ن

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique ET Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

جامعة الدكتور يحي فارس المدية

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

قلق المستقبل و علاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي دفعة ماستر 2 □

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية

تخصص : علوم تربية ارشاد و توجيه

إعداد الطالبتين:

قريشي شهيناز

إشراف الدكتور

زروط علي

لسنة الجامعية: 2021/2020


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة الشّكر:

شكر وتقدير

نحمد الله ونشكره على فضله ونعمته أن من علينا بنعمة الصحة والعلم وان قدرنا على إتمام هذا العمل

يدعونا واجب الوفاء والعرفان بالجميل إن نتقدم بالشكر العميق إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في

إتمام هذا العمل

أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف " زروط علي " لتفضله على الإشراف عن هذه المذكرة، وكل المجهودات

التي يذها معي في إتمام هذا العمل

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من قدم ير العون والمساعدة من قريب وبعد وأخص بالذكر

أساتذة قسم العلوم الاجتماعية الذين وجهوا لنا المساعدة وخاصة أساتذة علوم التربية، وكذا نشكر السادة

الأعضاء الموقرين على قبول وتقيم ومناقشة هذه المذكرة

إهداء

الاهي لا يطيب اليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الا بطاعتك ولا تطيب اللحظات الا بزكرك و لا تطيب الآخرة الا بعفوك و تطيب الجنة الا برؤيتك

الا من بلغ الرسالة و ادى الامانة و نصح الامة و كشف الغمة ، الى سيد الخلق محمد صلى الله عليه و سلم

الى حبيبي و صديقي و سندي والدي حظه الله و رعاه

الا نبع الحنان الى من كان دعاءها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي والدتي الغالية حبا و اجلالا الى رفيق دربي و داعمي الاكبر زوجي الحبيب مصطفى عرفانا و امتنانا

الى فلذة كبدي و قرة عيني ابنتي مياسين حفظها الله لي

الى اخواتي شيماء و مروة اماني ايناس المعتصم بالله

حفظهم الله

الى عماتي مشجعتي في مشواري هذا

الى الذين اعتبرهم اخوتي و سندي رشيد فتيحة عبد القادر مراد و اسماعيل حفظهم الله و رعاهم

الى كل من ساهم من قريب و بعيد

ملخص الدراسة:

عــنونت هذه الدراسة بالضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية، و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية في ظل جائحة كوفيد-19.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة و التعرف على الاختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس و المستوى الدراسي. والتخصص و نظام الإقامة.

و قد قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في طل جائحة كوفيد-19؟
- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية وطلبة كلية علوم التكنولوجيا؟
- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس؟
- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة (الداخلي – الخارجي) ؟
- يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية؟

و في سياق ذلك اتبعنا المنهج الوصفي التحليلي و قد أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية علوم التكنولوجيا والمتكونة من 100 طالب و طالبة و التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية.

و اعتمدنا على أداة واحدة لجمع البيانات و هي مقياس الضغوط النفسية المصمم من طرف البشير إبراهيم الحجار و نبيل كامل دخان.

و بعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد-19 متوسط.

- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية وطلبة كلية علوم التكنولوجيا.

- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة (الداخلي – الخارجي).

- يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية.

اقتراحات:

تفعيل المتابعة و المرافقة النفسية داخل المؤسسات الجامعية.

الكلمات الدالة:

الضغوط النفسية، التخصص، المستوى الدراسي، الجنس، نظام الإقامة، طلبة الجامعة، جائحة كوفيد_19 ، المؤسسات الجامعية.

الفهرس

فهرس المحتويات	
الشكر والتقدير	**أ**
الاهداء	**ب**
ملخص الدراسة	**ج**
فهرس الجداول	**د**
مقدمة	**ه**
الجانب النظري	
الفصل الأول :تقديم موضوع الدراسة	
01- إشكالية الدراسة	**06**
02- فرضيات الدراسة	**07**
03- أهداف الدراسة	**08**
04- أهمية الدراسة	**08**
05- المفاهيم الاجرائية للدراسة	**08**
06- حدود الدراسة	**09**
07- الدراسات السابقة	**09**
الفصل الثاني :قلق المستقبل	
تمهيد	**29**
01- مفهوم القلق	**30**
02- أنواع القلق	**31**

03- -مفهوم قلق المستقبل	**34**
04- بعض المفاهيم المتعلقة بقلق المستقبل	**35**
05- أسباب قلق المستقبل	**35**
06- سمات ذوي قلق المستقبل	**37**
07- أعراض قلق المستقبل	**38**
08- النظريات المفسرة لقلق المستقبل	**39**
09- التأثير السلبي لقلق المستقبل	**42**
10- التعامل مع قلق المستقبل	**43**
الخلاصة	**45**
الفصل الرابع : الطموح	
تمهيد	**36**
أولا :مفهوم مستوى الطموح:	**63**
ثانيا : طبيعة مستوى الطموح:	**46**
ثالثا : نمو مستوى الطموح:	**6**
رابعا : النظريات التي تناولت مستوى الطموح:	**39**
خامسا : العوامل المؤثرة في مستوى الطموح:	**40**
سادسا : سمات الشخص الطموح:	**40**
سابعا : أنواع مستوى الطموح:	**41**
ثامنا : قياس مستوى الطموح	**42**
خلاصة القول :	**45**

الجانب التطبيقي **الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة .**	
1- منهج الدراسة	**46**
2- الدراسة الاستطلاعية	**47**
3- الإيطار الزماني والمكاني	**47**
4- عينة الدراسة وخصائصها	**47**
5-مجتمع الدراسة	**48**
6- أدوات جمع بيانات الدراسة	**48**
7- الأساليب الاحصائية	**48**
الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير النتائج المتصورة للدراسة	
أولا : عرض وتحليل وتفسير النتائج الفرضية الجزئية الاولى للدراسة :	**51**
ثانيا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية في ظل التصور :	**52**
ثالثا : نص الفرضية الجزئية :	**53**
رابعا : الاستنتاج العام المتصور للدراسة :	**57**
الخاتمة	**58**
قائمة المراجع	59
الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول خصائص العينة	48

مقدمة

في معظم دول العالم تشهد المجتمعات تغيرات متلاحقة تؤثر على الأفراد في جوانب الحياة المختلفة ،وبما أن التعليم من أهم ركائز التطور والرقي في المجتمعات ،كان هناك اهتمام بحثي بالمشكلات التي تصادف الشباب وتؤثر على مستواهم الأكاديمي ،ومن أبرزها المشكلات التي تواجه الطلبة ،مشكلات متعلقة بالقلق حول المستقبل ،ويعد انشغالهم به من الأمور التي تؤرق الكثير من الناس بالخصوص طلبة الجامعة الذين يعتبروا شريحة المجتمع ،ويلاحظ أن مخلف الطلبة مشغولون بالتفكير في مستقبلهم بعد التخرج من الجامعات حيث يشمل تفكيرهم حول كيفية الحصول على وظيفة او عمل وكيفية تكوين أسرة خالية من المشاكل المادية خاصة .

فالانشغال بالتفكير في العمل وفي مستقبل زاهر سبب الكثير من المشاكل التي أثرت هي الأخرى على طموحه عوض أن يكون ذهنه مشغول بتحقيق أهدافه يصادفه القلق المستقبلي بعد التخرج مما يؤثر سلبا على مستوى طموحه الذي هو الآخر في انخفاض مستمر يؤدي به الثبوط وعدم التفكير في حل مشاكله .

وهذا ما جعلنا نتطرق في دراستنا الحالية الى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي دفعة ماستر 02بولاية المدية .

وقمنا خلال هذه الدراسة بمعالجة نظرية تصورية بالكيفية التالية :

حيث قسمت هذه الدراسة الى فصلين النظري والتطبيقي .

الفصل النظري :

01- احتوى على مدخل الدراسة حيث طرحت فيه اشكالية الدراسة والفرضيات الموضوعة لها ، وبينت دواعي اختيار الموضوع والأهداف المرجوة منها ، وأهمية إجراء الدراسة ، وتحديد المفاهيم الإجرائية الخاصة بالمفاهيم الأساسية والدراسات السابقة .

02- حيث تناولنا فيه التمهيد ، توضيحات لمفهوم القلق عامة وأنواعه ، وتطرقنا إلى مفهوم قلق المستقبل وبعض من مفاهيمه وأسبابه ، إضافة إلى أننا حددنا سمات ذوي قلق المستقبل وأعراضه والنظريات المفسرة له ، والتأثير السلبي لقلق المستقبل وكيفية التعامل معه ، وختمناه بخلاصة للفصل.

03- قمنا في البداية بعرض التمهيد ، ثم مفهوم مستوى الطموح ، ثم طبيعته فنموه فالعوامل المؤثرة فيه ، كما تطرقنا إلى نظرياته فأنواعه ويليه قياس مستوى الطموح ، كما أننا أضفنا عنصرا لتعريف الجامعة وختمناها بخلاصة للفصل .

الفصل التطبيقي :

تناولنا في الجانب التطبيقي عرض اجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية من حيث العرض ، منها مكان وزمان اجراءها ، طريقة المعاينة وخصائص العينة مع وصف الأدوات المستخدمة وكذلك دراسة الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات بحيث تصبح جاهزة للتطبيق في الدراسة الأساسية .، ونظرا الى الظروف التي مرت بها البلاد لم تطبق الدراسة بأتم حذافيرها .

وتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة في ظل التصور حيث قسمت الى قسمين ، القسم الأول الخاص بالدراسة الاستطلاعية واحتوى على الهدف من الدراسة والإطار الزماني والمكاني لها وأدوات البحث ومواصفاتها ، ومواصفات العينة وطريقة معاينتها ، والخصائص السيكومترية لهذه الأدوات

وملخص التعديلات الملحقة بأدوات البحث ، وأما القسم الثاني فكان خاص بالدراسة الأساسية تناولنا فيه منهج الدراسة والإطار الزماني والمكاني للأدوات المستعملة ومواصفات العينة وطريقة تطبيق أدوات الدراسة في ظل التصور ، كما تناول هذا الفصل عرضا للنتائج المتحصل عليها وكذلك مناقشة وتفسير الفرضيات إضافة الى الاقتراحات والمراجع المعتمد عليها في إعداد المذكرة ، وأخيرا الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- مقدمة
- إشكالية الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- المصطلحات الإجرائية للدراسة
- حدود الدراسة
- الدراسات السابقة

التعقيب على الدراسة

الإشكالية :

يعيش الإنسان اليوم وسط مجموعة من الأحداث والتغيرات والتحديات، والإنسان السوي هو الذي يستطيع أن يواجه مثل تلك التغيرات بحكمة وحنكة ، ولكن للأسف فإن الكثيرين لا يستطيعون مواصلة الطريق ولا مواكبة تلك التغيرات ، لذلك كان لزاما على المرئ أن يكون منطقيا وواقعيا في حالة استنفار دائم يتطلع الى المستقبل قادرا على الكفاح ومواجهة الصعاب واقتحام المخاطر من أجل اثبات الذات والنفس وذلك من خلال المرور بمجموعة من المحطات في حياته منذ ولادته إلى غاية ريعان شبابه ، وهذه المرحلة الحساسة التي يكون فيها معظم الأفراد تحت ضغط كبير معرضين للتوتر والقلق المستمر الذي يؤثر بدوره على المجتمع ومنهم طلبة الجامعة بالخصوص والتي تمثل الفئة التي تتطلع نحو آفاق المستقبل التعلمي والمهني ، والطالب الجامعي يمثل رئة المجتمع فهو دائم التقلبات التي تؤدي إلى ضغوطات حول التفكير في حياته المهنية ما بعد الجامعة والقلق حول مستقبله .

