

جامعة عمار ثليجي - الأغواط  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



الميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية  
شعبة : العلوم الاجتماعية

الموضوع:

## قلق المستقبل و علاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

دراسة ميدانية لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية  
تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتور:

- محمد صخري

إعداد الطالب:

- بشير لشعل

السنة الجامعية : 2016/2015



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اللهم صلي وسلم على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ، انور الذاتي والسر الساري في سائر الاسماء والصفات وعلى آله وصحبه وسلم .

قال تعالى : ( قال بي اوزعني اذن اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وان اعمل عملا صالحا ترضاه واذ تخلي برحمتك في عبادك الصالحين ) النمل

كالحمد بي حتى ترضى ولك الحمد اذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفتتنا اليه .

يسرنا اذن ان تقدم بالشكر الجزيل واجمل عرفان الى استاذنا المشرف الذي وعنا بنصائحته وارشاداته وتوجيهاته القيمة ، فشكرا لك .

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل استاذة قسم علم النفس .

كما لا يفوتنا تقديم الشكر والاحترام الى من ساعدنا من قريب او بعيد في انجاز هذه الدراسة المتواضعة .

بشير

# إهداء

إلى من هي أندي من قطرات الندى وأصفي من ماء الدجى إلى المثلد العالى  
والقدوة الصارخة إلى مصدر أفراحي ومسكن الآمي وأخزاني أُمي الغالية حفظها الله

إلى الذي وهبني أول قلم ملكته في طفولتي وبعث بي إلى شاطئ العلم والإيمان  
وَأبسنني ثوب الشهامة والذي الحبيب

حفظه الله .

إلى من علموني معنى الأخوة والإخاء إخوتي .  
إلى كل العائلة وإلى كل من هو راسخ في طلب العلم ساع

ولهدى الله داع أهدي هذا العمل

إلى كل من يعرفني

بشير لشعل

## الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف علاقة بين قلق المستقبل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حيث صيغ الفرضيات التالية :

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الاغواط.
- نتوقع مستوى مرتفع لقلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الاغواط.
- توجد فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الاغواط.
- لا توجد فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الاغواط.

كما تكونت العينة من ( 200 ) طالبا وطالبة من طلبة سنة اولى ماستر من مجتمع بلغ ( 298 ) طالبا مقسمة على خمسة تخصصات علم نفس وعلوم تربية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة عمار ثليجي بالاغواط ، استخدم الطالب الباحث مقياسين لجمع البيانات حول العينة كما تم تطبيق مجموعة من الأساليب الإحصائية (بيرسون ،المتوسطات ، واختبار ت) بالاستعانة بنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( spss ) نسخة 20.

وكانت نتائج الدراسة كالآتي:

- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة الاغواط .
- وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة الاغواط .
- وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة الاغواط لصالح الذكور .
- وجود فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة الاغواط.

الكلمات المفتاحية:

قلق المستقبل ،استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

### Résumé

La présente étude visait à identifier la relation entre l'anxiété et des stratégies pour le futur visage de stress psychologique comme une formule les hypothèses suivantes:

Aucune corrélation statistiquement significative entre les stratégies futures concernent et de faire face au stress psychologique chez les étudiants de première année de Master à l'Université de Laghouat

Nous nous attendons à un haut niveau de préoccupation pour les futurs étudiants de master première année à l'Université de Laghouat

Il existe des différences dans le niveau de préoccupation future en raison de la variable sexe chez les étudiants de première année Maître à l'Université de Laghouat

Il n'y a pas de différences dans l'utilisation de la face du stress psychologique en raison des stratégies de sexe variables entre les étudiants des premières années de maîtrise à l'Université de Laghouat

L'échantillon était composé de (200) étudiants de Master Les étudiants de première année de la communauté se sont élevées à 298 élèves répartis en cinq disciplines de la psychologie et de l'enseignement des sciences à la faculté des sciences humaines et sociales à l'Université de Ammar Tljugi Balaghat, le chercheur a utilisé l'étudiant deux mesures pour recueillir des données sur l'échantillon a été appliqué Groupe des méthodes statistiques (Pearson, moyennes, et le test C) en utilisant le progiciel statistique pour le système des sciences sociales (version) 20

Les résultats de l'étude comme suit:

Et aucune corrélation statistiquement significative entre les stratégies futures concernent et de faire face au stress psychologique chez les étudiants de première année à l'Université de Laghouat Maître.

L'existence d'un niveau intermédiaire de préoccupation pour l'avenir des étudiants de première année à l'Université de Laghouat Maître.

L'existence de différences dans le niveau de préoccupation de l'avenir en raison de la variable sexe chez les étudiants de première année à l'Université de Laghouat Master en faveur des hommes.

L'existence de différences dans l'utilisation de la face du stress psychologique en raison de la variable sexe chez les étudiants de première année au niveau des stratégies de maîtrise de l'Université de Laghouat.

Mots clés:

préoccupation avenir, les stratégies font face à des pressions psychologiques



# فهرس المحتويات



## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
	الإهداء	
	التشكر	
أ	ملخص الدراسة باللغة العربية	
ب	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	
ج-د	فهرس المحتويات	
هـ	فهرس الجداول	
و	فهرس الملاحق	
1	مقدمة	
<b>الفصل الأول: الإشكالية و اعتباراتها</b>		
3	تحديد إشكالية الدراسة	1
4	تساؤلات الدراسة	2
4	فرضيات الدراسة	3
5	أهداف الدراسة	2
5	أهمية الدراسة	3
6	تحديد المفاهيم والتعريف الإجرائي	4
6	الدراسات السابقة	5
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الثاني: قلق المستقبل</b>		
14	تمهيد	6
14	أولاً: القلق	7
14	مفهوم القلق	8
15	أنواع القلق	9
16	أعراض القلق	10
18	أسباب القلق	11
19	تصنيف القلق	12
20	النظريات المفسرة للقلق	13
27	ثانياً: قلق المستقبل	14
27	مفهوم قلق المستقبل	15
31	أسباب قلق المستقبل	16
34	سمات ذوي قلق المستقبل	17
35	المظاهر التأثيرية لقلق المستقبل	18
37	التعامل مع قلق المستقبل	19
38	خلاصة الفصل	20

## فهرس المحتويات

الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية		
40	تمهيد	21
41	اولا: الضغط النفسي	22
41	مفهوم الضغط النفسي	23
43	انواع الضغط النفسي	24
45	اعراض الضغوط النفسية	25
48	علاقة شخصية الفرد بالضغوط النفسية	26
49	النظريات المفسرة للضغط النفسي	27
54	ثانيا: استراتيجية مواجهة الضغط النفسي	28
54	تعريف استراتيجية مواجهة الضغط النفسي	29
57	نظريات استراتيجية مواجهة الضغط النفسي	30
62	أهمية استراتيجية مواجهة الضغط النفسي	31
62	أنوع استراتيجية مواجهة الضغط النفسي	32
65	وظائف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي	33
67	طرق قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي	34
الجانب الميداني		
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية		
73	تمهيد	35
73	المنهج المستخدم في الدراسة	36
74	حدود الدراسة	37
74	وصف العينة ومجتمع الدراسة	38
75	وصف ادوات البحث	39
76	الدراسة الاستطلاعية	40
88	خلاصة الفصل	41
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج		
90	الفرضية الأولى	42
90	الفرضية الثانية	43
91	الفرضية الثالثة	44
91	الفرضية الرابعة	45
96	الخاتمة	46
98	التوصيات و الاقتراحات	47
100	المراجع	48
I	الملاحق	49

## فهرس المحتويات

### فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول رقم (01) يمثل وصف مجتمع الدراسة	74
2	جدول رقم (02) يمثل أفراد العينة	75
3	جدول رقم (3) يبين أرقام فقرات مقياس قلق المستقبل ومجالاته	76
4	جدول رقم (4) يوضح نتائج الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية	77
5	جدول رقم (5) يبين معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس	77
6	جدول رقم (6) يمثل نتائج معامل ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة النصفية	78
7	جدول رقم (7) يمثل نتائج معامل ثبات المقياس ألفا كرونباخ	78
8	جدول رقم (8) يوضح أبعاد مقياس الاستراتيجيات وأرقام عبارات كل بعد	80
9	جدول رقم (9) يمثل توزيع درجات البدائل	81
10	جدول رقم (10) يمثل نتائج صدق الإتساق الداخلي للأبعاد وللدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات المواجهة	82
11	الجدول رقم (11) يمثل نتائج صدق مقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة الصدق التمييزي.	84
12	جدول رقم (12) يمثل نتائج معامل الثبات ألفا - كرونباخ لمقياس استراتيجيات المواجهة .	85
13	الجدول رقم (13) يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة .	86
14	الجدول رقم (14) يمثل نتائج معامل ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة التجزئة النصفية	87
15	جدول رقم (15) يوضح نتائج الفرضية الأولى	90
16	جدول رقم (16) يوضح نتائج الفرضية الثالثة	91
17	جدول رقم (17) يوضح نتائج الفرضية الرابعة	91

## فهرس المحتويات

### فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
ا	استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	<u>1</u>
III	استبيان قلق المستقبل	<u>2</u>
٧	جداول الـ SPSS	<u>3</u>



# مقدمة



## مقدمة:

إن الحياة من حولنا مليئة بالمشكلات والأزمات والضغوط النفسية التي تؤثر في حياة الفرد، ولا يوجد فرد تخلو حياته من هذه الاضطرابات والتي من بينها قلق المستقبل حيث أن درجة القلق تختلف من فرد لآخر حول مستقبله خاصة أننا نعيش في حالة من التغيرات والأحداث المتوترة لذلك أصبح الفرد يعيش في ضغوط نفسية وحالة من القلق.

ويعتبر الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر الذي يقف فيه الإنسان حائرا وسط المشاكل التي تصادفه في مسيرة حياته ، مما يجعله يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس فلا يجدها فيسعى جاهدا إلى تحقيقها رغم تعرضه للكثير من الضغوطات النفسية والاضطرابات التي تزيد من حدة القلق لديه والشعور بالقلق في المستقبل.

وطلبة الجامعة هم أمل المستقبل حيث أنهم يتحملون مسؤولية المجتمع بصفتهم الشريحة الأكثر تفكيرا في المستقبل وماذا يخبئ لهم ، فقد أثبتت الدراسات أن أغلبية الطلبة يعانون من الضغوط النفسية وترقب وخوف من المستقبل يكون ناتج عن عدم تحقيق الطموحات الأدبية والمعنوية ، مثل عدم وجود وظيفة او عدم القدرة على تكوين أسرة ، وهذا ما يجعلهم يتعرضون لضغوط نفسية وقلق من المستقبل وهذا ما يشكل خطر على صحتهم و انتاجاتهم. ( نيفن عبد الرحمان المصري، 2000، ص2 )

ولقد تم التطرق في دراستنا إلى العلاقة بين قلق المستقبل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مقسمة على خمسة فصول ،فالفصل الأول تم فيه تحديد المشكلة وصياغة الفرضيات و أهمية الدراسة والتعارف الإجرائية وعرض ومناقشة الدراسات السابقة أما الجانب النظري فتم تقسيمه إلى فصلين ، فصل خصص لمعالجة قلق المستقبل وفصل ثاني خصص لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والجانب التطبيقي تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة والذي تم فيه وصف مجتمع الدراسة والعينة وتحديد المنهج المناسب و الأدوات الخاصة بجمع البيانات بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات وفي الأخير تم عرض ومناقشة وتفسير النتائج وختمت الدراسة باقتراحات وتوصيات يمكن تطبيقها مستقبلا.



# الفصل الأول: الإشكالية و اعتباراتها



## 1. تحديد المشكلة :

إن تتابع الأحداث في نشأة الحروب و وجود انقسامات لبعض الدول في عصرنا الحاضر يؤدي إلى وجود اضطرابات جديدة ناتجة عن تقلبات و تطورات بشتى أنواعها ، و هذه الأحداث المتلاحقة تؤدي إلى وجود أنماط سلوكية جديدة تفرض نفسها على الأفراد، باعتبارها رد فعل طبيعي لهذه التغيرات السريعة. و هذا الجو المشحون بالانفعالات و المخاوف و القلق الذي يعتبر من الملامح الرئيسية لهذا العصر الذي يسمى بعصر القلق، و للحد من هذه الانفعالات يتبنى الأفراد بعض الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية قد تكون سلبية أو ايجابية و ترتبط هذه الاستراتيجيات بعدة متغيرات و من بينها قلق المستقبل الذي يعد من بين المتغيرات التي تنتشر في المرحلة النهائية من الدراسة و الإقبال على الحياة المهنية و التفكير في تكوين أسرة و لهذا فإن حالات القلق تفتقر بوجود المعتقدات الخاطئة كالاعتقاد بان الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها وان الأشياء السيئة لا يمكن تجنبها من خلال الجهود التي يبذلها الشخص وبالتالي ينخفض مستوى أداء الفرد ويعطل الاتصال الفعال و يستثير السلوك فيفقد القدرة على حل المشكلات بصورة منطقية مما يعيقه في تعلم الأشياء الصعبة وهذا يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات التي ترتبط بشكل كبير بالنقص وعدم التركيز و الإحساس بالضعف والانطوائية والهروب والعزلة واللجوء إلى أساليب الحيل الدفاعية اللاشعورية غير السوية، الأمر الذي يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم مواجهة المستقبل وبالتالي فإن قلق المستقبل يشمل خوفا مزعجا بالنسبة للمستقبل و اليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبه يعاني التشاؤم من المستقبل.

و قد أشارت ناهد سعود ( 2005 ) إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات مرتفع و يشكل ظاهرة ملبية بالمتغيرات لمجتمع مشحون بعوامل مثيرة ما ينعكس على سلوكيات الأفراد وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تمر بالعنصر البشري وخصوصا شريحة الشباب .

( او شن ناديه، 2014ص56)

كما اجري مندوه ( 2006 ) دراسته لدى طلاب الجامعة حسب التخصصات الدراسية سواء علمية أو أدبية و بالتالي تنعكس خطورة هذه الظاهرة سلبا على إدراك الطلاب وقدراتهم الذاتية وطموحهم

المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات السلوكية وهذا بدوره يؤثر سلبا على مستقبلهم العلمي.

(كمال وعبد الكريم، 2008، ص8)

وعليه تكمن مشكلة الدراسة في التساؤلات التالي :

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الاغواط ؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الاغواط ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الاغواط ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة سنة أولى ماستر ؟

## 2. فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة سنة أولى ماستر.
- يوجد مستوى مرتفع لقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة سنة أولى ماستر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة سنة أولى ماستر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة سنة أولى ماستر.

### 3. أهداف الدراسة:

- الكشف عن طبيعة العلاقة الموجدة بين القلق المستقبل و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الاغواط.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الاغواط..
- الكشف عن الفروق الموجدة بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الاغواط.
- الكشف عن الفروق الموجدة بين الجنسين في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الاغواط.

### 4. أهمية الدراسة:

- يستمد البحث أهميته في تناوله لموضوع قلق المستقبل لدى فئة مهمة من أفراد المجتمع وهي الطلبة الجامعيين وطبيعة الاستراتيجيات المستخدمة ، بالإضافة إلى أن نتائج هذه الدراسة تمكن من بناء برامج إرشادية موجهة للطلبة للخفض من مستوى قلق المستقبل.
- الدراسات الحالية تناولت سمة قلق المستقبل كظاهرة سلبية تؤدي إلى التأثير على صحة الفرد و انتاجاته وكذا تأثيرها على استعمال وتبني استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .
- هذه الدراسة تفتح آفاق ومجالات و دراسات أخرى لاحقة بما يتعلق بمتغير وعلاقته بمتغيرات أخرى .
- تتضح أهمية الدراسة أيضا في معرفة قلق المستقبل لدى طلبة جامعات الدول العربية .

### 5. التعريف الإجرائي:

أ.قلق المستقبل : هو الدرجة المتحصل عليها من خلال إجابة أفراد العينة على بنود مقياس قلق المستقبل في الدراسة وهو مستويين :

مرتفع : يعتبر الأفراد الذين يحصلون على درجة اكبر من او يساوي ( 86 ) متوسط المقياس ذوي قلق المستقبل مرتفع .

ب. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

• استراتيجيات المواجهة :

يعرفها لازاروس و فولكمان (1984):

" ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية و السلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية والتي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق قدراته وإمكاناته " عرّفها تشارلز " أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط " .

التعريف الإجرائي لاستراتيجيات المواجهة:

هي الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف و الأحداث الضاغطة للتخلص منها وتقاس هذه الأساليب بالدرجة التي يحصل عليها الطالب جراء أدائه على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

6. الدراسات السابقة :

6-1- الدراسات التي تناولت قلق المستقبل:

- دراسة الهاشمي 2001: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى قلق المستقبل ومعرفة مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع لدى الطلبة ومعرفة العلاقة بين قلق المستقبل والاتجاه المضاد للمجتمع ومعرفة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس و التخصص ، ومعرفة الفروق في مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس و التخصص استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل وضعه العكايشي 2000 ، واعد الباحث مقياس للاتجاه المضاد للمجتمع ، و تألفت العينة من ( 350 ) طالبا وطالبة من المرحلة الرابعة من طلبة جامعة بغداد تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومربع كاي ومعامل ألفا وتحليل التباين الثنائي والاختبار التائي ، وتوصلت الدراسة إلى شيوع قلق المستقبل لدى طلبة التخصص العلمي أعلى مستوى من مستوى التخصص الإنساني والاتجاه المضاد للمجتمع كانت أعلى لدى الذكور من الإناث ( الهاشمي، 2001 )
- دراسة Zachary r. Voelz et al (2001) التي أجريت بهدف دور نصفي المخ على زيادة معدلات الاكتئاب وقلق المستقبل . حيث أجريت الدراسة على عينة من طالبات الجامعة التي

تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 47، وكان الفرض أن الذين يستخدمون نصف الكرة الأيسر بصورة كبيرة ينبئ بتغيرات في مستويات قلق المستقبل والاكنتاب و أسفرت النتائج عن صحت الفرض حيث تبين أن الاستخدام لنصف الكرة الأيسر من قبل هذه الأفراد يعد زيادة القلق وزيادة الاستثارة النفسية المفرطة والاكنتاب وقلق المستقبل.

- دراسة العكايشي 2000: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق لدى طلبة الجامعة و الكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس، واعدت الباحثة مقياسا لقلق المستقبل و تألفت العينة من 230 طالب وطالبة تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس بفرق دال معنويا بين قلق المستقبل والجنس ولصالح الإناث. (العكايشي، 2000 )
- -دراسة ثويتس (2000): والتي أجريت على مجموعة من طلاب الجامعة وخلصت على أن الذكور والإناث يختلفون في استراتيجيات المواجهة فالإناث كن أكثر تعبيراً عن مشاعرهن بحرية ويحاولن أن يستعن للمساندة الاجتماعية ويتقبلن الموقف أما الطلاب فيميلون إلى التفكير في الموقف.
- دراسة حسن 1999: هدفت هذه الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية: يشيع قلق المستقبل بين المتخرجين من الكليات بدرجة عالية، يشيع قلق المستقبل بين الطلاب المتخرجين من الكليات أكثر من الطالبات، يشيع قلق المستقبل بين الطلبة المتخرجين من ذوي المستوى الاقتصادي والاجتماعي العالي أكثر من أقرانهم ، وأعد الباحث مقياسا لقلق المستقبل وأما عينة البحث تألفت من (250) طالبا وطالبة من المراحل المنتهية في جامعات بغداد و المستتصيرية والتكنولوجيا في مدينة بغداد تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الوسيط والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ألفا وتحليل التباين التثائي ، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة المتخرجين من الكليات لديهم مشاعر تتسم بالقلق من المستقبل وإن الإحساس بالقلق من المستقبل حالة نفسي تتتاب الطلبة جميعا بغض النظر عن جنسهم والمستوى الاقتصادي والاجتماعي الذين ينتمون إليه أظهرت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغيري الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي . (حسن، 1999 )

- دراسة محمود وآخرين 1997: هدفت الدراسة إلى التعرف على نظرة طلبة كليات التربية إلى مستقبلهم المهني كما هدفت الإجابة على السؤال ( هل يمكن إجراء تقصي للمستقبل المهني والإسهام في حل مشاكل هذا المستقبل المهني ) عينة الدراسة تألفت من ( 900 ) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الأولى في جامعة دمشق وحلب وحمص واللاذقية تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتوصلت الدراسة إلى وجود قلق من المستقبل المهني لدى طلبة كليات التربية في الجامعات السورية. (محمود وآخرون، 1997)
- دراسة جاسم 1996: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل واتجاه مركز السيطرة ومستوى الرضا عن أهداف الحياة قام الباحث ببناء ثلاثة مقاييس لقياس قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة وتألفت عينة البحث من ( 125 ) من الذكور ومن خريجي الكليات في مدينة بغداد تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي ومربع كاي ومعادلة سبيرمان - براون وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عال من قلق المستقبل إذ أن متوسط العينة يفوق المتوسط النظري ومركز السيطرة لديهم خارجي كما أشارت النتائج إلى أن هناك رضا عن أهداف الحياة . ( جاسم ، 1996 )

## 6-2- الدراسات التي تناولت إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة : عريبات والخرابشة ( 2007 ) بعنوان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين وإستراتيجية التعامل معها .

وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين، والتعرف على كيفية التعامل معها وقد تكونت عينة الدراسة ( 256 ) طالبا وطالبة المتفوقين دراسيا وقد أشارت النتائج إلى أن توقعات الوالدين العالية هي أكثر الأسباب في حصول الضغط النفسي كما توصل الباحث إلى وجود فروق بين الطلبة المتفوقين في التعرض إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس حيث وجد أن الطلبة الذكور أكثر تعرضا للضغوط. (نبيلة حبيب، 2010)

دراسة نظمي و السمييري ( 2007 ): وكانت عنوان الدراسة أساليب مواجهة الضغوط لدى الجامعيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نوعية الأساليب التي يستعملها الطلبة

الجامعيين لمواجهة الضغوط النفسية أثناء ممارستهم لنشاطاتهم الأكاديمية ، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط، ومن بين أهم النتائج التي تم التوصل إليها انه توجد فروق دالة إحصائيا في الأساليب تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الذكور .

