تصريحها " لا ، من القلق من الحاضر الذي أعيشه وأحاربه يوميا " . وهذا ما تم الإشارة به نموذج الرباط الاجتماعي: حيث يرتفع القلق بانخفاض الرباط والعلاقات الاجتماعية، مثل: نسبة الطلاق، نسبة الأفراد الذين يعيشون بمفردهم، سن الزواج لدى المرأة، نسبة الولادات.

وأشارت زينب شقير إلا أن سيطرة الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد والتي تجعله يؤول الواقع من حوله ويدفعه إلى حالة من الخوف والقلق (شقير، 2005، 4). ورغم اختلاف الباحثين حول تحديد مؤشرات القلق و أعراضه و مصادره الأساسية، فإن القلق يبقى حالة انفعالية يتعرض لها الفرد في مختلف المواقف الحياتية نتيجة الخوف مما هو أت و توقع خطر قادم و محتمل يشعره بالعجز و عدم القدرة على المواجهة. وهذا ما يؤكد أيضا حصولها على درجة مرتفعة في المحور المتعلق باليأس في المستقبل. فمواجهة العالم بشكل مستقلا تكشف لها عن عجزها وبالتالي يولد لديها القلق، فهي تشعر بالمقاومة و المسؤوليات و تشعر كذلك بعدم كفاية قدراتها، لمواجهة المجهول والشيء الغامض مستقبلا.

3- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة :

تقديم الحالة :

| | |
|--------------|-----------------------------|
| الاسم : س | الحالة الاجتماعية : أعزب |
| السن: 24 سنة | الحالة الاقتصادية : جيدة |
| الجنس: ذكر | المستوى الثقافي : 3 ثانوي) |
| متريص | |

مكان الإقامة : بسكرة

(بالمعهد)

التخصص المدروس : مراقبة، تعبئة وتغليف الألبان الأمراض السابقة : لا توجد

ملخص المقابلة :

الحالة (س) يبلغ من العمر 24 سنة أعزب من جنس ذكر ،متربص بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني حساني بوناب بسكرة ،يعيش في وسط أسرة متكونة من 4 أفراد وهو الأكبر بين إخوته وأمه وأبوه ،حالته الاقتصادية جيدة أبواه مطلقين ،أعاد شهادة البكالوريا 3 مرات ،ولم يتمكن من الحصول عليها وبعدها أن قرر الالتحاق الى مقاعد التكوين المهني واختار تخصص مراقبة ،تعبئة وتغليف الألبان ،وهو يدرس في السداسي الثالث ومدة التكوين هي 30 شهرا أي 5 سداسيات.

الحالة الثالثة :

الدرجة المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل : (68) درجة موزعة

على المحاور المبينة في الجدول

| الملاحظات | الدرجة المتحصل عليها | محاور مقياس قلق المستقبل |
|-----------|----------------------|--|
| | 9 درجات | المحور الأول : القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية (17. 20. 21. 22. 24) |
| | 13 درجة | المحور الثاني : قلق الصحة وقلق الموت (10. 18. 19. 25. 26) |
| | 16 درجة | المحور الثالث : القلق الذهني () قلق التفكير في المستقبل (3. 6. 11. 13. 14. 23. 28) |
| | 14 درجة | المحور الرابع : اليأس في المستقبل (4. 7. 8. 9. 12. 16) |
| | 16 درجة | المحور الخامس : الخوف والقلق من الفشل في المستقبل (1. 2. |

| | | |
|------------------|---------|---------|
| | | 2.15.5 |
| قلق مستقبل مرتفع | 68 درجة | المجموع |

التحليل العام للحالة الثالثة

من خلال المقابلات التي أجريت على الحالة المدعمة بالملاحظة الإكلينيكية، والنتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق اختبار قلق المستقبل هي 68 درجة وهو قلق مستقبل مرتفع ، وقد تبين هذا الأمر عند رفض الحالة إجراء المقابلة الأولى وبعد تغيير طريقة الحوار والخروج معه إلى خارج المكتب وإحساسه بالحرية وتأجيل المقابلة الأولية إلى وقت آخر، حيث نشير أن الحالة مدلل في أسرته وهو أصغر إخوته ،ولديه مستوى كبير من الغموض تجاه المستقبل لعدم تحمله المسؤوليات الأسرية ،ولدى الحالة الشعور السلبي في تفكيره بالمستقبل ،وهذا حسب ما جاء في تصريحه في نظرتة لحياته المستقبلية " لا شي ، بالنسبة لي "

ونرى النتيجة المتحصل عليها من خلال تطبيق اختبار قلق المستقبل مرتفعة وخاصة المحورين الثالث :القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) 16 درجة ن والمحور الخامس :الخوف والقلق من الفشل في المستقبل (16 درجة أيضا، مما يدل على أن الحالة لديه قلق عالي وتوتر عند تفكيره في المستقبل والخوف من الفشل فيه. وهذا دليل على إحساسه بالضياع نتيجة الدلال المفرط وعدم تمكينه من تحديد هويته في المجتمع ، وينتج عن ذلك ما يسمى أزمة الهوية وهي الإحساس بالضياع في مجتمع لا يساعد المراهق في فهم ذاته ولا في تحديد دوره في

الحياة، ولا يوفر له فرصة يمكن أن تعينه في الإحساس بقيمته الاجتماعية، حيث لا يحرم المجتمع الحديث من القدوة والمثل فحسب بل يعطله أيضا عن القيام بدور ذي معنى في الحياة. (حامد عبد السلام، 2003، ص16). كما يسعى جاهدا إلى البحث عن الطرق التي تؤدي إلى الخلاص من القلق الذي يراوده في كل مكان، كما يلعب القلق دورا كجهاز إنذار، للفرد من خلال مواجهته للصعاب مستقبلا. وإيجاد الآليات التي تساعد في تجنب ما قد يؤثر عليه في شخصيته، والأعمال المراد تحقيقها.

4- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الرابعة :

تقديم الحالة :

الحالة الاجتماعية : عزباء

الاسم : ر

الحالة الاقتصادية : جيدة

السن : 24 سنة

المستوى الثقافي : 3 ثانوي ()

الجنس : أنثى

متربص

مكان الإقامة : بسكرة

(بالمعهد)

التخصص المدروس : مراقبة، تعبئة وتغليف الألبان الأمراض السابقة : لا توجد

ملخص المقابلة :

الحالة (ر) تبلغ من العمر 24 سنة عزباء من جنس أنثى ،متربصة بالمعهد الوطني

المتخصص في التكوين المهني حساني بوناب بسكرة ،تعيش في وسط أسرة مكونة من 5

أفراد وهي الأكبر بين إخوتها وأمها وأبوها ،حالتها الاقتصادية جيدة أبواها مهتمين جيدا بها ،أعدت شهادة البكالوريا 3 مرات ،ولم تتمكن من الحصول عليها ، ثم شاركت في مسابقة التوظيف لمنصب عون إدارة ثم بعدها قررت الالتحاق إلى مقاعد التكوين المهني واختارت تخصص مراقبة ،تعبئة وتغليف الألبان ،وهي تدرس في السداسي الثالث ومدة التكوين هي 30 شهرا أي 5 سداسيات

الحالة الرابعة :

الدرجة المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل : (54) درجة موزعة على المحاور المبينة في الجدول

| الملاحظات | الدرجة المتحصل عليها | محاور مقياس قلق المستقبل |
|-----------|----------------------|---|
| | 7 درجات | المحور الأول : القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية (17. 20. 21. 22. 24) |
| | 8 درجات | المحور الثاني : قلق الصحة وقلق الموت (10. 18. 19. 25. 26) |
| | 12 درجات | المحور الثالث : القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) (3. 6. 11. 13. 14. 23. 28) |
| | 14 درجات | المحور الرابع : اليأس في المستقبل) (4. 7. 8. 9. 12. 16) |
| | 13 درجات | المحور الخامس : الخوف والقلق من الفشل في المستقبل (1. 2. 5. |

| | | |
|------------------------------|---------|-----------|
| | | (27.15) |
| قلق مستقبل معتدل (متوسط) | 54 درجة | المجموع |

التحليل العام للحالة الرابعة:

من خلال المقابلات التي تم إجرائها على الحالة الرابعة مدعمة بالملاحظة الإكلينيكية، والنتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل والتي تحصلنا على 54 درجة وهي قلق مستقبل متوسط (معتدل)، تبين لنا أن الحالة لديها قلق معتدل أو متوسط ،

ولاحظنا على الحالة نوع من الهدوء والارتياح والاطمئنان ، وتجاوب بشكل تلقائي ومرن في المقابلة ولديها مستوى طموح عالي، وهذا ما تؤكده مشاركتها في مسابقة توظيف أعوان الإدارة التي شاركت فيها ، ويرجع هذا النوع من الاستقرار إلى الاهتمام العائلي ، التي تتلقاه الحالة من طرف العائلة ، إلا أن الحالة لديها خوف من المستقبل ، ويرجع ذلك إلى التفكير في المستقبل وما يحمله من خبايا لا تعرفها، ويظهر هذا من خلال العبارات الواردة في المقابلة

"لا، أمل نعم ولكن ثقة لا." كما نرى أن النتائج المتحصل عليها في المحاور متقاربة مما يدل على أن الحالة مستقرة ويمكن القول أنه مع بروز مظاهر الرشد يبدأ الشباب في رصد واقعهم ومستقبلهم وبناء توقعات متعلقة بالدراسة مثل اختيار نوع التخصص والسعي نحو التحصيل

الجيد واهتمامات أخرى مرتبطة بعالم الشغل حيث يكون التركيز على البحث عن مهنة أمر يلازم ذهنهم ويبقى السعي دائماً وراء طموحهم. والملاحظ في هذه الحالة انه لها دافع قوي في مواجهة صعاب الحياة، كما تلعب طبيعة جنس الحالة دور في مواجهة القلق وحدته نظراً للبيئة الثقافية المعاشة .

5- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة :

تتمحور إشكالية البحث حول قلق المستقبل لدى متربص التكوين المهني، حيث انطلقت الدراسة من فرضية عامة مستخدماً في ذلك المنهج العيادي ، واعتمدت على أدوات البحث المتمثلة في الملاحظة ،المقابلة الإكلينيكية، ومقياس قلق المستقبل .

وبعد دراسة وتحليل للحالات الأربع ومناقشة النتائج وتفسيرها ، خلصت الدراسة إلى ما يلفت النظر من خلال المقابلات التي تم إجرائها مع الحالات ، هو أن الخوف من المستقبل نتيجة الوضع الراهن التي تعيشه البلاد ، كما لاحظت أن القاسم المشترك هو ارتفاع درجة القلق وخاصة في المحور المتعلق بالقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)، كما أن للبيئة الاجتماعية تأثير في بناء شخصية المراهق في ظل الظروف التي يعيشها .