وقد تزايد الاهتمام بقلق المستقبل كظاهرة في السنوات الأخيرة من القرن الحالي حيث برز كقوة مؤثرة في حياة الفرد ، ويشير **سعود 2005** إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي وإلى أنه يشكل ظاهرة واضحة للمجتمعات المعاصرة المليئة بالمتغيرات والتي تؤدي إلى تفاعلات اقتصادية واجتماعية وحتى نفسية ، وهذه النتائج تؤثر على الشخصية بشكل سلبي لما يمر به من اضطرابات كالقلق والتناقضات بين ما هو حسي وما هو معنوي ، وبين ما هو واقعي وما هو خيالي ، وبين رغبته في تحقيق طموحه .

فالطالب الجامعي في تخوف مستمر بين أنه يفكر في عدم الارتباط بالشخص المناسب والأفكار الخاطئة في الحياة ، وعدم الحصول على وظيفة تليق بمستواه الدراسي

وفي عدم تحقيق احتياجاته باعتباره شاب يريد أن يعيش سنه ، وهذا التفكير السلبي والتخوف يشكل خطرا على صحة الفرد وانتاجيته .

ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة بالبحث عن العلاقة بين قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح ، حيث يتزايد قلق الطلبة بسبب التخوف من الفشل بل يتجاوز ذلك بعد التوجه إلى الحياة المهنية ، ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح إليها ، وتكون النتيجة عدم شعور الطالب بالارتياح واحساسه بالتوتر الدائم الذي يحد من قدراته وإمكاناته .

وعليه فإنه يمكن طرح التساؤلات الدراسية وذلك بالبحث عن العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح ، ويمكن تمثيل مشكلة الدراسة من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية :

-ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ؟

-ما هو مستوى الطموح لدى عينة الدراسة ؟

-هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل ومستوى الطموح من حيث الجنس والتخصص ؟

2- الفرضيات :

-مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الماستر مرتفع .

-مستوى الطموح لدى طلبة الماستر منخفض .

-توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح .

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل ومستوى الطموح من حيث الجنس (ذكور ، إناث)

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل ومستوى الطموح من حيث التخصص (إرشاد وتوجيه)

3- أهمية الدراسة :

1- تكمن أهمية الدراسة في التعرف على العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة بالخصوص فئة الماستر 2

2- محاولة دراسة متغير قلق المستقبل ومدى تأثيره على طموح الطالب الجامعي .

3- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة كونها تفتح المجال للباحثين من أجل اجراء المزيد من الدراسات .

4- أهداف الدراسة :

-التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الماستر (كلية العلوم الاجتماعية تخصص إرشاد وتوجيه جامعة يحي فارس)

-التعرف على مستوى الطموح لدى طلبة الماستر (كلية العلوم الاجتماعية تخصص إرشاد وتوجيه جامعة يحي فارس)

-التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر (كلية العلوم الاجتماعية تخصص ارشاد وتوجيه جامعة يحي فارس)

5- تحديد مفاهيم الدراسة :

1-5: قلق المستقبل :

يرى **عشري** أن قلق المستقبل هو خبرة انفعالية غير سارة تتملك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث

المتوقعة والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها **(عشري 2004، ص 142)**

التعريف الاجرائي لقلق المستقبل :

يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل والذي تم تطبيقه في دراستنا الحالية .

2-5 : مستوى الطموح :

يعرفه **بدر سناء نعيم** بأنه المستوى أو الهدف الذي يتطلع إليه الفرد ويسعى لتحقيقه في المجال الأكاديمي الدراسي **(بدر سناء نعيم ، 2005،ص 20)**

التعريف الإجرائي لمستوى الطموح :

هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس مستوى الطموح المعتمد في هذا البحث .

6- الدراسات السابقة :

-الدراسات العربية :

-نجد دراسة **(القطاني 1990)** حول الفروق بين الجنسين في مستوى الطموح في الميول ، وتكونت 169 طالب 169 طالبة بالمدارس الثانوية تخصص علمي من إعداد **كاميليا عبد الفتاح** وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في التخصص العلمي والأدبي (إبراهيم علي إبراهيم 1994 ص588)

-وأشارت دراسة **ابراهيم شوقي عبد الحميد 2002** ودراسة **سيفون 1982** أن المشكلات المتعلقة بقلق المستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل

وتوافقهم له ، وترتبط توقعاتهم للمستقبل الشخصي ايجابيا باحترام الذات ، كما ترتبط سلبا بتوتراتهم **أسعد فاخر حبيب 2014**

-ويرى الصبوه وآخرون إلى أن أهم المشكلات النفسية للطلبة سواء الكليات العلمية والإنسانية والطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا وطلبة السنة الأولى والنهائية ولكلا الجنسين ذكور وإناث هي الخوف والقلق من الامتحانات ، يليها الخوف من المستقبل ثم الشعور بالذنب ، أما المشكلات الخاصة بالمستقبل بعد التخرج فكانت لكل المجموعات هي ارتفاع نفقات الزواج وصعوبة الحصول على عمل **أسعد فاخر حبيب 2014**

-وأجرى غالب علي 2009 دراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف وهدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف وأوضحت النتائج أن قلق المستقبل يرجع إلى تبني الفرد أفكار غير عقلانية وأهداف غير واقعية تسبب له القلق ووجود علاقة بين فعالية الذات وقلق المستقبل لدى الجنسين من عينة الدراسة .

-الدراسات الأجنبية :

-دراسة **بريس 2004** استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين مصدر الضبط ومستوى الطموح ومفهوم الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين بلغ عددهم 542 ، تم إعداد استبيانين واحدة لمستوى الضبط والأخرى لمستوى الطموح ، وبعد استخدام الوسائل الاحصائية (الاختبار الثاني لعينة واحدة وعينتان مستقلتان ومعامل ارتباط بيرسون) أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين مستوى الطموح ومفهوم الذات وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص والعمر .

-دراسة **زاليسكي و جانسون 2000** بعنوان قلق المستقبل ومركز الضبط على الاستراتيجيات المستخدمة من قبل مشرفين عسكريين ومشرفين مدنيين وأراد الباحثان

اختبار الفرضية التي تقول أن المشرفين الذين لديهم ضبط خارجي سوف يستخدمون استراتيجيات أكثر قسوة للتأثير على المرؤوسين .

استخدم الباحثان قلق المستقبل من إعداد **زاليسكي 1996** ومقياس روترز لمركز الضبط واستفتاء رافن للقوة وقد تكونت العينة من 83 مشرف يعملون في مؤسسات مدنية مثل البنوك و63 موظف في القوة العسكرية الجوية ، وأشارت النتائج إلى أن المشرفين المدنيين والعسكريين ذوي مركز الضبط الخارجي يبذلون مجهودا للتأثير بالقوة على تابعيهم وأن الذين حصلوا على درجات مرتفعة في قلق المستقبل كانوا يستخدمون استراتيجيات أكثر قسوة في التعامل مع المرؤوسين .

- **التعقيب على الدراسات السابقة :**

- لقد تباينت الدراسات السابقة في أهدافها حيث كانت تهدف بعض الدراسات السابقة إلى العلاقة بين مستوى قلق المستقبل والطموح لدى طلبة الجامعة في مرحلة التخرج :

حيث تناولت الدراسات الاختلاف بين الجنسين والتخصص والمستوى في قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح .

تضمنت الدراسة موضوع الحالة النفسية التي يمر بها الفرد، كما اهتمت بجميع الجوانب منها النفسي خاصة ، وهذا ما لم تركز عليه الدراسات الحالية .

الفصل الثاني:

قـلـق الـمـسـتـقـبـل

تمهيد

1- مفهوم القلق

2- أنواع القلق

3- مفهوم قلق المستقبل

4- بعض المفاهيم المتعلقة بقلق المستقبل

5- أسباب قلق المستقبل

6- سمات ذوي قلق المستقبل

7- أعراض قلق المستقبل

8- النظريات المفسرة لقلق المستقبل

9- التأثير السلبي لقلق المستقبل

10- التعامل مع قلق المستقبل

الخلاصة

تمهيد :

يعتبر القلق من المواضيع الهامة التي اهتم بها العلماء والباحثين ، فهو من بين المشاعر الإنسانية التي يشعر بها الفرد كالفرح والحزن .

والقلق يعتبر أحد الاضطرابات النفسية ويتمثل في الشعور بالتوتر والترقب ، حيث يخلق لدى الشخص حالة من الخوف وعدم الاتزان كما يسبب له ضيق وعدم ارتياح مما يؤثر على حالته النفسية والجسمية وبدوره يؤثر على حياته الاجتماعية وبالتالي يؤثر على مستقبله فينتج عنده حالة قلق من المستقبل .

وبما أنه أحد محاور دراستنا فقد خصصنا له فصل نتطرق فيه إلى تعريف القلق عامة وقلق المستقبل خاصة .

أولا : مفهوم القلق :

لغة :

قلق يقلق قلقا أي اضطراب ، ونقول بات قلقا أي لم يستقر في مكان واحد

كما يقال أنه اضطراب وانزعاج فهو قلق ومقلاق أقلقه أي أزعجه تعادل الكلمة في اللاتينية وبمعنى وضعية محرجة **(فايدي هالة وآخرون ص 08)**

تعريف القلق سيكولوجيا :

أ- يعرفه **زهران 2001** ، **484** بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها سبب غامض وأعراض نفسية جسمية .

ب- كما عرفه **ملحم 2001 -323** على أنه شعور عام غامض غير مصحوب بالخوف والقلق والتحفز ، ويصحبه في العادة بعض الإحساسات الجسمية مجهولة المصدر

، كزيادة ضغط الدم وتوتر العضلات وخفقان القلب وزيادة افراز العرق **(علاء علي حجازي ص 12)**

ج- هو شعور عام بالفزع والخوف من شر المرتقب وكارثة توشك على أن تحدث ، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا مايصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية المنبعثة من داخل النفس ، وفي الحالتين يعبئ الجسم امكانياته لمواجهة التهديد ، فتتوتر العضلات ويتسارع التنفس ونبضات القلب **(بلحوت مريم ص 36)**

اصطلاحا :

أما من الناحية الاصطلاحية فقد تعددت مفاهيمه على سبيل :

أ. عرفه **عبد الخالق والنيال 1991** بأنه خبرة عامة ومشتركة وهو شعور عام بالرعب أو بالخشية أو أن هناك مصيبة على وشك الوقوع .

ب. كما عرفه **اللحام 1987** بأنه استعداد سلوكي يكتسب في الطفولة المبكرة والمتوسطة ويظل ثابتا نسبيا عند الأفراد في مراحل الحياة ، وعرفه إبراهيم 1995 على أنه انفعال مبني على تقديم التهديد تقديرا يتضمن عناصر رمزية تكهنية وغير أكيدة ، وينتج القلق عندما لاتستطيع الأنظمة المعرفية أن تمكن الشخص من أن يرتبط بطريقة ذات مغزى بالعالم المحيط به **(حنان أحمد عبدالله أبو فودة ص14)**

ت. **ويعرفه جالديرون جرينيبيرغ 1999** بأنه الوجدان والمقصود بالوجدان أنه حالة انفعالية أو شعورية بالسعادة ، أو الابتهاج أو الاكتئاب ، وهو حالة وجدانية خاصة تنتج عن صراع الحاجات الغريزية بالمجتمع الذي يود اشباع هذه الحاجات أو يعجز دونها .