دراسة منى محمود محمد ابراهيم ( 2002 ) بعنوان : أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية تناولت هذه الدراسة أساليب مواجهة الضغوط من حيث الفروق في متوسط الدرجات بين مجموعتي الريف والحضر كما هدفت لى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث، وتكونت العينة من ( 1073 ) طالبا وطالبة حيث استخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للاسرة. ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث. دراسة منى محمود محمد ابراهيم (2002) بعنوان : أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية تناولت هذه الدراسة أساليب مواجهة الضغوط من حيث الفروق في متوسط الدرجات بين مجموعتي الريف والحضر كما هدفت لى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث، وتكونت العينة من ( 1073 ) طالبا وطالبة حيث استخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للاسرة. ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

### 6-3- التقيب على الدراسات السابقة:

#### 6-3-1- التقيب على الدراسات التي تناولت قلق المستقبل:

من خلال إطلاعنا وعرضنا للدراسات السابقة لم نجد دراسات تناولت متغيري الدراسة معا وهذا في حدود علم الباحث كما اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات من حيث متغير قلق المستقبل والعينة مثل دراسة العكاشي 2000 والتي هدفت الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وكذا دراسة الهاشمي التي هدفت الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ودراسة محمد وآخرون 1997 والتي هدفت الى التعرف على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وكذا دراسات أخرى فجلهم اتفقوا على قياس مستوى قلق المستقبل واتفاقهم من حيث اختيار العينة وهذا ساعدنا في صيغة فرضية الدراسة من حيث قياس المستوى أما فيما يخص دراسة الفروق بين

الجنسين من حيث قلق المستقبل فهدفت بعض الدراسات للكشف عن الفروق بين الجنسين نذكر منها دراسة حسن 1999 والتي كانت من أهدافها الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وكذا دراسة أوثن نادية 2014 والتي هدفت إلى التعرف على الفروق في درجات قلق المستقبل بين الجنسين وكذا دراسة هبة مؤيد 2008 والتي هدفت إلى التعرف على دلالة الفروق في النوع .

### 6-3-2- التعقيب عن الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يمكن تسجيل النقاط التالية:

- جميع الدراسات تناولت المنهج الوصفي كمنهج لاستكمال متطلبات البحث .
- مجتمع الدراسة والعينة كانت ضمن طلبة الجامعة وذلك ما جاء في دراسة محمود ابراهيم (2002) ودراسة نظمي والسميري (2007) ، أما في دراسة العريبات والخرابشة ( 2007) كانت العينة من طلبة الإعدادية والثانوية .
- كما اشتركت الدراسات السابقة في البحث في الفروق بين الجنسين ( ذكور و اناث ) في متغير الاستراتيجيات.

### خلاصة الفصل:

إن أي دراسة يقوم بها الباحث لابد من التطرق في دراسته إلى تحديد المشكلة مع أهمية الدراسة من اجل تحقيق أهداف البحث، وعليه يتم تحديد المفاهيم الإجرائية مع تحديد الدراسة تحديدا دقيقا ، مع وجود إطار نظري يتم من خلاله مناقشة وتحليل موضوع الدراسة ، وهذا ما نتطرق إليه في الفصل الثاني.



# الجانب النظري





# الفصل الثاني: قلق المستقبل



## تمهيد:

تعد دراسة القلق من الموضوعات الهامة التي لا زالت تحتل إلى حد كبير مكانة الصدارة في البحوث النفسية والإكلينيكية، خاصة ونحن نعيش في عصر غامض محفوف بالمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية، ولا يعتبر القلق السمة المميزة لعصرنا الحالي فقط، فالقلق قديم قدم الإنسانية، فالحياة البدائية لم تكن خالية من القلق ومصدر هذا القلق كان الحيوانات الضخمة التي كانت تشكل تهديدا حقيقيا للإنسان.

(زهران، 1977، ص 297)

## أولا: القلق

### 1- مفهوم القلق:

لقد تعددت وجهات النظر حول مفهوم القلق وكان الاختلاف فيما بينها متمثلا في العوامل المسببة للقلق وكذلك المرحلة التي بدأ فيها إلا أنها اتفقت حول محتواه وأنواعه. وفيما يلي بعضا من تلك التعريفات:  
- تعريف أحمد عكاشة ( 1992 ) : يعرفه بأنه " شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوبا عادة ببعض الإحساسات الجسمية الخاصة بزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة."

- تعريف حامد زهران (1978): يرى بأنه " حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية.

- تعريف رضوان (1991): يرى بأن القلق هو " ظاهرة إنسانية لها آثارها على الصحة النفسية، إذ أنه يتضمن مدى نجاح الفرد في التوافق الداخلي بين دوافعه ونوازعه المختلفة وفي التوافق الخارجي في علاقاته الخارجية المحيطة به.

- تعريف سبليبرجر spliberger: يرى بأن القلق نسقان: القلق كسمة والقلق كحالة، فالقلق كسمة هو استعداد سلوكي مكتسب في معظمه يظل كامنا عند الإنسان حتى تنبهه، وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية، وقد يوجد القلق كسمة "أي استعداد للقلق" عند جميع الناس بدرجات متفاوتة فيوجد عند قلة من الناس بدرجة منخفضة، وعند قلة أخرى بدرجة عالية وعند الغالبية بدرجة متوسطة أو قريبة من الوسط، أما القلق كحالة فهو حالة انفعالية مؤقتة يشعر به الإنسان في موقف التهديد، فينشط جهازه العصبي المستقبل، وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد، فيعود

الإنسان جسميا ونفسيا إلى حالته الطبيعية.

(موسى، 1978، ص 38)

- **تعريف حناني العناني (2000)** تعرفه بأنه: "إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع إحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلى حل مثمر."

- **تعريف فرويد سيجموند (1962):** فهو يرى إن "القلق رد فعل لحالة خطر، ويميز في الوقت نفسه أكثر من نوع."

- **يعرفه احمد عبد الخالق:** بأنه "شعور بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر وخوف لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف

بالمستقبل المجهول" (الفاعوري، 2007، ص 9، 8)

ومن أكثر التعاريف شيوعا ما عرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنه "خوف أو توتر وضيق، ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا إلى درجة كبيرة، ويعد مصدره كذلك غير واضح، ويصاحب كلا من القلق والخوف بعض التغيرات الفيزيولوجية لدى الفرد.

( American Psychiatric Association, 1994.P 435 )

من خلال العرض السابق للعديد من التعريفات يرى الطالب بأن القلق يعتبر مفهوم محوري في علم النفس حيث اختلفت التعاريف فيما بينها فمنها من أتى على ذكر الأعراض الفيزيولوجية ومنها من لم يتعرض لها، كما تضمنت بعض التعريفات إشارات للمستقبل كتوقع الخطر والترقب والتوجس التي يتضمنها القلق وأغفلها البعض الآخر رغم أهميتها، ومن هنا بدأت الدراسات تهتم بمفهوم قلق المستقبل. وبالرغم من اختلاف الباحثين في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية الاضطرابات السلوكية وله تأثير على صحة الفرد وإنتاجيته.

## 2-أنواع القلق:

لقد عمل علماء النفس بعد تحليلهم لموضوع القلق النفسي، على تصنيفه إلى عدة أنواع بحيث ارتأينا إلى انتقاء الأنواع التي عليها شبه إجماع من قبل علماء النفس.

**1-2 القلق الموضوعي:** (خارجي المنشأ) حيث يكون هذا القلق خارجيا وموجودا فعلا، ويطلق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي، وقد يطلق عليه القلق الدافع أو القلق

الايجابي وذلك للارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية .ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع، وتجنب مخاطره.

(دبابنة، 1984، ص 181)

## 2-2 القلق العام:

يرى كفاي (1999) : بأن القلق النفسي العام هو بمثابة استعداد لدى الفرد يؤدي إلى معاناة من القلق الوجداني إذا ما تعرض لخطر خارجي يدركه، كما يطلق عليه الأخصائيون مصطلح "القلق الشامل" أي أنه غير محدد، حيث يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد وهو نقص في الارتياح النفسي والجسمي، ويتميز هذا النوع من القلق في الناحية النفسية بخوف منتشر، وبشعور كبير من نقص الأمن، أما من الناحية الجسمية فيظهر على شكل انقباضات صدرية أو تقلصات في المعدة، ويمكن القول أن القلق العام غير سوي، أي أنه مرضي لأنه غير محدد المصدر.

(أبو عزب، 2008، ص 16)

## 2-3 القلق العصبي:

القلق العصابي وهو عبارة عن فوبيات شديدة من القلق تصاحبها بعض الأعراض كالصداع والخوف... الخ والقلق العصابي قد ينتقل إلى الإنسان السوي بالوراثة أو بسبب أزمة نفسية معينة، كما يرى الأخصائيون أن القلق المرضي أو العصابي يعتبر من المستويات المرتفعة من القلق، وتكمن الصعوبة في الاكتشاف المبكر له، حيث يظل كامناً داخل الشخص ثم يظهر المرض فجأة وبصورة حادة تدعو للانزعاج كما أن هذا النوع من القلق يؤدي بصاحبه إلى الوقوع رهينة للضيق والتوتر والإحساس بالعجز والفشل.

(عزت، 1998، ص 42)

## 3- أعراض القلق: تصنف أعراض القلق إلى ثلاثة أصناف هي:

**3-1 الأعراض الجسمية:** شحوب الوجه، واتساع حدقة العين وتعايير الخوف على الوجه، وبرودة الأطراف وسرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وسرعة التنفس والشعور بالاختناق، وجفاف الحلق

وصعوبة البلع، وعسر الهضم، وآلام المعدة والأمعاء وخاصة الأمعاء الغليظة والشعور بالانتفاخ، وكثرة الغازات وصعوبة التبول.

ومن الأعراض الجسمية للقلق أيضاً الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد، واللازمات العصبية مثل: اختلاج الفم، مص الإبهام، وقضم الأظافر ورمش العينين. (المشيخي، 2009، ص 18)

الشعور بالخوف، وعدم الراحة الداخلية، وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتيت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز والنسيان وكذلك الأرق، وعدم القدرة على النوم والتوتر أو التهيج العصبي وهذا يجعل الفرد حساس جداً لأي ضوضاء، والشعور بالاختناق، والأحلام والكوابيس المزعجة، وسيطرة مشاعر الاكتئاب. (القاضي، 2009، ص 18)

### 3-3 الأعراض الاجتماعية:

سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله. كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكييف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية.

### 3-4 الأعراض المعرفية:

وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالاتي:

1-التطرف في الأحكام: فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة والقلق.

2-كذلك ميل العصائبيين إلى التصلب، أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من أجل التفكير.

3-يتبنون أيضاً اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، والجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل واستخدام المنطق بدل من الانفعالات.

4- وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية .

(إبراهيم، 1994، ص 24، 25)

4-أسباب القلق: تعددت أسباب القلق ومنها مايلي:

#### 4-1 الاستعداد الوراثي:

إن التكوين الموروث لبعض الأفراد يهيئهم للاستعداد المسبق للاضطراب القلق وتبين بعض الدراسات انه 25 % من الأقارب المصابين بالقلق لديهم نفس الاضطراب الشيء الذي يفرز دور الوراثة في الاستعداد للقلق أي انه نتيجة استعداد فسيولوجي ناتج جزئيا عن وراثة جملة عصبية شديدة الحساسية للضغط والتوتر ويعود ذلك لزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي البراسمبثاوي ومن ثم يزيد الأدرينالين والنورينالين في الدم.

(الوقفي، 2003، ص 623)

#### 4-2 الاستعداد النفسي:

إن إثبات الفرد لذاته داخل بيئته يشعره بالتهديد الداخلي والخارجي فأثناء حله لمشاكله يشعر بالتوتر الشديد والتعرض للالزمات والصدمات النفسية الإحباطات التي تنشأ من أسباب متعددة اجتماعية اقتصادية.

(عبيد، 2008، ص 188)

ويرى "ادلر" أن القلق ترجع نشأته إلى الطفولة الأولى، حيث يشعر المريض بالقصور الذي يشعره بالنقص وعدم الشعور بالأمان، وهنا ينشأ الصراع بين محاولات الإنسان للحصول على التفوق وشعوره بالدونية مما يدفعه للبعد عن الناس، وقد أوضح "ادلر" أيضا أن أنواع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام الطفولة لها تركيز في نشأة القلق .

#### 4-3 الأسباب الشخصية:

يمكن أن تلعب الشخصية دورا هاما حيث لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين لا يظهرون الكثير من التقدير وذوي مهارات التكيف الضعيفة يظهرون أعراض القلق أكثر من غيرهم بالإضافة إلى ذلك قد تؤثر التجارب الحياتية في حساسية الفرد لتعرض للقلق.

(رياض، 2005، ص 204)

#### 4-4 الأسباب الاجتماعية:

قد ينتج هذا القلق من مواقف الحياة التي تلعب البيئة دورا هاما في حدوثه وكذا تقاقمه مثل مواقف الحياة الضاغطة التي نميزها في نوعين:

-الضغوط المباشرة التي تسبب الاستياء كالتى تختل في البيئة والضغوط الغير مباشرة التي ترتبط بصراع قوتين متعارضتين. (المطيري،2005: ص280، 281)

-الضغوط الثقافية والبيئية الحديثة والمطالب المدنية المتغيرة والبيئية القلقة المشبعة بعوامل الخوف والضغط والوحدة والحرمان وعدم الأمان والتنشئة الأسرية والاجتماعية مثل التسلط والقسوة والحماية الزائدة. (عبيد، 2008، ص 188)

#### 5-تصنيف القلق:

صنف علماء النفس القلق إلى عدة أنواع تبعا لطبيعة المواقف (المثيرات) ودرجة رد الفعل وأهم التصنيفات جاءت كما يلي:

**5-1 التصنيف حسب السبب:** حيث اعتمد أصحاب هذا الاتجاه على تحديد المصدر الذي يثير القلق من حيث إنه داخلي أو خارجي فقد أورد شيهان تصنيف القلق على أنه:

**أ-قلق خارجي:** وعادة ما يكون مصدر التهديد والخطر محددًا في البيئة التي يعيش فيها الفرد بحيث يستطيع أن يبرر قلقه وقد أطلق عليه شيهان القلق المستثار.

**ب - قلق داخلي:** وغالبا ما يكون مصدر التهديد ناتج من داخل المريض على شكل مخاوف لا مبرر لها ولا تتناسب مع مثيرات البيئة المختلفة كما أنها تتغير من فترة إلى أخرى مسببة الاضطراب وعدم الاستقرار.

#### 5-2 التصنيف حسب طبيعة القلق : ومنها تصنيف فرويد:

**أ -القلق الموضوعي:** ويسمى بالقلق الطبيعي أو القلق الواقعي وهو رد فعل يحدث لدى الفرد عند إدراكه خطرا واقعا أو ينتظر حدوثه بعد وجود إشارة تدل عليه.

ب - **القلق العصابي**: وهو قلق شديد ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات للإفلات من اللاشعور والنفوذ إلى الشعور والوعي ويكون القلق هنا بمثابة إنذار للأنا أن يحشد دفاعه.

ج - **القلق الخلفي**: ويكون مصدر الخطر احتمال غضب الأنا الأعلى ويغلب فيه أن يأتي نتيجة حكم الأنا الأعلى بارتكاب الشخص ذنباً ويحتمل فيه كذلك أن يكون نتيجة إحباط لأمر موجود بين مكونات الأنا الأعلى.

(دفع الله، 2011، ص 14)

## 6- النظريات المفسرة للقلق:

تزخر المكتبة النفسية بالكثير من الأدبيات التي تتعرض للنظريات المختلفة في القلق والتي تسعى إلى تفسيره والكشف عن طبيعته، وعلى الرغم من تعدد تلك النظريات، إلا أنها قسمت إلى ثلاثة اتجاهات، الأول والثاني: يتمثلان في مدرستي التحليل النفسي والسلوكية، اللتان اتفقتا على أن القلق يرجع إلى خبرات مؤلمة في ماضي الفرد، واختلفا في تصورهما لتكوينه حيث يتحدث الفرويديون عن علاقة القلق بالهوى والأنا والأنا الأعلى، والشعور واللاشعور بينما يحلل السلوكيون القلق في ضوء الاشتراط "التعلم الاشتراطي"، في حين ينظر الاتجاه الثالث، والمتمثل في المدرسة الإنسانية إلى القلق على أنه خوف من المستقبل، وما قد يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته (العناني، 1995، ص 113، 114)

ومن بين النظريات المفسرة له مايلي:

1. **نظرية التحليل النفسي فرويد**: "قد أعتبر" فرويد "أن القلق يظهر أصلاً كرد فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص، فإذا انتهت هذه الحالة انخفضت وتلاشت أعراض القلق ولكنها إذا عادت إلى الفرد ظهرت أعراض القلق مرة أخرى. وأوضح "فرويد" أيضاً بأن القلق هو حالة من الخوف تصيب الفرد مسببة له الحزن والضيق، متوقعاً الشر له في أي لحظة. والشخص القلق يبدو دائماً متوتر الأعصاب، متشائماً، قليل الثقة بذاته متردداً فاقد القدرة على التركيز (فرويد، 1962، ص 3، 4)

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

والقلق من وجهة نظره أيضاً ينشأ من كبت الرغبة الجنسية ومنعها من الإشباع، فعند إحباط الرغبة الجنسية تتحول الطاقة الجنسية بطريقة فسيولوجية خاصة إلى قلق. (كفافي، 1990، ص 347) أو إنه حالة انفعالية غير سارة لدى الفرد تشمل مكوناته الذاتية، الفسيولوجية والسلوكية. (أحمد، 2003، ص 79)

ويعتقد "فرويد" أن الأنا هي مصدر القلق ومنشأه، لأنها هي التي تستجيب للتهديدات والمخاطر التي يواجهها الفرد من مختلف مصادرها، فعندما تطول التهديدات، المخاطر الذكريات والرغبات المكبوتة لدى الفرد وانتقالها من حالة اللاشعور إلى حالة الشعور فهنا يحصل القلق ويكون بمثابة إنذارا لئلا، وقليل من القلق (القلق البسيط) ضروري للفرد ليعيد إليه حالة التوازن النفسي. (صالح، طارق، 1998، ص 264) وقد ظهرت فيما بعد العديد من نظريات التحليل النفسي والتي كانت تقلل من أهمية الغرائز الجنسية في تفسيرها للسلوك الإنساني، وقد تبنى هذه النظريات مجموعة من العلماء الذين انشقوا عن "فرويد" ومن بعضهم مايلي:

**6-1-1 هاري سوليفان:** ففي اعتقاد "سوليفان" أن شخصية الطفل تتكون من التفاعل الدينامي الحاصل بينه وبين البيئة المحيطة به. فالطفل أثناء تربيته يكتسب بعض العادات والسلوكيات الجيدة من خلال والديه والتي تولد لديه حالة من الرضا والطمأنينة. والقلق في بادئ الأمر عند الطفل يمثل حالة مؤلمة تنشأ من المعاناة وعدم الاستحسان، فحينما يكون موجودا (القلق) لدى الأم تنعكس آثاره على الطفل وذلك من خلال الارتباط العاطفي بينه وبين أمه، ويرى "سوليفان" أن نفسية الطفل تتكون من نظام خاص:

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

**6-1-2 كارن هورني:** القلق عند "هورني" هو الإحساس الذي ينتاب الطفل لعزلته وقلته حيلته في عالم مليء بالتوتر والعدوانية، ويرى أن القلق ما هو إلا استجابة انفعالية تكون موجهة بالأساس إلى المكونات الأساسية للشخصية، ويرجع القلق إلى ثلاثة عناصر هي الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة الشعور بالعزلة، وأنه ينشأ عند الطفل بسبب العوامل التالية:

أ - انعدام الدفئ العاطفي في الأسرة وتفككها وشعوره بأنه غير مرغوب فيه ومنبوذ في المنزل ويعتبر هذا من أهم مصادر القلق وهذا ال أ ري يتفق مع ما جاء به" بورجان "من أن الطفل المنبوذ غالبا ما يعبر عن مشاعر الذل على شكل مخاوف أو انع ازل والتي قد تؤدي به إلى عدوانية أو انسحابية أو انطوائية وكل هذا يؤثر بالنتيجة على ذكاء الطفل وأدائه مما يسبب له الفشل.

ب - معاملة الطفل: فلمعاملة الطفل دور فعال وعلاقة كبيرة في تكوين القلق، فعلاقة الطفل بالأأم على وجه التحديد لها انعكاسات مهمة جدا وهذا ما أكده" بولي "حيث قال أن علاقة الطفل بأمه علاقة مترابطة وهي مهمة لشعوره بالأمن والطمأنينة، وكثير من المشكلات التي يظهرها الطفل في مستقبل حياته ترجع بالأساس إلى مرحلة الطفولة نتيجة حرمانه من الحنان.

ج -بيئة الطفل هي الأخرى لها دور فعال في نشأة القلق عند الطفل من عدمه إذ إن البيئة وما فيها من تعقيدات وتناقضات يكون لها الأثر الفعال والواضح على نشأة الطفل .وتؤكد أبحاث Field, 1961 أن رفض الآباء للطفل يجعله في حالة من النمو الغير سليم ويؤدي به إلى أنواع من الاضطرابات السلوكية.

(ازهري، 1961،ص 157)

**3-1-6 ايرك فروم**: من وجهة نظره يرى أن الطفل في بادئ الأمر يكون معتمدا ولفترة طويلة من الزمن على والديه وهذا الاعتماد يجعله في حالة مكبلة لا يمكن التخلص منها لكي لا يفقد بذلك حنانهما، وبازدياد نمو الطفل يزداد تحرره والاعتماد على نفسه وهكذا يرى فروم أن القلق ينشأ بين حالتين هما التقرب من الوالدين والحاجة إلى الاستقلال عنهما، غير إن نمو الشخصية والبدء باستقلالها يولد شعورا من القلق والعجز وعدم الأمن، لان الشخص هنا يقف بمفرده في مواجهة المحن والمشاكل في حياته الجديدة.

**4-1-6 أوتورانك**: يفسر القلق على أساس الصدمة الأولى وهي صدمة الميلاد فانفصال الطفل عن أمه هي حالة القلق الأولى والفظام تستثير لديه حالة من القلق وذهاب الطفل إلى المدرسة أيضا وهي الأخرى تمثل حالة من القلق، فالقلق عند "اتورانك" هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفصالات المختلفة كما ويذهب إلى أن حالة القلق الأولى تتخذ صورتينوتستمر مع الفرد في جميع مراحل حياته هما خوف الحياة وخوف الموت. فخوف الحياة هو القلق الناتج عن الخوف من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة.