كما أسفرت النتائج على وجود حالتين لديهم قلق مستقبل مرتفع ، وحالتين لديهم قلق مستقبل معتدل (متوسط)، ويرجع السبب في اختلاف الظروف الاقتصادية المعاشة لكل حالة ، والتغيرات التي تطرأ في مرحلة المراهقة ، ومبدأ أن كل حالة تنفرد بسماتها عن الحالات الأخرى.

وبما أن المتربص يعيش حياة تعج بالمشيرات، فإنه مضطر للتعامل معها بحكمة ، كما يحتاج الفرد شحن قدرته العقلية لمواجهة الصعاب في مساره الدراسي ، وعليه فإن نظرة الفرد للمستقبل تتأثر إلى حد كبير بإدراكه لذاته ، وللأهداف التي يسعى لتحقيقها وللأهداف السالبة التي يحاول أن يتجنبها والعوائق التي تمنع تحقيق الأهداف. كذلك تتأثر نظرتة للمستقبل بالبيئة النفسية التي يوجد فيها ، وتشمل جميع الأحداث التي تؤثر فيه ويتأثر بها حيث أن المستقبل يساعد الشخص على بناء أهداف بعيدة المدى. ويؤكد ذلك "الفرد أدلر حيث يشير إلى: "أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل ويصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي.(إقبال محمد .2001،ص 163).

والملاحظ في هذه الدراسة أن عامل الجنس ليس له دور في ارتفاع درجة القلق حيث تم تسجيل جنس أنثى لديه ارتفاع قلق مستقبل في التخصص الأول ،وجنس ذكر في التخصص الثاني ،ويرجع هذا إلى كما أشار إليه فرويد أن مفهوم القلق مرتبط بشخصية الفرد كما أرجعه إلى صراع دائم ناشئ بين قوتين: قوة الهو (id) و تمثلها الغرائز و المكبوتات و قوة الأنا الأعلى وهي قوة الضمير و كل أشكال السلطات الخارجية، و يعتبر الأنا (ego) في نظر فرويد هو دائما موطن القلق، و لا يؤدي الكبت إلى القلق، و إنما يعمل القلق على كبت العامل الذي أثار القلق و على استخدام سائر الآليات الدفاعية (سهير، 2003، 79).

كما يمكن تفسير ذلك أن المراهق تنموا شخصيته من خلال التفاعل الدينامي مع المحيط الخارجي فيكتسب من خلال هذا التفاعل سلوكيات جديدة، وأن إستجابات القلق هي نتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشتمل على رد فعل عصبي لا إرادي. و

الإستجابة عند السلوكيون تستثار بمثير محايد ليس من شأنه ولا في طبيعته أصلا ما يثير الشعور بالخوف، إلا أن هذا المثير المحايد يكتسب المقدرة على استدعاء الخوف نتيجة اقترانه عدة مرات بمثير طبيعي للخوف وفقا لعملية الإشرط و لقوانين التعلم التي أكد عليها الإشتراطيون، و عندما ينسى الفرد رابطة الإشرط و ظروفها، فإنه عادة ما يخاف عندما يتعرض للمثير الذي كان من قبل محايدا و أصبح مثيرا شرطيا للخوف، ويرى السلوكيون أيضا أن للقلق دور مزدوج، فهو يمثل حافزا، ويعد مصدر تعزيز عن طريق خفض القلق، فمثلا، يؤدي العقاب إلى كف السلوك غير المرغوب فيه و بالتالي يتولد القلق كصفة تعزيزية سلبية إلى تعديل السلوك (السيد عثمان، 2001، 25).

والنجاح في المستقبل مرهون بالظروف الراهنة التي يعيشها المتريص فإن طبيعة الظروف هي من شأنها أن تحقق الشعور بالاستقرار و الطمأنينة، في المستقبل. ومنه نستطيع القول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت والتي جاءت كما يلي: " يعاني متريص التكوين المهني من قلق المستقبل " .

*الخاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذه الدراسة، يستخلص أن الهدف الذي سعت إليه للبحث عنه قد تم الوصول إليه، وكان هذا الهدف هو قلق المستقبل لدى متربص التكوين المهني، فالمرهق في هذه المرحلة يعيش فترة حرجة، كما تعتبر مرحلة إنتقالية، تتحدد من خلالها شخصيته، وكيفية تكيفها مع المحيط الخارجي، كما يعتبر القلق من أمراض العصر الحديثة، التي أصبح يعاني منها الكثير وفي مختلف الأعمار ومختلف الأجناس، وهذا ما دفع علماء النفس الحديث إلى إجراء العديد من البحوث والدراسات حوله، كما تعتبر دراستنا التي تناولت احد فروع القلق وهو قلق المستقبل، كما تناولنا الموضوع دراسة إكلينيكية، وكانت نتيجة الدراسة أن متربصي التكوين المهني لديهم درجات قلق متفاوتة، ويتضح لنا من خلال عرض النتائج وتحليلها للحالات التي تمت معها الدراسة إلى تحقق فرضية الدراسة التي مفادها: يعاني متربص التكوين المهني من قلق المستقبل، ويرجع ذلك إلى العوامل التي تحيط بالفرد سواء كانت اجتماعية، نفسية، اقتصادية، كما تعتبر البيئة الثقافية والاجتماعية أهمية في بناء شخصية المرهق في ظل ظروف جيدة. كما يمكن إجراء دراسات أخرى على متربص التكوين المهني من فئات مختلفة، لمعرفة مستوى القلق للمستقبل لهم، وإقتراح برامج وقائية وحلول من طرف المختصين للتخفيف من الضغوطات النفسية للتقليل من حدة القلق الذي يصاحبهم.