ث. **وعرفه كلارك واتنسون و ميبينيكا 1994** بأنه دافع مكتسب ، أو قابل للاكتساب وهو يرتبط بفكرة الصراع الانفعالي الشديد ، ولكن الصراع هنا شعوري ، وينتج من خلال

التنشئة الاجتماعية ، فالطفل يقلقه احتمال فقدان حب الوالدين ، بينما الشاب تقلقه صورته عن ذاته وما يتطلع إلى تحقيقه في المستقبل وحتي يخفف الفرد من القلق الناشئ عن الصراع الانفعالي فإنه يرجع إلى الحيل الدفاعية (تبرير نكوص، وإعلاء) وبذلك دولاردو ميلر أعاد النظر في المبادئ السيكودينامية من منظور سلوكي **(بهيج محمد أبو الحبايب ص 06)**

ج. **يعرفه زهران 1995 – 297** بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض جسمية ونفسية ، ويمكن اعتبار القلق انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر.

ح. **ويعرفه كفافي 1990– 342** بأنه خبرة انفعالية مكدرة أو غير سارة ، يشعر بها الفرد عندما يتعرض للمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي وإحباطي حاد.

خ. **يعرفه عكاشة 2003 – 134** بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحقر والتوتر ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة ، أو ضيق في الصدر **(منيا سميخ مصطفى حماد ص 23)**

ثانيا : أنواع القلق :

صنف علماء النفس القلق إلى عدة أنواع تبعا لطبيعة المواقف والمشيرات ودرجة رد الفعل وأهم التصنيفات :

1–2 القلق الموضوعي (قلق الحالة) :

أ– ويعرف بأنه القلق الصحي والقلق الأساسي والمطلوب في حياة الفرد والذي من المفروض أن يتزود به الفرد ، وهو ما تكون معه الحياة طبيعية ولا حياة بدونه ، وإذا

اختفى من حياة الفرد أصبح إنسانا مريضا متبلد الوجدان (**الخطيب و الزيادي 2000 ص 591**) .

ب- ويرى **معصوم سهيل المطيري** بأنه تجربة انفعالية مؤلمة تنتج عن إدراك مصدر قلق في البيئة التي يعيش فيها الفرد ، حيث يكون القلق في هذه الحالة وظيفة تدفع الفرد للاستعداد لمتابعة هذا الخطر إما بالقضاء عليه أو تجنبه أو استخدام وسائل دفاعية ضده ، وهذا القلق يعد فطريا وتبدأ هذه المخاوف منذ الميلاد حين يتعرض الطفل منذ الصغر إلى عدد كبير من المنبهات والمثيرات الخارجية ، فهي بمثابة الخبرات النفعالية الاولى للخوف.

أمثلة على هذا النوع من القلق : قلق دخول الامتحان وقلق الاقدام على الزواج

(زروط علي ص 34- 35)

2-2 القلق العصابي (قلق السمة) :

وهو عبارة عن خوف غامض غير مفهوم ولا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف سببه ، فهو رد فعل بخطر غريزي داخلي ويتميز بمشاعر التوجس والإثارة الفيزيولوجية ويكون داخليا أكثر منه خارجيا .

2-3 قلق الامتحان (قلق الاحتبار)

عرفه **الحبيب 1991** بأنه نوع من القلق مرتبط بموقف الاختبار بحيث تثير هذه المواقف في الأفراد الشعور بالخوف والهم الكبير عن مواجهة الاختبارات ، ويتولد قلق الاختبار بعمر مبكر نتيجة لاتجاهات المعلمين والوالدين والأطفال الآخرين ، وهو شائع لدى جميع الطلبة ، واعتبر **يعقوب 1992** قلق الاختبار بأنه الحالة النفسية أو الظاهرة الانفعالية أو التوتر الشامل الذي ينتاب الفرد حينما يقف في موقف الاختبار ، حيث تكون قدرته موضع فحص و تقديم **(حنان أحمد عبد الله أبو فودة ص18)** .

2-4 القلق العام :

يرى **كفافي 1999 ص 237** بأن القلق النفسي العام هو بمثابة استعداد لدى الفرد يؤدي إلى معاناة القلق الوجداني ، إلى ما تعرض لخطر خارجي يدركه ، ويعتبره عرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى وهو يكون تابع بحدث سابق له من اضطرابات اخرى ، وهذا النوع من القلق يتخلل جوانب عديدة ومختلفة من حياة الفرد وهو غير محدد الموضوع والمجال ، ولكنه يمكن أن يكون محددا بمجال معين .

2-5 القلق الخلقي والإحساس بالذنب :

إن هذا النوع من القلق ينشأ عندما تكون الأنا الأعلى مصدر الخطر أو التهديد ، وذلك عندما يقترف الفرد أو يفكر في الاتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى ، ومصدر هذا القلق داخلي كامن في تركيب الشخصية كما هو في القلق العصابي فهو صراع داخل النفس وليس صراعا بين الشخص والعالم الخارجي ،**(الهابط 1999 ص 83)**

2-6 قلق الموقفي (الخاص) :

ويطلق على هذا النوع من القلق يحدد الموضوع ويسمى القلق الخاص باسم المجال أو الموضوع أو الموقف الذي يرتبط به مثل قلق الامتحان وقلق الانفصال .

(علاء علي حجازي ص 12) .

ثالثا : مفهوم قلق المستقبل :

لغة :

هي قلق الشيء قلقا أي حركة فلم يستقر في مكان واحد أي اضطرب وانزعج فهو قلق (المعجم الوسيط ج2 ص 18)

اصطلاحا :

أ- هو أحد المصطلحات الحديثة في علم النفس حيث أننا نعيش في هذا العصر القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة لاحتواء تغيرات العصر السريعة والسيطرة عليها **(د نبيان باني دغش القلادي الرشدي ص 14)**

ب- هو حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده وينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية **(الداهري 2005)** وهو حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من المستقبل و التغيرات التي تحدث فيه وفي الحالة القصوة قد يكون تهديد بأن هناك شيئا قد يحدث للفرد **(صبري 2003)** وهو شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي .

ج- هو القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية ، وقلق الموت واليأس ، كما أنه يتميز بحالة من السلمية والانطواء والحزن والشك وعدم الشعور بالأمن **(ماهر موسى مصطفى الشراقي ص 36)**

د- وتعرفه **سلوى عبد الباقي 1993 ص 18** هو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والاكتئاب والافكار الوسواسية **(ماهر موسى مصطفى الشراقي ص 34)**

رابعا : بعض المفاهيم المتعلقة بقلق المستقبل :

من بين المفاهيم التي لها علاقة بقلق المستقبل هي كالتالي :

أ. التفاؤل والتشاؤم :

التفاؤل هو النظرة الإيجابية على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ .

أما التشاؤم فيحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة تخيل الجانب السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد وأهدافهم لكي يمنعوا وقوعها ويتسبب ذلك في التهيؤ لمواجهة الأحداث السيئة المتوقعة.

(بشرة أقادير ص 38)

ب. الخوف والفشل :

يؤكد **رونالد مولين** أن من يعاني قلقا من المستقبل يعاني أعراضا مشابهة لأعراض الخوف من الفشل ، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة بالنفس مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين ويتصف بصلابة الرأي

(بشرى أقادير ص38)

خامسا : أسباب قلق المستقبل :

يعود قلق المستقبل إلى عوامل عدة تجعل من الفرد غير قادر على التكيف ودائم الحيرة مما يدخله في متاهات تجعله دائم التفكير والتوتر والحيرة .

حيث **يشير مولين 1990** بأن هناك عدد من الأسباب تؤدي إلى ظهور قلق المستقبل ومنها :

إمكانية وعيوب الفرد وعدم قدرته على التكيف مع الواقع ، التفكك الأسري ، الشعور بعدم الانتماء والاستقرار في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة ، نقص القدرة على التنبؤ بالمستقبل وعدم وجود معلومات لديه وبناء الأفكار عن المستقبل وتشوه الأفكار الحالية لديه **(د نبيان باني دغش القلادي الرشيدي ص 249)**

يرى **داينز** أن من أسباب قلق المستقبل التغيرات الاجتماعية في المجتمع ، حيث أن رد الفعل الوجداني للتغيرات الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية ، يولد مشاعر الربا والقلق والخوف من القصور وتناقض الأدوار وضغوط الحياة ومشكلات تكوين العلاقات مع الآخرين ، وتشمل هذه التغيرات المعتقدات الأخلاقية التي أعيد استخدامها في الماضي لتوجيه القرارات والتخوف المستمر من البطالة وإيقاع العصر الحديث والتغيرات السريعة في التطور التكنولوجي **(داينز 2006 ص 44)**

ويشير شقير 2005 إلى أن الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد والتي تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى افكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي **(ماهر موسى الشراقي ص 35)**

كما أنه هناك أسباب عدة تؤدي إلى قلق المستقبل عند الفرد تتمثل في عدم القدرة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها ، وعدم القدرة على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع وإمكانيات الفرد وقدراته بالإضافة إلى التخلخل والتفكك الأسري وشعور الفرد بعدم انتمائه للأسرة والمجتمع ،وقلق المستقبل أيضا يعود إلى:

- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه بناء أفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية
- الشعور بعدم الامان والإحساس بالتمزق

(د عمر بن سليمان بن شلاش الشلاش ص 268)

سادسا : سمات ذوي قلق المستقبل :

ترى **سناء مسعود** أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يفقد ثقته في المستقبل وفي نفسه ، ويكون عرضة للانهيار العقلي والبدني ، ويكون عاجزا على اتخاذ القرارات ولا يثق بأحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين .

يحدد أحمد حسنين مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل أهمها :

- الانسحاب من الأنشطة البناءة ، وعدم المجازفة في أي موقف
- الانتظار السلبي لما قد يقع
- التركيز على الأحداث في الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق الاعتيادية في التعامل مع مواقف الحياة
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد

يرى أصحاب المنظور الإنساني أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد ، وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الفرد وإنسانيته ، فالقلق ينشأ من توقع الفرد من أنه قد يحدث .

ويفترض علماء النفس المعرفيين أمثال **أليس 1955 و بيك 1963** أن القلق يعود إلى اضطراب التكوين المعرفي للفرد ، فالطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء ، وليست

الأشياء في حد ذاتها هي التي تؤثر على السلوك ، أحيانا بسبب القلق ، فالقلق هو نتاج عوامل معرفية سلبية ، وهو يظهر لدى الفرد عندما تكون رؤيته سلبية عن ذاته والآخرين والمستقبل **(فتحية سالم سالم ص 146)**

يشير **حسنين أحمد حميدان 2000** إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل .

- صلابة الرأي والتعنت
- ظهور انفعالات لأدنى الأسباب **(بوسعيدي أحلام ص 39)**

يرى مولين 1990 توفلر 1947 زاليسكي 1996 :

- التشاؤم : لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويخيل له الأخطار المحدقة به من كل جانب
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب ، والأحلام المزعجة ، واضطرابات النوم ، واظطرابات التفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة ، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة ، والتخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة ، والاعتمادية واللاعقلانية حيث يصبح الشخص عرضة للانهيار العقلي والبدني والتدمير النفسي والانتظار السلبي لما قد يحدث **(دعاء جهاد شلبوب ص 44 ، 45)**

سابعا : أعراض قلق المستقبل :

من خلال الأطر النظرية ودراسات الباحثين مثل مولين 1995 ، وسلوى عبد الباقي 1993 وأبو مدين 1955 وألفير توفلر 1974 ومحمد عبد التواب 1996 ، وأحمد حسنين 2000 ، يمكن تلخيص أعراض ومظاهر قلق المستقبل في :

- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبكاء لأسباب تافهة

- التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيئ له أن الأخطار محدقة به
- صلابة الرأي والتعنت
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل
- الحفاظ على الطرق الروتينية ، والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة
- الانسحاب من الأنشطة البناءة
- عدم القدرة على مواجهة المستقبل
- عدم الثقة في النفس والآخرين **(بشرى قدير ص 40)**

ثامنا : نظريات قلق المستقبل :

1- **نظرية التحليل النفسي : (فرويد 1859/ 1939):**

يرى **فرويد** بأن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق ، وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما ، وبعد التوقع أحد مصادر القلق فحينما يحصل توقع الخطر يحصل القلق وحالة الخطر حالة العجز يدركها الفرد ، وقلق المستقبل عند **فرويد** يرتبط بالتوقع للخطر .

أما **ادلر** فقد ربط قلق المستقبل عند الفرد بالأهداف التي يضعها في حياته ، فكلما كانت أهدافه واقعية بعيدة عن التخيلات والأوهام كلما استطاع التقليل من القلق حول مستقبله والعكس ، كما أولى أهمية إلى التوقعات التي تلعب دورا في دافعيتنا نحو المستقبل التي لها تأثير على سلوكاتنا .

يرى **أريكسون** أن قلق المستقبل عند المراهق ينشأ نتيجة عدم القدرة على تحديد هويته بسبب التشتت والانتشار الذي يمر بهما المراهق فالفرد يكون في هذه الحالة واقعا

تحت تأثير الخوف الشديد من عدم القدرة على التكم في الذات أو السيطرة عليها وعلى مستقبله **(دباغ يمينة والخير زهراء 2019 ص 20) .**

2- النظرية السلوكية :

يفسر السلوكيون القلق في ضوء الاشتراك الكلاسيكي أنه ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي ، ويصبح هذا المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي .

أما السلوكيون الجدد أمثال **دولارد وميلر** يرون أن القلق هو نتاج لتوقع الألم والذي يرتبط بمثيرات خارجية من جانب والعمليات الداخلية من جانب آخر

(الإنسي 2014 ص 69) .

وقد ارتكز السلوكيون في تفسير القلق (المثير والاستجابة) أين اعتبرته نتيجة لاقتران المثير المحايد بمثير يؤدي إلى استجابة الخوف والقلق ، ويجدر التنويه بأن قلق المستقبل حسب السلوكيين نتاج حتمي لاقتران المثير المحايد المشار اليه في ماضي الفرد **(بشرى أقادير ص40) .**

3- النظرية المعرفية الاجتماعية : بندورة 1982 :

يرى أن أغلب الأفكار والسلوكيات والأنماط الاجتماعية للإنسان ترتكز على أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع " قلق المستقبل " الذي يؤثر على العمل والفعل وإشاراته في حالات الخوف المبالغ فيه ، يحدث التطور التالي :

- الخبرة المنفرة من موقف ما أو من شيء ما أو شخص ما تغرس وتطبع في نفسه وفي ذهنه الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التكم في النتائج غير السارة والمرتبطة بالأحداث المنفرة والتي أحدثت القلق لدى الفرد

(د نبيان باني دغش القلادي الرشيدي ج2) .

4- النظرية الوجودية :

يرى **كيركي جارد** 1855/1813 أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية ، وأن الإنسان عندما يتنعم في اتخاذ قرار معين فˈن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان وسيضعه أمام مستقبل مجهول وسيعيش بالتبعية ، فالقلق عند **كيركيجارد** لا شيء ، وهو كل شيء لأنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلا ، ويشير **كيركي جارد** أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول ، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التعبير

(حربي 2014 ص 34/33)

5- النظرية الإنسانية :

تؤكد المدرسة الإنسانية وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ، وأن التحدي الرئيسي عند الإنسان هو أ يحقق وجوده وذاته كإنسان مستقل ، وأن كل ما يعيق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن يثير قلقه ، وقد اعتبر أصحاب هذه النظرية أن المستقبل هو السبب الرئيسي للقلق عند الإنسان بسبب إدراك الفرد لأن الموت نهاية حتمية للإنسان ، وبالتالي فإن الفرد ينظر إلى أحداث المستقبل على أنها مهددة لوجوده ، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ولرسالته ، كحرية الاختيار والمسؤولية ، حيث أشاروا الى أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد ، وإنما من خوف المستقبل وما قد تحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان وإنسانيته ، فالقلق لا ينشأ من توقع الفرد لما سيحدث ، ويفترض **أليس** أن القلق إنما هو نتاج تفكير غير عقلاني الذي يتبناه الإنسان ، فهو يرى أن المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما من تفسير الإنسان لتلك الأحداث والظروف

(دعاء جهاد شلهوب ص 38)

تاسعا : التأثير السلبي لقلق المستقبل :

يظهر التأثير السلبي لقلق المستقبل في الصور التالية :

الشعور بالوحدة والتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب ، واضطرابات التفكير ، واضطرابات النوم ، وسوء الادراك الاجتماعي والتشاؤم وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة والتخطيط للمستقبل والجمود والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل

(فتحية سالم سالم اعجال ص 147)

ومن أهم الآثار التي تترتب عن قلق المستقبل ما يأتي :

- تدمير نفسية الفرد ، فلا يستطيع أن يحقق ذاته ويبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس .
- الاعتمادية والعجز والعقلانية

(بلحوت مريم وآخرون ص 45)

- كما يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته

(سناء مسعود 2006 ص 356) .

- التوقع داخل الاطار الروتيني واختبار أساليب تعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة **(p 174 1996 zaliski)**
- يفقد الإنسان تمسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهيار العقلي والبدني

(ابراهيم ، 2003 ، ص18)

- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص ، الاسقاط ، التبرير والكبت ،

(p 68 ،rapaport 1991)

التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث :

- التوقع والاستباق تأثر في مجرى المشاعر والأفعال يفوق كل التصورات، فما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلا بصريا ، فالشخص القلق تتكون عنده صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد والتوقعات السيئة تجعل الشخص بليدا **(بيك ارون ، 2000،ص36)**

الحادي عشر : التعامل مع قلق المستقبل :

لكي نخفف من حدة قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي علينا ان نتتبع الخطوات التالية :

الطريقة 01: إعادة التنظيم المعرفي ، وهو استبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية .

الطريقة 02: إزالة المخاوف التدريجية من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات ،وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن القيام بها بطريقة فعالة واحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل ، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية ويتكرر ما سبق أكثر من مرة مؤكدة على مواجهة الاشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بها

(دعاء جهاد ،2016 ،ص48)

الطريقة 03: الإغراق هو اسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء ، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الاقصى من المخاوف أمامه ،ويتخيل فيه مخاوف لفترة طويلة حتى يتكيف معها تماما ويستمر هذا التصور الى ان يشعر بان تكرار مشاهدة الحد الاقصى من المخاوف امامه ،ويتخيل فيه المخاوف امام عينيه اصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصورها ،وهكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنيا كيف يواجه اسوء تقديرات القلق

- الإيمان بقضاء الله وقدره
- عدم التعقيد في التفكير بمعنى التفكير بطرق بسيطة ومعقولة مع ضغوطات الحياة

- تحديد اهداف ملموسة سهلة التحقيق **(غالب رضوان ،2015، ص39)**
- العمل وفق قاعدة من يعمل يخطئ ومن لا يعمل يخطئ، فالفشل في مسألة لا يعني نهاية المطاف **(عبد الفتاح عبد الغاني ،2013،ص40)**

خلاصة الفصل الثاني :

تم التطرق في هدا الفصل لقلق المستقبل وذلك من خلال تعريف القلق بشكل عام وتصنيفاته ، ثم تعريف قلق المستقبل مع تسليط الضوء على بعض المفاهيم المرتبطة به والمتداخلة معه ، وعرض موجز لاغراضه وأسبابه وسمات ذوي قلق المستقبل والنظريات المفسرة له .

الفصل الثالث

مستوى الطموح

تمهيد

أولا :مفهوم مستوى الطموح:

ثانيا : طبيعة مستوى الطموح :

ثالثا : نمو مستوى الطموح :

رابعا : النظريات التي تناولت مستوى الطموح :

خامسا : العوامل المؤثرة في مستوى الطموح:

سادسا : سمات الشخص الطموح :

سابعا : أنواع مستوى الطموح :

ثامنا : قياس مستوى الطموح

خلاصة القول :

مستوى الطموح :

تمهيد :

يعد مستوى الطموح من المتغيرات التي لها تأثير مهم في حياتنا اليومية ويلعب دورا بارزا في التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي **(المصري 2011، ص 68)** فالفرد الطموح يتميز بالتفاؤل اتجاه مستقبله ويستطيع التغلب على ما قد يقابله من عوائق **(هناء ، 2013 ،ص ، 68)** وبعد من أهم السمات التي أدت إلى التطور السريع ، ويعد الطموح أحد المحاور التي تناولناها في بحثنا الحالي وخصصنا له فصل نتطرق فيه إلى تعريف الطموح ، أهم ما يضمه من نظريات وأنواع .

أولا :مفهوم مستوى الطموح :

لغة : جاء في لسان العرب على أنه في مادة (طمح) ، نقول طمحت المرأة مثل حمحمت ، فهي طامح أي تطمح إلى كل الرجال ، وطمح بصره يطمح طمحا : شخص وأطمح فلان بصره أي رفعه ورجل طماح ، بعيد الطرف وطمح بصره إلى الشيء ، ارتفع ، والطماح الكبير والفخر لارتفاع صاحبه وبحر طموح الموج أي مرتفعة **(ابن منظور ، 1990، ص 534)**

وجاء في أساس البلاغة من الطموح من مادة طمح أي طمحت بصري إليه ونساء طوامح إلى الرجال ، طمح المتكبر بعينه ، شخص بها وفرس طامح الطرف ، وطمح الفرس طموحا وطماحا ، أي ركب رأسه في غدوه رافعا بصره ، وهو طماح وطموح ، وفيه طماح وجماح ، ومن المجاز طمحت بالشيء في الهواء رميت به (الزمخشري ،1992 ، ص 335)

اصطلاحا :

عرفه **جاردر 1949** على أنه القرار أو البيان الذي يتخذه الفرد بالنسبة لآدائه المقبل .