(فرويد، 1977،ص 34،35)

**6-1-5 كارل يونج:** فالقلق عند يونج هو عبارة رد فعل حينما تغزو عقل الفرد قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، وفي اللاشعور الجمعي تخزن الخبرات الماضية المتراكمة فالقلق هنا هو حالة الخوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة والتي ما زالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية، ويرى أيضا إن الإنسان يهتم بتنظيم حياته على أسس معقولة ومنظمة، وأن الظهور الغير معقول من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديداً لوجوده. (فرويد، 1962، ص 37)

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

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

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

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

## 6-2 النظرية السلوكية:

تنظر إلى القلق أو الخوف بأنه سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت التدعيم الإيجابي أو السلبي. (محمد، 2002، ص 239)

فالسلكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية و لا يتصورون الديناميات النفسية و لا القوى الفاعلة في الشخصية على شكل منظمات ثلاث هي: (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) مثلما يعتقد التحليليون، وبذلك فقد فسروا القلق بالطريقة الكلاسيكية، وهو عملية ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، حيث يصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثيراً ما (محايد) يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته) أي يثير الخوف (وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الأصلي المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف على إنه من طبيعته الأصلية، وعندما ينسى الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموقف أو الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي. (كفافي، 1990، ص 349)

ومصادر القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي:

-استجابات القلق العام: يطلق على هذا النوع من القلق بالقلق العام، ويمكن استثارة هذه الاستجابات من خلال مفاهيم عامة وغير محددة مرتبطة ببيئة الفرد.

-القلق المرتبط بأمراض مستعصية: وهو القلق الناتج عن فكرة الإصابة بنوع من الأمراض المستعصية التي يصعب الشفاء منها والتي تؤدي بحياة الفرد.

-استجابات القلق العصابي: يتأثر هذا النوع من الاستجابات بمواقف متعددة مثل الكوارث الطبيعية الرفض للشخص، الخوف من السلطات، الأماكن المغلقة والمزدحمة، فهذه المواقف تعتبر محفزاً كافية لإثارته من خلال التفكير فيها . (محمد، 2002، ص 238)

كما وأن القلق يمكن أن تكون أسبابه سلوكية نتيجة تعلم الفرد سلوكيات خاطئة وسوء توافق مع البيئة وبالأخص في مرحلة الطفولة .وان اكتساب مثل هذه السلوكيات الخاطئة فالبيئة والظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل قد تساعد في تدعيم هذه السلوكيات والعمل على ديمومتها واستمرارها.

(الداهري، 2005، ص 207)

من هنا فمعاملة الطفل داخل الأسرة لها الأثر الكبير على نفسية الطفل من حيث الروابط الأسرية والروابط العاطفية، فالخلافات العائلية قد تؤدي إلى ترك الطفل وعدم الاهتمام به من حيث تلبية متطلباته ورغباته، قلة التقدير والاحترام له، فكل هذا يؤدي به إلى أمراض اجتماعية كالغش، الكذب، النفاق، الخداع والتحايل والأناية العدوان والعنف وغيرها.

(حنتول، 2004، ص 14)

### 3-6 النظرية المعرفية:

أحد رواد علم النفس المعرفي المعرفة الإنسانية وزناً في تفسير **Kelly** "أعطى" كيلي الشخصية في حالتي السواء والمرض، حيث يرى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات، وهذا يعني أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة للحالة الواحدة، وأن العمليات التي يقوم بها الشخص توجهه نفسياً بالطرق التي يتوقع بها الأحداث، وعلى اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقبل.

(تونسي، 2002، ص 30)

ويرى "باك **Beck**" أن القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعد تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقدير لخطر محتمل، ويرى أن أعراض القلق والمخاوف تبدو معقولة للمريض الذي تسود تفكيره موضوعات الخطر، والتي قد تعبر عن نفسها من خلال تكاثر التفكير المتصل بها وانخفاض القدرة على التمعن والتفكير المتعلق فيها وتقويمها بموضوعية.

(باترسون، 1990)

وظهر ذلك في نموذج المعرفة حول العمليات المعرفية لنشأة القلق، والذي يتكون من ثلاث خطوات، وهي: التقييم الأولي، والتقييم الثانوي، وإعادة التقييم، واستخدام "لازاروس" هذه المصطلحات وتم توظيفها في النظرية المعرفية.

ويشمل القلق عدة مكونات: انفعالي **Emotional** ومعرفي **Cognitive**، وفسولوجي **Physiological** ويتمثل المكون المعرفي في التأثيرات السلبية لمشاعر الخوف والتوتر، والفرع والانزعاج في قدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز، والتذكر وحل المشكلات، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد، والشعور بالعجز وعدم الكفاءة، والتفكير في عواقب الفشل والخشية وفقدان التقدير.

ويظهر دور العمليات الإدراكية كأحد جوانب البعد المعرفي للفرد في إثارة حالات القلق من خلال نظرية حالة وسمة القلق "**Spielberge**" حيث يفترض أن المثير الداخلي والخارجي، والعمليات الإدراكية المتضمنة في تقرير المثير على أنه مهدد، وآليات الدفاع التي نشأت لتجنب حالات القلق هي المتغيرات ذات المغزى الأكبر في بحث القلق.

وأرجع رواد النظرية المعرفية، مثل: **Williams** و **Bandura** و **Beck Aron** و **cray** و **Horny**، و **Ellis, kelly** نشأة القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل، وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، وأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات وتفسير الفرد للواقع مدركاً خطره، وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر، وضعفاً مسيطراً كمنحى معرفي للقلق "**Bandura**" وانخفاضاً في الكفاءة الذاتية، التي ظهرت في نظرية وعرض القلق بحالة الإدراك السابقة عبر التحريات المختلفة الحوادث، فالأشخاص الذين يعتقدون أن بمقدورهم السيطرة على التهديدات المختلة الفاعلة لا يورطون أنفسهم بالتفكير المرتقب ولا تشكل لهم مصدر إزعاج وتشوش، حيث يهين الفرد لنفسه نماذج مواجهة سلوكية لمشاكل المستقبل.

(الحديبي، 2007، ص 30، 31)

### 4-6 نظرية الدافع:

يعتبر القلق في بعض الأحيان عاملاً محفزاً يدفع للعمل والأداء الجيد، فالشخص عند قيامه بعمل ما يشعر بالقلق وهو الذي يحفزه على إنجازه لهذا العمل ليشعر بعده بالراحة، فوجود القلق أي وجود الدافع للقيام بالأداء بأحسن صورته. فالقلق يعمل كجهاز إنذار يجعل الفرد في حالة يقظة وحيطة وحذر لتجنب ما

قد يسبب له خطورة وتهديد، والقلق في بعض الأحيان يحمي الفرد بتخفيف درجة وعيه ليجعله لا يدرك أو لا ينتبه إلى ما يزعجه ويكدر صفوه ومن هذا فله الأثر في التيقظ والدفاع الإدراكي.

وقد افترض كل من " تاييلور وسبنس " " **Tylor & Spense** " أن القلق دافع ومنشط للتعلم وقالوا إنه كلما ازد القلق ازداد الأداء والتعلم وأن أصحاب القلق العالي في الأعمال السهلة يكون أدائهم أفضل من أصحاب القلق المنخفض، وقد فسروا ذلك بأن أداء أي عمل يعتمد على قوة الدافع وقوة الاستجابة المسيطرة في موقف الأداء فزيادة الدافع تساعد على تحسين الأداء في بعض الأعمال دون غيره. (كفافي، 1990، ص 351، 352)

ولقد أيد " تشايلد نتائج " تاييلور " **chylde** " وزملائه في علاقة القلق بأداء العمل السهل والعمل الصعب، ولكنه رفض أن يكون القلق دافعا عاما، واعتبره منبها في موقف الأداء قد يثير الاستجابة الملائمة للعمل وقد يثير استجابة لا علاقة لها بالعمل تعوق الأداء وتحجب ظهور الاستجابة الصحيحة. ولقد فسر " تشايلد " تفوق الأشخاص أصحاب القلق العالي على أصحاب القلق المنخفض في أداء الأعمال السهلة والعكس في الأعمال الصعبة بخصائص هذه الأعمال.

ولقد أشار " تشايلد " إلى أن علاقة الاستجابة الصحيحة بالمنبه بسيطة ومباشرة في موقف العمل السهل، ولا مجال لظهور استجابات لا علاقة لها بالعمل. أما في الأعمال الصعبة فان علاقة الاستجابة الصحيحة بالمنبه علاقة معقدة وغير مباشرة مما يدع مجالا لظهور استجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل عند الشخص صاحب الاستعداد العالي لإثارة مثل هذه الاستجابات. لذا نجد أن أداء الأشخاص ذوي القلق العالي في الأعمال المعقدة ضعيف بسبب إظهارهم لاستجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل، وانشغالهم بها أكثر من انشغالهم بأداء العمل.

أما أصحاب القلق المنخفض فلا تظهر استجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل ولا ينشغلون بها فنقل أخطأهم وينجحون بسرعة في الوصول للاستجابة الصحيحة.

### تعقيب على النظريات السابقة من وجهة نظر الباحثة:

نلاحظ من خلال العرض السابق للمدارس المفسرة للقلق بأن لكل عالم من العلماء فكرته ووجهة نظره الخاصة، ففي المدرسة " الفرويدية " نجد بأن " فرويد " الذي يعتبر أول من وضع تقسيمات للقلق وقدم توصيفا دقيقا لكل نوع قد ركز على الخبرات الماضية دون غيرها، أما أصحاب المدرسة " الفرويدية " الجديدة فقد اختلفوا مع " فرويد " بتركيزهم واهتمامهم بالعلاقات الاجتماعية وأثرها على علاقة الفرد بالمجتمع

الذي يعيش فيه. في حين يركز " السلوكيون " إجمالاً على عملية التعلم، ويؤكدون بأن الإنسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما يتعلم السلوك السوي وأهملوا الأسباب الكامنة وأراء القلق. ومن خلال العرض السابق نلاحظ اتفاق بين المدرسة التحليلية والمدرسة السلوكية في ارتباط القلق بماضي الإنسان، واختلافهم في مصدره فالتحليليون يعتبرون أن القلق استجابة لخطر مجهول غير معروف السبب، أما السلوكية فتعتبر القلق استجابة لخطر معروف ومحدد.

ولكن النظرية المعرفية فتري بان القلق ليس له علاقة بما يتعلمه الإنسان، ولا بخبراته الماضية ولكن سببه هو اعتناق الفرد لبعض الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخاطئة.

فحين نجد أصحاب نظرية الدافع فكانت لهم نظرة مغايرة لجميع نظريات القلق حيث اعتبروا أن القلق دافع للإنسان من أجل التقدم والنجاح في الأعمال التي يقوم بها ولكنهم في حقيقة الأمر وبعد التجربة أدركوا بان زيادة القلق إلى حد كبير يؤدي إلى إعاقة الفرد في انجاز الأعمال وخاصة الصعبة منها.

### ثانياً: قلق المستقبل:

إن ظروف التغير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات البشرية و كذا مظاهر الحياة العصرية بما فيها من إيقاع سريع متسارع وإحلال الصراع محل التنافس في مختلف الميادين، إضافة إلى كثرة مطالب الحياة المادية و قلة فرص العمل و كثرة الحروب والكوارث الطبيعية و حوادث العنف و الابتعاد عن الحياة الروحية، جعلت التفكير والخوف مما تخفي الأيام المقبلة من الأمور التي تشغل بال و تفكير كل شاحس المجتمع، بل أو أصبح التفكير في المستقبل و التنبؤ بمن الأمور التي تهم الشعوب والمجتمعات المتحضرة التي تحاول أن تجد لنفسها موضع على الخريطة العالمية الدولية.

### 1. مفهوم المستقبل:

أطلق الفلاسفة القدماء مصطلح المستقبل للتعبير عن الزمن الآتي و ما يمكن أن يقع في من حوادث في مقابل الماضي، حيث اعتبر شيلنغ المستقبل زماناً يقع أمام الأشخاص ويمكن التعرف علي إلى جانب الماضي و الحاضر، أما هيغل فيرى أن الحاضر حامل للمستقبل. ويذكر نيتش أن أزلية الزمان تعني أزلية الماضي و أزلية المستقبل.

(عن سعود، 2005، ص 49)

ولم يغب مصطلح المستقبل عن دراسات الفلاسفة الوجوديين و تصوراتهم عن الوجود، البشري حيث عبر كيركيارد عن نظرتة إلى المستقبل بلحظة الموت.

(عشري، 2004، ص 22)

واستخدم بيرجيه مصطلح المستقبل المنظور ليشير إلى موقف عقلي إزاء مشكلات المستقبل، فحدد المنظورية كصورة معكوسة للارتجاع والاستعادة وكتب عن فكرة المستقبل المنظور بأنها تفكير مليء بالمستقبل و ذو قابلية للتطبيق في عالم متسارع، والمستقبل مختلف عن المفهوم العام له كاستمرارية زمانية، بل سلسلة من اللحظات التي لم تصل بعد، أي أن الماضي والمستقبل متغايران بالنسبة للإنسان أي ليسا لحظتين في السلسلة ذاتها وليس لهما أي معنى مادي إلا من خلال صلتهما بالأعمال، والالتفات نحو المستقبل ليس تغييرا للمشهد بل انتقال من المشاهدة إلى الفعل. (عن القاضي، 2009، ص166) و تنظر الماركسية إلى المستقبل بوصف جزءا من حركة التاريخ البشري، فهو يتضمن كل ثراء الماضي على أساس ديالكتي وما المستقبل إلا ثمرة هذه الحركة الديالكتية الصاعدة، ولا يشكل المستقبل سوى حافاز لمزيد من السيطرة على الطبيعة ومزيد من الحرية وانسجام الشخصية، و مفهوم انسجام الشخصية لا معنى له بمعزل عن مستقبل المجتمع ومستقبل البشرية، والمستقبل واقع ممكن قائم على التنبؤ والتوقع. (فراج، 2006، ص 746)

أسهم الفلاسفة القدماء بعدد من الآراء التي دخلت تفكير الإنسان عن المستقبل ويمكن تصنيفها في ثلاث نظرات:

- 1- النظرة الرؤيوية: التي انبثقت من التأثيرات الدينية وقد أنتجت الموضوعات الرؤيوية مزاجا من السلبية العالمية والقدرية والتراجع عن العمل الدنيوي.
  - 2- النظرة الغائية: أي الانطلاق نحو غاية محددة.
  - 3- النظرة النبؤية: بفكرتها عن المستقبل بوصف الميدان الرحب لأمل الإنسان ومسؤوليته وأن المستقبل ليس حتميا و مقدرا بل يعتمد على صياغة البشرية له (سعود، 2005، ص50)
- و في فترة لاحقة أثار موضوع المستقبل تفكير الباحثين حيث نظر إلى بعضهم بنظرة تشاؤمية كارثية عبر استخدامهم لمصطلحات الإبادة، و انهيار الحضارة والإفقار والمجاعة العالميين، وهذا ما يظهر جليا في كتاب الكاتب الايطالي روبرتو فاشيا بعنوان "العصر المظلم الآتي" وكذا كتاب كوردون راتري تايلور تحت عنوان "كيف نتجنب المستقبل"، حيث ظهرت في هذين الكتابين نظرة قائمة نحو المستقبل باعتباره أشد عنفا وأكثر اضطرابا اجتماعيا و بعثا على عدم الاستقرار. (المرجع السابق، ص 51)
- ونفس النظرة القائمة نجدها عند كورنيش الذي قدم مفهوم المستقبل بشيء من القلق و التشاؤم، حيث يرى أن أزمت اليوم قد نجمت عن الإخفاقات الماضية في معالجة ما ينشأ من صعوبات ومشكلات وأن

تحقيق الأهداف المستقبلية يعتمد وبشكل كبير على قدرة الأشخاص على تفهم إمكانات المستقبل قبل الوقوع في شرك الكوارث الممكنة، وبذلك فإن دراسة المستقبل ستكون ذات أهمية بالغة خاصة مع احتمال الحروب والتدمير البيئي وانهيار النظم الاجتماعية أو الاقتصادية وغيرها من الأمور التي تجعل المستقبل قاتما ومقلقا. و يضيف كورنيش أن بعض الأشخاص يشعرون بأن التقدم حقيقي من خلال التغيير الاجتماعي والتقني ولكن أشخاص كثيرون في القرن العشرين أخذوا يشعرون أن التقدم وهمي خادع وأن للتقدم طريقتين لإيقاع اليأس في النفوس وهما:

1- الثمن عير المتوقع.

2- ظهور رغبات جديدة بعد إشباع الرغبات القديمة، فالتغيير إذا لا يوفر إشباعا دائما، وأن أحد المظاهر عير المرعوبة للتقدم هو قدرت على إثارة التوقعات مما يسبب إحباطا وقلقا حين لا تلبى هذه التوقعات.

(عن السيد عبد الدايم، 1995، ص 167)

كذلك عبر توفلر عن المستقبل بتشاؤم شديد عند إطلاق مصطلح "صدمة المستقبل" على اعتبار أن العصر الجديد يخلق توترا خطيرا سببه كثرة المطالب لاستيعاب التغيير والسيطرة عليه، وذكر أن الاستنتاج المزعج والمقلق هو أن الكثير من الناس يعانون من صدمة المستقبل. وقد اهتم في أبحاث بنتائج التغيير الذي يتعرض له الأشخاص وبالطرق التي يتكيفون بها أو يخفقون في التكيف مع المستقبل، حيث حدد الكاتب لأول مرة آثار هذا التغيير المتسارع الهادر الذي يقلب المؤسسات رأسا على عقب ويغير القيم ويشتت الجذور كما بين نتائج على الفرد وعلى المجتمع.

و بهذا الشكل أوجد توفلر مصطلح صدمة المستقبل لوصف التوتر والتشتت الذي يحصل للأفراد نتيجة عدم تكيفهم مع كمية التغيرات المعرضين لها. و قد أجرى الكاتب مقابلات مع معالجين لأمراض نفسية وأطباء ورجال أعمال و فلاسفة و مربين، وقد كان الاهتمام مركزا على التغيير والمخاوف بشأن التكيف والقلق حول المستقبل، وقد توصل توفلر إلى قناعتين مثيرتين للقلق وهما:

أولا: أصبح من الواضح أن صدمة المستقبل لم تعد مجرد احتمال خطر بعيد، وإنما مرض حقيقي يعاني من العديد من الأشخاص و بشكل متزايد، وهذه الحالة النفسية الجسمانية يمكن أن توصف بتعابير طبية ونفسية وهي مرض التغيير.

ثانيا: بدأ توفلر تدريجيا استنكار قلة المعرفة حول قابلية التكيف سواءا من قبل أولئك الذين يخلقون تغيرات هائلة في المجتمع أم من قبل هؤلاء الذين يفترض بهم أن يهيئونا للتغلب على هذه التغيرات، و يشير هنا إلى عدم توفر نظرية وافية عن التكيف لمساعدة الناس وإعدادهم للتعامل مع المستقبل.

من خلال مواضيع حول تبدد الأمل وأهوال الغد وإبادة الإنسان وانهييار الحضارة، يبرز المستقبل كمصدر للربح بعد أن قدم ذات يوم الراحة والتصميم على بلوغ الأهداف في عالم من الآلام، وبات الإنسان يخشى من إمكانية عدم وجود مستقبل مرعوب.

و في مقابل هذه النظرة التشاؤمية نحو المستقبل هناك من العلماء من ينظر إلى المستقبل بشيء من التفاؤل، حيث ذكرت مرغريت ميد خلال دراستها الانتربولوجية أن هناك حاجة إلى إيمان عقلاني بمستقبل الحياة الإنسانية لأن العالم ترعب القوى التدميرية وأصبح الناس في شتى أنحاء العالم بمعلوماتهم عن بعضهم البعض و استجابة الواحد منهم للآخر مجتمعا توحدته المعرفة و المخاطر. وتضيف ميد بأن المستقبل هو دائما (على وشك) وليس موجودا ولكن في بعض الثقافات موجود ويرى الفرد فيها أن المستقبل.

وتقترح بدلا من أن يكون المرء أسير الماضي تحريك المستقبل ونقله إلى الحاضر، وجملة ميد ( المستقبل هو الآن) أداة ربما يعاد بها بناء التفكير حول المستقبل. ( الكيلاني، 2008، ص 55)

و في نفس السياق يؤكد دي جوفنيل أن يمكن حيازة معرفة ايجابية عن الماضي ولكن المعرفة المفيدة الوحيدة تخص المستقبل، و يذكر أن الحالة المستقبلية لمجتمع ما تعرف فقط في مجتمع سكوني تماما لا تتغير ثقافته، إذ أن معرفة المستقبل في مجتمع ما تتناسب عكسيا ومعدل تقدم، فحين يتسارع التغيير الاجتماعي فإن عددا متزايدا من المشكلات يواجه القادة، وقد اقترح جوفنيل إنشاء ما دعاه منبر الحدس الذي سيوفر وسيلة لتطوير الأفكار عما يحدث في المستقبل، و تخيل هذا المبدأ كمؤسسة يجمع فيها أصنافا مختلفة من الخيارات لتصل إلى تنبؤات أكثر عمومية، ومن هنا أكد أن المستقبل ليس عالم الصحيح أو الزائف بل عالم الاحتمالات. (المرجع السابق ، ص 24)

استنادا إلى ما سبق يمكن القول أن المستقبل هو ما يصنع الإنسان بدءا من حاضره، فهو حصيلة هذا الحاضر و هو افتراض وليس موجودا بعد، وهذا الافتراض يكتسب ملامح الأولية من حركة الواقع الراهن، وينشأ القلق من المستقبل من احتمال إخفاق الخطط التي تسعى إلى تكوين المستقبل و هذا ما يسوغ افتراض المستقبل ككيان خاص لمقومات و مكونات وآلياته التي يتحقق عبرها بالرغم من العلاقة بينه وبين الحاضر والمستقبل قد يشكل لدى البعض مجالا لحل المشكلات وتحقيق الرغبات والأهداف في حين قد يقيم عند البعض الآخر على أن مجال للتهديد والخوف والانشغال العام، وهنا يصبح المستقبل مصدرا من مصادر القلق.