كما نختتم دراستنا بالحكمة التالية

"إفعل كل ما تستطيع من خير... وبكل ما تستطيع من وسائل... وبكافة الطرق الممكنة... كلما أتاحت لك الفرصة... إلى أكبر عدد من الناس... لأطول فترة ممكنة... وسوف يكون جزاؤك النجاح المطلق والسعادة الكاملة."

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1-القران الكريم - سورة النمل-الآية 19
- 2-أحمد السيد فرج محمد (2011): تقويم مراكز التكوين المهني بوزارة الشؤون الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، مصر.
- 3-الخالدي، عطا الله والعلمي، دلال سعد الدين (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط1 دار صفاء، عمان.
- 4-السيد عثمان، فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة
- 5-إقبال محمد رشيد صالح الحمداني الاعتراب-التمرد-قلق المستقبل ط 1 عمان.الأردن 2011
- 6- انتصار يونس، السلوك الإنساني، ط1، المكتبة الجامعية، القاهرة، مصر، 2000.
- 7-بيك، أرون (2000) العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية، ترجمة عادل مصطفى، دار الافاق العربية، القاهرة.
- 8-أنور الجراية، شخصية المراهقة وأسلوبها التفاعلي- المراهق والجسد-، مجلة الثقافة النفسية، المجلد الثالث، العدد 09، لبنان، 1992.
- 9-الأنصاري، هيفاء عبد الحسين وعبد الخالق، أحمد محمد 2012-. التدين وعلاقته بفاعلية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية، دراسات نفسية، 2251-، 149-180.

10--المحاميد، شاعر عقلة والسفاسفة، محمد ابراهيم (2007). قلق المستقبل المهني

لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية،
(3)8، 142-128.

11-الجميلي، علي عليج خضر (2009). أثر التدريب على حل المشكلات في خفض

قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 8(4)، 38-
65.

12-السباعوي، فضيله عرفات محمد (2008). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية

وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، مجلة التربية والعلم، 15(2)، 277-250.

13- الفاغوري (2007) قلق المستقبل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة القنيطرة. المغرب

14-الصنيع، صالح بن ابراهيم (2002). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى

عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك

سعود: "العلوم التربوية والدراسات الاسلامية"، (1)، 234-207.

15-النشرة الرسمية للتكوين المهني 2005

16-بن الطاهر، التيجاني (2008). مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة

الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل على عينة من طلبة جامعة الأغواط، مجلة العلوم

الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة، الجزائر، العدد1، ديسمبر، 285-262

17-بوفلجة غياث (2002): التربية والتكوين بالجزائر، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات

الجامعية.

18-تقرير حول التكوين المهني 2006 *

19-حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر، 2001.

20-حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2003

21-دسوقي، كمال (1988) ذخيرة علوم النفس، المجلد1، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.

22-دياب، عاشور محمد أحمد (2001) فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، 15(11)، 324-466.

23-رشيد زرواتي (2007) مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط -1- دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع . الجزائر

24-رمضان القذافي، علم النفس النمو -الطفولة والمراهقة-، المكتبة الجامعية الحديثة، القاهرة، مصر، 1997.

25-زهران، حامد عبدالسلام (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب القاهرة، ط4.-

26-سامعي توفيق (2011): مدى تحقيق مؤسسات التكوين المهني في مدينة سطيف للكفاءات المهنية لدى خريجي القطاع المكون، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة فرحات عباس، سطيف.

27-سميرة ميسون (2011): الأساليب المعرفية وعلاقتها بالمبول المهنية لدى متربصي

مؤسسات التكوين المهني، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة منتوري قسنطينة.

28-سهير احمد كامل (2000) التوجيه والارشاد النفسي. د.ط مركز الاسكندرية للكتاب

مصر.

29-سهير، كامل احمد (2003) الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب،

مصر..

30-شكير، زينب محمود (2005). مقياس قلق المستقبل، الأنجلو مصرية، القاهرة.

31-شوقي، عبد الحميد (2002) أهم مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة:

مشكلات المستقبل الزوجي والأكاديمي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 18(1)، 39-

99.

32-عادل شكري، محمد كريم (2009) قلق المستقبل المتعدد وعلاقته بالقلق العام لدى

عينتين من المصريين والكويتيين من طلاب الجامعة، دراسة تنبؤية مقارنة، بحث مقدم إلى

مؤتمر دولي: نحو استثمار أفضل للعلوم التربوية والنفسية في ضوء تحديات العصر

2009/10/27 دمشق.

33-عبد الباقي، سلوى(1993). مسببات القلق. خبرات الماضي والحاضر ومخاوف

المستقبل، دراسات تربوية، مصر مج 8، ج58، 102-145

34-عبد الخالق، أحمد محمد (1987). قلق الموت، سلسلة عالم المعرفة، العدد111،

الكويت.