وعرفه **ايزنك 1945** بأنه الميل إلى تذليل العقبات وتدريب القوة والمجاهدة في عمل شيء بصورة سريعة وجيدة لتحقيق مستوى عالي مع التفوق على النفس

وعرفه **فرانك 1935** أنه مستوى الإجادة المقبل في واجب مألوف يأخذ الفرد على عاتقه الوصول إليه بعد معرفة مستوى إجادته من قبل في ذلك الواجب **(تجيني محمد أمين 2016 ، ص ، 13)**

عرفه وولمالن 1973 بأنه المستوى الذي يتوقعه الفرد لآدائه في المستقبل وبحسب نظرية ليفينم يتم تحديد مستوى الطموح بالنسبة لمحاولات نفسية واقعية أو غير واقعية ، ودرجة الواقعية للهدف تأثر على تقدير وتصور الفرد لانجازاته **(علي 1406 ، ص، 07)**

يعرفه رسول خليل ابراهيم 1984 بأنه مستوى توقعات الشخص ورغباته المتميزة في تحقيق أهدافه المستقبلية في ضوء خبراته السابقة وإطاره المرجعي **(رسول خليل ابراهيم 1984 ، ص57)**

ثانيا : طبيعة مستوى الطموح :

من خلال عرضنا لتعاريف مستوى الطموح يمكن أن نحدد طبيعة هذا المستوى في النقاط التالية :

2-1 مستوى الطموح باعتباره استعدادا نفسيا :

إن بعض الأفراد عندهم الميل إلى تقدير وتحديد أهدافهم في الحياة تقديرا يتسم إما بالطموح الزائد أو المنخفض ، وهذا ما يدفعنا إلى فكرة مناقشة الوراثة أو الاكتساب ، لأن لكل فرد تكوين بيولوجي خاص ، وفي نفس الوقت أنه لا يعيش منعزلا عن التفاعلات الاجتماعية في البيئة التي يعيش فيها ومن ثمة يمكن القول بأن مستوى الطموح يتأثر بالعوامل الكونية ، وعوامل التدريب والتربية والتنشئة المختلفة (**كاميليا عبد الفتاح ، 1990، ص10**)

2-2 مستوى الطموح باعتباره وصفا لإيطار تقدير وتقويم المواقف :

ويتضمن هذا الاطار من عاملين هما :

أ – التجارب الشخصية من نجاح وفشل التي يمر بها الفرد ، والتي تعمل على تكوين أساس يحكم به مختلف المواقف والأهداف

ب- أثر الظروف والقيم والتقاليد والاتجاهات في تكوين مستوى الطموح (**كاميليا عبد الفتاح، 1990 ، ص 10**)

2-3 مستوى الطموح باعتباره سمة :

فالسمة هي ما يميز الناس من حيث كيفية تصرفهم ونوع سلوكهم باعتبارها استعداد أو نزعة عامة تطبع سلوك الفرد بطابع خاص وتشكله وتلونه ، فمستوى الطموح بهذا المعنى هو سمة ثابتة دائمة ، أي أن الفرد يتصف بالطموح في كل المواقف والأهداف كما أن هناك اتجاه آخر يرى أن الفرد طموحا في بعض المواقف دون غيرها تبعا للمجال السلوكي والظروف التي يوجد فيها (**كميليا عبد الفتاح 1990 ، ص 11**)

ثالثا : نمو مستوى الطموح :

يمر الإنسان في فترة حياته بمراحل نمائية مختلفة من فترة الأخصاب حتى الممات ، تتميز مثلا بمرحلة الرضاعة ثم الطفولة المبكرة ثم الطفولة المتأخرة والمراهقة ، ثم مرحلة الرشد والكهولة ، وكلما تمر بمرحلة من تلك المراحل اتسعت مداركه ، وزادت خبراته ، وتعمق تفكيره وتفتحت قدراته فأصبح يفكر في أشياء لم يكن يفكر فيها من قبل ، وأصبح ينظر للأمور بنظرة غير تلك التي كان ينظر إليها من قبل ...

وكما أن الإنسان ينمو جسديا فإنه ينمو عقليا وعاطفيا واجتماعيا ونفسيا إلى غير ذلك من أوجه النمو المختلفة وكلما انتقل من مرحلة نمائية إلى أخرى ، كلما ساعد ذلك على امتلاك الانسان للقدرة على مواجهة الصعاب من أجل أن يصل إلى مرحلة الفعل من تلك التي كان قد وصل إليها من قبل ، ومستوى الطموح كباقي العمليات الأخرى عند الإنسان ينمو ، ويتطور من مرحلة إلى أخرى **(عبد الفتاح 1984 ، ص 15)**

رابعا : النظريات التي تناولت مستوى الطموح :

أول نظرية فسرت مستوى الطموح وعلاقته بالسلوك الانساني بصفة عامة ، هي نظرية المجال وهي النظرية الوحيدة التي تعرضت لتفسير مستوى الطموح مباشرة ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى الأعمال المتعددة التي أسهم بها ليفين وتلاميذه في هذا المجال .

1) نظرية القيمة الذاتية للهدف :

قدمت **اسكالونا 1940** نظرية القيمة الذاتية للهدف وتمت دراسة هذه النظرية بعد ذلك على يد فستنجر، ثم أدخل عليها جولد و ليفين تعديلات وذلك على نطاق واسع .

وترى اسكالونا أنه على أساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الاختبار ، لا يعتمد على أساس القوة أو قيمة الهدف الذاتية كما هي فحسب ، ولكن يعتمد على القيمة الذاتية بالإضافة لاحتمالات النجاح والفشل المتوقعة ، وفي عبارة بسيطة فإن القيمة الذاتية للنجاح

أو وزن النجاح تعتبر نتيجة للقيمة نفسها ولاحتمالات النجاح ، وهذه النظرية تحاول تفسير ثلاث حقائق :

- هنالك ميل لدى الأفراد ليبحثو عن مستوى طموح مرتفع نسبيا .
- كما أن لديهم ميلا لجعل مستوى الطموح يصل ارتفاعه إلى حدود معينة .
- الميل لوضع مستوى الطموح بعيدا جدا عن المنطقة الصعبة جدا والسهلة جدا .

2) **نظرية فرويد :**

يتمثل مستوى الطموح في هذه النظرية بمفهوم الأنا الأعلى التي تمثل القيم والمثل العليا وقد أكد فرويد أنها تعمل على بلوغ الكمال لدى الإنسان فعندما يتطور الأنا الأعلى فإن شخصية الفرد تبلغ أعلى مراتب رقيها (**العتري ، فريح عويد 1998 ، ص 158**)

كما أن الانا الاعلى هو محاولة الوصول إلى الانا المثالية لدى الانسان ، تلك التي نريد ان نكونها لو استطعنا ، وهي التي تحتوي على صفات مثل الطيبة والقوة والشهامة، كما ان وظيفة الانا الاعلى هي بالصد من اللهو فاللهو يرد لنا ان نطلق العنان بينما نناضل الانا الاعلى على السيطرة على غرائزنا والتصرف بتهذب وفق المعايير والمثل العليا (**الخولي وليم ، 1986 ، ص 360**)

3) **نظرية ادلر :**

ينظر إلى الانسان باعتباره كائنا اجتماعيا تحركه الحوافز الاجتماعية وأهدافه الحياتية التي يسعى جاهدا لبلوغها كما ان لديه القدرة على التخطيط لأعماله وتوجيهها ، ومن المفاهيم الاساسية عند ادلر الذات الخلاقة والتي يرجعها لمفهوم الفرد عن ذاته حيث يسعى هذه الذات الخلاقة الى تحقيق أسلوب الانسان الشخصي والذي يميزه عن غيره في حياته ويعد ادلر مبدأ الكفاح من اجل التفوق مطلب فطري في النسان منذ ولادته **(نظمية سرحان 1993 ، ص 78).**

4) نظرية روجرز :

أكد روجرز على أن نظرية طبيعة البشر ايجابية في جوهرها وأنه لأمر طبيعي ومحترم على الانسان ان ينمو ويتقدم في اتجاه حركته السائرة نحو النضج وتحقيق الذات **(gale , r ,f 1980, p 39)**

وأوضح روجرز أن الشخصية السليمة من الناحية النفسية يكون صاحبها فردا مبدعا وخلاقا ليس بالضرورة يكون يكون بمستوى شكسبير أو اينشتاين وليس ان يكون مبدعا حتى يغير وجه العالم ، بل يكفي ان يكون مبدعا حتى لو في شيء صغيرا او قرار جيد وهو يشعر ويتصرف بتلقائية ومرونة كبيرة في التكيف والبحث عن خبرات جديدة ، كما يشعر الفرد المحقق لذاته بالحرية اتجاه نفسه واتجاه الاخرين واتجاه البيئة التي يعيش فيها **(غنييم وسيد محمد 1985 ص 660)**

خامسا : العوامل المؤثرة في مستوى الطموح :

أ. **العوامل الذاتية :** تتمثل في :

الثواب والعقاب ، فالثواب هو الأثر الذي يتبع الأداء ويؤدي إلى الشعور بالرضا والارتياح ، فالاستجابة التي تثاب عليها تميل تكرارها لأنها مقبولة للفرد والجماعة ومريحة للشخصية أما الاستجابة التي تعاقب تعمل على تفاديها لأنها غير مقبولة للفرد والجماعة ومريحة للشخصية أما الاستجابة التي تعاقب عليها تعمل على تفاديها لأنها لأنها غير مقبولة ومضرة للشخصية ، وقد يؤدي العقاب الى ظهور مشاكل سلوكية تعيق عملية التعلم ، فقد تزيد المبالغة في استخدام العقاب من مستوى الطموح لدى الفرد بشكل اصطناعي لا يناسب قدراته .

-خبرات النجاح والفشل :

النجاح يؤدي الى اعادة رفع مستوى الطموح بينما الفشل يؤدي الى خفض ذلك المستوى كما أن احتمالات ارتفاع مستوى الطموح تزداد تبعا لازدياد حجم النجاح واحتمالات انخفاضه تزداد تبعا لازدياد حجم الفشل .

- **مفهوم الذات :**

يعتقد وليام جيمس أن تقدير الذات يكون نتيجة عوامل عديدة منها المدى الذي يتقابل فيه نجاح الفرد أو تحصيله مع طموحه ، ويمثل مفهوم الذات عند جيمس ذلك التقدير الذي يحصل عليه الفرد من تلقاء نفسه عندما يشعران النجاح الذي حققه يتعادل مع مستوى طموحه .

وباعتبار ان مفهوم الذات قوة دافعة للسلوك فإنها تدفع بمستوى الطموح إلى الارتقاء وبالفرد الى الشعور بوجوده .

- **القدرة العقلية :**

يؤكد أبو مصطفى نظمي 1990 انه كلما ارتفع مستوى الذكاء ارتفع مستوى الطموح ، وكلما انخفض ينخفض مستوى الطموح .

- **التوافق النفسي :**

ترى هيرلوك 1967 أن المضطربين انفعاليا يميلون إلى وضع مستويات طموح مرتفعة جدا غير واقعية في حين ان المتوافقين انفعاليا يضعون مستويات طموح واقعية تتفق مع امكانيتهم وقدراتهم ، وتبين ايضا أن الشخص الذي يعاني قلقا بسيطا تميل الى وضع مستويات طموح عالية اكثر من شخص مرتفع القلق وقليل الثقة بخبراته و قدراته.

إذا الشخص الواثق من نفسه والمتوافق معها يرفع مستوى طموحاته بعد النجاح وتخفضه بعد الفشل ، على عكس غيره من الأشخاص المضطربين فالنواحي الانفعالية الشخصية تؤثر في تحديد مستوى الطموح لدى الفرد .

ب. العوامل الأسرية : تتمثل في :

- التربية الأسرية :

فالأسلوب التربية عند الأسرة المتضمن للقسوة والعقاب والحرمان من اشباع الحاجات النفسية والإهمال وسوء المعاملة ولا تسمح لهم بالتعبير عن أنفسهم بكل حرية سيؤدي حتما إلى انخفاض مستوى طموحهم ، بينما يؤدي أسلوب التقبل والديمقراطية إلى زيادة مستوى الطموح .

- المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة :

يؤثر المستوى الاقتصادي والاجتماعي على مستويات وأنماط الطموح بأن يكون ذو المستويات العليا وعلى قدر عال من الطموح لتوفر كل ما يريده بين يديه .

كما أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض قد يكون دافعا ألى درجة أعلى من الطموح لأنه يشحن من عزيمة الشخص للتحدي وتجاوز الظروف بالتغلب عليها واثبات قدراته .

- طموح الوالدين والأهل :

إن طموح الوالدين له دور مهم في تحديد مستوى طموح الأبناء ، فالوالدين ذو الطموح المنخفض قد يدفعان أبناءهم إلى خفض طموحهم خوفا من تعرضهم للفتو ومن ثم مستوى طموحه ، فالوالدين يرفعان من مستوى طموح الأبناء كما يريدانه (**باحمد جويدة ، 2015، 35**)

ت. العوامل المدرسية :

- **البيئة المدرسية :**

فهي اليوم تقوم مقام الوالدين نظرا لعدم تواجد الأبناء أمام أبنائهم طوال اليوم ، فلكي تنجح المدرسة في تحقيق أهدافها فهو مهامها لابد لها من اختيار ما يرونه مناسبا لهم ، وأن لا يجبروهم على شيء بالقصر فيشعرون بالاغتراب بدل الطموح .

- **شخصية المدرس :**

يعتبر المعلم أحد الشخصيات التي لها تأثير على التلميذ فهو صاحب التغيير والتشكيل والتأثير على شخصية المتعلم بما يتصف به من صفات وبناء على ذلك يتجدد مستوى طموح التلاميذ بين الارتفاع والانخفاض حسب مميزات المدرس .

- **جماعة الرفاف :**

تؤثر هذه الجماعة على سلوك الفرد في عدة جوانب ، فهي تؤثر على تكوين اتجاهات الفرد وكذلك على اتجاهاته للمواقف الاجتماعية المختلفة كما تؤثر على درجة طموح الفرد **(باحمد جويدة 2015 ص 35 ، 36)** .

ومنه فإن مستوى الطموح يتأثر بعدة عوامل منها الذاتية التي تشمل العقاب والثواب وخبرات النجاح والفشل والقدرة العقلية والتوافق النفسي الى غير ذلك ، وكذلك عوامل أسرية وعوامل مدرسية.

سادسا : سمات الشخص الطموح :

يتسم الفرد الطموح بعدة سمات تميزه عن باقي الأفراد والمتمثلة في :

- لا يقنع بالقليل ، ولا يرضى بمستواه الراهن دائما على النهوض به ، أي لا يرى أن وضعه الحاضر أحسن ما يمكن أن يصل إليه .

-لا يخشى المغامرة والمنافسة أو المسؤولية والفشل أو المجهول

- لا يجزع إن لم تظهر النتائج جهوده سريعا
- يتحمل الصعاب في سبيل الوصول ألى هدفه ، ولا يثنيه الفشل عن معاودة جهوده ويؤمن بأن الجهد والمثابرة كفيلان بالتغلب على الصعاب
- النظرة المتفائلة إلى الحياة والاتجاه نحو التفوق والميل نحو الكفاح ، وتحديد الأهداف والخطة ، وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس ، والمثابرة وعدم الإيمان بالحظ .

سابعا : أنواع مستوى الطموح :

تتنوع طموحات الفرد وتختلف حسب نوعية الطموح والفرد والجماعة التي تسعى لتحقيقه ومن بين أنواعه :

- **الطموح الاجتماعي :**

لا شك أن طموحات الشعب تختلف اختلافا جذريا عن طموحات الشعوب الفقيرة أو المختلفة ، فالفئة الأولى ينشدون مستويات عالية من الطموح تتميز بمزيد كم من الرفاهية والرقي وهذا ما يراه انجافييل " إن ارتفاع مستوى الطموح ظاهرة تتصف بها المجتمعات الحديثة " **(شاكور 1989 ، ص 327)**

بينما الفئة الثانية تسعى للوصول إلى تحقيق قدر محدود من العيش ، فكلما تقدم المجتمع الواحد نشأت طموحات جديدة ، فمستويات طموحات أفراده تختلف من شخص ألى آخر ومن زمن لآخر ، ففي القريب كان الطلبة والآباء وأفراد المجتمع يطمحون في مهن التدريس والتعليم ، ولكن مع مرور الزمن وما عرفته المجتمعات من تطور سريع في مناحي الحياة فلا شك ان طموحات أفراده تغيرت لظهور مهن جديدة

(صالحي 2003، ص 23)

- **الطموح العائلي :**

يتمثل فيما تطمح إليه العائلة من أهداف قريبة وبعيدة المدى ، يشترك فيها الأفراد ويختلف من عائلة إلى أخرى حسب حجم العائلة والمداخل والمستويات الثقافية والتعليمية ، كالطموح في في نجاح الأولاد يتبعه نجاح مهني ، والطموح في اكتساب امتيازات اقتصادية واجب في السفر والتنقل .

- **الطموح الإنساني (العالمي) :**

هو طموح الشعب والمجتمع كله ، أي ما تطلبه الانسانية لتحسين وضعيتها المعيشية من صحة وغذاء وامن وسلام ، بالإضافة إلى ما يطمحون إليه من حماية البيئة والتلوث والقضاء على الحروب ونزع الأسلحة الفتاكة والصداقة بين الشعوب ، ويعبر عن هذه الطموحات من قبل الجمعيات والهيئات العالمية كمنظمة اليونيسيف والصحة العالمية وغيرها من المنظمات **(بو فاتح 2005 ص 141) .**

- **الطموح الفردي :**

هو ذلك الطموح الخاص بشخص واحد سواء كان الطموح مدرسيا أو سياسيا أو مهنيا أو علميا أو رياضيا ، وعلى هذا الأساس فلكل فرد الحق في تبني ما يراه مناسبا من مستويات الطموح ، بما يتفق من إمكانياته وقدراته ويتناسب مع واقعه وبيئته ، فهو حقا مشروع لكل انسان فترى الشخص الذي يطمح في عمل مستقر ، وآخر يطمح في نجاح دراسي أو مهني والرابع يطمح للوصول إلى مطالب علمية ، وهذا مايذهب إليه يونج أن وصول أي فرد للمراكز الاجتماعية يعود الى توفره على قدر الطموح

(صالحي 2013 ص 30) .

ثامنا : قياس مستوى الطموح :

بدأ قياس مستوى الطموح عن طريق اجراء بعض التجارب المعملية التي يقوم بها الشخص المراد قياس مستوى طموحه بأداء عملي معين

(عبد الفتاح 1990 ص 40).

8-1 التجارب المعملية :

وتتم بان يعرض الجهاز المستخدم على الشخص مع طريقة استخدامه ثم اعطاءه الفرصة لان يجرب العمل عدة مرات بعد أن يتدرب الشخص نسأل ماهي الدرجة التي يتوقع الحصول عليها ثم تدون إجابته وبعد الأداء الفعلي نسأله عما يظن أن تكون هذه الدرجة ثم تدون ثم نخبره بالدرجة التي خصل عليها فعلا وتكرر العملية لعدة مرات وهكذا يكون هناك درجة الطموح ودرجة الحكم عليه ودرجة الاداء الفعلي ويقاس الطموح باختلاف الهدف حيث تحسب بطرح الاداء الفعلي من الاداء المتوقع وتكون موجبة عندما تكون عندما تكون درجة الاداء الامتوقع أعلى من درجة الاداء الفعلي وتكون سالبة ان كان الاداء المتوقع اقل درجة من الاداء الفعلي .

وهناك مقياس آخر مشابه الى حد ما بالمقياس السابق يطلق عليه اختلاف الحكم ويحسب بفرق الاداء الفعلي والحكم عليه بعد الاداء ، حيث تطرح درجة الاداء الفعلي من درجة الحكم لنفس المحاولة ويعتبر موجبا عندما يكون اعلى من الاداء الفعلي ، وسالبا عندما يكون الاداء الفعلي اعلى من الحكم **(ابو ندى 2004 ص 46)** .

8-2 قياس مستوى الطموح عن طريق المواقف الفعلية في الحياة :

انتقل قياس مستوى الطموح من التجارب المعملية الى قياسه عن طريق المواقف الفعلية في الحياة والتجارب التالية حاول فيها **تشايلد وزملاءه 1954** الربط بين شواهد

الحياة اليومية وبين التجارب المعملية ، وقد استهدف البحث للإجابة عن السؤال التالي : هل الوسائل التجريبية التي تستخدم في قياس الطموح قريبة من ظروف حياتنا اليومية وأننا نستطيع القول بشيء من الثقة أنها تتمثل في الاحداث اليومية لحياتنا ونستطيع بالتالي تعميمها ونقول أنها تمثل السلوك الفعلي الذي تسلكه .

هذه الدراسة تعتبر أيضا محاولة التأكد من صدق النتائج التجريبية على مستوى الطموح ولذلك فقد ربطت نتائجها بالنتائج التي توصل الها الفين وتلاميذه

أجريت التجربة على 151 طالب في مرحلة ما قبل الجامعة طلب من كل منهم ان يكتب ثلاثة أحداث وقعت له في حياته الاولى ، يكون قد قابل احباطا شديدا لم يوصله الى هدفه والثاني يكون قد قابل عليها شيئا من الاحباط في النهاية وصل الى هدفه ، وفي الثالث وصل الى هدفه ببساطة دون احباط ، وبعد ذلك كان يطلب من المفحوص ان يعد اثر الحادثة على مستوى طموحه في الضوء التالي :

- رفعه لدرجة كبيرة
- رفعه لدرجة بسيطة
- خفضه لدرجة بسيطة
- خفضه لدرجة كبيرة
- وإذا لم تكن واحدة من الاربعة فالأتي يعبر عن اثر الحادثة
- كانت سترفعه ألا أنك جاهدت لتحقيق الهدف المفصل الذي ليس بعده هدف
- كانت ستعمل على خفض الهدف إلا انك جاهد لتحقيق أقل هدف ممكن
- كلما كان النجاح قويا أدى الى احتمال ارتفاع مستوى الطموح وكلما كان الفشل قويا كان الاحتمال في انخفاض مستوى الطموح (**عبد الفتاح 1990 ص 44**) .

3-8 اقتباس مستوى الطموح عن طريق الاستبيانات :

وهذه الطريقة هي الأكثر شيوعا واستخداما في شتى الدراسات ، بحيث يتعذر على الكثير من الباحثين اجراء الطرق السابقة الذكر على المفحوصين الأمر الذي استدعى منهم التفكير في طريقة قياس أخرى لتسهيل وتوفير الوقت لذلك تم اعتماد الاستبيان كأداة لقياس مستوى الطموح **(صالحي 2013 ص 47)** .

وتتكون هذه الاستبيانات من أسئلة مفتوحة تتعلق برغبات الفرد المستقبلية وطموحاته ، وقد تعتمد أحيانا على الأسئلة المغلقة خاصة إذا كانت فئة المفحوصين من المراحل العمرية الدنيا ، وقد قام بعض الباحثين بتصميم مقاييس لمستوى الطموح منهم وورل 1959 الذي صمم مقياسا لمستوى الطموح يتمثل في خمسة أسئلة ، و هللرو مللر 1971 حيث قاما بعمل مقياس يتكون من ثمانية أسئلة لكل سؤال عشرة اختيارات على المفحوص ان يختار احدهما ، وعلى مستوى الباحثين العرب فإن أشهر المقاييس مستوى الطموح المقياس الذي أعدته كاميليا عبد الفتاح الذي يتكون من 89 فقرة وهي تمثل 7 أبعاد وهي : النظرة الى الحياة ، تحديد الأهداف ، الاتجاه نحو التفوق ، الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ، الرضا والتسليم بوضع الراهن والميل نحو الكفاح والإيمان بالحظ **(ابو ندى 2004 ص 46)** .