## 2. أسباب قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيته على أن مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبيا و مواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية و التشاؤم، ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمل المستقبل القادم وما يأتي به من أحداث يتوقعها الأشخاص كمشاعر الخشية من الكوارث الطبيعية مثلا، ومن جهة أخرى يرتبط هذا القلق وبشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية كتوقع أحداث أكثر فردية مثل المرض أو فقد شخص عزيز أو الشعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف شخصية هامة، أو عدم التأكد من كيفية التصرف ضمن أحداث اجتماعية معينة، والشعور بأن التصرفات والخطوات الحالية غير مؤكدة كحلول للظروف غير المرغوبة القادمة. إن عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة عليه يمكن اعتبارها كعناصر ينشأ عنها مواقف مليئة بمشاعر الخوف والقلق الناتج عن المجهول. (Zaleski, 1996, P 85)

ويمكن أن يظهر القلق العادي عندما تتوقع العضوية حدثا سلبيا من منظور قريب كتوقع صدمة كهربائية في مخبر تجارب، و لكن عندما يتغير المنظور إلى مستقبل أبعد للبشر، يمكن الحصول على صورة معرفية لأحداث المستقبل السلبية الممكنة التي وتثير مشاعر القلق حيالها، وبذلك فإن التداول العقلي للمستقبل والأفكار والخيال تشكل محرضات للانفعال و مثيرات لقلق المستقبل، والوقائع أو الاستجابات التي تحدث بسبب تأثيرات التوقع يمكن الحصول عليها بتجارب مخبرية تكون فيها المثيرات المنفرة (صدمة كهربائية، انفجارية صوتية... الخ) مسبوقة أولا بإشارة تحذير، و تكون الاستجابات أكثر شدة عندما يكون زمن ظهور المثير المنفر غير مؤكد، فالتحذير السابق يؤدي إلى خوف متوقع ويكون ضاغطا نظرا لليقظة المتواصلة ولجهود التصدي الإعدادية، و بهذا فإن توقع الحدث المنفر يؤدي إلى ظهور قلق المستقبل، فقلق المستقبل يعني توحيد توقعات كامنة للأذى القادم بحيث يتم الاستعداد لمواجهته قبل أن يأتي. (Zaleski, 1994, P 98)

بالإضافة إلى عامل التوقع الذي يسبق قلق المستقبل يمكن الإشارة إلى ارتباطات سببية أخرى يمكن اعتبارها كخلفية سابقة لقلق المستقبل وتشمل القابلية الفردية لردود فعل القلق كخاصية ذاتية أو شخصية والتي يمكن أن تقاس بالمقاييس الفسيولوجية أو باستخدام التقرير الذاتي حول القلق بالإضافة إلى الخبرات

السابقة على المستويين الفردي والاجتماعي من حيث النجاح والإخفاق على مدى الحياة.

( Zaleski,1986)

يذكر ميكشيللي في كتاب " الهوية " أن القلق من المستقبل وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وبالتالي فقدان الشعور بمعنى الوجود ودلالته تعود واقعياً إلى اللااستقرار في العلاقة الانفعالية بين الرضيع وأمه في مرحلة الطفولة، و يتفق علماء النفس بأن الصيغة الوجودية الأولى للطفل تكمن في إطار هذه العلاقة، فالحقيقة الأولى المعاشة عند الطفل هي نوع من المشاركة الأولية والعاطفية كوسيط يتيح له الشعور بالرضا والإشباع أو الحاجة و القلق و الخوف.

(سعود، 2006 ، ص101 )

و يشير دياب (2001) إلى أن العوائق البيئية والشخصية الكبيرة و المتنوعة التي تجاب الفرد وكذلك إمكانات الحاضر المتواضعة والتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي و بين الأحلام الوردية والواقع المرير تشكل أسباباً حقيقية لقلق المستقبل.

( دياب، 2001، ص 436 )

و يرى الأقصري أنه من أسباب ظهور قلق المستقبل عجز الفرد عن تحقيق أهداف أو الفشل في اكتساب حب و تقدير الآخرين أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة ما، أو عند اضطهاده في محيط أسرته أو عائلته أو عمل أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عادات السيئة أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزاً عن ذلك .ويؤكد كذلك على أن السبب الرئيسي الذي يجعل الفرد يعاني من قلق المستقبل هو عدم معرفة الحياة، فلو كان يعرف معنى الحياة لاستمتع بها خير استمتاع دون أن يضيعها في القلق و الخوف والمشاعر السلبية.

(الأقصري، 2002 ، ص 23)

و يشير داينز (2006) إلى أن من أسباب قلق المستقبل التغيرات الاجتماعية حيث أن رد الفعل الوجداني للتغيرات الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية، ومشكلات تكوين العلاقات مع الآخرين و التخوف المستمر من البطالة يولد مشاعر الريبة والقلق والخوف من المستقبل .كما يرى أن السبب المباشر للمعاناة من القلق على المستقبل هو تخيل الأسوأ دائماً أو استحضار العواقب الوخيمة بصفة مستمرة، والاستمرار في التفكير في مسلسل الكوارث الخيالية الذي يعيق التفكير بصورة إيجابية نحو الحاضر والمستقبل على حد سواء.

( داينز، 2006 ، ص 57 )

و تذكر سناء مسعود (2006) أن من أسباب قلق المستقبل نقص القدرة على التكهن بالمستقبل و تدني مستوى القيم الروحية و الأخلاقية، بني الأفكار اللاعقلانية، والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية.

( سعود، 2006 ، ص 51 )

و يرى إبراهيم (2006) أن السبب في وجود قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس و الظروف السيئة المحيطة بالفرد و النظرة السيئة من قبل المحيطة بالفرد.

(إبراهيم، 2006 ، ص20)

و تشير حنان العناني (2000) إلى أن أسباب قلق المستقبل هي خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذات وإيجاد معنى لوجوده.

( العناني، 2000 ، ص19 )

في حين يشير حسانين (2000) إلى أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.
  - تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث و النظر إليها بطريقة سلبية.
  - عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص و الشعور بعدم الأمان.
  - الشعور بعدم الانتماء.
- (حسانين، 2000، ص 19)

و ترى العجمي (2004) أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تعود إلى:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات.
- الإحساس بأن الحياة عير جديرة بالاهتمام.
- عدم قدرت على فصل أمانى عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لدي لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.

- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة و المجتمع.

- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل المعاشة.

- الشعور بعدم الأمان و الاحساس بالتمزق.

- التفكك الأسري.

- فشل الوالدين والقائمين على رعايته في مساعدته على حل مشاكل.

أما العشري فيرى أن أسباب قلقا لمستقبل ترجع أساسا إلى:

-الخوف الغامض نحو ما يحمل الغد الأكثر بعدا من صعوبات.

-التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.

-الشعور بالضيق و التوتر و الانقباض عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل.

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز .
- (العشري، 2004 ، ص 142)
- وتجمل القاضي (2009) أسباب قلق المستقبل في:
  - الشعور بالتوتر و التشاؤم و توقع سوء و الضيق من المستقبل.
  - يظهر قلق المستقبل نتيجة التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرارات، وكذا الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات الخاطئة للأحداث.
  - ضغوط الحياة العصرية وعدم القدرة على التكيف معها.
  - عدم التقبل للواقع المرير .
  - يرجع قلق المستقبل إلى أحاديث الفرد الذاتية وإلى أفكاره الهازمة للذات.
- و ترى الباحثة أن من أهم أسباب قلق المستقبل التوقع السلبي للأحداث المستقبلية نتيجة الضغوطات والظروف الصعبة التي يعيشها الفرد في الحاضر مع انخفاض في تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس مما يؤدي إلى تقليل الفرد من قدرته وفعاليتها على مواجهة الأحداث المستقبلية، إضافة إلى ابتعاد الناس عن الحياة الروحية بسبب ضعف الإيمان بالله و عدم التوكل عليه وسوء الظن به.
- 7- سمات ذوي قلق المستقبل:**

يشير حسانين (2000) إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوو قلق المستقبل والتي من أهمها ما يلي:

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- التفوق داخل إطار الروتين مع الحفاظ على الطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين المستقبل.
- الانطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي والتعنت.

-ظهور الانفعالات لأنف الأسباب.

-التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر و يتهياً له وأن الأخطار محدقة به.

-عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

و يذكر رابابورت أن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون إلى تقليص المساحة التي يمكن مد الحياة فيها إلى المستقبل من حيث الخبرات وإسقاط الأهداف المتوقعة، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق من حيث المدة، وأن الامتداد الزمني يميل إلى التناقص، وقد أطلق فريس مصطلح الحاضرين على الأشخاص الذين لا يتوقعون نتائج مستقبلية ولا يستطيعون التأثير لتحسين مستقبلهم لتجنب النتائج السيئة فهم مجبرون على العيش في الحاضر بمختلف العواقب و النتائج.

( Rappaport , 1991, P 69 )

و أشارت دراسة إيمان صبري (2003) إلى أن الأفراد ذوي قلق المستقبل يعانون من ضعف الثقة بالنفس وإرجاع ما يحدث لهم من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية. (صبري، 2003 ، ص 183) و أكدت نتائج دراسة إبراهيم ( 2006 ) أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقدا للثقة في المستقبل وعرضة للانهايار العقلي والبدني ومفتقد للثقة بالنفس، كثير التردد، وعاجز عن الفصل في الأمور الهامة.

(إبراهيم، 2006، ص 234)

كما أشارت دراسة سناء مسعود إلى أن الفرد القلق من المستقبل لا يثق بأحد مما يؤدي به إلى الاصطدام بالآخرين وأن يستخدم آليات دفاعية ذاتية كالإزاحة و الكبت والإسقاط من أجل التقليل من الحالات السلبية. (سعود، 2005 ، ص 70)

#### 8- المظاهر التأثيرية لقلق المستقبل:

إن قيمة دراسة القلق المستقبلي تزداد إذا نظرنا إلى تأثيراته المتعلقة بالمعرفة والمواقف والسلوك، ولكن مع الأسف فإن الدراسات التي تناولت القضايا السلوكية التي يمكن وصفها كأفعال حقيقة يدركها الفرد ويقرها عن نفس كنتيجة لقلق حول المستقبل قليلة جداً وعادة ما تكون ارتباطيه فقط، و لا يجب استغراب ذلك إذا أخذنا بعين الاعتبار صعوبات البحث فيها، حيث يمكن أن يشكل قلق المستقبل بنية معقدة بشكل لا تسمح بمعرفة السلوكيات الناتجة عن، إضافة إلى ذلك قد نجد بعض المظاهر السلوكية الملموسة الناتجة، عن قلق المستقبل لدى بعض شرائح المجتمع ولا نجدها عند شرائح أخرى. (سعود، 2005، ص 70)

و يشير زالسكي إلى بعض الافتراضات التي تتعلق بمظاهر قلق المستقبل و تأثيره في المعرفة والمواقف والسلوك، حيث يرى أنها تأخذ اتجاهين اثنين: إما أن تخفض مباشرة قلق المستقبل كحالة غير سارة، وإما أن تتدخل في ظروف الوسط مغيرة إياها على نحو تصبح في نتاجات المستقبل مواتية أكثر من الظروف المتوقعة في الوقت الحاضر، حيث يأخذ الأشخاص احتياطات وقائية ذاتية دون انتظار القلق لكي يدفعهم للقيام بفعل ما، وهكذا يمكن للفعل المسبق أن يحذف كلا من القلق و عواقب السلبية وأفضل مثال على ذلك المظاهرات التي تقام هنا وهناك ضد التسليح النووي والتي تظهر عندما يرتفع مستوى القلق بشكل واضح، وهنا يتساءل من الذي يخاف أكثر من الحرب النووية أهو الشخص الذي ينبض قلب بقوة أم هو الشخص الذي يأخذ احتياطات سياسية لمنع الكارثة، ففي الحالة الثانية يمكن للشخص أن يكون أقل تشويشا بالمتغيرات الجسدية و لكن اهتمامات تكون مكثفة و يترتب عنها الانشغال والاهتمام الأكبر بما يمكن فقده إثر الحرب النووية. وعلى نحو أكثر نوعية يقول زال سكي يمكن لقلق المستقبل أن يؤدي إلى إضعاف التوقع الذاتي للنتائج الايجابية لأفعال شخص ما، مما يؤدي إلى إنقاص احتمالات النجاح وإلى مزيد من الحذر المركز على الزمن الحاضر أو الهروب إلى الماضي المعلوم، والآلياتان كلتاهما تحددان الحيز الزمني للشخص إما الماضي أو مع الإغراق في الحاضر ولا يكون الشخص البتة متوجها نحو المستقبل .

أما على المستوى السلوكي والانفعالي فيمكن لقلق المستقبل أن يؤدي إلى:

-عدم القدرة على التخطيط للمستقبل.

-الاعتماد على الآخرين لتأمين المستقبل و عادة ما يكون ذلك عن طريق استخدام العلاقات الاجتماعية

للمساعدة في إنقاذ المستقبل. ( Zaleski, 1996, P 174 )

-الشعور بالوحدة و فقد الثقة بالنفس.

-الالتزام بالنشاطات الوقائية أكثر من الانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.

-الجمود و قلة المرونة و اللجوء إلى الطرق الروتينية للتعامل مع الظروف والأحداث.

-الشعور بالتوتر و الانزعاج لأنته الأسباب حيث يعيش الفرد في حالة انعدام للطمأنينة على نفسه

وصحته وماله ومكانته.

-ظهور اضطرابات في النوم و التفكير وعدم القدرة على التركيز. ( المشيخي، 2009 ، ص 36 )

-استخدام آليات دفاع مثل النكوص والاتهام والكبت والتبرير والإسقاط.

- التوقع السلبي للأحداث المستقبلية. ( بيك، 2000 ، ص 36 )

## 9- التعامل مع قلق المستقبل:

من المعروف أن لقلق المستقبل أثر كبير على صحة الفرد و إنتاجيته لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً، لذلك لابد من أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق و الحد منه . وقد أشار الأقسري إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها فيما يلي:

### الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

و هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أن سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلات بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء، لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون بحاجة لساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق. وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط. وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوف وقلق دون أن يشعر بالقلق.

وهكذا يمكن القول أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من القلق إنما هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال حتى إذا تمت إزالة تلك المخاوف تماماً في الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهتها على أرض الواقع إذا حدثت.

**الطريقة الثانية: الإغراق:** وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمام ، ويتخيل أن تلك المخاوف بحددها الأقصى قد حدثت فعلاً، و يكرر التخيل المبالغ في للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، و يستمر في هذا التصور إلى أن يشعر أن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عيني أصبح لا يثيره ولا يقلق لأن اعتاد على تصوره، و هكذا نجد أن الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف و القلق، و يتعامل معها في خيال و يكون مؤهلاً لمواجهةها في الواقع إذا حدثت.

### خلاصة الفصل:

لقد تم التطرق في هذا الفصل لقلق المستقبل وذلك في شقين ، أولاً تعرضنا لمفهوم القلق وأعراضه وابرز السمات التي تظهر على الفرد ، كما تعرفنا على أسبابه وما يتركه من آثار نفسية سلبية لدى الفرد، واهم النظريات التي ناقشت مفهوم القلق ثم في الشق الثاني من هذا الفصل تعرفنا على مفهوم قلق المستقبل وأسبابه وسمات ذوي قلق المستقبل والمظاهر التأثيرية لقلق المستقبل.



# الفصل الثالث:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية



### تمهيد :

يعد الاهتمام بالضغط النفسي موضوعا هاما أشار اليه الباحثون في السنوات الماضية وهذا ما أسس لدراسات تعمقت بشكل أكثر في جوانب تأثيراته المختلفة على مستوى الصحة النفسية و الجسمية. ويعتبر الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة تسير متغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية وزيادة التطور تحمل الافراد أعباء تفوق الطاقة فتعرض التوازن النفسي والجسمي إلى الاضطرابات و تعيق الفرد عن أداء مهامه اليومية.

حيث أصبحت الحياة مباراة يتحتم فيها أن يكون الفرد على قدر عال من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات و يحاول التكيف معها من اتباع أساليب جديدة تبعد الخطر عنه، وتجعله في حالة التوازن ، إلا أن الأفراد قد يفشلون في ذلك وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم، وتنوع الاحداث ذاتها، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث بمرونة، وذلك آخر بزيادة حدة الشعور بالضغط لديه وهذا التعامل يسمى طرق واستراتيجيات الواجهة.

وسيتيم من خلال هذا الفصل التعرف على الضغط النفسي أنواعه و أعراضه واستراتيجيات مواجهة الضغوط ولكن بتسليط الضوء أولا على مفهوم الضغط الذي هو مفهوم مرتبط بدرجة كبيرة باستراتيجيات الواجهة.

1- مفهوم الضغط النفسي:

يمثل التعريف المدخل المنطقي لتناول أي موضوع أو ظاهرة، فيواجه الباحثون عادة مشكلات تتعلق بالتعريفات تنتج في بعض الأحيان عند ندرة التعريفات وفي أحيان أخرى من تعددها ومحاولة الوصول إلى تعريف متفق عليه، ومشكلة تعريف الضغوط من النوع الثاني حيث اختلف الباحثون في تعريف الضغوط ما بين النظر إليها على أنها مثيرات أو استجابات أو تفاعل بين الفرد والبيئة.

(جمعة سيد يوسف، 2004، ص16)

1-1- الضغط النفسي لغة: مفهوم كلمة ضغط "الضغط والضغطة ... "عصر شيء إلى شيء، يضغطه ضغطاً: زحمه إلى حائطه ونحوه، "الضغطة" الضيق والاكراه، "الضغطة" الشدة والمشقة.

(ابن منظور، 2006، : 61-62)

1-2 - الضغط النفسي اصطلاحاً:

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشوبها في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

(طه فرج عبد القادر وآخرون، ص: 256-257)

وفي ما يلي عرض لأهم التعريفات التي تطرقت لمفهوم الضغط النفسي:

يعرف هانز سيلبي Hans Selye: الضغط هو الاستجابة غير المحددة للجسم طبقاً للأعباء البدنية

والنفسية التي يتعرض لها. (Sillamy, 1980, p.256)

كما أنه يرى أن الضواغط هي مثيرات قادرة على ان تنتج استجابة تكفيه، وتوضع هذه المثيرات في

التصنيفات التالية:

- أي حادثة أو عامل يغير الجوانب الداخلية أو الخارجية البيئية الفيزيقية للتعظيم.

- أي صدمة غير متوقعة.

- أي موقف قادر على أن يثير جوانب معرفية وينتج استجابة عاطفية. (الميلادي، 2004، ص50)

ويعرفه كل من لازاروس وفولكمان على أنه: "عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد وبيئته، حيث يقيّمها

الفرد على أنها تفوق مصادره وتهدد راحته". (Lazarus et Folkman, 1984, p.19)

تعريف كريبيسي **crepsy**: الضغط هو التبعية الكلية للجسم من أجل الاستجابة للاعتداءات الآتية من

المحيط الخارجي. (الأحمدي، 2002، ص13)

يعرفه رابكن **Rabkin**: الضغط عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة، وتتكون من نظام تفاعلات

فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة.

ويعرفه موراي **murray**: بأنه خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تثير أو تعوق جهود الفرد في

تحقيق هدف معين. (الرشيدي، 1999، ص20)

تعريف كانون **canon**: الضغط مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والانفعالية، التي تدفع الكائن الحي

سلوك معين بهدف استعادة توازن الوسط الداخلي. (بني يونس، 2007، ص132)

ويتكون الضغط النفسي من ثلاثة عناصر هي:

- المثيرات: **Stressors** وتتمثل في متطلبات موقفية تحتاج إلى تكيف الفرد .

(بن زروال فتيحة، 2001-2002، ص2)

- عوامل وسيطة: وهي تقدير الفرد لقيمة المثير وهذا يعتمد على طبيعة شخصيته، طريقة تنشئته

واعتقاداته.

- الاستجابة: وتعبّر عن الحالة التي يعانيها الفرد، والتي تعبّر عن ذاتها في الشعور بالإعياء ويعبّر

عنها الفرد بالقلق والخوف. (عبد المعطي، 2006، ص19)

من خلال التعريفات السابقة لوحظ أن هناك من العلماء من ركز على الاستجابة البيولوجية والعضوية والنفسية المرتبطة بالمشيرات الضاغطة كأساس للتعريف، و يركز آخرون على مصدر الضغط أو المشيرات الضاغطة.

### 2- أنواع الضغوط النفسية:

#### 1-2 الضغوط الخارجية

#### 1-1-2 الضغوط البيئية :

تكنن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد ، في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي ، درجة الحرارة و البرودة ، طبيعة التضاريس ، شحنة الموارد الطبيعية ، الكوارث الكونية و أيضا إزدحام السكان و قلة الخدمات و ضغط ضيق السكن و قلة عدد الحجرات في المنزل و ضعف الإنارة ....

#### 2-1-2 الضغوط الإجتماعية :

تتمثل في البيئة التي يعيش فيها الفرد ، مثل الخلافات الأسرية ، التفاوت الحضاري و الثقافي ، كثرة الأبناء ، الأقران المتنافسة ، صراع الأجيال ، اختلاف الميول و الإتجاهات ، صراع القيم ، قلة نصيب الشخص من الرفاهية الإجتماعية و الوسائل التقنية ، و ضغوط الحياة الشاقة ، فقد عزيز أو موته ، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغط حيث تؤدي إلى تغيير نمط الحياة و تتطلب إعادة التوافق الثابت . و إن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعبا و تنتج الضغط .

#### 3-1-2 الضغوط الإقتصادية :

وتمثلها الظروف و الوضعيات الإقتصادية للفرد و التي تسبب له التهديدات و التوتر ، مثل ضغوط الفقر و البطالة ، انخفاض الإنتاج ، التفاوت الطبقي ، فقدان الثروة . ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد و قدرته على الإستجابة لها كما أنه الشعوري لوطأة و لعبى و عدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الإقتصادية .