- 35- عبد الستار، ابراهيم (2008) عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني-الإيجابي، دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 36- عبد الكريم قريشي (1998): التكوين والتوظيف في الجزائر، العدد الأول، مقال منشور في مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ورقلة.
- 37- عسليّة، محمد ابراهيم والبناء، أنور حمودة (2011) فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية-فلسطين، 25(5)، 1119-1158.
- 38- عشري، سعيد ومحي الدين، محمود (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية -دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، في: المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 25-27 ديسمبر، 139-178.
- 39- عقيل حسين عقيل د.س. فلسفة مناهج البحث العلمي د.ط مكتبة مديبولي
- 40- غالب محمد المشيخي (2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف.رسالة دكتوراه،جامعة أم القرى
- 41- غانم، محمد حسين (2004). التدين وعلاقته بقلق الموت والأحداث السارة والنظرة للحياة، دراسة نفسية مقارنة بين المسنين والمسنات، دراسات عربية في علم النفس، 3(3)، يوليو، 197-255.

42-فتحي مصطفى الزيات (2001) :علم النفس المعرفي (دراسات وبحوث)ج1 مصر دار النشر للجامعات.

43-كرميان، صلاح حميد حسين (2008). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا، رسالة دكتوراه، كلية الآداب والتربية قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.

44-محمود بوسنة (1993): حوليات، بدون طبعة، جامعة الجزائر.

45-محمد أنور ابراهيم فراج (2006):قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية .جامعة الاسكندرية

46-محمود عبد الحليم منسي وآخرون (2001) مدخل إلى علم النفس التربوي د.ط

47-معوض، خليل مخائيل (1993) سيكولوجية النمو: الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، ط3.

48-منظمة الصحة العالمية، المكتب الاقليمي لشرق المتوسط (1999). المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض: تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية.

المراجع باللغة الأجنبية:

49- AKTOUF.O(1987) :méthodologie des des science sociales et approche qualitative des organisation ,Presses de l'université du Québec

.Montréal

50– del bayle .j.l.l. (2000) :initiation aux méthodes des sciences sociales ,harmattan. Paris–Montréal .

51–Bouchard, S & rivièrè, B (2000). **Les troubles anxieux**, In : Cappeliez, P ; Laudreville, P ; Vezina, J (Dir), Psychologie Clinique de la personne Agée, les presses de l'université d'ottaw,,

52– Bouchard,s &Riviere ,B(2000) **les trouble anxieux** ,in :Capeliez ,p ;Laudreville,P ;vezina ,(Dir) ;Psychologie clinique de la personne âgée ;les presses de l'université d'Ottawa .

53–Eysenck, M.Susanna, P, Santos, R.(2006) **Anxiety and depression : past, present, and Future events, cognition and Emotion**, (20) 2.

54–Moline, R.(1990) **Future anxiety : clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent**, social work journal, 7(6).

55– Super, D.E. (1980) A Life–span, **Life space Approach to Career Development**. Journal of Vocational Behavior, 16.

56– Twenge, J.M, (2000). The Age of Anxiety ?Birth cohort Change in Anxiety and Neuroticism, 1952–1993, Journal of Personality and social Psychology, (79) 6,.

57– Zaleski. Z (1993) Attitudes face à l’avenir, espoir et anxiété. Revue québécoise de psychologie. Vol 14(1).

58 – Zaleski. Z, Crombez. G. Baeyens, F & eelen, P (1996) psychosilological responses during imagery of future negative and positive personale vents. Polish psychological Bulletin, vol : 27 (1).

–.

الملاحق

الملحق الأول: (1)

المقابلات كما وردت على لسان الحالات

حالة (أ) ذ (1)

تخصص التوثيق والأرشيف

مقابلة حول قلق المستقبل:

س1: هل لديك القدرة على مواجهة حياتك المستقبلية بقوة وثقة وكيف؟
نعم، بالعزيمة.

س2: ما هو إحساسك عند تفكيرك بأنك ستعاني بعض مظاهر العنف من قبل المجتمع مستقبلا.

إحساس رهيب من القلق.

س3: ما هي نظرتك إلى الزواج وتكوين أسرة مستقبلا؟
نظرة عادية

س4: هل لظروف الحياة تأثير على الخوف من المستقبل في حياتك؟
نعم

س5: هل لديك أمل وتفاؤل بأنك تكون في أفضل حال مستقبلا؟
نعم

س6: هل لديك طموح في تحقيق أمالك مستقبلا؟
نعم

س7: هل لمظهرك الخارجي تأثيرا في مستقبلك؟
نوعا ما

س8: هل إصابتك بمرض تجعلك تنظر إلى حياتك المستقبلية نظرة سلبية أو تشاؤمية، لماذا؟

قليلًا لأن الحالة الجسمانية تلعب دورًا كبيرًا.

س9: هل تحس بالقلق الشديد عن إحساسك بأنك ستصاب بحادث مستقبلاً.

قليلًا.

س10: هل تفكيرك بالموت يقلقك في المستقبل؟

أنا أوّمن بالقضاء والقدر.

س11: كيف ترى حياتك المستقبلية؟

غامضة نوعًا ما.

س12: كيف تستطيع تحقيق أهدافك مستقبلاً؟

بالعزيمة والعمل.

س13: ما هو الشعور الذي ينتابك عند تفكيرك بالمستقبل؟

القلق لأن كل شيء أصبح صعب.

س14: هل للحظ دور في بناء مستقبلك؟

قليلًا لأنني لا أوّمن بالحظ كثيرًا.