خلاصة القول :

على الرغم من تعريفات الباحثين لمستوى الطموح إلا ان معظمهم أجمعوا على أنه مستوى الهدف المحدد الذي يتوقع ويتطلع الفرد لتحقيقه وأن هذا الهدف يختلف بالاختلاف المرحلة العمرية وبهذا فإن الأفراد لا يختلفون في مستويات طموحهم وتتأثر هذه المستويات بعدة عوامل منها : شخصية ذاتية ، وعوامل موضوعية اجتماعية ، ويمكن قياسها بعدة طرق منها التجارب المعملية أو عن طريق المواقف الفعلية في الحياة .

الجامعة :

تعتبر الجامعة من أهم مراكز التكوين فهي منبع المعرفة والإشعاع الفكري ، كما تعمل على إعداد الإطارات من خلال تكوين عالي ومتخصص يساهم في اندماجهم في عالم الشغل من أجل خدمة المجتمع (**بن عيسى رشيدة 2013/ 2014 ص 18**)

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة .

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- الإيطار الزماني والمكاني

4- عينة الدراسة وخصائصها

5-مجتمع الدراسة

6- أدوات جمع بيانات الدراسة

7- الأساليب الاحصائية

أولا : الإجراءات المنهجية للدراسة :

تمهيد :

سوف يتم في هذا الفصل عرض خطوات وإجراءات الدراسة الميدانية ابتداءا من تحديد منهج الدراسة المتبع ، وكيفية اختيار العينة وتوزيعها ومجتمع الدراسة وآداة البحث الذي اعتمد عليها الباحثون وكذا تبيان الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة ثم الانتقال الى تحديد كيفية تحليل البيانات عن طريق الأساليب الاحصائية .

1- منهج الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي حيث تم اختياره لموضوع دراستنا والتي تتضمن قلق المستقبل ومستوى طموح لدى عينة من طلبة جامعة يحي فارس .

2- الدراسة الاستطلاعية :

كانت الدراسة الاستطلاعية أهم خطوات الدراسة و أول خطوة قمنا بها في الجانب المنهجي قبل القيام بالدراسة الأساسية وقد تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على الجامعة ، جامعة يحي فارس ، بتاريخ شهر أفريل 2020 وذلك لتحقيق الأهداف التالية :

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة أساسية .
- التعرف على أهمية المشكلة عند عينة المجتمع الأصلي الذي اختيرت منه عينة الدراسة الاستطلاعية
- التأكد من الاداة ومدى ملاءمتها الموضوع الدراسة وعينته
- حيث كان لمن المفترض القيام بالدراسة الاستطلاعية بجامعة الدكتور يحي فارس لولاية المدية وكانت البداية في شهر جانفي 2021 ، بعدها لم ننهي دراستنا نظرا لغلق

المؤسسات منها الجامعات وذلك بسبب انتشار وباء الكورونا ، واعتماد نظام الدفعات في الجامعة وتكونت العينة من 100 طالب وطالبة ماستر 2 .

3- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة وطالبات بجامعة الدكتور يحي فارس ، يتضمن هذا الجزء رؤية مدى قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر ، وعليه يتم إعداد استبيان لهذا ، والذي تعذر علينا توزيعه على العينة المتكونة من 60طالب جامعي (40أنثى ، 20ذكر)

4- عينة الدراسة :

تلعب العينة دورا هاما في البحوث النفسية والاجتماعية لذلك إن اللجوء إلى دراسة كل مجتمع الأصلي يطرح صعوبات عدة لما تتطلبه من وسائل مادية وبشرية وهذا ما دفع الباحثين إلى اختيار جزء من المجتمع الأصلي إلى مراعاة التجانس في بعض الخصائص ،(قربستي 2002 ص 28) .

- وفي دراستنا الحالية فإن عدد أفراد العينة الأساسية 100 طالب جامعي من فئة ماستر 2 ، والجدول الآتي يوضح خصائص العينة ، حيث بلغت عينة الدراسة 100 طالب وطالبة (50 إناث ، 50 ذكور)

الجنس	عينة الدراسة
إناث	50
ذكور	50
المجموع	100

5- الإطار الزماني والمكاني للدراسة :

المجال الزماني :

تم الشروع بالقيام في الدراسة الميدانية بداية من شهر فيفري سنة 2021 حيث تم الاطلاع على مجال الدراسة وجمع المعلومات الخاصة بالجامعة ، وذلك من خلال النزول الى الميدان وتطبيق الدراسة.

إلا أنه تعذر علينا إتمام الدراسة وتطبيق الاستمارات في صيغتها النهائية بالحصول على المعلومات والبيانات عن طريق النزول الفعلي للميدان لملئ الاستمارات والقيام بتحليل البيانات واستخلاص النتائج العامة للخروج بنتائج علمية والتحقق من فرضيات الدراسة ، فاستوجب علينا وضع نتائج افتراضية للدراسة وذلك لغلق الجامعة .

المجال المكاني : جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية

6- أدوات جمع البيانات :

حيث يستخدم الباحث أي منهج في أي دراسة وجب عليه الاستعانة بأدوات ووسائل مناسبة تمكنهم من الوصول إلى المعلومات اللازمة والتي يمكن من خلالها معرفة واقع الدراسة واعتمدنا مايلي :

- **المقاييس :**

يعتمد الاستبيان أحد الوسائل التي يعتمد عليها الباحث في دراسته ، وذلك من خلال تجمع البيانات والمعلومات من مصدرها ، ويعتمد الاستبيان على استنطاق الناس المستهدفين بالبحث من أجل الحصول على إجابتهم عن الموضوع والتي يتوقع الباحث أنها شفافة بالتمام ، مما جعله يعمم أحكامه من خلال النتائج المتوصل إليها وقد تم الاعتماد على استبيانين اثنين الأول خاص بقلق المستقبل والثاني خاص بمستوى الطموح إذ بينا من

طرف أعضاء البحث وذلك بالاعتماد على التراث السيكولوجي لهذا الموضوع ، أي بعد اطلاعنا على مختلف المراجع التي لها علاقة بموضوع دراستنا .

ثانيا: الأساليب الاحصائية :

إن استخدام التقنيات والأساليب الاحصائية يساعدنا على تحليل وتفسير الظاهرة المدروسة تفسيرا كميا ، والتي تتمثل فيما يلي :

- معامل الارتباط بيرسون :

يرمز لهذا المعامل بالحرف R وهو يعد كأحد المؤشرات الاحصائية البارامترية لدراسة قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين كميين وقيمة هذا المعامل تتراوح ما بين (+1 و−1) ، اختبار T. test وذلك للتحقيق من الثبات وصدق الدراسة .

- حساب التكرارات والنسب المئوية .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل وتفسير النتائج المتصورة للدراسة

2-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الاولى للدراسة

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية للدراسة

3- عرض وتفسير وتحليل نتائج الفرضية العامة للدراسة

4- الاستنتاج العام المتصور للدراسة

اقتراحات

خاتمة

أولا : عرض وتحليل وتفسير النتائج الفرضية الجزئية الاولى للدراسة :

تمهيد :

بعدما تم تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة ، سنقوم في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج :

- مناقشة الفرضيات في ظل التصور :

نص الفرضية الجزئية الثانية .

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة ماستر 2 حسب متغير الجنس .

- وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم اختبار T. test لحساب الفروق بين متوسطات الدرجات لمتغير قلق المستقبل حسب متغير الجنس (ذكور وإناث) عند مستوى الدلالة 0.05 لتوفر شروط استعماله .

- ونظرا للظروف التي تمر بها البلاد وهي مواجهة وباء كورونا والتي أدت الى غلق جميع مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي تعذر علينا توزيع المقاييس وعليه قمنا بالافتراض أي تصورنا أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل لمتغير قلق المستقبل عند طلبة ماستر 2 بحيث :

أن هذه النتائج المتوقعة تتفق مع نتائج دراسة (**غالب علي 2009 ، وإبراهيم شوقي عبد الحميد 2002**) والتي أشارت الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية من حيث متغير الجنس في قلق المستقبل عند الطلبة ذكور واناث أي طلاب وطالبات وحسب الدراسات السابقة بأن الفروق بين الجنسين يعود الى الميول واتجاهاتهم نحو المستقبل والخوف والقلق من الحياة المستقبلية بعد التخرج ، وإن المشكلات المتعلقة بالمستقبل لما يدركها الشباب بعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل وتوافقهم مع توقعاتهم ، واختلفت هذه

النتائج مع نتائج دراسة **الجاجان 2016** حيث أنها توصلت الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس ، كما اتفق معها دراسة **قمر 2015** وتوصلت الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير الجنس ذكر وأنثى.

ثانيا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية في ظل التصور :

عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر 2

للتحقق من صحة الفرضية نفترض استخدام معامل ارتباط بيرسون ومعامل ارتباط سبيرمان لاختيار طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر وبسبب انتشار وباء الكورونا تم غلق جميع المؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي مما أدى الى عدم توزيع الاستبيانات وتفريغ محتواها للوصول الى نتائج مضبوطة فاننا نفترض نتلئج متصورة للدراسة حيث يمكننا القول انه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر 2 ، مما يدل على أنه كلما ارتفع قلق المستقبل لدى الطالب كلما كان هناك انخفاض في مستوى الطموح ، وعليه فإن الطموح يتأثر بقلق الفرد خاصة غذا كان الفرد غير متفائل وذي نظرة سلبية في الحياة ، وهذه الدراسة تتفق مع (عبد الرحمان ، 1999).، حيث يتأثر مستوى الطموح بقلق المستقبل ، فنظرة التوجس والقلق من المستقبل تعكس على مستوى الطموح فتحد منه وتجعله في أضعف الحدود نظرا لعدم امكانية تحقيق هذا الطموح من وجهة نظره فيأخذ الشخص موقف الانطواء بدلا من مواجهة الصعوبات الحالية والمستقبلية .

ثالثا : نص الفرضية الجزئية :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الطموح لدى طلبة من حيث الجنس.

- وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم اختبار T. test لحساب الفروق بين متوسطات الدرجات لمتغير مستوى الطموح حسب متغير الجنس عند مستوى الدلالة 0.05 ولعدم توزيع الاستبيانات على الطلبة والتوصل الى نتائج دقيقة لدراستنا وذلك بشأن استمرار وباء كورونا نفترض نتائج متصورة لدراستنا

- ومنه نفترض وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات لكل من الذكور والاناث

- حيث أن هذه النتائج المتوقعة تتفق مع نتائج الدراسة (**القطاني 1990، ودراسة حسن عمر المنسي،2003**) والتي تشير الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية من حيث متغير الجنس في طموح بين الجنسين الذكر والأنثى وأن هذه الفروق تتمثل في ارتفاع عدد الذكور المقارنة بعدد الاينات واختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة **(زياد بركات 2008)** حيث يرى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس وتبعا لمتغير الطموح أي أنه لا يوجد اختلاف بين الذكر والأنثى .