#### 2-1-4 الضغوط السياسية :

وعلى المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، الصراعات السياسية ، الصراعات النقابية ، هيمنة القوى ، عدم أهلية النظام الحاكم ، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم ، ويكون تعريف الحكم هنا أنه عدم الرضا و الشعور بالوطة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

(أمال محمود عبد المنعم ، 2006 ، 62)

#### 2-1-5 الضغوط المهنية:

هذه الضغوط ترتبط بمهنة الفرد و ما يقوم به من عمل مثل الخلاف مع الزملاء ، ضغوط شروط العمل ، عدم الرضا عن المنصب المهني ، المرتب ، الترقية ، التمييز بين العمال غير المبرر ، ويكون معنى الضغط هنا الشعور بالوطة و العبء و الثقل الناتج من مهنة الفرد و مجموعة الصعوبات التي يواجهها الفرد في مهنته و عمله .

#### 2-1-6 الضغوط الدراسية:

العجز عن تنظيم الوقت ، عدم فهم النظام الجامعة وصعوبة التكيف الأكاديمي ، عدم القدرة على فهم طريقة أداء الاختبار بصورة صحيحة ، عدم القدرة على الانجاز والتركيز عدم التوافق مع الزملاء والأساتذة ، عدم مناسبة القدرات مع المواد ، التفكير في المستقبل . (هارون توفيق 1999 ، ص54)

#### 3-2 الضغوط الداخلية :

3-2-1 خيارات نمط الحياة : تناول الكافيين ، وقلة النوم ، وكثرة الأعمال .

3-2-2 التوقعات غير الواقعية ، و اخذ الامور بطريقة شخصية ، و التفكير على كل شيء أو لا شيء المبالغة و التصلب في الرأي .

3-2-3 الحديث الذاتي السلبي : التفكير المتشائم ، و النقد الذاتي والتحليل المفرط ، قد تسبب الضغوط

الخارجية إلى ظهور ما يسمى بالضغط الداخلي مثل القلق و الإحباط و الإكتئاب ، و التوتر الزائد ،

فمثلا إرهاق العامل و متاعبه تؤثر على حاول الشخص النفسية المتمثلة في الملل و عدم التوافق المهنيين و منه يؤدي إلى الضغط النفسي ( سمير شيخاني 2003 ص(12-13)

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تتشكل من مجموعة من الضغوط المتراكمة كالضغوط الناتجة عن إرهاق العامل في عمله و عدم توافقه المهني ، و الضغوطات الإجتماعية التي تتمثل في تفاعل الفرد مع محيطه الإجتماعي و الصراعات الناتجة من هذا التفاعل اليومي و المشاكل و المصاعب و المتاعب التي تلاحقه ، و الضغوطات الإقتصادية التي لها أثر كبير على نفسية الفرد نتيجة الأثار التي تحدثها الازمات المالية إضافة إلى الضغوطات الأسرية المتمثلة في مدى توفير الوالدين لمستلزمات الجامعة لأبنائهم الطلبة كما نجد ضغوط الجامعة المتمثلة في مثابرة الطالب لتحقيق النجاح و تحقيق طموحاته فيما يخص العمل و الحياة و تلبية رغبة الوالدين ، و عدم تحقيق ذلك يؤدي بالطالب إلى التوتر و الصراع و القلق المستمر ، إذن الضغط النفسي هو محصلة لعدة عوامل تختلف باختلاف الظروف المحيطة بالطالب ، و قد تكون مصادرها خارجية متعلقة بالمحيط و قد تكون ذاتية نابعة من الطالب نفسه .

### 3- أعراض الضغوط :

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له مضيقا و إزعاجا فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب.

و على أثر ذلك تزداد ضربات القلب ، و يتحول للدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية ، تتسع حدقة العين ، سيرى الأدرينالين و الدهون في الدم ، و يتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر و هذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم و تنهكه

و تظهر الأعراض مع إستمرار المصادر المسببة للضيق ، ويجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص ، فلكل واحد منا نقطة ضعفه ، ولكل واحد

إمكاناته الخاصة و الأهم من ذلك : لكل واحد عالمه الخاص به ، ومن ثم إدراكه المميز للمواقف

الحياتية (علي عسكر ، 2003 ، ص51)

### 3-1 الأعراض الجسدية :

- العرق الزائد .
- التوتر العالي .
- الصداع بأنواعه (نصفي ، دوري، توتري).
- ألم في العضلات و بخاصة في الرقبة و الأكتاف.
- عدم الإنتظار في النوم (الأرق، النوم الزائد، الإستيقاظ المبكر على غير العادة).
- تطبيق الفكين أو إحتكاك الأسنان .
- آلام الظهر و بخاصة في الجزء السفلي منه .
- الإسهال أو الإمساك .
- التهاب الجلد/ طفح جلدي .
- عسر الهضم .
- القرحة .
- التغير في الشهية .
- التعب أو فقدان الطاقة .
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية. (علي عسكر، 2003 ، ص52)

### 3-2 الأعراض الإنفعالية:

- سرعة الإنفعال .
- تقلب في المزاج .

- العصبية .
- سرعة الغضب .
- العدوانية و اللجوء إلى العنف .
- الاحتراق النفسي .
- الاكتئاب .
- سرعة البكاء .

### 3-3 الأعراض الفكرية أو الذهنية INTELLECTUAL SYMPTOMS:

- النسيان .
- الصعوبة في التركيز .
- الصعوبة في إتخاذ القرارات .
- الإضطرابات في التفكير .
- ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في إسترجاع الأحداث .
- إستحواذ فكرة واحدة على الفرد .
- إنخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة .
- تزايد عدد الأخطاء .

(علي عسكر ، 2003 ، ص54)

- إصدار أحكام غير صائبة

### 3-4 - أعراض التعامل مع الآخرين:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين .
- لوم الآخرين .
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة .

- تصيد أخطاء الآخرين .
- التحكم و السخرية من الآخرين .
- تبني سلوك و إتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين .
- تجاهل الآخرين .
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (برود في التفاعل ) (علي عسكر ، 2003 ، ص55)

#### 4- علاقة شخصية الفرد بالضغوط

يشير "جردانو" (Girdane 1997) في هذا المجال إلى أنه عند تناول شخصية الفرد و علاقتها بمصادر و إنعكاس تلك المواجهة على الصحة الجسدية و النفسية للفرد ، ويتفق أغلب الباحثين على أن شخصية الفرد لها دور في نوعية الإستجابة لمصادر الضغط ، ويظهر التفاعل بين الشخصية و الضغوط من خلال الأنماط و صفات الشخصية التالية :

- الصلابة أو الشدة النفسية التي تساعد على مواجهة مصادر الضغوط .
- الكفاية الذاتية أو إدراك الفرد لقدرته و فعاليته في مواجهة الضغوط .
- التفاؤل الذي يدعو إلى النظرة الإيجابية للأشياء و إيقاف التفكير السلبي .
- مفهوم الذات أو الصورة الكاملة (الأفكار و المشاعر) التي يحملها الفرد عن نفسه .
- القلق الذي يساهم في التأثير بمصادر الضغوط .

ويضيف "فولكمان" (Folkman) و "كوبازا" (Kobaza) جزء هام في الشخصية و الصقات التي تميزها في إشارة إلى أهمية و دور و مكان التحكم ، بقوله " إن مكان التحكم الداخلي هو أحد المميزات الثلاثة لسمة الشخصية و التي تسمى أيضا الصلابة و التي تقترب من معنى التحكم الذاتي للأحداث الضاغطة. (محمد العربي وماجدة محمد ، 2002 ، ص200 )

وهذه الأبعاد الثلاثة تميز نمط معين من الشخصية يكون مقاوما للضغوط و يستطيع التأثير و التحكم في المشاكل ، ويطلق عليه إسم الصلابة النفسية.

#### 5 - النظريات المفسرة للضغط النفسي:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الانسانية المعقدة، الذي اهتمت بدراسة نظريات مختلفة والتي استند في تفسيرها على أسس فيزيولوجية، أو نفسية، أو اجتماعية وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي تعرضت لمفهوم الضغط النفسي.

#### 5-1- نظرية هانز سيلبي selye:

يعتبر سيلبي من اشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط.

وقد أكد سيلبي على أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط، يميزه الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، وتعتبر الاستجابة ضغطا . ويعتبر سيلبي ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة . ( عثمان ، 2001 ، ص 98 ) ويرى سيلبي ان الضغوط تتكون من مجموعة ردود الفعل التي اطلق عليها عرض التكليف العام فالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط . ووفقا لسيلبي فان عرض التكليف العام يتكون من ثلاث مراحل : مرحلة الانذار :

وفيها يتم استشارة الجهاز العصبي المستقل ، والجهاز الغدي ، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط ، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة .

- **مرحلة المقاومة** : وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة ، ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم تلف او

ضرر لا يمكن ايقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط ، وقد تظهر علامات استجابة الانذار

من جديد ، او يموت الكائن الحي .

وبناء على الفكرة صاغ سيلبي selyl نظريته حول الضغط حيث يرى الضغط نتيجة فعل لعامل  
فسيولوجي او نفسي او اجتماعي ، هذا العامل سماه الضاغط. ( عبد المعطي ، 2006 ، ص24)  
5-2- نظرية موراي :

يتعرض موراي لمفهومي الحاجة و الضغط ، ويتعبرهما مفهومان مركزيان و متكافئان في تفسير السلوك  
الإنساني كما أن كل من الضغط و الحاجة يلتقيان في حوار ديناميكي يعني به موراي : "وحدة سلوكية  
كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) و الحاجة " . و في هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض  
الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو الأشخاص . و حسب موراي فإن الضغط خاصية لموضوع  
بيئي أو شخصي ، يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ، و يرتبط الضغط النفسي  
بالموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته ، إن ضغط  
الموضوع هو القوة التي تتوفر لدى هذا الموضوع دون غيره لتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى.  
إن العوز الذي ينشأ من وجود الحاجة يهدد كيان الفرد إستقراره و إترانه ، و يزيد من التوتر و النماذج  
الإجتماعية فإذا تم إشباع الحاجة فإن الإنسان يستعيد إترانه و إنتظامه ، و في حالة عدم الإشباع يكون  
الضغط النفسي ، و هناك حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغط النفسي :

- حالة وجود ذاتي للأشخاص و القوى و النماذج و الأنماط و القوالب و الوضعيات الاجتماعية في المحيط الفيزيقي الذي يعيش فيه الإنسان ، وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء و يمكن أن تكشف عنه بالبحث الموضوعي و هذه الحالة تسمى ضغط ألفا .
  - حالة دلالة الأشياء و الموضوعات و تنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة ، و ترتبط هذه الحاجة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص ، والقوى و الوضعيات الإجتماعية ، ويقوم الفرد بتفسير و تأويل هؤلاء الأشخاص والقوى بأنها ضاغطة فيتجه نحو الإشباع و فض التوتر و بذلك ينشأ ضغطا بيتا.
- (الرشيدي ، 1999،ص68)

3-5- النسق النظري لـ : سبيلبرجر " spielbeager "

يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق حالة و قلق السمة و في هذا الصدد يشير "سبيلبرجر" نفسه إلى أن القلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصبي أو القلق المزمن ، و كذلك ما يسمى بحالات القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف.

(هارون توفيق الرشيدى، 1999 ، ص53)

و سمة القلق إستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي يجعل القلق قلقا يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، بينما حالة القلق موقفية و تعتمد بصورة أساسية أو مباشرة على الظروف الضاغطة و "سبيلبرجر" في نظريته للضغوط إذ يربط بين قلق الحالة و الضغط و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا .

و يهتم "سبيلبرجر" في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها و يحدد العلاقة بينها و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ، فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي

سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط ، و إذا كان "سبيلبرجر" قد إهتم بتحديد خصائص و طبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط - القلق ) وذلك لأن الضغط النفسي و قلق الحالة يوضحان الفرق بين خصائص القلق كرد فعل إنفعالي و المثيرات التي تستدعي هذه الضغوط ، فلقلق كعملية إنفعالية تشير إلى تتابع

الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط ، و تبدأ هذه العملية بواسطة

مثير خارجي ضاغ . (هارون توفيق الرشيد ، ص 54)

و يميز "سبيلبرجر" أيضا بين مفهوم الضغط " stress" و مفهوم التهديد " threat" فكلاهما مفهوميين

مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى إختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من خطر

الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقديرو التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف

أي بمعنى توقع خطر او ادراك ذاتي للخطر . (هارون توفيق الرشيد ، 1999، ص 55 )

#### 5-4- نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس ( 1970 ) Lazarus، ولقد نشأت هذه النظرية نتيجة للإهتمام الكبير بعملية

الادراك والعلاج الحسي الادراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن

تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة

بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف

على عدة عوامل منها:

العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه .

(عثمان، مرجع سابق، ص.98)

وقد أكد لازاروس بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجه

وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط. وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف

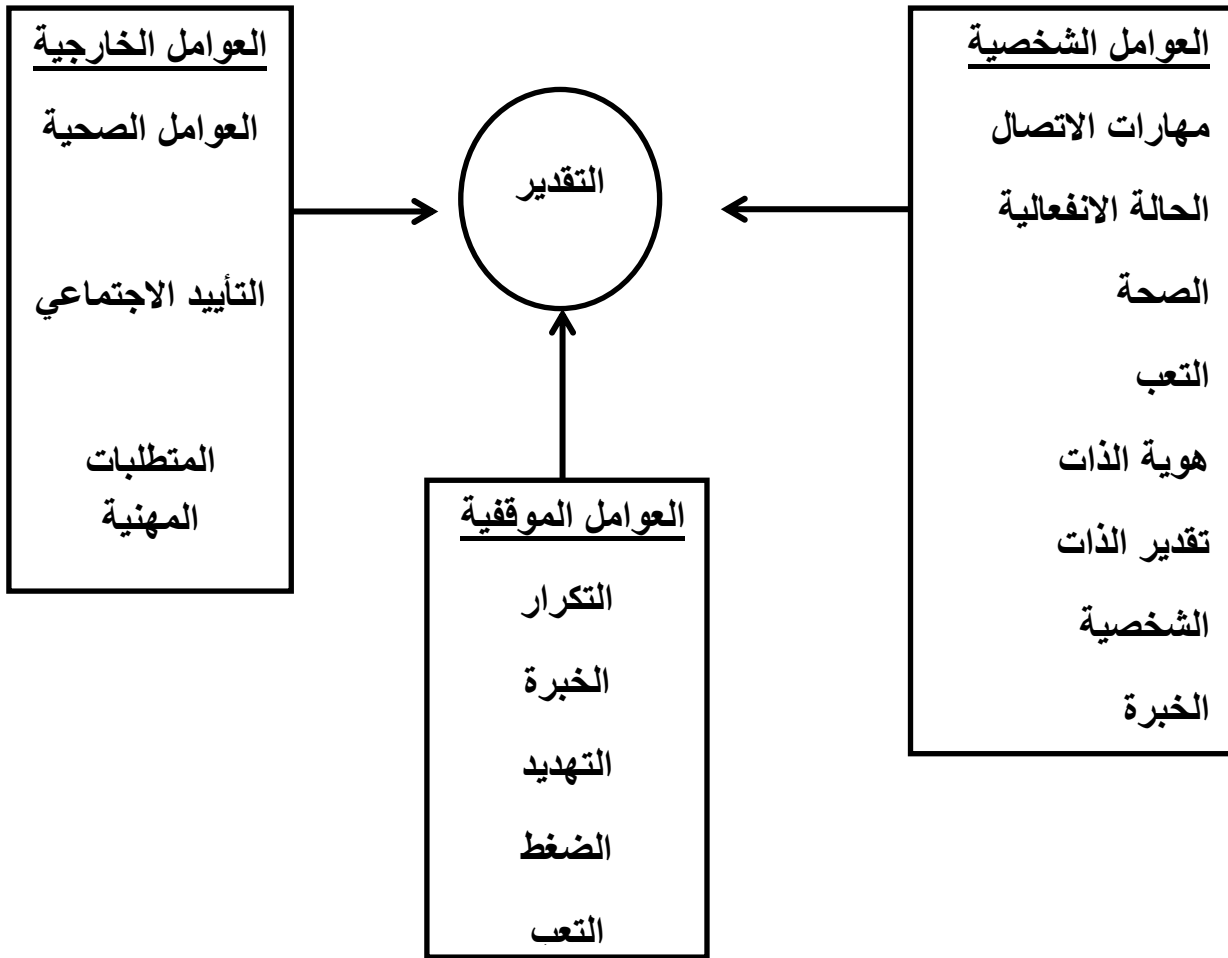
الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر . (على عسكر، 2000، ص.37)

ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية،

كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد،

وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

وهذا ما يوضحه الشكل رقم (01):



الشكل رقم (01): نظرية التقدير المعرفي للضغوط.

(عثمان، 2001، ص.101)

ثانيا : إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :

## 6 تعريف إستراتيجيات المواجهة

من الناحية اللغوية يرجع أصل كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية إستراتيجوس strategos و التي تعني فنون الحرب و إدارة المعارك ، ويعرف قاموس ويبستر ( Websters(New World Dictionary الإستراتيجية على أنها علم تخطيط و توجيه العمليات العسكرية .

(المغربي ، 1999، ص17).

كما يرجع أصل كلمة المواجهة " Coping " إلى الفعل " to" و هي كلمة إنجليزية ، يقابلها بالفرنسية "affroner, faire face , venir à bout ....etc" و بالعربية "المقاومة ، التعامل ، المواجهة ، التأقلم ، المواجهة....". أما المفهوم الإنجليزي لإستراتيجيات المواجهة هو " coping strategy " وقد ترجم إلى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها : " stratégies d'ajustement , stratégie de faire face " ، لكن أغلب الأبحاث تبنت حاليا مفهوم " stratégies de coping " ، و في العربية إلى : "إستراتيجيات التعامل ، أساليب التعامل ، إستراتيجيات التوافق ، إستراتيجيات المواجهة ، إستراتيجيات التأقلم....". (هدويل ، 2009 ، ص90)

## 6 ± -المفهوم اللغوي:

تشير " اريكا أوكسفورد" " rebekaox ford" (1996) الى اصل كلمة استراتيجية strategy الى كلمة اليونانية استراتيجوس strategos وتعني فنون الحرب وادارة المعارك بمعنى أن استراتيجية تتضمن افضل قيادة للفصائل والسفن.

وتعرف الاستراتيجية بأنها فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة

(حسن شحاته، زينب نجار، 2003 ص 39)

- 6-2- المفهوم الاصطلاحي: لقد تعددت التعريفات المتعلقة باستراتيجية المواجهة أو كما تسمى أساليب العامل أو استراتيجية التوافق والتكيف يعرفها "لازروس وفولكمان" "folkman et lazarus" (1994): بأنها "مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة التقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدف أو تتعدى موارد الفرد" (lazarus et folkman 1994 p192)
- ويعرفه "الطفي عبد الباسط" (1994): بأنها: « مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية سلوكية أو معرفية يسعى من خلال الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل مشكلة أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها » (عبد المعطي، 2006. ص 98)
- "ديوى dewe (2000) يعرف المواجهة بأنها: "الجهود المعرفية و السلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة ، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه و تقييمه بإعتباره يفوق طاقة الفرد ويرهق مصادره و قدراته و يمثل موقفا ضاغطا ."
- أما "رودولف موس" "rodolf moos" (1982) فيعرف إستراتيجيات المواجهة بأنها: "الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط " و صنف إستراتيجيات المواجهة إلى : مواجهة إقدامية و أخرى إجمامية لكل أسلوب منها جانبان معرفي و سلوكي و بالتالي يكون أسلوب الفرد في مواجهة مشكلات حياته إما إقدامي معرفي أو إقدامي سلوكي و إما إجمامي معرفي أو إجمامي سلوكي ( أبو بكر دردير ، 2007 ، ص،ص 61.62)
- ويعرف "مانتي" (1986) المواجهة بأنها: "الجهود السلوكية و المعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض أو تحمل مطالب الضغوط ، ويرى أن فاعلية جهود المواجهة التي يقوم بها الفرد تتوقف على سلوك المواجهة و مصادرها . ويرى "مارس marais (1997): " أن المواجهة هي جهود يقوم بها الفرد لإدارة أو تعديل الحدث الضاغط مثل تغيير منظمة بيئة العمل عن طريق تحسين نوعية العمل و تحسين مستوى الإنتاجية ."

- ويعرف كالن callan (1993) " المواجهة في بيئة العمل بأنه ا: "جهود يبذلها الفرد للحصول على معلومات مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها و مع الخبرات الإنفعالية الناتجة عنها "

(طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2004، ص، ص82.83)

- كما عرف "صلاح مخيم" إستراتيجيات المواجهة بأنها : الدراسة العلمية للصحة النفسية أي التكيف وما يعين عليها و ما يعيقها و ما يبحث فيها من إضطرابات و أشكال مختلفة لهذه الإضطرابات وذلك حتى يكون من الممكن الإبقاء على هذا التكيف أو الوقاية مما يتحدد من أشكال الإضطرابات و علاج الفرد منها أو بمعنى آخر هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بالصحة ، العقل و الجسم و ليس عجز أو خلو المرء من أعراض المرض".

إن حياة الإنسان عرضة دائما لتهديدات و حقيقتها كما يدرك أن آمال نجاته أكبر كثير من إحتتمالات موته ، و الموت بالنسبة للإنسان صدمة نفسية بل أكبر صدمة في مواجهته مع الموت والمواجهة مع الموقف المهدد للحياة هو ما أطلق عليه بالعصاب الصدمي.(محمد أحمد النابلسي ، 1999، ص 92 )

كما تعتبر إستراتيجيات المواجهة "**coping stragied**" الطريقة المميزة التي يتعامل من خلالها الفرد مع متطلبات بيئية مادية و إجتماعية ، كما أنها تعبر عن الأسلوب الذي يتبناه الفرد ليواجه مضايقات الحياة و مصادر القلق فيها . و نفس الشيء يذهب إليه "مصطفى سويف" من أسلوب إستجابة الفرد في مواقف الحياة المتعددة يظل على قدر من الإستقرار يضمن عموميتها و إتساق شخصية ، و من ثمة يمكن إعتبار إستراتيجيات التكيف كنمط سلوكي مميز و يتسم بالتباين النسبي ، غير أن "الطفي إبراهيم له رأي آخر في تصوره لما أسماه بعمليات التحمل و قصد بها عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دور أساسيا.

(بشير بن طاهر ، 2005، ص8)

من خلال دراستنا لموضوع إستراتيجيات المواجهة وجدنا العديد من المصطلحات التي تستخدم لدلالة على رد فعل الفرد تجاه المواقف ، و في المقابل استخدمت في اللغة العربية مصطلحات مثل : إستراتيجيات التعامل ، التكيف ، التوافق ، ميكانيزمات الدفاع .

#### 7- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

إن مفهوم المواجهة حديث نسبيا، وقد ظهر هذا المصطلح في سنة 1966 ضمن مؤلف لازاروس "الضغط النفسي والمواجهة" ( Psychological stress and Coping ) حيث عرف هذا المصطلح بأنه مجموع التفاعلات والاستراتيجيات التي يعدها الفرد لمواجهة مواقف ضاغطة. ويمكن للمواجهة أن تأخذ عدة مظاهر: معرفية، عاطفية، سلوكية فمختلف وجهات التصور كيف للفرد أن يواجه متطلبات البيئة، أدت إلى ظهور عدة أعمال بدءا بالنموذج الحيواني للتكيف خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر، نحو المقاربة التفاعلية مرورا باعتبار المواجهة ميكانيزم دفاعي لا واعي ضمن علم النفس الأنا في نهاية القرن التاسع عشر. (Adeline, 2007, P.28)

وهذا عرض لأهم النماذج والمقاربات التي تناولت مفهوم المواجهة:

#### 7-1- النموذج الحيواني:

بالاستناد إلى هذا النموذج، حدد مفهوم المواجهة كاستجابة سلوكية فطرية، أو مكتسبة لمواجهة الخطر،

فيشير هذا النموذج إلى وجود نوعين من الميكانيزمات التكيفية:

- ميكانيزم الهجوم أو المواجهة ويستعمل في حالة الغضب.

- ميكانيزم الهروب أو التجنب، ويستعمل في حالة الخوف والفرع، فالمعيار الأساسي لنجاح المواجهة عند

الحيوان يتمثل في بقاءه حيا فمثلا وضعت مجموعة من الفئران داخل قفص به ممرين بعد مدة تتعلم هذه

الفئران بسرعة الهروب وكيفية تجنب الصدمة بتقلها إلى الممر الثاني عند سماع إشارة الجرس الذي ينبئ

بوصول الصدمة . (Paulhan I ;1992. P109)

ويرى كل من لازاروس وفولكمان ( Lazarus et folkman ; 1984 ) أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني تركز أساسا وبصفة عامة على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو سلوك الهرب وهو شيء الذي يمكن به الكشف عن باقي السلوكيات أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم استراتيجيات التعامل. (Lazarus .r.s, Folkman .s ;1984 ;p.118)

ويرى ( دنتزر 1989، Dantzer ) أن معيار نجاح استراتيجيات المواجهة يتمثل في التحكم في الوضعية الضاغطة، أو في التخفيف من حدة النشاط السيوكوفسيولوجي الناتج عنها (Bruchon, Schweitzer ; et Dantzer ; 1994 ; p ;102)

## 7-2 النموذج التحليلي:

- نموذج دفاعات الأنا: ينتسب مفهوم استراتيجيات المواجهة في هذا المنظور إلى الميكانيزمات الدفاعية للأنا، بمعنى آخر هو مجموعة من العمليات اللاشعورية التي تعمل على تقليص أو محو كل ما يبعث على القلق أو يزيد من حدته مثل الإنكار، العقلانية والعزل ... الخ فالمعيار الأساسي لاستراتيجيات المواجهة الناجحة في هذا التناول المتعلقة بنوعية السياق، من حيث مرونته ودرجة ملائمته للواقع وبمستقبل الفرد النفسي، فمثلا بينت البحوث الحديثة في فرنسا أن الميكانيزمات الدفاعية تلعب دورا كبيرا في التكيف مع المرض من بينها أعمال (ريفيدي Revidi ;1986) على المرضى المقيمين في المستشفى. (شهرزاد بوشدوب، 2008، ص94-95)

وتتلخص الأفكار الأساسية لدراسة المواجهة من وجهة النظر التحليلية النفسية فيما يلي:

إن الدفاع وما يرتبط به من علاقات، عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات، ويمكن لهذا الصراع أن يتكون من مطالب و طموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي أو من تهديدات المحيط ، ويفترض أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات . (سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص:162).

- نموذج سمات الشخصية :

هناك تصور آخر يندرج تحت نظرية الدفاعات ، حيث يعتبر المواجهة كسمة من سمات الشخصية ، وتعتبر أن بعض الخصائص الثابتة للشخصية مثل القمع ، الحساسية المرهفة ، الحتمية ، أو التحمل تهيئ الفرد لمواجهة الضغط بطريقة ما ، غير أنه لم تثبت الفرضية القائلة أن الفرد يسلك دائما بطريقة مماثلة مهما كان الحدث ، و في الواقع أظهرت أبحاث عديدة أن مقاييس السمة منبئات ضعيفة لإستراتيجيات المواجهة و ذلك يعود إلى عدة أسباب منها :

- الطبيعة المتعددة الأبعاد لإستراتيجيات المواجهة ، فمثلا في حالة المرض يواجه الفرد ضغوطات مختلفة (الألم ، عدم القدرة ، شروط الإستفتاء....)، و في نفس الوقت يجب عليه أن يحافظ على توازنه الإنفعالي و السهر لكي لا يفقد الموارد المالية ، و الحفاظ على علاقة جيدة مع العائلة ، هذه الإنشغالات المختلفة تتطلب إستعمال إستراتيجيات مواجهة جد متنوعة و هذا ما لا يمكن توفره في معيار واحد كسمة الشخصية .

- الطابع المتغير لإستراتيجيات التعامل ، فهي تتأثر بمحتوى المواقف الضاغطة ، ومنه من الصعب إعتبار إستراتيجيات التعامل ثابتة يمكن تحديدها بسمات الشخصية للتنبؤ بالطريقة التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة. (Paulhan, 1992 p : 547)

### 7-3- النموذج المعرفي للضغط و المواجهة :

يعد هذا الإتجاه هو السائد حاليا في البحث العلمي في مجال الضغط النفسي ، و هو الذي يتزعمه لازاروس ، لقد طور هذا الأخير نظريته المعرفية في السنوات الأخيرة ، لتفسير بعض مظاهر الضغط ، وللكشف عن أساليب المواجهة التي يوظفها الناس لدى تعرضهم لمواقف ضاغطة ، وتتمثل فكرة لازاروس الأساسية في أن إستعمال الفرد لأساليب المواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي (Graziani, Swendsen,2004) و حسب نظرية الضغط و المواجهة لا يمكن فهم الضغط

النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له ،  
و العملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة إستجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة الداخلية أم  
الخارجية ، و عملية إدراك الموقف و تقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية و التغلب  
عليها ، و عليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف و تحديد طبيعة إستجابة الإنسان له هي  
التي تعرف بمفهوم المواجهة.

(مرازقة وليدة ، 2008، ص:66،67)

و نموذج لازاروس يبين متغيرات المعرفية التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط ومواجهته للتغلب  
عليه ، و عملية المواجهة تمر بمراحل معرفية مختلفة و أهمها ما يلي :

- مرحلة الحدث الضاغط : مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف و أحداث ضاغطة تستدعي  
الكثير من الجهد لمواجهتها و التغلب عليها ، و قد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال  
إستراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة .

مرحلة التقييم الأولي : فيه يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث الضاغط ، ثم يقوم بمحاولة تحديد  
مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بنسبة للفرد ، و يعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على  
أسلوبه المعرفي و خبراته الشخصية . أي أن الفرد في هذه الحالة يقيم خصائص الوضعية الضاغطة  
المتعرض لها ، ومدى إعتقاده في القدرة على التحكم . إذن التقييم الاولي هو السياق الذي تقيم من  
خلاله العوامل التي تتدخل في الوضعية . ويمكن أن يتعلق الامر بفقدان الشيء ما جسدي

مرض،علائقي ، أصدقاء أو مادي مهنة التجارة ) أو تهديد أو تحدي

مرحلة التقييم الثانوي : في الوقت الذي تحدث فيه التقييمات الأولية ، يقوم الفرد أيضا بإجراء تقييمات  
ثانوية لما يمتلك من إمكانيات للتعامل مع الحدث الضاغط ، فالتقييم الثانوي هو ما يقوم به الأفراد

لتقييم ما لديهم من إمكانيات للتعامل و خيارات لتقرير ما إذا كانت ستكون كافية لتخفيف الأداء أو

التهديد الذي ينشأ عن الحدث . (شيلي تايلور ، 2008 ، ص415)

- مرحلة المواجهة: فيها يلجأ الفرد إلى إستعمال إستراتيجيات معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط .

- مرحلة نتائج المواجهة : يتحدد فيها مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الإنفعالي ، و

المعرفي و الفيسيولوجي و السلوكي ، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى

نجاحه في إستعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليها . (عثمان يخلف ، 2001 ، ص54)

من خلال ما تم عرضه من نظريات مفسرة ، نجد أن هناك اختلافا ، بين هذه النظريات من حيث تناولها

بمفهوم المواجهة فقد اعتبرت المواجهة كنظام دفاعي ، يتمثل في عمليات لا شعورية تسمح بتحقيق توازن

انفعالي للفرد و ذلك من خلال تخفيض حدة القلق الذي يسبب الحدث . وتختلف المواجهة عن دفاع في

أنها إستراتيجية تكيفية ، تعتمد على الإدراك الصحيح للوضعية ، و التخطيط للقيام بالفعل أي حل المشكل

، كما تتميز بأنها متغيرة تعتمد على طابع الحالية و ليس على التاريخ الشخصي للفرد ، كما اعتبرت

المواجهة كسيمة ثابتة من سمات الشخصية ، إلا أنها تختلف عن هذه الأخيرة بإعتبارها متغيرة غير ثابتة

، حيث تهتم المواجهة بأفعال الفرد أمام الأحداث الضاغطة ، و ليس بسماته الشخصية للتنبؤ بالطريقة

التي يستجيب بها لهذه الأحداث . وتختلف المواجهة من وجهة النظرية المعرفية عن سابقتها من حيث انه

تعتبر المواجهة سيرورة متحركة لا إرادية ، تدريجية ، تتضمن عدة مراحل مختلفة ، و يتضح هذا من

خلال قيام الفرد بالتشخيص و التقديرات المستمرة للوضعية الحالية باذلا في ذلك مجموعة من

المجهودات المعرفية و السلوكية.

- أهمية إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات، خفض التوتر أو زيادة حدة المشكلة.

وترمي المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين هما:

1- مساعدة الفرد على التوافق النفسواجتماعي مع المحيط.

2- التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد.

كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في تشخيص المواجهة

غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسير الضغوط. (طبيبي، 2005، ص.114)

8- أنواع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :

لقد تعددت طرق التصنيف في استراتيجيات المواجهة باختلاف الإمكانيات التي تتوفر لدى الفرد في

مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة .

فقد صنفها موريس (1972) morris الى المواجهة المباشرة والمواجهة الدفاعية .

وحسب مدنيك وآخرون (1975) Mednick et al فقد قسم ردود فعل التكيف للضغط الى :

1 -ردود الفعل الموجهة نحو المشكل

2 -ردود الفعل الموجهة نحو الدفاع .

( عزوز، 2008، ص ص.38-39 ) الاستجابات العصابية والذهنية .

في حين توصل كل من سولز وفيلتشر (1985) *Suls et fletcher* الى تصنيف المواجهة الى

: مواجهة تجنبية ، ومواجهة يقظة . في مقابل الاستراتيجيات السلبية (تجنب ، هروب ، نفي

استسلام) والاستراتيجيات النشطة ( بحث عن معلومات ن السند الاجتماعي ، التخطيط لحل مشكلة )

( paulhan ,1992,p.553. ) .

وقد قسم التكنسون وآخرون ( Atkinson et all 1990 ) المواجهة إلى استراتيجيات سلوكية واستراتيجيات معرفية. لكن كل من هولهان وموس ( Holhan et moos 1985 ) صنفا المواجهة إلى مواجهة إقدام ومواجهة تجنب. (يوسف، 2000، ص.59)

أما ماثي ومعاونوه (1986) فقد صنفا المواجهة إلى:

1- المواجهة الوقائية.

2- المواجهة القتالية.

كذلك قسم مارتين وآخرون (1992) إلى:

1- استراتيجيات المواجهة الانفعالية

2- استراتيجيات المواجهة المعرفية

أما كوهن (1994) فقد قسمها إلى التفكير العقلاني، التخيل، الإنكار، حل المشكل، الفكاهة، والرجوع إلى الدين .

أما لازاروس وفولكمان فقد قسما المواجهة إلى : المواجهة المركزة على المشكل ، والمواجهة المركزة على الانفعال . في حين كوزون ( cousson.G حسب النسخة الفرنسية فقد قسموا استراتيجيات

المواجهة إلى ثلاث استراتيجيات عامة : المواجهة المركزة على المشكل ، والمواجهة المركزة على

الانفعال والمواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية . ( عزوز ، 2008 ، ص 39)

8-1- المواجهة المركزة على الانفعال: تسعى الأبحاث التي تنطلق من الوظيفة المتمركزة حول الانفعال

للمواجهة إلى تنظيم الانفعالات (السلبية)، وهنا تتم محاولة تخفيض حالة التوتر التي يعيشها أنها مرهقته والتي تتميز بالانفعالات المرهقة كالقلق والغضب والذنب والاكتئاب وغيره ... الخ.

8-2- المواجهة المركزة على الانفعال هي مجموعة من العمليات المعرفية التي تهدف إلى التخفيف من

حالة التوتر والانفعال الناجم عن الوضعية الضاغطة وتنظيم الاستجابة الانفعالية الناتجة عن الضغط.

والمواجهة المركزة على الانفعال موجهة من أجل تسيير أو إدارة الاستجابات الانفعالية الناتجة عن

الوضعية الضاغطة. فتنظيم الانفعالات يمكن أن يتم بعدة طرق (انفعالية، فسيولوجية، معرفية، سلوكية).

(Lazarus et Folkman,1984,p.150)

وتوجد استجابات عديدة خاصة بهذه الاستراتيجية: استهلاك مواد مختلفة (كحول، تبغ، مخدرات)

والانخراط في نشاطات مسلية مختلفة (تمارين رياضية، القراءة، مشاهدة التلفاز ...)، والاحساس

بالمسؤولية (اتهام الذات)، والتعبير عن الانفعالات (غضب، قلق...).

(Schweitzer,2001,p.72)

8-3- المواجهة المركزة على السند إجتماعي:

يقصد بالمساندة الإجتماعية تلك العلاقات القائمة بين الفرد و الآخرين يمكن أن يدركها على أنها يمكن

أن تعاضده عندما يحتاج إليها . أو أنها السند العاطفي الذي يستمده الفرد من آخر بالقدر الذي يساعده

على التفاعل الإيجابي مع الأحداث الضاغطة و مع متطلبات البيئة التي يعيش فيها .بالإضافة لذلك فإن

المساندة الإجتماعية هي أن يشعر الفرد بأن هناك من يهتم به إهتماما عميقا و يقدره ، أو أن يشعر الفرد

بإندماجه الشديد مع الآخرين ....فالمساندة توفر شخص يمكن أن تحدثه عن نفسك و عن مشاكلك .

وتلعب المساندة الإجتماعية دورا هاما في خفض المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة و تتوسط

العلاقة بين ضغوط الحياة و الإنهيار الصحي أو النفسي .

وللمساندة الإجتماعية أنواعا مختلفة صنفها كوهين وويلز (1985) Cohen & Wills في أربعة فئات :

(1) مساندة التقدير: وتكون في شكل إمداد الفرد بمعلومات تدل على أنه مقدر و مقبول لقيمته الذاتية .

(2) المساندة بالمعلومات: و هي تساعد الفرد في تحديد و فهم الأحداث الضاغطة و كيفية التعامل معها

3) الصحبة الإجتماعية : و تشمل صحبة آخرين في أنشطة الفراغ و الترويح ، و التواصل مع آخرين للانشغال عن المشكلات الضاغطة.

4) المساندة الإجرائية : كتقديم العون المادي و الخدمات التي تخفف الضغط من خلال الحل المباشر للمشكلات و المواقف الضاغطة ، أو الإسترخاء و الراحة في مواجهة المواقف الضاغطة .

تلعب المساندة الإجتماعية دورا وقائيا إذ أن لها أثر مخففا لنتائج الأحداث .

فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة ، تتفاوت إستجاباتهم المؤلمة لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة و المساندة ، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كما و نوعا .

فكثير من الناس يرون أنه من المساعد أن يتحدثوا عن متاعبهم مع أعضاء الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو الجيران ، أو الزملاء في العمل . وعلى ذلك فإن المساندة الاجتماعية تلعب دورا في التخفيف من المعاناة الناتجة عن ضغوط الحياة .

- فربما كان لها تأثير فوري على نظام الذات فيزيد من تقدير الذات و الثقة بالنفس .

- وربما كان لها تأثير مباشر على الإنفعالات ، إذ يولد التفاعل الإجتماعي الداعم درجة من المشاعر الإيجابية تكف الإكتئاب و القلق .

كما أن الأحداث الخارجية يدركها المرء على أنها أقل مشقة عندما يشعر أن الدعم (المساندة) و المساعدة متوفران ، ومن ثم سيتمكن من مواجهة المشكلة . وفي حالة العلاقات المستقرة طويلة المدى ، يتوقع أن هذه الفوائد يمكن الإعتماد عليها و أنها ستظل متاحة . (عبد المعطي ، 2006، ص.ص 61-63)

9- وظائف إستراتيجيات المواجهة : لقد تناول العديد من الباحثين الوظائف المتعددة لإستراتيجيات

التكيف ، كل حسب تصوره و خلفيته النظرية فقد حدد (mechanic) 1974 صاحب النظرة الإجتماعية النفسية ثلاث وظائف لإستراتيجيات التكيف :

- 1 -التعامل مع المتطلبات الإجتماعية و البيئية .
  - 2 - توفير الدافعية لمواجهة تلك للمتطلبات .
  - 3 -المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة و المهارات نحو المتطلبات الخارجية .
- وبهذا يرى mechanic أن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الإجتماعية و هذا طبعا يتوقف على مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية و ذلك بهدف إلى تحقيق توازن سيكولوجي بين متطلبات الداخلية و الخارجية .

أما الباحث "White" 1974 فقد تحدث عن ثلاث أنواع من الوظائف :

- 1 -ضمان تأمين معلومات كافية حول المحيط .
  - 2 -الحرية في التصرف برصيد المعلومات و بطرق مرنة
  - 3 -الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات
- نلاحظ أن هذا الباحث ركز على الجانب المعرفي و كيفية تناول المعلومات و جمعها حول الظاهرة المراد التعامل معها ثم ضمان حرية التصرف برصيد المعلومات كل حسب تصوره و إدراكه للموقف و هذا يتوقف على حساب المعلومات المنتقاة و المدركة . (مريم بن سكريفه ، 2008،ص65)

إذا إستراتيجيات التكيف هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد قصد معالجة المتطلبات مصدر الضغط العالي بغض النظر عن النتائج الناجمة عن إستعمال أو بذل تلك الجهود و هذا يعني أنه لا توجد إستراتيجية جيدة و أخرى غير جيدة و إنما تحدد جودة إستراتيجية ما بمدى قدرتها على التأثير الفعال ، في تقييم وضعية ما بمدى إستمرار هذه الفاعلية أو هذا التأثير على المدى البعيد و عليه تظهر فعالية مختلف إستراتيجيات التكيف المتعددة حسب خصائص و مميزات الوضعية أو الموقف الذي نواجهه من حيث المدة والحدة والقدرة على التحكم والقدرة على التوافق الجسمي الإنفعالي.

(مريم بن سكريفة، 2008،ص66)

10- طرق قياس إستراتيجيات المواجهة :

يستخدم العلماء عدد من الإختبارات و المقاييس التي تستهدف قياس السلوكيات و المعارف التي يقوم بها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة ، وتعتبر إختبارات الورقة و القلم هي أكثر الطرق و الأدوات شيوعا قياس إستراتيجيات المواجهة للأحداث و المواقف الضاغطة ، و مع هذا هناك بعض البحوث التي تستخدم المقابلات كأداة هامة في قياس إستراتيجيات المواجهة ، و ذلك بهدف جمع المعلومات اللازمة عن المفحوصين و التعرف من خلالها على الاحداث و المواقف الضاغطة التي تواجههم و الوقوف على نوعية إستراتيجيات و أساليب المواجهة التي يستخدمونها في التغلب على الاحداث الضاغطة التي يتعرضون لها ، ومن أبرز المقاييس التي أستخدمت في قياس إستراتيجيات المواجهة منها :

10-1- إستبيان أساليب المواجهة إعداد "لازاروس" و "فولكمان" (1998) :

ويتكون هذا الإستبيان من 66 مفردة ، و يجيب المفحوص عليها من خلال مقياس متدرج من أربع نقاط و هي (لا تستخدم ، تستخدم نوعا ما ، تستخدم بشكل معتدل ، تستخدم بشكل كبير )، و تأخذ هذه الإستجابات ( 0،1،2،3 )، و يقيس هذا الإستبيان إستراتيجيات المواجهة المعرفية و السلوكية التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة .

(حسين طه عبد العظيم ، سلامة طه عبد العظيم ، 2004 ، ص110)

10-2 - قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد:

إعداد "كارفر" و "سيشير" ( 1989 ) وتتناول هذه القائمة قياس أساليب المواجهة المختلفة التي يستخدمها الأفراد في الإستجابة للمواقف الضاغطة ، وتتكون من 53 مفردة موزعة على ثلاثة عشر بعدا أو إستراتيجية فرعية ، من إستراتيجيات المواجهة ، و في مايلي ذكر بعض هذه الأبعاد التي تتضمن هذه القائمة :

### 10-2-1: المواجهة الفعالة : ACTIVE COPING

و هي تشير إلى قيام الفرد بخطوات فعالة في محاولة منه لتقليل أو محو الحدث الضاغط و تتضمن بدء الفعل المباشر و زيادة جهود الفرد و محاولة تنفيذ المواجهة خطوة خطوة و هي تشبه إلى حد كبير ما أسماه "لازاروس" و "فولكمان" بالواجهة التي تركز على المشكلة من أمثلة مفرداتها : (أقوم بفعل و سلوك إضافي في محاولة التخلص من المشكل) .

(حسين طه عبد العظيم ، سلامة طه عبد العظيم ، 2004 ، ص112)

### 10-2-2: التخطيط :

و يشير إلى التفكير في كيفية مواجهة الحدث الضاغط و التفكير بشأن الخطوات التي يمكن إتخاذها و ما هي أفضل الخطوات للتعامل مع المشكلة ومن أمثلة مفرداتها :

- أعد خطة لمواجهة الموقف .
- أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة بشكل أفضل .

### 10-2-3: القمع للأنشطة التنافسية:

ويشير إلى محاولة تجنب أن يصبح الفرد عن طريق أحداث أخرى و تتضمن بعض مفرداتها (أحاول أن امنع نفسي من الافكار التي تعمل على الشتت لي )

### 10-2-4 - السعي نحو المساندة الإجتماعية :

وهي تتضمن الجهود التي يقوم بها الفرد طالبا للنصيحة و المساعدة و الحصول على المعلومات و الحصول على المساندة الأخلاقية من قبل أشخاص هامين في حياته ومن أمثلة ذلك :

- أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة الموقف .أحاول أن أحصل على النصيحة من شخص ما

(حسين طه عبد العظيم ، سلامة طه عبد العظيم ، 2004 ، ص113)

10-2-5- إعادة التفسير الإيجابي:

و تشير إلى محاولة الفرد إيجاد معنى و تفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس بالحياة حوله .

10-2-6- التقبل: ويشير إلى تقبل الفرد للموقف و ذلك نظرا لعدم وجود ما يمكنه القيام به نحوه .

10-2-7- التحول إلى الدين : و يتمثل في الإكثار من الصلوات و ممارسة العبادات .

7-2-8- التركيز على الإنفعالات: ويتمثل في المحاولات التي يقوم بها الفرد لخفض الإنفعالات السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة التي تعرض لها .

10-2-9- الإنكار: ويتمثل في عدم الإعتراف بوجود مشكلة.

(حسين طه عبد العظيم ، سلامة طه عبد العظيم ، 2004 ، ص115)

10-3- قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة إعداد "داندور" و "باركر" (1990) :

و هي مقياس تقدير ذاتي ، وتتكون مكن 48 مفردة تغطي جوانب مختلفة من أساليب المواجهة ، و يجيب المفحوص على مفرداتها على مقياس متدرج من خمس نقاط تتراوح من ليس مطلقا إلى كثيرا جدا وتتضمن هذه القائمة ثلاثة إستراتيجيات لمواجهة الضغوط ومن أمثلة ذلك :

- إستخدام الوقت بشكل أفضل .

- أحل المشكل .

و كذلك إستراتيجيات تركز على الإنفعال و هي تنصب على خفض الإنفعالات الناجمة عن المواقف الضاغطة ومثال ذلك :

- أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة .

10-4- مقياس الأبعاد الوظيفية للمواجهة إعداد "كوس" و "فيرجسون" ( 1997 ) : و يشير إلى

الإستجابات السلوكية و الوظيفية التي يستخدمها الأفراد في مواجهة الضغوط ، و يقيس هذا المقياس أربعة وظائف للمواجهة و هي :

- الإقدام و تشير إلى السلوكيات التي يعتقد الشخص أنها تتيح له التعامل بشكل مباشر مع المشكلة .
- الإحجام و تشير إلى الإستجابات السلوكية التي يعتقد الشخص أنها تتيح له تجاهل وجود المشكلة .
- التنظيم الإنفعالي و هي تشير إلى السلوكيات التي يعتقد الشخص أنها تتيح له التعامل مع النتائج و الآثار الإنفعالية الناتجة عن الأحداث و المواقف الضاغطة .

(حسين طه عبد العظيم ، سلامة طه عبد العظيم ، 2004،ص116)



# الجانب الميداني:





# الفصل الرابع:

## الإجراءات الميدانية للدراسة



## تمهيد

إن الوقوف على النتائج النهائية للدراسة يتطلب معرفة الإجراءات المنهجية المستخدمة للوصول إليها فصحة نتائج أي دراسة أو خطأها يرجع في الأساس إلى الخطوات المنهجية المتبعة في ذلك فوضوح المنهج، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها، واختيار أدوات القياس المناسبة ومالها من صدق وثبات، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لذلك كلها إجراءات تساعد على الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، وهذا ما حاول الطالبان الباحثن مراعاته وإتباعه في هذه الدراسة والتي سوف نعرضها في هذا الفصل.

### 1. منهج الدراسة: في ضوء أهداف الدراسة الرامية إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وأساليب

مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة، وجد الطالب الباحث في المنهج الوصفي أنه الأنسب لذلك لما يشمل عليه هذا المنهج من خطوات علمية تنطلق من التساؤل والافتراض ، وصولا إلى اختبار الفرضيات وفقا للمنهج العلمي في خطواته الأساسية المعروفة.

ويعتمد هذا المنهج على وصف الظاهرة أو الموضوع كما هي في الواقع، وذلك باستقصاء المعلومات والبيانات وجمعها وتحليلها وتفسيرها معتمدا في ذلك على أدبيات البحث ذات الصلة بالموضوع المدروس، وقد أستخدم الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات المطلوبة.

ويعتبر المنهج الوصفي المنهج الأكثر شيوعا وانتشارا واستخداما في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه للظاهرة موضوع البحث، ويعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها و بين الظواهر الأخرى وصولا إلى تعميمها. (محمد داودي، محمد بوفاتح، 2007، ص 81)

## 2. حدود الدراسة:

أ.الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.

ب.الحدود الزمنية : تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي أجريت فيه، وهو السنة الجامعية 2016/2015 واقتصرت الدراسة على المدة الزمنية الممتدة من بداية شهر مارس 2016م إلى غاية نهاية شهر أبريل 2016م

ج.الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على الطلبة الجامعيين في جامعة عمار ثليجي بالأغواط يدرسون ماستر بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بقسم علم النفس والبالغ عددهم 200 طالب.

د.الحدود الآدائية: واستبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد الباحث " فواز أيوب حمدان مومني "

هـ.الحدود الموضوعية: يقتصر موضوع الدراسة الحالية على التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين ، وكذا الفروق بين المتغيرات الديموغرافية.

**1.مجتمع الدراسة :** يتحدد مجتمع البحث الحالي في طلبة السنة الأولى ماستر لسنة الجامعية (2016/2015) حيث بلغ عددهم ( 298 ) طالبا وطالبة موزعين على خمسة تخصصات هي (إرشاد وتوجيه ، تنظيم وعمل ،عيادي ،أرطوفونيا ،علم النفس التربوي ) .

### جدول رقم (01) يمثل وصف مجتمع الدراسة

التخصصات	التكرار	النسبة المئوية
الارشاد والتوجيه	112	37.58%
تنظيم وعمل	30	10.06%
علم النفس التربوي	73	24.49%
العيادي	59	19.79%
الارطوفونيا	24	8.05%
المجموع	298	100%

**عينة الدراسة :** تألفت عينة الدراسة من ( 200 طالب ) من سنة أولى ماستر والذين يمثلون نسبة ( 67.11 % ) من مجتمع البحث الأصلي وفقا للطريقة العشوائية البسيطة كما هو مبين في الجدول التالي:

**جدول رقم (02) يمثل أفراد العينة**

الرقم	عينة الدراسة	التكرار	النسبة المئوية %
01	طلبة السنة الأولى ماستر قسم علم النفس	200	%67.11

### 3. وصف أدوات البحث :

بعد الإطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع قلق المستقبل تم الاعتماد على مقياس قلق المستقبل ل (الخالدي 2002) إذ أن المقياس يتكون من 48 فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي ( المجال النفسي ،المجال الإقتصادي ، المجال الإجتماعي ، المجال الصحي ، المجال الأسري ) ، وعدد بدائله خمسة بحسب اسلوب (ليكارت ) كالاتي - تعبر عني تماما - تعبر عني كثيرا - تعبر عني بدرجة متوسطة - تعبر عني بدرجة قليلة وتعطى الدرجات لكل بديل على النحو التالي : الفقرات الاجابية (1-2-3-4-5) والفقرات السلبية (5-4-3-2-1).

وبذلك يصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من ( 48 ) فقرة ، (15) فقرة ايجابية و ( 33 ) فقرة سلبية فتصبح الدرجة العليا للمقياس (240) وأدنى درجة هي (48) والمتوسط الفرضي (144) درجة . والجدول التالي يمثل وصف المقياس

**جدول رقم (3) يبين أرقام فقرات مقياس قلق المستقبل ومجالاته .**

المجموع	العبارات السلبية	العبارات الايجابية	المجال
12	-6-9-10-11 2-3-4-5	1-7-8-12	المجال النفسي
07	-15-16-17 13	14-18-19	المجال الاقتصادي
14	-31-32-33 -28-30-29 21-22-24	-25-26-27 20-23	المجال الاجتماعي
09	-40-41-42 -37-38-39 34-35-36	/	المجال الصحي
06	43-44-46	45-47-48	المجال الاسري
48	33	15	المجموع

#### الدراسة الاستطلاعية :

تمثلت العينة الاستطلاعية على 30 طالبا وطالبة في السنة اولى ماستر يدرسون لدى قسم علم النفس وفق خمسة تخصصات.

#### 4. الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل :

ولزيادة التثبت من فاعلية الأداة تم التحقق من خصائصه السيكومترية بالإجراءات الآتية :

أولاً: الصدق:

#### 1 . الصدق التمييزي : (المقارنة الطرفية )

جدول رقم (4): يوضح نتائج الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية.

## الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	T	مستوى المعنوية P	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية
عليا	8	169.13	7.756	0.00	5.817	دالة
دنيا	8	130.50			12.829	

يتضح من خلال نتائج الجدول أنّ قيمة (t) بلغت القيمة (7.75) عند درجة الحرية (30) بمستوى المعنوية (0.000) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعتين و ذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (169.13) بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ (130.50) وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق .

### 2. صدق الاتساق الداخلي :

جدول رقم (5): يبين معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
النفسي	0.838	دال
الإقتصادي	0.760	دال
الإجتماعي	0.886	دال
الصحي	0.858	دال
الأسري	0.729	دال

من خلال الجدول السابق يتضح أنّ هناك ارتباطا قويا بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ،

حيث بلغ معامل الارتباط الخاص بالبعد النفسي 0.838 ويقدر معامل الارتباط للبعد الاقتصادي ب

0.760 اما البعد الاجتماعي فمعامل ارتباطه قدر ب 0.886 اما معامل الارتباط الخاص بالبعد الصحي

بلغ 0.858 والبعد الاسري بلغ معامل ارتباطه 0.729 وبالتالي الارتباط كان مرتفعا ودالا عند مستوى

(0.000) و بذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا لصدق المقياس.

ثانيا : الثبات

1. التجزئة النصفية :

الجدول رقم ( 6 ): يمثل نتائج معامل ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة النصفية

المقياس		البند	$\bar{X}$	S	N	معامل الثبات	
قلق المستقبل	الفردية		54.55	9.27	24	قبل التصحيح	بعد التصحيح
	الزوجية		53.26	10.84	24	0.806	0.830
	الكلية		107.81	19.12	48		جوتمان

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أنّ قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة

النصفية وصلت إلى ( 0.806 ) قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة جوتمان وصلت القيمة إلى

(0.830) وهي قيمة عالية و بالتالي فمقياس قلق المستقبل مقياس ثابت.

2 . ألفا كرونباخ : بعد حساب ألفا كرونباخ :

جدول رقم(7):يمثل نتائج معامل ثبات المقياس ألفا كرونباخ

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
48	0.893	0.000	0.001

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتضح ان معامل الثبات الفا كرونباخ 0.893 عند مستوى

المعنوية  $p=0.000$  وهو اقل من مستوى الدلالة 0.01 وهذا دليل على ثبات الاستبيان.

وصف مقياس " استراتيجيات المواجهة " :

قام الباحث " فواز أيوب حمدان مومني " ببناء مقياس استراتيجيات المواجهة مستندا إلى عدد من

المقاييس العربية والاجنبية ذات الصلة بالموضوع ومن أبرزها:

مقياس استراتيجيات التكيف المستخدم في دراسة الاطرش ( 2000 ) - والمقياس الوارد في دراسة درويش (1993) - والمقياس الوارد في دراسة رمضان ( 1999 ) - والمقياس الوارد في دراسة العارضة ( 1998 ) - والمقياس الوارد في دراسة الخفش ( 2001 ) - والمقياس الوارد في دراسة مصطفى ( 2006 ) - والمقياس الوارد في دراسة المغدري (2004)

**Coping Strategy Scal CSE. Coping Strategy Inventory(Roy. 2007)**

**Cope Inventory–Complete Version (Carver,Scheier &Weintraub,1989)**

**Brief Cope Inventory(Carver,1997),SpanishVersion of the Coping Strategy Inventory (Garcia, et al,2007)**

وقد بلغت فقرات المقياس بصورته الاولى (50) فقرة توزعت على (11) بعد وبعد التحكيم يتألف المقياس

على (38) فقرة موزعة على ثمانية ( 8 ) ،مع العلم كل عبارات المقياس مصاغة في الاتجاه الايجابي

والجدول الموالي يوضح توزيع البنود عبر ثمان أبعاد هي :

جدول رقم (8) : يوضح أبعاد مقياس الاستراتيجيات وأرقام عبارات كل بعد.

الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود
1	5	34.28.18.11.1
2	5	38.27.19.15.2
3	5	29.22.13.8.3
4	5	37.16.12.10.4
5	5	32.30.25.23.5
6	5	36.31.20.17.6
7	3	21.14.7
8	5	35.33.26.24.9

### 5.تعلیمة المقياس :

سيدي تحية طيبة وبعد ...

-أعدّ هذا المقياس بغرض بحث علمي، لذا نرجو أن تكون صادقا وصريحا في إستجاباتك .

- فيما يلي مجموعة من العبارات، لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لكن المطلوب منك أن تحدد

المطلوب منك وأن تحدد إجابتك دون أن تترك اي عبارة .

-لا يوجد زمن محدد لإتمام هذا المقياس، ولكن حاول أن تجيب بسرعة .

من فضلك ضع علامة (x) في العمود الذي يعبر عن رأيك بصراحة وصدق .

- **تصحيح المقياس** : يتكون المقياس من 38 بند و ثمان أبعاد وخمسة بدائل للإجابة فيها حسب

الترتيب التالي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي نوعا ما، لا تنطبق علي، لا

تنطبق علي إطلاقا)، ويبدأ التصحيح بإعطاء كل بند من المقياس درجة حسب الترتيب التالي

(1،2،3،4،5) وذلك على جميع فقرات المقياس وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس هي (38) وأعلى

درجة للمقياس هي (150) والجدول الموالي يوضح ذلك التوزيع

جدول رقم (9): يمثل توزيع درجات البدائل

البدائل	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي اطلاقا
درجة الإجابة	5	4	3	2	1

(فواز أيوب حمدان مومني، 2008، ص88)

## 6. مقياس استراتيجيات المواجهة:

أ. معامل الصدق:

أ.1. **صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency**: صدق الاتساق الداخلي من أهم أنواع

الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صدق الأداة، ويرتبط هذا النوع من الصدق بالتحقق من

الاتساق بين مفردات المقياس ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية، مع مراعاة عدم التداخل بين المفردات

المكونة لكل بعد أو التداخل بين مفردات المقياس ككل. (بندر بن ناصر العتيبي ، 2004، ص20)،

## الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قام الباحثان بحساب ارتباط درجات الأبعاد بالدرجات الكلية للمقياس والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10): يمثل نتائج صدق الإتساق الداخلي للأبعاد وللدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات

### المواجهة

رقم البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى الدلالة
1	18.8667	3.59598	0.641	0.000
2	17.0667	3.58370	0.715	0.000
3	16.9500	3.87266	0.728	0.000
4	13.8667	3.93363	0.547	0.000
5	19.0167	3.76645	0.781	0.000
6	14.7500	3.10071	0.824	0.000
7	8.6500	2.66060	0.436	0.001
8	16.8833	4.05509	0.775	0.000
الدرجة الكلية	126.050	19.63776	1.00	

من خلال الجدول السابق يتضح أن معاملات الارتباط المحسوبة للأبعاد الثمانية أكبر من الحدود

المتوسطة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط البعد الاول ( 0.641 ) عند متوسط حسابي(18.86) وانحراف

معياري (3.59) وقيمة معامل ارتباط البعد الثاني بلغت القيمة ( 0.71 ) عند متوسط حسابي( 38.54)

وانحراف معياري (4.94) بلغت قيمة معامل ارتباط البعد الاول (0.641) عند متوسط حسابي(17.06)

وانحراف معياري ( 3.59 ) وقيمة معامل ارتباط البعد الثالث بلغت القيمة ( 0.722 ) عند متوسط

حسابي(16.95) وانحراف معياري (3.87)، وبلغت قيمة معامل ارتباط البعد الرابع (0.54) عند متوسط

حسابي (13.86) وانحراف معياري (3.93) وقيمة معامل إرتباط البعد الخامس بلغت القيمة (0.78) عند متوسط حسابي (19.1) وانحراف معياري (3.96) وبلغت قيمة معامل إرتباط البعد السادس (0.82) عند متوسط حسابي (14.75) وانحراف معياري ( 3.10 ) وقيمة معامل إرتباط البعد السابع بلغت القيمة (0.43) عند متوسط حسابي (8.65) وانحراف معياري ( 4.94 ) وأخيرا قيمة معامل إرتباط البعد الثامن بلغت (0.77) عند متوسط حسابي (16.88) وانحراف معياري ( 4.05 ) كما أنّ متوسط الدرجات الكلية بلغ (126.05) بالتالي الارتباط كان مرتفع ودال عند مستوى (0.000) و بذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا لصدق المقياس.

أ.2. **الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :** وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها حيث يطبق المقياس على مجموعة المفحوصين ثم ترتب الدرجات التي تم الحصول عليها تنازليا أو تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية، من حيث درجاتهما عليها، أحدهما المجموعة العليا من حيث إرتفاع درجاتها على الخاصية، والأخرى المجموعة الدنيا من حيث إنخفاض درجاتها على الخاصية ويستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما وهو اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين حسابيين ويكون المقياس صادقا كلما كان قادرا على التمييز تمييزا دالا بين المجموعتين المتطرفتين.

تمّ الإعتماد لحساب معامل الصدق للمقياس على معامل الصدق التمييزي، حيث تمّ ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث تم أخذ 27% من أعلى التوزيع و 27% من درجات أدنى التوزيع ، وبعد ذلك تمّ حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين . (محمود منسي ، 2006، ص 250)

تمّ الإعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تمّ ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث أخذنا 27% من أعلى التوزيع و 27% من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد (16) فردا، و بعد ذلك تمّ حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين .

والجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (11): يمثل نتائج صدق مقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة الصدق التمييزي.

متغير المقياس	مجموعات المقارنة	N	$\bar{X}$	S	T	Df	الدلالة الإحصائية
استراتيجيات المواجهة	المجموعة العليا	16	102.93	15.15	9.75	30	دال عند 0.000
	المجموعة الدنيا	16	148.00	10.57			

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ قيمة (t) بلغت القيمة ( 9.75 ) عند درجة الحرية ( 30 )

بمستوى الدلالة الإحصائية ( 0.000 ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعتين و ذلك

لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا ( 102.93 )

بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ (148.00) وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق .

ب - معامل الثبات لمقياس استراتيجيات المواجهة: يؤكد التعريف الشائع للثبات أنّه يشير إلى إمكانية

الإعتماد على أداة القياس أو على استخدام الإختبار، وهذا يعني أنّ ثبات الإختبار هو أن يعطي نفس

النتائج باستمرار إذا ما استخدم الإختبار اكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، أي الثبات يشير إلى تكرار

تطبيق الإختبار نحصل على نتائج لها صفة الاستقرار(فاطمة عوض وميرفت علي، 2002،ص 165)

إعتمد الطالبان الباحثان في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي :

ب.1. ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha M :يعتبر معامل ألفا كرونباخ أحد

مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الإختبار

بطرق مختلفة، ويتم حساب تباين كل بند من بنود المقياس ثم مجموع التباينات، وكذلك تباين الدرجة الكلية للمقياس، وتشتراط أن تقيس بنود المقياس سمة واحدة فقط. (السيد محمد ابو هاشم، 2006 ، ص 9) ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ **cronbach Alpha M** : تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ الذي يعتبر من أهم طرق حساب الثبات وأيضا لأن عدد البدائل بلغ خمسة بدائل وهو يعتمد على قياس الارتباطات المختلفة الممكنة بين البنود وذلك بحساب قياسين كل بند على التباين الكلي للمقياس ثم حسابه ب: **spss**. والجدول الموالي يوضح نتائج إختبار ألفا -كرونباخ.

جدول رقم (12): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ لمقياس استراتيجيات المواجهة .

المقياس	عدد البنود	N	X	S	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
استراتيجية المواجهة	38	60	365.64	19.12	0.889

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أن معامل الثبات بلغ القيمة ( 0.889 ) وهذا يدل

على الثبات وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي مقياس استراتيجيات مواجهة ثابت.

- وهناك طريقة اخرى للتأكد من ثبات الأداة وهي حساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس بمعامل الثبات ألفا كرونباخ والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول (13) : يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة .

الابعاد	عدد البنود	$\bar{X}$	S	معامل الثبات
البعد الاول	خمسة	18.8667	3.59598	0.747
البعد الثاني	خمسة	17.0667	3.58370	0.741
البعد الثالث	خمسة	16.9500	3.87266	0.377
البعد الرابع	خمسة	13.8667	3.93363	0.753
البعد الخامس	خمسة	19.0167	3.76645	0.733
البعد السادس	خمسة	14.7500	3.10071	0.737
البعد السابع	ثلاثة	8.6500	2.66060	0.765
البعد الثامن	خمسة	16.8833	4.05509	0.731
معامل الثبات العام	38 بندا	126.0500	19.63776	0.863

يتضح من خلال الجدول أنّ معامل ثبات كل بعد عال وهذا يدل على أنّ مقياس استراتيجيات

المواجهة يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

### ج.3. حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية Split-Half:

يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الإختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون (الإفتراض عن

إستخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات على نصفي الإختبار - أي تجانس التباين وهذا شرط من

شروط التكافؤ ) . (سنة ابراهيم ابودقة، 2012، ص11)

بما أنّ المقياس طبق في بيئة عربية مشابهة للبيئة الجزائرية فقد أُعتمد على الثبات الذي توصل إليه الباحث، و رغم ذلك اعتمدا الباحثان في حساب الثبات على طريقة التجزئة النصفية و التأكد من ثباته بطريقة جوتمان، والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

**الجدول رقم (14): يمثل نتائج معامل ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة التجزئة النصفية**

المقياس		البنود	$\bar{X}$	S	N	معامل الثبات	
استراتيجيات المواجهة	الفردية	63.61	9.98	19	قبل التصحيح	بعد التصحيح	طريقة التصحيح
	الزوجية	62.43	10.75	19	0.793	0.883	جوتمان
	الكلية	126.05	19.63	38			

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أنّ قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة

النصفية وصلت إلى ( 0.793 ) قبل التصحيح وبعده التصحيح بطريقة "جوتمان" وصلت القيمة إلى

(0.883) وهي قيمة عالية بالتالي مقياس استراتيجيات المواجهة مقياس ثابت .

### خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل تحديد المنهج المستخدم في الدراسة وهو المنهج الوصفي ، كما تم معرفة حدود الدراسة أي الحدود المكانية والزمانية وكذا الحدود البشرية والادائية والموضوعية ، كما تطرقنا في هذا الفصل الى مجتمع الدراسة الذي تم من خلاله تحديد عينة الدراسة واخذ العينة الاستطلاعية ومنه تم استعمال الخصائص السيكومترية من اجل حساب الصدق والثبات لكل من المتغيرين، وهذا مع تحديد المقياس المستعمل في هذه الدراسة وهو الاستبيان.



# الفصل الخامس:

## عرض ومناقشة و تفسير النتائج



## 1- عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

### الفرضيات :

الفرضية الأولى : توجد علاقة ذات الدلالة الإحصائية بين قلق المستقبل وإستراتيجية مواجهة ال ضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الأغواط .

### جدول رقم(15):يوضح نتائج الفرضية الاولى

متغيرات الدراسة	N	$\bar{X}$	S	R	مستوى المعنوية P	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	200	118.71	29.859	-0.171	0.015	داله إحصائيا
الإستراتيجية		121.83	20.312			

من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون  $r$  (-0.171) وقيمة P (0.015) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة إحصائيا أي أنه هناك علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الأغواط .

الفرضية الثانية : يوجد مستوى مرتفع في قلق المستقبل لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الأغواط للتأكد من صحة هذه الفرضية تم على أساسها إيجاد مستوى قلق المستقبل

من خلال المدى نقسم ثلاث مستويات كما يلي : منخفض [ 48 - 112 ] و متوسط [ 112 - 176 ] و مرتفع [ 176 - 240 ] .

وبحساب المتوسط الحسابي ( 118.71 ) وجد انه وقع في المستوى المتوسط وبالتالي نقول أنه يوجد مستوى متوسط في قلق المستقبل لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الأغواط .

الفرضية الثالثة : توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى الى متغير الجنس.

جدول رقم(16):يوضح نتائج الفرضية الثالثة

المتغير المقاس	N	$\bar{x}$	S	T	مستوى المعنوية P	الدلالة الإحصائية
القلق	100	128.81	32.288	5.072	0.000	دال إحصائياً
ذكر						
أنثى	100	108.61	23.315			

من الجدول نلاحظ أن قيمة T (5.072) ومستوى المعنوية يقدر بـ P (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05) أي دالة إحصائياً ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديل القائل أنه توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى الى متغير الجنس وبما ان المتوسط الحسابي للذكور (32.288) أعلى من متوسط الإناث (23.315) أي ان الفروق لصالح الذكور أي أن الذكور أكثر قلقاً من الإناث .

الفرضية الرابعة : لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغيرات الجنس .

جدول رقم(17):يوضح نتائج الفرضية الرابعة

المتغير	N	$\bar{x}$	الانحراف المعياري	T	مستوى المعنوية	الدلالة
ذكر	100	120.33	19.864	-1.041	0.299	غير دالة إحصائياً
أنثى	100	123.32	20.741			

حسب نتائج الجدول يوضح أن المتوسط الحسابي للذكور (120.33) قريب من المتوسط الحسابي للإناث (123.3) وقيمة T هي ( - 1.041 ) وبمستوى المعنوية P (0.299) وهي قيمة أعلى من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة احصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية القائل انه لا توجد فروق استراتيجيات مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث .

## 2- التحقق من الفرضيات:

### الفرضية 1:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل واستراتيجيات م واجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة الأغواط .

بعد الرجوع إلى النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم ( 15 ) يتضح أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً، وذلك يعني وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى ماستر، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنه كلما كان هناك قلق المستقبل لدى الطلبة كما لجأ الطالب لاستعمال إستراتيجية محدّدة لمواجهة الضغط النفسي الن اتج لديه، وهذا ما يؤكده التراث النظري الخاص بالنظرية التحليلية.

كما أن نتائج هذه الفرضية تتناسب مع دراسة سعود ( 2006 ) التي أسفرت على وجود علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية، ويمكن تفسير ذلك باعتبار مرحلة الماستر مرحلة تكثّر فيها الأعمال الأكاديمية وما يصاحبها من متطلبات مادية ونفسية، وهذا ما يسبب الإحساس بالضغط ومنه محاولة إيجاد استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط.

وكذلك هي مرحلة يزداد فيها التفكير في جوانب الحياة المستقبلية بالإضافة إلى دراسة Sandin وآخرون (2006) التي أشارت إلى أن أكثر الضغوط إثارة للقلق تلك المتعلقة بالتهديد والخسارة والصحة.

### الفرضية 2:

نص الفرضية: يوجد مستوى مرتفع لقلق المستقبل لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة الأغواط

.تبين أنه يوجد مستوى متوسط في قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وهذا ما يختلف مع جل الدراسات والتي في حدود اطلاع الطالب الباحث، أما الدراسات التي توصلت إلى مستوى مرتفع نذكر منها دراسة قاصد مسعود 2005 التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع في مستوى قلق المستقبل ودراسة جاسم 1996 توصلت إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عال من قلق المستقبل أما الدراسات التي توصلت إلى وجود مستوى منخفض نذكر منها دراسة فضيلة عرفات محمد السبعوي 2007 .

و التي فسرت ذلك من خلال التعود على ارتفاع مستوى الصبر لدى أفراد العينة وكذا تعودهم على تحمل الشدائد والأزمات والضغوط النفسية، وكذا دراسة نبيل العزاوي 2003 والتي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل والتي توصلت إلى وجود مستوى منخفض من قلق المستقبل، و قد ترجع هذه الاختلافات و التعارضات حول مستوى قلق المستقبل مع الدراسة الحالية إلى طبيعة العينة حيث عينة الدراسة الحالية هم طلاب سنة أولى ماستر فهم قد كانوا بالضرورة في طور الليسانس وكانوا لا يتطلعون إلى انتقالهم إلى طور الماستر الأكاديمي نظرا للذهنيات العامة لجل شباب الجامعة المرتبطة بتصور المستقبل مهنة و تعليما واستقرارا وز واجا وبعد انتقالهم إلى طور الماستر الأكاديمي زاد تطلعهم إلى مستويات أخرى كالطموح إلى الوصول للدراسات العليا مما يخفف من مستوى قلق المستقبل ويدعم استقرارهم.

**الفرضية 3 نص الفرضية: توجد فبوق دالة إحصائيا في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة الأغواط .**

بالرجوع إلى النتائج الخاصة بالفرضية الموضحة في الجدول رقم ( 16 ) والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير قلق المستقبل وذلك لصالح ال ذكور، ويمكن إرجاع ذلك إلى ما يعانيه الرجل في الوقت الراهن من زيادة في الأعباء كطالب وما تتطلبه الحياة الجامعية بالإضافة إلى التزاماته خارج إطار الدراسة في الجامعة ومحاولة إثبات ذاته في كل مجالات الحياة، وهذا كله يساهم في إعطاء مستويات متفاوتة من قلق المستقبل، وهذه النتائج تتفق مع ما وصلت إليه دراسة حسن 1999 فقد تعارضت نتائجها مع الدراسة الحالية حول متغير الجنس وهذا يعزى إلى تعقد الحياة بشكل عام لدى الجنسين.

### مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

**الفرضية 4 نص : لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة الأغواط .**

بالرجوع إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 17 ) نجد أنها تشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وذلك راجع إلى أن معظم الضغوط النفسية التي

يتعرض لها الطلبة هي من مصادر خارجية اجتماعية وأكاديمية على اعتبار أنهم من نفس المجتمع ويشتركون في خصائصه، بالإضافة إلى أن العينة تمارس تكوينا في ميدان من ميادين علم النفس، فمن خلال هذا التكوين يكتسبون مهارات وأساليب في كيفية مواجهة الضغوط النفسية وإدارتها، ولإشارة فإن نتائج هذه الدراسة تعارضت مع عدة دراسات كدراسة نظمي والسميري 2007 والتي أسفرت على وجود فروق بين الجنسين في استخدام الاستراتيجيات، وقد توصل كوندال ( 1969 ) إلى أن الذكور أكثر قلقا خاصة في الجوانب التحصيلية والأكاديمية وبذلك هم أكثر استخداما لاستراتيجيات مواجهة الضغوط .



# خاتمة



## الخاتمة:

من خلال ما توصلنا إليه في البحث من استنتاجات في كل من الجانب النظري والميداني يمكن القول إن هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ، وتبين هذا في جانبنا الميداني وذلك عند مناقشة وتفسير الفرضيات ، ولقد تم اختيار هذه الدراسة من اجل التحقيق العلمي والعملي في معرفة العلاقة بين كل من المتغيرين ، كما انه تم إثراء البحث بكتب و دراسات باحثين سابقين مع اتباع إجراءات منهجية لتحقيق نتائج البحث.



# التوصيات



### التوصيات والاقتراحات:

- العمل على اقامة الندوات التثقيفية والدورات التي تهتم بتوعية الشباب والتقليل من قلقهم نحو المستقبل .

- ضرورة الاهتمام بالارشاد التربوي وتفعيل دورة الوحدة الارشادية بالجامعة للخفيف من المشاكل التي يعاني منها الطلبة .

- الاهتمام بالبرامج الارشادية التي تعمل على تخفيف مشاكل الطلاب من خلال المؤسسات التعليمية .

- ضرورة الاهتمام باعطاء دورات في برنامج تقنيات العقل والجسم لمساعدة الطلاب على فهم ذاتهم والاستبصار بقدراتهم .

- توعية الشباب نحو مستقبلهم من خلال معرفتهم بامكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط الجيد للمستقبل وفق قدراتهم.



# قائمة المراجع



## المراجع:

1. ابراهيم بن حمد الكيلاني (2008) ، تقديرات الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة اوسلو، النرويج، رسالة ماجستير كلية التربية الاكاديمية العربية المفتوحة بالدانمارك.
2. ابراهيم عبد الستار (1994) ، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، دار الفجر للنشر والتوزيع ط1، القاهرة .
3. ابو عزت نايل ابراهيم (2008) فاعلية برنامج ارشادي لخفض قلق الاختبرا لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ،رسالة ماجيستار غير منشور فلسطين
4. أزهرى أميرة (1961) مفهوم القلق عند كارن هورني ،رسالة ماجيستار غير منشور كلية التربية جامعة عين شمس مصر
5. جمعة سيد يوسف، 2004ادارة ضغوط العمل ايتراك للطباعة والنشر القاهرة مصر
6. الحديبي مصطفى عبد المحسن عبد التواب (2009) ، القلق وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، كلية التربية ، جامعة اسيوط .
7. حسنين احمد محمد (2000) ، قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية عينة من طلاب الصف الثانية ثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الادب ، جامعة المينا.
8. حنتول أحمد موسى أحمد (2004) أنماط السلوك الاجرامي في مرحلة الرشد وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المودعين في السجون الغربية رسالة ماجيستار غير منشورة كلية التربية جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية
9. دافيدوف ، ليندا (2000) الشخصية ، الدافعية و الانفعالات ، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر، مصر : الدار الدولية للاستثمارات الثقافية .
10. الداھري ، صالح ،حسن ، وناظم هاشم العبيدي (1999) ، الشخصية والصحة النفسية، جامعة بغداد.
11. دبابنة ، ميشال (1984) ، الطفولة عمان ، دار المستقبل للنشر والتوزيع.
12. دياب عاشور محمد (2001) ، فاعلية الارشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة التربية وعلم النفس ، جامعة المينا، المجلة (15)، العدد (11).
13. زهران حامد عبد السلام (1978) ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القاهرة عالم الكتب.
14. سعود ناھد شريف (2005) ، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاوض والتشاورم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق ، سوريا.
15. صبري ايمان (2003) بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتهم بقلق المستقبل ودافعية الانجاز ، المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلة (13).

16. طه فرج عبد القادر وآخرون 2010 موسوعة علم النفس والتحليل النفسي دار الزهراء للنشر والتوزيع الرياض المملكة العربية السعودية
17. العجمي نجلاء محمد (2004) ، بناء اداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود .
18. عديلة حسن طاهر ( 2002) القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير غير منشور كلية التربية جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية
19. عن العشري محمود محي الدين ( 2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية ، عراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية ، مصر وسلطنة عمان ، المؤتمر السنوي (11) للارشاد النفسي بجامعة عين شمس ، المجلد الاول ،ص(178،139) .
20. العناني حنان ، عبد الحميد (2000) ، الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الاردن .
21. فراج محمد انور ابراهيم (2006) ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من الطلاب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الاسكندرية .
22. القاضي احمدان وفاء محمد ( 2009) قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات -البتز بعد الحرب على غزة ، رسالة ماجستير غير منشور الجامعة الاسلامية فلسطين .
23. كفاقي ، علاء الدين ،مايسة احمد النيال ( 1996) ، صور الجسم وبعض المتغيرات لدى عينة من المراهقات ، دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية ن مجلة علم النفس العدد 93 .
24. المشيخي غالب بن محمد علي ( 2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلبة بجامعة الطائف، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، مكة .
25. المطيري سهيل (2005) الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها ط 01 مكتبة الفلاح عمان
26. موسى كمال ابراهيم (1978) علم النفس الدفاعي دار النهضة العربية القاهرة مصر
27. الميلادي عبد الكريم، 2004، الصحة النفسية مؤسسة شباب الجامعة الاسكندرية مصر
28. نيفن عبد الرحمان المصري ( 2011) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الازهر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الازهر بغزة .
29. الوقفي راضي (2003) مقدمة في علم النفس ط3 دار الشروق عمان

- 1-Sillamy,norbet( 1980) dectionnair de psychologie.larousse paris
- 2-Lazarus et Folkman, (1984) ,stress appraisal and coping
- 3-Jw-ysetoychi. Lr rappapot ( 1991) effects of stress .social suppot .and sseff-esteem om depression in children with him deficienes archive of physical
- 4-Zbigniew zaleski.(1996)Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research



# الملاحق



## ملحق رقم (01):

### مقياس استراتيجيات المواجهة

تمثل الفقرات التالية سلوكيات تقوم بها عند التعرض لمشكلة ما ، أو تحدي أو ضغوط حياتية و هذه السلوكيات تختلف من شخص الى اخر فكل شخص يتصرف بالطريقة التي تناسبه و تريحه بشكل أكبر لذا يرجى وضع علامة (X) أمام كل عبارة حسب ما تراه يمثل تصرفك علما انه لا يوجد عبارة صحيحة أو خاطئة.

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	مطلقا
01	أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل					
02	أصلي أكثر من المعتاد					
03	أحصل على النصيحة من الآخرين					
04	أتجنب زيارة أماكن التجمعات العامة					
05	أقنع نفسي بأنني قادر على إيجاد مشكلة					
06	أتعامل مع الآخرين بعصبية					
07	أشعر بالانس لما يحدث لي					
08	أتحدث الى اصدقائي حول المشكلة التي تواجهني					
09	أذهب مع أصدقائي في نزهة					
10	أتجنب المشاركة في الاعراس والحفلات الاجتماعية					
11	تعلمت التعايش مع الواقع بعد الحادث					
12	الجا الى تعاطي الاقراص المهدئة أكثر مما كنت عليه					
13	أسأل الاشخاص الذين مروا بتجارب مشابهة عما فعلوه					
14	أعاقب نفسي نتيجة لما حدث					
15	أشاهد الفضئيات الدينية أكثر مما كنت عليه					

					16	أتجنب مخالطة الآخرين
					17	أنهك بالعمل لأنسى همومي
					18	أنظر للمشكلة من جوانبها المختلفة
					19	أصل رحمي أكثر من السابق
					20	أفكر بالاشياء السارة بدلا من الانشغال في همومي
					21	ألوم نفسي عما حدث
					22	أحصل على المساعدة من الآخرين
					23	أنظر الى المشكلة من منظور ايجابي
					24	أمارس الرياضة
					25	عندما أنظر الى مشاكل الآخرين تهون علي مشكلتي
					26	أمارس الاسترخاء بهدوء
					27	أعتبر ماحدث قضاءا وقدرًا ولا مجال لتغييره
					28	أقوم بجمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني
					29	أبحث عن شخص يستمع لي
					30	أغير اتجاهاتي لأخفف من المشكلة
					31	أكتب مشاعري
					32	أحدث نفسي بطريقة ايجابية
					33	أشاهد البرامج التلفزيونية
					34	تكسبني الصعاب خبرات ايجابية
					35	أستمع للموسيقى
					36	ألجأ للبكاء
					37	أتجنب القيام بأعمال تذكرني بالحادث
					38	أقرأ القران الكريم وأنصت اليه أكثر من السابق

## ملحق (2)

(مقياس قلق المستقبل لدى تطبيقه على عينة البحث الأساسية)

ت	الفقرات	تعبر عني تماماً	تعبر عني كثيراً	تعبر عني بدرجة متوسطة	تعبر عني بدرجة قليلة	لا تعبر عني إطلاقاً
1	يراودني أمل في تحقيق أهدافي في الحياة.					
2	أشعر أن فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل.					
3	أشعر أن حياتنا مقبلة على كوارث مختلفة.					
4	خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة					
5	أشعر أنني سيئة الحظ الآن وسيكون حظي أسوأ في المستقبل					
6	أخشى تكرر مشكلاتي الماضية في المستقبل					
7	أشعر بالثقة بأي قرار أتخذه بشأن مستقبلي					
8	ينتابني الإحساس بالأمل حين أفكر في مستقبلي					
9	ينتابني الأرق ليلاً كلما تأملت في المستقبل					
10	يتملكني الشعور بالإحباط، إذ أن المستقبل الذي ينتظرني غير واضح.					
11	أتوقع أن حياتي في المستقبل ستصبح باعثة على التعاسة والشقاء					
12	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.					
13	أتوقع أن أسعار المواد تزداد زيادة عالية في الأيام المقبلة					
14	يراودني أمل في الحصول على فرصة لإكمال دراستي العالية مستقبلاً.					
15	أرى أن التخطيط لعمل ما مضيعة للوقت.					
16	أرى أن دراستي نوعاً من العبث وغير مجدية للمستقبل.					
17	أتوقع أن أجد صعوبات ترهقني مستقبلاً للحصول على دخل يسد حاجاتي المعاشية.					
18	يتيح لي عملي في أن أكون عضواً نافعاً في المستقبل.					
19	أشعر أن الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد.					

ت	الفقرات	تعبر عني تماما	تعبر عني كثيرا	تعبر عني بدرجة متوسطة	تعبر عني بدرجة قليلة	لا تعبر عني على الإطلاق
20	أرى أن القيم الأخلاقية ترتقي يوماً بعد آخر.					
21	أرى أن الهجرة إلى الخارج ستكون الحل الأخير لما أعانيه من مشكلات.					
22	أخشى أن لا أوفق في حياتي الزوجية مستقبلاً.					
23	عندي أمل أن أتكيف مع الجو الجامعي.					
24	إن قبولي في كلية التربية يقلل من فرص حصولي على زواج مناسب.					
25	أثق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية تواجهني					
26	أرى أنني سأواكب سرعة تغيير بعض مفردات الحياة.					
27	لدي أصدقاء وصديقات أعتد عليهم وقت الحاجة.					
28	لدي أصدقاء وصديقات أعتد على التعامل مع أفراد لا أنسجم معهم.					
29	أخشى أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية.					
30	أخشى من العدوان الخارجي على بلدي.					
31	أرى أن العلاقات الاجتماعية غير صادقة كلما تقدم العمر بي.					
32	أخشى استمرار تدهور العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الأفراد في المستقبل.					
33	خوفي على نفسي من غدر الذين من حولي.					
34	عند مراجعتي للطبيب يؤكد أن ما أعانيه من الألم راجع إلى أسباب نفسية.					
35	أخشى من انتشار الأوبئة والأمراض بشكل أوسع مستقبلاً نتيجة التلوث الناجم عن الحرب.					
36	أعاني من جفاف الفم عندما أفكر بمستقبلي.					

**ملحق رقم : (03)**

نتيجة الفرضية الأولى :

Corrélations			
		الضغوط النفسية	قلق المستقبل
لضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	1	-,171
	Sig. (bilatérale)		,015
	N	200	200
قلق المستقبل	Corrélation de Pearson	-,171	1
	Sig. (bilatérale)	,015	
	N	200	200

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**ملحق رقم : (04)**

نتيجة الفرضية الثالثة :

Statistiques de groupe				
الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
قلق المستقبل	100	128,81	32,288	3,229
أنثى	100	108,61	23,315	2,331

**Test d'échantillons indépendants**

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
قلق المستقبل	Hypothèse de variances égales	23,200	,000	5,072	198	,000	20,200	3,983	12,346	28,054
	Hypothèse de variances inégales			5,072	180,172	,000	20,200	3,983	12,342	28,058

ملحق رقم : (05)

نتيجة الفرضية الرابعة:

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضعوط_النفسية ذكر	100	120,33	19,864	1,986
أنثى	100	123,32	20,741	2,074

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart- type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
الضعوط_النفسية Hypothèse de variances égales	,059	,808	-1,041	198	,299	-2,990	2,872	-8,653	2,673
Hypothèse de variances inécales			-1,041	197,631	,299	-2,990	2,872	-8,653	2,673