س15: هل للتخطيط دور في بناء المستقبل؟

نعم لأن كل شيء له مخطط

س16: هل يمكنك التنبؤ بما قد يحدث لك مستقبلاً؟

في بعض الأحيان

س17: هل تفكيرك في مستقبلك يسبب لك الحيرة وعدم الاطمئنان؟

قليلًا

س18: هل لديك خطة مرسومة لتحقيق أهدافك في المستقبل؟

لا، ليس بعد.

س19: هل تشعر أنك ستحقق أمالك وطموحاتك في المستقبل؟

إنشاء الله.

س20: هل لديك ثقة وأمل كبيرين في تحقيق مستقبلك؟
إن شاء الله.

س21: هل تؤمن بالقضاء والقدر وما يخبأ لك المستقبل؟
نعم

س22: هل الفشل في دراستك سبب في عدم بلوغك أهدافك؟
نعم

س23: هل معاناتك كم بعض الضغوط النفسية يرجع إلى القلق من المستقبل كيف ذلك؟
قليلاً، لأن تحقيق الأهداف أصبح صعب جداً في حياتنا وبالأخص جيلنا فهو سوف يعاني الكثير والكثير.

س24: هل للقضاء والقدر دور في بناء مستقبلك؟
نعم.

س25: هل التفوق في الدراسة سبب مهم في بناء مستقبلك؟
قليلاً.

س26: هل للفراغ الروحي دور في هدم المستقبل؟
نعم، لأن الفراغ يؤدي بالمرء إلى ارتكاب الأخطاء.

س27: هل تشعر بالخوف اتجاه المستقبل المجهول؟
قليلاً.

س28: هل عدم تقبلك للواقع المعاش يشعرك بالخوف والفشل من المستقبل؟
قليلاً.

حالة (ب) أنثى (2)

تخصص التوثيق والأرشيف

مقابلة حول قلق المستقبل:

س1: هل لديك القدرة على مواجهة حياتك المستقبلية بقوة وثقة وكيف؟

نعم، لأن الحياة أسرار و واقع أتطلع لاكتشافه.

س2: ما هو إحساسك عند تفكيرك بأنك ستعاني بعض مظاهر العنف من قبل المجتمع مستقبلا.

الخوف والقلق من المجتمع

س3: ما هي نظرتك إلى الزواج وتكوين أسرة مستقبلا؟

عادي أتطلع لعيش حياة أفضل من الماضي

س4: هل لظروف الحياة تأثير على الخوف من المستقبل في حياتك؟

نعم، وأتمنى أن تنتهي مخاوفي بأسرع وقت.

س5: هل لديك أمل وتفاؤل بأنك تكون في أفضل حال مستقبلا؟

نعم، الأمل دائما موجود بداخلي.

س6: هل لديك طموح في تحقيق أمالك مستقبلا؟

أكيد، دائما أسعى لتحقيق أهدافي وطموحي.

س7: هل لمظهرك الخارجي تأثيرا في مستقبلك؟

لا، لا أكثرث لمظهري الخارجي.

س8: هل إصابتك بمرض تجعلك تنظر إلى حياتك المستقبلية نظرة سلبية او تشاؤمية،

لماذا؟

لا، أومن بالله وبقدره دائما.

س9: هل تحس بالقلق الشديد عن إحساسك بأنك ستصاب بحادث مستقبلا.

نعم، أرجع الأمر دائما للقدر.

س10: هل تفكيرك بالموت يقلقك في المستقبل؟

لا، الموت سنة الحياة وحق

س11: كيف ترى حياتك المستقبلية؟

بالأحرى، آمل أن تكون أفضل مما هي عليه الآن.

س12: كيف تستطيع تحقيق أهدافك مستقبلاً؟

بالجد والمثابرة على تحقيقها.

س13: ما هو الشعور الذي ينتابك عند تفكيرك بالمستقبل؟

الأمل والسعادة.

س14: هل للحظ دور في بناء مستقبلك؟

لا، أحياناً يلعب دوراً

س15: هل للتخطيط دور في بناء المستقبل؟

أكيد، فحياتي لا تستمر دون أضع لها خطط

س16: هل يمكنك التنبؤ بما قد يحدث لك مستقبلاً؟

لا، سوى الله عز وجل الذي يعلم الغيب.

س17: هل تفكيرك في مستقبلك يسبب لك الحيرة وعدم الاطمئنان؟

أحياناً، أثق بأنني أستطيع تجاوز وتحقيق إرادتي.

س18: هل لديك خطة مرسومة لتحقيق أهدافك في المستقبل؟

لا، الحياة هي التي ترسم لي الخطط وأنا أمشي عليها.

س19: هل تشعر أنك ستحقق أمالك وطموحاتك في المستقبل؟

إن إنشاء الله.

س20: هل لديك ثقة وأمل كبيرين في تحقيق مستقبلك؟

نعم، أثق بنفسى وبخطواتى التى أخطوها..

س21: هل تؤمن بالقضاء والقدر وما يخبأ لك المستقبل؟

نعم، وبشكل كبير جداً.

س22: هل الفشل في دراستك سبب في عدم بلوغك أهدافك؟

بالطبع، والحمد لله تجاوزت الأمر.

س23: هل معاناتك كم بعض الضغوط النفسية يرجع إلى القلق من المستقبل كيف ذلك؟
لا، من القلق من الحاضر الذي أعيشه وأحاربه يوميا.

س24: هل للقضاء والقدر دور في بناء مستقبلك؟

ليس تماما لأن الإنسان هو الذي يبني مستقبله بيده.

س25: هل التفوق في الدراسة سبب مهم في بناء مستقبلك؟

أكيد، لأنه يجعلني أبلغ ما أريد أن أكون.

س26: هل للفراغ الروحي دور في هدم المستقبل؟

نعم، لأنه يدمر نفسيتي بشكل كبير.

س27: هل تشعر بالخوف اتجاه المستقبل المجهول؟

بالطبع لأنه مجهول وغير معلوم.

س28: هل عدم تقبلك للواقع المعاش يشعرك بالخوف والفشل من المستقبل؟

نعم، لكنني آمل بمستقبل أفضل.

حالة (د) ذ (3)

تخصص مراقبة النوعية

مقابلة حول قلق المستقبل:

س1: هل لديك القدرة على مواجهة حياتك المستقبلية بقوة وثقة وكيف؟

نعم لأن ثقتي بنفسني هي الدافع

س2: ما هو إحساسك عند تفكيرك بأنك ستعاني بعض مظاهر العنف من بل المجتمع

مستقبلا؟

نوعا ما إحساسي هو أن المجتمع بذاته عنيف ونحن ووجب الخوض والإجهااد.

س3: ما هي نظرتك إلى الزواج تكوين أسرة مستقبلا؟

نعم أنا ايجابي اتجاه الأمر.

س4: هل لظروف الحياة تأثير على الخوف من المستقبل في حياتك؟

لا الظروف أبدا ليست عائق إنما الإنسان هو الخطوة الأهم.

س5: هل لديك أمل وتفاعل بأنك تكون في أفضل حال مستقبلا.

نعم إنشاء الله

س6: هل لديك طموح في تحقيق أمالك مستقبلا؟

نعم أنا محلي تفاؤل

س7: هل لمظهرك الخارجي تأثير في مستقبلك؟

لا المظهر للنساء أم الرجال لا.

س8: هل أصابتك بمرض تجعلك تنظر إلى حياتك المستقبلية نظرة سلبية أو تشاؤمية لماذا؟

لان المرض طهارة من عند الله.

س9: هل تحس بالقلق الشديد عند إحساسك أنك ستصاب بحادث مستقبلا؟

لا وقل ما يصيبنا إلا كتب الله لنا.

س10: هل تفكيرك بالموت يقلقك في المستقبل؟

لا الموت حق.

س11: كيف ترى حياتك المستقبلية؟

جميلة إنشاء الله.

س12: كيف تستطيع تحقيق أهدافك مستقبلا؟

بالعمل والوضع الصحيح.

س13: ما هو الشعور الذي ينتابك عند تفكيرك بالمستقبل؟

نوع ما يقلق لكن إنشاء الله الخير.

س14: هل للحظ دور في بناء مستقبلك؟

ليس لدي أدنى فكرة.

س15: هل للتخطيط دور في بناء المستقبل؟

نعم التخطيط هو الأسلوب الصحيح.

س16: هل يمكنك التنبؤ بما قد يحدث لك مستقبلاً؟

لا هذا يعلم الله.

س17: هل تفكيرك في مستقبلك يسبب لك الحيرة وعدم الاطمئنان؟

نعم ولكن الحيرة تكمن في الوطن إن كان بخير أم لا.

س18: هل لديك خطة مرسوم لتحقيق أهدافك في المستقبل؟

نعم لدي وهناك الخطط بديلة.

س19ك: هل تشعر أنك ستحقق أمالك وطموحاتك في المستقبل؟

نعم إنشاء الله .

س20: هل لديك ثقة كبيرة وأمل كبيرين في تحقيق مستقبل؟

نعم لأنه موجود.

س21ك: هل تؤمن بالقضاء والقدر وما يخبأه لك المستقبل؟

نعم وهذا ما ذكر في القرآن الكريم.

س22: هل الفشل في دراستك سبب في عدم بلوغك أهدافك؟

لا الفشل ليس في قاموسي.

س23: هل معاناتك كم بعض الضغوط النفسية رجع إلى القلق من المستقبل كيف ذلك؟

لا الضغوطات موجودة لكن أتجنبها

س24: هل للقضاء والقدر دور في بناء مستقبلك؟

نعم لان الله أدرى بأحوالنا.

س25: هل التفوق في الدراسة سبب مهم في بناء مستقبلك؟

نعم هو الدافع القوي وليس الأساسي

س26: هل للفراغ الروحي دور في هدم المستقبل؟

نعم وبشكل مميز.

س27: هل تشعر بالخوف تجاه المستقبل المجهول؟

نعم لان المستقبل المظلم يكسد.

س28: هل عدم تقبلك للواقع المعاش يشعرك بالخوف والفشل من المستقبل؟

لا أتقبل الواقع المعاش بكل مجالاته لأنني جزء منه.

حالة (ج) أنثى (4)

تخصص مراقبة النوعية

مقابلة حول قلق المستقبل:

س1: هل لديك القدرة على مواجهة حياتك المستقبلية بقوة وثقة وكيف ؟

نعم لدي القدرة على المواجهة حياتي المستقبلية بقوة وثقة لان لدي قوة الإيمان بالله واعرف قدراتي.

س2: ما هو إحساسك عند تفكيرك بأنك ستعاني بعض مظاهر العنف من بل المجتمع مستقبلا؟

أشعر بالقلق وأسف على مجتمع.

س3: ما هي نظرتك إلى الزواج تكوين أسرة مستقبلا؟

مهمة بالنسبة لي لأنني أدرس ومنتزوجة.

س4: هل لظروف الحياة تأثير على الخوف من المستقبل في حياتك؟

لا، لا أحد يعرف ما هو مكتوب لنا في المستقبل.

س5: هل لديك أمل وتفاعل بأنك تكون في أفضل حال مستقبلا.

نعم لان تفاعل الخير تجده.

س6: هل لديك طموح في تحقيق أمالك مستقبلا؟

نعم طموح كبير في تحقيق أمالي.

س7: هل لمظهرك الخارجي تأثير في مستقبلك؟

لا أنا راضية على مظهر ومقتنعة به.

س8: هل أصابتك بمرض تجعلك تنظر إلى حياتك المستقبلية نظرة سلبية أو تشاؤمية لماذا؟

لا لم أصاب بمرض الحمد الله.

س9: هل تحس بالقلق الشديد عند إحساسك أنك ستصاب بحادث مستقبلا؟

لا هذه مشيئة الله.

س10: هل تفكيرك بالموت يقلقك في المستقبل؟

لا لأنني قوة الإيمان بالله.

س11: كيف ترى حياتك المستقبلية؟

متوسطة وذلك يعجبني.

س12: كيف تستطيع تحقيق أهدافك مستقبلا؟

بالمثابرة والتفوق في كل شيء

س13: ما هو الشعور الذي ينتابك عند تفكيرك بالمستقبل؟

التحفيز ومثابرة.

س14: هل للحظ دور في بناء مستقبلك؟

قليلا لأنني لا أومن به كثيرا.

س15: هل للتخطيط دور في بناء المستقبل؟

نعم وضع خطة لذلك.

س16: هل يمكنك التنبؤ بما قد يحدث لك مستقبلا؟

لا ذلك راجع إلى قدرة الله تعالى.

س17: هل تفكيرك في مستقبلك يسبب لك الحيرة وعدم الاطمئنان؟

لا قليلا.

س18: هل لديك خطة مرسوم لتحقيق أهدافك في المستقبل؟

نعم.

س19: هل تشعر أنك ستحقق أمالك وطموحاتك في المستقبل؟

نعم ليت كلها.

س20: هل لديك ثقة كبيرة وأمل كبيرين في تحقيق مستقبل؟
لا، أمل نعم ولكن ثقة لا.

س21: هل تؤمن بالقضاء والقدر وما يخبأه لك المستقبل؟
نعم بشكل كبير.

س22: هل الفشل في دراستك سبب في عدم بلوغك أهدافك؟
لا.

س23: هل معاناتك كم بعض الضغوط النفسية رجع إلى القلق من المستقبل كيف ذلك؟
لا.

س24: هل للقضاء والقدر دور في بناء مستقبلك؟
ربما.

س25: هل التفوق في الدراسة سبب مهم في بناء مستقبلك؟
نعم أكيد.

س26: هل للفراغ الروحي دور في هدم المستقبل؟
لا اعرف.

س27: هل تشعر بالخوف تجاه المستقبل المجهول؟
نعم أكيد.

س28: هل عدم تتقبلك للواقع المعاش يشعرك بالخوف والفشل من المستقبل؟
لا أراعي ظروف معيشي.

الملحق (2) مقياس قلق المستقبل

استبيان

البيانات الشخصية

الجنس :

التخصص :

اسم المعهد :

أخي المتربص (ة):

فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تغبر بوضوح عن رأيك الشخصي تجاه المستقبل.

والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وبصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (*) أمام الدرجة أو الإجابة التي تريدها بنفسك .

تذكر انه :

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

شكرا لتعاونك.....

| البدائل | | | | العبرة | العبرة |
|---------|-------|-------|------|---|--------|
| دائما | كثيرا | قليلا | أبدا | | |
| | | | | أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل | 1 |
| | | | | التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل باهر | 2 |
| | | | | تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل | 3 |
| | | | | عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفق الخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها. | 4 |
| | | | | الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبلا آمنا | 5 |
| | | | | الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لآخرتك كأنك تموت غدا | 6 |
| | | | | أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوم أما مشرقا، وستتحقق آمالي في الحياة. | 7 |
| | | | | أمل في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل | 8 |
| | | | | يخبئ الزمن مفاجآت سارة، ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس | 9 |
| | | | | حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال | 10 |
| | | | | يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في | 11 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | المستقبل وأنه لا حول ولا قوة لي في المستقبل | |
| | | | | يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل | 12 |
| | | | | أنا من الذين يؤمنون بالحظ، ويتحركون على أساسه | 13 |
| | | | | أفضل طريقة للعيش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل، وأترك الحياة تمشي مثل ما تمشي | 14 |
| | | | | تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني اقلق وأخاف من المجهول | 15 |
| | | | | أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحنها مستقبلا | 16 |
| | | | | أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام | 17 |
| | | | | أشعر بتغيرات مستمرة في وظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (لا يتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا. | 18 |
| | | | | ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت | 19 |
| | | | | الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت | 20 |
| | | | | كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة مستقبلي | 21 |
| | | | | غلاء المعيشة وانخفاض دخل أسرتي يقلقني على | 22 |

| | | | | مستقبلي | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله. | 23 |
| | | | | ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأمل في الحياة وأتفاءل بأنني سأكون في أحسن حال. | 24 |
| | | | | أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) أو حدث لشخص يهمني | 25 |
| | | | | يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي) | 26 |
| | | | | أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل | 27 |
| | | | | أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح | 28 |

شكرا على تعاونكم