رابعا : الاستنتاج العام المتصور للدراسة :

بعد قيامنا باستخلاص النتائج الخاصة بالفرضيات والتي أكدت فرضيتنا ، قمنا بالتوصل الى تصور استنتاج عام حول موضوع دراستنا والذي هو بمثابة حوصلة لمجمل الدراسة التي قمنا بها وعليه فان مت توصلنا اليه من خلال نتائج دراستنا فهو أنه توجد علاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي .

كما قمنا بالتأكد من صحة الفرضيات التي اقترحناها والتي تنص على :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي دفعة ماستر 2 . من حيث توجد فروق ذات الجنس دلالة احصائية في مستوى الطموح لدى الطالب الجامعي دفعة ماستر 2 من حيث متغير الجنس وعليه:

- فقد تأكدنا بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل في متغير الجنس ذكر وأنثى ويوجد اختلاف بينهما في قلق المستقبل .

- كذلك هي الحال مع مستوى الطموح أفادت وأكدت النتائج المتحصل عليها على وجود فروق في مستوى الطموح وعليه :

- فإن مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي له أثر كبير على مستوى طموحات الطالب الجامعي لأنه يؤثر بشكل سلبي على حياته بعد الجامعة وخاصة الحياة الشخصية .

خاتمة عامة

الخاتمة :

لقد حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي دفعة ماستر 02 ، وقد اسفرت هذه الدراسة على نتائج تؤكد في العموم أن الطالب الجامعي يعاني من قلق المستقبل انطلاقا من أدبيات الموضوع والدراسات السابقة التي تؤكد أنه كلما ارتفع قلق المستقبل انخفض مستوى الطموح .

ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نكون قد حققنا أهداف الدراسة التي تتمثل في الكشف عن العلاقة بين قلقل المستقبل ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي دفعة ماستر 02 .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

قائمة المراجع:

1- زروط علي، قلق المستقبل وعلاقته بالدافعية والطموح لدى طلبة المدارس التحضيرية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علوم التربية، جامعة الجزائر 2، 2018/2017

2- علاء حجازي، القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدرسة الحكومية في محافظات غزة، استكمال لمتطلبات الحصول على درجة ماجستير كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية غزة، 2013

3- كريميان صلاح، سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدينمارك.

4- ماهر مصطفى الشراقي، الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على شهادة ماجستير في الصحة النفسية، قسم علم النفس، جامعة غزة 2013

5- بشرة أقادير، فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة عبد القادر زبيدي، ورقلة 2019/2018

قائمة الكتب:

1- بيك أرون (2000) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الآفاق العربية، ط1، القاهرة.

2- شقير زينب، مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة، القاهرة، 2006

3- كاميليا عبد الفتاح، (1990) دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية، القاهرة، نهضة مصر، ط 3

4- فرح عبد القادر، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1990

الرسائل والمذكرات الجامعية:

1- قايدي هالة وآخرون، القلق لدى المراهقات ....، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، قسم علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 08 ماي، قالمة، 2017/2016

2- علاء علي حجازي، القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، إرشاد نفسي، كلية التربية قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، 1434/2013ه

3- حنان أحمد عبد الله أبو فودة، العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، دراسة لاستكمال درجة الماجستير، قسم علوم النفس والإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان، 2011

4- بهيج محمد أبو الحبايب، مستوى القلق العام وعلاقته بالحس....والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء...حيفا، دراسة لاستكمال متطلبات حصول درجة

ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، قسم علم النفس التربوي، جامعة عمان العربية، تموز، 2010

5- ...سميح مصطفى حماد، القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات الإجهاض المتكرر، بحث استكمال رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، 2012

6- مسعود سناء منير، بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا 2006/2005

7- توفيق محمد توفيق بشير، دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة لإسلامية غزة، رسالة لاستكمال الحصول على درجة الماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2005

8- تجيني محمد أمين، مستوى الطموح وعلاقته ...عن التخصص لدى طلبة الجامعة، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص إرشاد وتوجيه، قسم علم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جماعة سعيدة، 2016

9- رسول ابراهيم خليل، قياس مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد، 1984

10- زقاي نادية، علاقة الطموح بالانجاز الأكاديمي، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة وهران، 2013

11- طبار وفاء، علوطي سهيلة، قلق المستقبل وعلاقته بالطموح لدى الطالب الجامعي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل، 2017

12- فاطمة ميساء، الرضا عن التخصص الدراسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، قسم علوم التربية، جامعة الوادي، 2013

13- بن عيسى رشيدة، التكوين الجامعي وعلاقته بالتأطير التربوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة المسيلة، 2013

14- بعلي مصطفى، القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية،أطروحة دكتوراه، جامعة بسكرة، الجزائر، 2015

15- زروط علي، قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز عند طلبة النظامين الكلاسيكي و ل.م.د ملخص لنيل شهادة الماجستير، قسم علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة يحي فارس، المدية، 2011/2010

16- ماهر مصطفى شرافي، الانتهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الافاق، رسالة ماجستير لاكمال متطلباتها، قسم علم النفس، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة، 2013

17- بوسعيدي أحلام، مذكرة لنيل شهادة الماستر، قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس العبادي جامعة يحي فارس، المدية، 2020

18- دعاء جهاد شلهوب، قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، رسالة مقدمة لنيل درجة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة، دمشق، 2015

19- دباغ يمينة والخير الزهراء، قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي، قسم علم النفس المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية والإسلامية، جامعة أحمد دراية، أدرار، 2019

20- دعاء جهاد شلهوب، قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، مقدمة لنيل درجة الماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، 2015

21- غالب بن محمد علي المشيخي هشام بن محمد ابراهيم محيدة، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب، جامعة الطارف، 200....

المجلات:

1- مجلة كلية التربية، مهارات التفكير ما .... المعرفي وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة البقاء التطبيقية، العدد 165، الجزء 05، جامعة الأزهر، القاهرة، أكتوبر 2015

2- د/ نبيان باني دغش الفلادي الرشدي، قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة المجتمع في جامعة ...في ضوء بعض التغيرات، مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد 184، الجزء 02، يونيو 2018

3- سلوى عبد الباقي، مسببات القلق، خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل، دراسات نفسية تربوية، الجزء 58، عالم الكتب، القاهرة، 1993

4- د/ عمر بن سليمان الشلاش....، قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة جامعة شقراء، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة شقراء، المملكة العربية السعودية، العدد 6، يوليو 2008

5- فتحية سالم سالم .....، قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض التغيرات، مجلة جامعة ...، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، 2015

6- فطيمة أحمد سرحان، العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة، العدد 28، القاهرة 1993

المؤتمرات:

1- حبيب محمد عبد الكريم، 1991، القلق العام والخاص، المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 3- 4 سبتمبر

المراجع الاجنبية :

1- _Clark,L,Watson, D,Mineka,S,(1994): Temperament personality and the mood and anxiety disorders American annals of the Abomormal Psychology ,Vol , PP-103,121
_Moline ,R,(1990),future Anexiety clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent ,journal of social work,7(6),501,512
2- _Zaleski,Z(1996), future Anxiety ,personal audiovisual differences ,(28),N(4)
_Bandoura,A,(1986),Self-efficacy ,Mechanism in human ageny American psychologist ,37(2)

ملاحق

الملاحق

التعليمات:

أخي الطالب (ة): يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مستوى طموحك، وقد أعطى لكل عبارة ثلاثة اختيارات.

- علما أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك وما تشعر به بالفعل.
- عزيزي الطالب عليك بقراءة كل عبارة بدقة وتحديد إجابتك بوضع علامة (x) أسفل العبارة التي تمثل وجة نظرك.

من فضلك لا تترك عبارة بدون الإجابة عليها وتأكد أن إجابتك ستظل في سرية تامة.

شكرا لتعاونكم

الباحث

مقياس مستوى الطموح

الاسم واللقب: .....

الجنس:.....

المستوى الدراسي: .....

ملحق رقم 02: مقياس قلق المستقبل

أمامك اختي الطالبة، أخي الطالب مقياس قلق المستقبل المتكون من 43 سؤالا، حاول الإجابة على كل سؤال بمفردك وفق التعليمات التالية:

- فكر جيدا قبل الإجابة على أي سؤال.
- إذا لم تكن متأكد من أي إجابة فاختر الإجابة التي تعتقد أنها هي الإجابة الصحيحة أو القريبة منها.
- للإجابة على الأسئلة فما عليك سوى وضه علامة (x) على الإجابة التي تراها صحيحة.

وستحاط إجابتك بالسرية التامة، ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في أغراض البحث العلمي.

م	العبارة	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا
01	أسعى لتحقيق الأهداف التي رسمتها				
02	أعرف جيدا ما أريد فعله				
03	إنني واثق من تحقيق أهدافي				
04	أستطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات				
05	من الأفضل أن يضع الفرد أهدافا بديلة				
06	يشغلني التفكير في المستقبل				
07	أرى أن الحياة تستمر مهما حدث				
08	أستطيع وضع أهداف واقعية في حياتي				
09	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة				
10	أحدد أهدافي على ضوء إمكانياتي				
11	أشعر بالرغبة في الحياة				
12	أتطلع إلى المستقبل				
13	أسعى لتحقيق ما هو أفضل				
14	لدى القدرة على تعديل أهدافي حسب الظروف				
15	أعتقد أن توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب				
16	لدي القدرة على تحديد أهدافي				
17	أستطيع توجيه إمكاناتي والاستفادة منها				
18	ينبغي عدم الاستسلام للفشل				
19	أشعر بالتفاؤل نحو المستقبل				

20	أستطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق				
21	أعتقد أن الفشل أول خطوات النجاح				
22	أؤمن بالقول:" رب ضرة نافعة"				
23	ينتابني الشعور باليأس				
24	ينبغي أن يستعد الإنسان لمواجهة المستقبل بتحدياته				
25	أعتقد أنه لا يوجد وقت يشبه الحاضر				
26	أعتقد أن المعاناة تكون دافعا للإنجاز				
27	أؤمن بأن بعد العسر يسر				
28	لدي الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية التي يشهدها العالم				
29	أدرك أن الحياة متغيرة				
30	أجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد				
31	أرى أن التجديد أساس استمرارية الحياة بشكل جديد				
32	يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته				
33	أؤمن أن كل ما هو جديد ناتج عن المجهودات السابقة				
34	أسعى وراء المعرفة الجديدة				
35	أرغب في الإطلاع على كل ما هو جديد ومثير				
36	أجد صعوبة في تخطيط ما أقوم به من نشاط				

م	العبـــارة	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا
01	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل				
02	أخشى الفشل في المستقبل				
03	أشعر بقلق شديد نتيجة لما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب				
04	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار				
05	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية				
06	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل				
07	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق				
08	يزعجني ازدياد أعباء وتكاليف الزواج				
09	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني				
10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات				
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي				
12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة				
13	أشعر بالقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة				
14	أشعر ....بالارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل				
15	أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة				
16	أشعر دائما بسرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي				

17	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل				
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من المستقبل				
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل				
20	أعاني من ضيق في التنفس				
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل				
22	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم				
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع				

24	أشعر بضعف التركيز وشرود الذهن				
25	أعاني من اضطراب النوم				
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري				
27	تلازمني فكرة الموت في كل وقت				
28	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي				
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي				
30	أشعر بسرعة نبضات القلب				
31	أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة				
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل				
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي				

34	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر				
35	أعاني من صداع مستمر				
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل				
37	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات				
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج				
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات				
40	يتصبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح				
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة				
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة				
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم				