

الإطار العام

تمهيد

يعتبر الطلاب شريحة مهمة في المجتمع والطالب الجامعي من أهم شرائح هذه المجتمع الذي توجد به الكثير من المشكلات النفسية التي تواجههم؛ فالإلتحاق بالمرحلة الجامعية حدثا مهما في حياة الطالب، ويمكن أن يحدث تحولاً نفسياً. فالملاحظة العلمية المنتظمة، وكذلك الدراسات والبحوث النفسية التي تناولت طلاب الجامعات وما يواجههم من مشكلات وصعوبات، كشفت عن حالات قلق تنتاب طلاب الجامعات حول المستقبل بعد التخرجوا إنهاء الحياة الدراسية واستقبالهم حياة مجهولة بالنسبة لهم. وبما أن الإنسان في الوقت الحاضر يعيش في عالم متغير مليئ بالتعقيدات جعلته غير قادر على تحقيق أهدافه ولم تعد الأهداف قادره على أن تجلب الطمأنينة والامن النفسي؛ فنقدير الذات والقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما جعل التوتر النفسي شديداً، ومن هنا يشكل المستقبل والإهتمام به الأولوية في حياة الشاب، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة القيام بدراسه علمية من أجل التعرف على أهمية هذه المتغيرات لدى شريحة من الشباب والتي تعد الحاضر والمستقبل، هذا بالإضافة إلى أن الأفراد الذين يخافون من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات والاحباط من عدم قدره على العيش وفقاً للتوقعات التي وضعوها لأنفسهم، فيلجأون للإنسحاب والهروب والسلبية.

كما أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدوا أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنهم بشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تقل همتهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الإستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم إنخفاض الدافعية والإنجاز. وكذلك فإن من

يعاني قلقاً من المستقبل فإنه يعاني أعراضاً متشابهة لأعراض الخوف من الفشل هذا ما أكدته الدراسات بحيث أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعم الثقة في النفس مما يؤدي إلى الإصطدام بالآخرين، ويتصف بصلابة الرأي والعناد والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدره على مواجهة المستقبل وبالتالي الكذب والتصنع والإنسحاب والهروب إجتماعياً وثقافياً وعطفياً، فكثير من الناس يخفقون في تحقيق نجاح أكبر في الحياة بسبب صورتهم الذاتية السلبية ينتهي بهم الحال عموماً بتقدير متدن للذات، هم لا يحبون أن يكونوا ذاتهم للتعامل مع التحديات الأساسية للحياة.

إن تقدير الذات مرتبط بتكامل شخصية الفرد، ويعتبر البعض أن تقدير الذات مرتبط بتكامل شخصية الفرد والواقع الإجتماعي الذي يعيش فيه، وبالقدر نفسه من الممكن أن يكون قلق المستقبل مؤشراً على التقدير المنخفض للذات هذا لأن التوجه للمستقبل يعد أولاً إيجابياً بإعتباره محفزاً للعمل ودافعاً قوياً يعمل على تنشيط الدوافع الإيجابية إلا أن القلق من المستقبل بصورة مبالغاً فيها فإن ذلك يدق ناقوس الخطر في إستقرار وتكيف الأفراد بل يتعدى ذلك إلى السخط من الواقع والإستسلام للمشاعر السلبية التي تضعف الدافعية والإنجاز لذا لابد من الوقوف على هذا المتغيرات ودراستها بتمعن حتى يتم فيه إخراج بحث يأتي بالفائدة للحاضر والمستقبل.

مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث في هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق المستقبل ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات:

1. ما هي السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم ؟
2. ما هي السمة العامة قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم ؟
3. ما نوع العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم ؟

4. هل توجد فروق في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى للمتغيرات: (النوع - المستوى الدراسي -المستوى الاقتصادي)

5. هل توجد فروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى للمتغيرات: (النوع - المستوى الدراسي - المستوى الاقتصادي) ؟

أهمية البحث :

الاهمية النظرية :

1- الكشف عن التحديات والتأثيرات الاجتماعيه و ثقافيه و الاقتصادية و السياسيه وتعقد الحياة التي يعيشها الإنسان والتي تحولت من البسيطة إلى المركبه ، فالطالب الجامعي يواجه تحديات كثيرة مثل التكيف الاكاديمي والنفسي والعاطفي والتكيف المهني كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والاسريه تبعث في كثير من الاحيان الاحساس بالتوتر والضيق والقلق واهم ما يميز هذا العصر أنه عصر يشكل من خلال فتوحات علميه وعمليه مذهله في وسائل الاتصالات والمواصلات واصبحنا في عصر يستحيل معه التنبؤ بما هو قادم وأن أكثر الأفراد قدره هم الذين يستجيبون رؤى ما نهم ويعيشونه ويحسون شوقا وحنينا للمستقبل وليس قبولا واستسلاما لكل احوال الغد ولا أيمانا اعمى بالتغير من اجل التغير في حد ذاته وإنما نضالا قويا وأندفاعا لمعرفة ماذا سيحدث في المستقبل.

2- تساعد هذه الدراسه الطلاب على التفكير في المستقبل بموضوعية اكثر لان هذا يخلق الراحة والاطمئنان . وأن قلق المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديدا ومن ثم تكون استجابته متطرفه في محاوله من التفوق بعيدا عن هذه التغيرات المتلاحقه والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقده مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس فضلا عن العمل والدراسة ومتطلباتها الكثيره والتهديد في جراء فقدانها ، الظروف السياسيه وأنعكاستها على الشارع والفرد

وخاصه الشباب بكل ماتحمله من مفاجات وصعوبات ونوعية التعليم ومخرجاته ومدى اسهامه بامداد المجتمع بشباب قلقين على مستقبلهم وواقين ومطمئنين.

3- إن الاشخاص ذوي التقدير المنخفض للذات والقلقين من مستقبلهم تظهر عليهم مظاهر الخوف المتمثلة في الخوف من المرض الخوف من الفشل في الدراسة والعلاقات الإجتماعية ، والملل ، والحاحه الماديه ، والفقر ، والبطاله وفقدان العمل والزواج . فالعلاقه بين تقدير الذات وقلق المستقبل تعتبر من الواضيع الجديده التي لم يعثر الباحث على (حد اطلاعه) بعد على دراسات تناولت وسيرت اغوارها وبلغت فيها نتائج الامر الذي قد يمنح البحث الحالي اهمية ، فالعلاقه بين هاذين المتغيرين وما يمكن أن يبنى على ذلك من وضوح ومعلومات ، قد تعد مهمه في مواصلة البحث في التحديات والصعوبات التي تواجه طلاب الجامعات وتساهم في الكشف عن خبايا ذواتهم من اجل الفعل في المستقبل وليس القلق منه.

الاهمية التطبيقية :

1. تقدم صورة موضوعية عن تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم.
2. يمكن أن يوفر البحث الحالي بعض المعلومات العلمية حول طلاب الجامعات وصورة عن تقديرهم لذواتهم وملاحم واسس للتحديات.
3. يمكن أن تفتح نتائج البحث الحالي افاقا لطلاب الجامعات لفهم ذواتهم وحسن التعامل معها. وأيضا للدوائر والمؤسسات والبيوتات والشركات والتي بحاجه دائمه إلى فويد من فهم التغيرات النفسية التي تحدث لهذه الفئه والمقاربات الملائمه فالعلاقه بين تقدير الذات وقلق المستقبل والاضطرابات النفسية اصبحت تحظى بالاهتمام لمتز ايد وهي بحاجه إلى فويد من البحث لتطال جوانب جديده وفي علاقته مع متغيرات متعددة .

أهداف البحث :

تهدف الباحثة من هذه الدراسة إلى الآتي :

1. معرفة السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب الجامعات جامعات ولاية الخرطوم.
2. معرفة السمة العامة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات جامعات ولاية الخرطوم.
3. معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات جامعات ولاية الخرطوم.
4. معرفة الفروق بين تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لبعض المتغيرات: (النوع ، المستوى الدراسي ، المستوى الاقتصادي)
5. معرفة الفروق بين قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لبعض المتغيرات (النوع، ، المستوى الدراسي، ، المستوى الاقتصادي)،

فروض البحث :

- 1- يتميز تقدير الذات لدى طلبة جامعات ولاية الخرطوم بالارتفاع .
- 2- يتميز قلق المستقبل لدى طلبة جامعات ولاية الخرطوم بالإنخفاض .
- 3- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم.
- 4- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لدى طلبة جامعات ولاية الخرطوم تعزى للمتغيرات (النوع، ، المستوى الدراسي ، المستوى الاقتصادي) .
- 5- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى طلبة جامعات ولاية الخرطوم تعزى للمتغيرات: (النوع ، المستوى الدراسي ، المستوى الاقتصادي) .

حدود البحث :-

تحدد هذه الدراسة بالآتي :

1. الحدود الزمانية : تم تطبيق لوات البحث خلال شهري مارس و ابريل 2016م.
2. الحدود المكانية : ولاية الخرطوم (تحديدا جامعات الخرطوم ، امدرمان الاسلامية ، السودان للعلوم والتكنولوجيا ، والنيلين)
3. الحدود البشرية : طلاب وطالبات مستوى البكالوريوس بالجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.

مصطلحات البحث:

الذات:

الذات اصطلاحا: هي الشعور بكيونة الفرد وتتمثل عناصرها في الكفاءة العقلية والاعتماد على النفس والثقة في النفس ، الكفاءة الجسميه من حيث القوة والجمال وبناء الجسم والجاذبية ، وكذا في درجة النمو في صفات الذكورة والانوثة ، والخلل، والانسجام والتكيف الاجتماعي (علي رجب محمد 1994م:ص13).

تقدير الذات:

تقدير الذات اصطلاحا: عرف (كوبر سميث cooper smith) تقدير الذات على انه (تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظه عليه ،ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد اجابيه او سلبيه نحو ذاته كما يوضح مذى اعتقاد الفرد بأنه هام وناجح وكفؤ). كما عرف (روزنبرج Rosenberg)تقدير الذات بانه (اتجاهات الفرد الشامله ساليه او موجبة نحو نفسه). فتقدير الذات المرتفع يعني ان الفرد يعتبر نفسه ذات قيمه واهمية ،بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضاء الفرد عن ذاته او رفضها او احتقارها.(فيوليت فؤاد إبراهيم ، 1998م:ص192)، كما عرفها (الفاقي) بأنها تقدير الفرد لقيمه واهميته ممايشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر والانجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعورا بالنقص (ابراهيم الفاقي، 200:ص33)

تقدير الذات اجرائيا : هو (التقييم الذي يضعه الطالب لنفسه من خلال اجاباته عن فقرات مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة (لكوير سميث Cooper Smith).

قلق المستقبل:

يشير مفهوم قلق المستقبل إلى حاله نفسيه تحدث حيث يشعر الفرد بوجود خطر يهدده ، وينطوي عليه توتر أنفعالي تصحبه اضطرابات نفسيه فسيولوجيه ، ويتمظهر في المظاهر السلوكيه وتتمثل في سلوك الفرد وتأخذ اشكالا مثل تجنب المواقف المثيره للقلق واشكال العدوان .و المظاهر المعرفية تتمثل في تذبذب الافكار ، تشتت الافكار .و المظاهر الجسدية مثل ردود الافعال البيولوجيه والفسولوجيه مثل ضيق التنفس وارتفاع ضغط الدم والتوتر و عسر الهضم.

قلق المستقبل اجرائيا : هو التقييم الذي يضعه الطالب لقلقه من المستقبل من خلال اجاباته عن فقرات مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

طلاب جامعات بولاية الخرطوم

1/ الجامعة: يقصد بها المؤسسة التعليمية التي تلي المرحلة الثانوية، والتي تنتهي بالحصول على مؤهل عالي بكالوريوس (بحيث لا تقل الدراسة فيها عن أربع سنوات وفقاً للنظام التقليدي أو ثلاث سنوات أو أكثر وفقاً لنظام الساعات المعتمدة).

2/ الطلاب: الطالب يقصد به الفرد الذي سجل اسمه للدراسة بقصد الحصول على درجة علمية يمنحها مجلس الأساتذتهم أو كان منتظماً أو منتسباً في مرحلة الدراسة الجامعية الأولى. أما في الدراسة الحالية فيقصد بهم طلبة وطالبات البكالوريوس بالجامعات الحكومية بولاية الخرطوم المقيدون من واقع السجلات.

3/ ولاية الخرطوم: تقع ولاية الخرطوم في الجزء الشمالي من أواسط السودان، ومساحتها حوالي (22) الف كلم مربع ، وهي المقر الجغرافي لعاصمة السودان، ومناخ الولاية شبه صحراوي، وتشمل التركيبة السكانية للولاية خليطاً من كل الأعراق والقبائل السودانية ، وتعتبر من أغني ولايات السودان ، حيث يمارس بها معظم الأنشطة الرئيسية، وهي مركز تجاري وخدمي ضخم.

المبحث الاول

تقدير الذات

تمهيد:

تعد دراسة مفهوم الذات وتقديرها من الموضوعات المهمة التي ما زالت تنصدر المراكز الاولى في البحوث النفسية والشخصية ،فنحن نعيش في عصر محفوف بتغيرات سياسية واقتصادية وثقافية ، لها تأثيرها المباشر على الكأن البشري ، فتزيد من معدلات الانعصاب والمشقة والضغط والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتحول دون توافق الفرد السليم ، فتؤثر تأثيرا جوهريا على شخصيته مما يؤدي الى خلل في احد الاجهزه المهمة في الشخصية ولعل منها تقدير الذات.

قبل التطرق الى تقدير الذات ، يجدر بنا اولا ان نتعرض للذات بقليل من التفاصيل ، وهذا انطلاقا من تحديد مراحل تطورها ، مع عرض لبعض المفاهيم المرتبطة بالذات ، ثم سنحاول التعمق في كل ما يتعلق بتقدير الذات ، من مفهومه ونظرياته وأهميته ،ومستوياته والعوامل المؤثرة فيه.

لكي نتوصل الى مفهوم جيد لتقدير الذات ، يجب اولا القاء الضوء بصورة مختصرة على الذات.

مفهوم الذات:

آراء العلماء العرب المسلمين في الذات الإنسانية :

استأثر موضوع الذات الإنسانية بقدر كبير من اهتمام المفكرين والعلماء والباحثين في جميع المجالات النفسية والاجتماعية.

ولعله يمكن القول بأن العرب المسلمين من أوائل الذين كتبوا عن الذات الإنسانية في بحوثهم ودراساتهم في هذا المجال ، وقد جاء اهتمامهم بالذات اذ وردت كلمة الذات في القرآن الكريم وهي تقابل كلمة (النفس) .

قسم القرآن الكريم النفس ثلاثه اقسام

- النفس المطمئنة:

قوله تعالى: (ياأيها النفس المطمئنة) (سورة الفجر، الآية 27).

النفس الاماره بالسوء.

قوله تعالى (وما أبرئ نفسي أن النفس لامارة بالسوء الامارحم ربي أن ربي غفور رحيم) (سورة

يوسف، الآية 53)

- النفس اللوامة:

قوله تعالى (ولا اقسام بالنفس اللوامة) (سورة القيامة، الآية 2)

وردت كلمة النفس الإنسانية وهي دلالة على الذات في القرآن الكريم (288) مرة وهذا يؤكد

اهمية النفس ، وأن الله سبحانه وتعالى يحاسب المرء على ابدائه سلوك مصدره الذات

الإنسانية او (النفس) فضيلة عرفات ، 2010، ص43)

ومن العلماء العرب الذين اهتموا بموضوع الذات (ابو حامد الغزالي، 505هـ: ص450)

الذي يرى أن النفس البشرية تولد صفحة بيضاء خالية من أي نقش).

اما (بن سينا، 428: ص370) الفليسوف والمربي يرى أن النفس هي جوهر مغاير للجسم

ويؤكد على ثنائية الجسد والنفس و لا يوجد لها مكان محدد في أي جزء من أجزاء الجسم ويعتقد

ابن سينا أن النفس صورة الجسد الا أن هذه الصورة لاتفيض على الجسد الا عند حدوث

الاستعداد لها وأن النفس مبداء الافعال ، وأن هذه الافعال اما أن تكون نباتيه واما أن تكون

حيوانيه واما أن تكون انسانية.

ولعل خير وصف للذات الإنسانية ما وصفها ابن سينا بقوله:

محجوبة عن كل عين رائية وهي التي أسفرت فلم تتبرقع

اما الرازي وهو من العلماء الأوائل الذين اكتشفوا أثر النفس في المرض والعلاج .

شغل موضوع الذات الإنسان منذ القدم حيث وجدت بداياته في الفلسفة ولدى الفلاسفة

والمفكرين القدماء امثال افلاطون وارسطو.

اشار افلاطون إلى أن الهيكل الرئيسي للفرد يتكون من ثلاثة نفوس (العاقلة - الغاضبه - الشهوية) ويعتقد أن النفس تسبق الجسد بالوجود وتبقى خالده من بعده وأنها تختلف عنه بطبيعتها الروحية .

اما ارسطو فقد عد الجسد من دون النفس جثة هامده حيث تمثل النفس الوظيفية الحيوية للجسم وكذلك النفس من دون الجسم لا معنى لوجودها

كماورد عبد الفتاح محمد أن آراء العلماء والفلاسفة في الذات

تتمثل في أهمية الذات من خلال دراساتهم وبحوثهم الميدانية ، وقد نشطت الدراسات السيكولوجية للبحث عن الذات لتوضيح طبيعة هذا المفهوم ونموه والعوامل المؤثرة فيه عبر مرحلة طويلة ابتداء من كتابات هوميروس حتى وليم جيمس 1890.

بعض المفاهيم والتعريفات واختلاف الآراء حول مفهوم الذات:

خلال السنين الاخيرة عاد الاهتمام بمفهوم الذات الى البزوغ بين علماء النفس فمهد (وليم جيمس: ص 1910) الطريق للنظريات المعاصرة، والكثير مما يكتب اليوم عن الذات والأنا مستمد مباشرة من (جيمس) ويعرف الذات او الأنا التجريبيه في أكثر معنيها عموميه بأنها المجموع الكلي لكل مايستطيع الإنسان أن يدعى أنه له (جسده، وسماته، وقدراته، ممتلكاته، اسرته، اصدقائه، واعدائه، مهنته، وهواياته والكثير غير ذلك). (عبد الفتاح محمد دويدار، 1999، ص31)

ويرى (كارل روجرز Carl Rogers) أن تعريف الذات يتحدد في أنه (تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا للذات ، ويتكون مفهوم الذات من افكار الفرد الذاتيه المنسقة المحددة الابعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية)(حسن شحاته، 2008:ص25)

وتمثل الذات (عند ادلر 1935) تنظيما يحدد للفرد شخصيته وفرديته وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها ، وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد اسلوبه المتميز في الحياة واذا لم توجد تلك الخبرات فإنها تعمل على خلقها .

ويرى (ادلر) أن الذات المبتكرة هي حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية ، وهي تشغل مكانا متوسطا بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد والاستجابات التي تصدر عنه بالنسبة لهذه (المثيرات) وهي تتكون من صفات وقدرات موروثه .

بالإضافة إلى أنطباعات بيئية مدركه . وتتكون من الجانبين معا اللبنة الأولى التي يستخدمها الفرد بطريقته (الذاتية المبتكرة) في بناء وتشكيل اتجاهاته في الحياة أي تحديد علاقته بالعالم الخارجي ومن ثم فإن المجال الظاهري يمكن أن يكون شعوريا أو لا شعوريا ، ويتوقف ذلك على ما إذا كانت الخبرات التي يتضمنها المجال يفصح عنها الفرد بالتعبير أو يحجم عن هذا التعبير .

وينظر (روجرز) إلى مفهوم الذات كمفهوم متطور عن تفاعل الكائن الحي مع البيئة ولذلك يكتشف الفرد من هو خلال خبراته مع الأشياء والأشخاص . كما يذهب إلى أن الذات تحت عن اتفاق لها بطريقه متسقة أو مضطربة . وتمثل الخبرات غير المتسقة مع مفهوم الذات تهديدات له وقد تؤدي إلى الاضطراب الأنفعالي للفرد .

يرى (محمد عماد الدين اسماعيل، 1961 :ص 64) أن مفهوم الذات هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا أي هو ذلك التنظيم الإدراكي الأنفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقدير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم .

ويرى (فرنون) أن كل فرد يشعر بأن لديه نواة حقيقية أو ذات مركزية تتميز وتباين عما سواها من موجودات وهي ذات مركبة أي تتكون من أجزاء كثيرة تتصارع فيما بينها غير أنها متحدية ويجمعها معا الاحساس بالهوية والكينونة .

وتتخذ الذات لدى (فرنون) شكل مستويات متدرجه من أعلى إلى أسفل وذلك في ضوء ما تتضمنه من محتويات شعورية ولا شعورية حيث تتكون الذات في مستواها الأعلى من مجموعة ذات فرعية اجتماعية عامه ثم تجيء الذات الشعورية الخاصة، وهذه تتكون من الذات المدركة التي يستطيع الفرد التعبير عنها لفظيا - خاصة للصدقائه المقربين - ثم الذات

البعيده وهذه يمكن أن يستشعرها الفرد من خلال اجراءات التوجيه والارشاد النفسي ، ثم تأتي الذات العميقه المكبوتة في نهاية سلم الترتيب وهذه لايمكن أن تظهر الا بالتحليل النفسي .
ويقول (عبدالعزيز القوصي ، 1964 :ص 27 4) أن الطفل كثير الاصدقاء الذي يضرب ويضرب ويأخذ ويعطي ويتفاعل مع غيره على قدم المساواة نجده مدركا لمقدار نفسه مع والديه بعيداً عن الاختلاط بالاطفال الآخرين .

ويقصد بذلك أن التفاعل العكسي المتبادل اساسي في جعل تقدير الطفل لذاته اقرب للواقعيه ويضاف إلى ذلك أن هناك ديناميات اجتماعيه عامه ، تساعد على قيام الطفل بعقد صلات بينه وبين غيره واهمها التقليد والمشاركه الوجدانيه فالتقليد مجال مناسب لنمو الذات ولفهم الطفل لنفسه بالنسبه لغيره ولمن حوله ، كما أن المشاركه الوجدانيه تهيئ للطفل مجالا لفهمه للحياة النفسية لدى الاخرين ويسمى علماء النفس تكون الذات بهذه الطريقه بالذات التجريبيه) كما يرى (حامد زهر ان) أن وظيفة مفهوم الذات هي الدافعيه والتكامل والتنظيم لعالم الخبره التي يكون الفرد محورا او مركزا لها ومن ثم تنظيم السلوك ، وينشأ مفهوم الذات كمحصله للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظه علي التراث . ومع أن هذا المفهوم ثابتا تماما، الا أنه قابل للتغيير تحت ظروف معينه

وقد استخدم (حامد زهران) فيما بعد مااصطلح على تسميته (مفهوم الذات الخاص) وهو يختص بالذات الخاصه أي ذلك الجزء الشعوري السري الشخصي جدا او (العوري) من خبرات الذات والذي يقع في المنطقه الحديه بين الشعور واللاشعور ويحتوي هذا المفهوم علي الخبرات الغير مرغوب فيها اجتماعيا وهي محرمة ومحرجه ومعيبه ومؤلمة ... الخ ولا يجوز ذكرها امام الناس . وتنشط الذات تماما للحيلولة دون خروج محتواها وهكذا يبدو مفهوم الذات الخاص وكأنه العوره النفسية للفرد .

ويرى (حامد زهران) أنه من السهل على الفرد الكشف عن مفهوم الذات الواقعي والمدرك والاجتماعي والمثالي دون اللجوء إلى حيل الدفاع النفسي ولكن من الصعب جدا الكشف عن مفهوم الذات الخاص .

كما ويرى أن مفهوم الذات يتأثر بالخصائص والمميزات الاسريه ، فالطفل الذي ينشأ في اسرة تحيطه بالعنليه والتقبل ، يرفع ذلك من قدرات واهتماماته ومهاراته . وفي نفس الوقت يمكن أن يتسبب الوالد في أن يدرك الطفل نفسه كشخص غبي او مشاكس او غير مرغوب فيه... وذلك اذا اتبعا اساليب خاطئه في تنشئته الإجتماعية داخل الاسره، كما أن المقارنه تلعب دورا هاما في تأثيرها على مفهوم الذات لدى الفرد (زياده، نقصان) في قيمتها. والذات لديه هي كل جوانب حياتنا التي نعدها والتي تخصصنا بشكل صحيح وتتالف من سبعة جوانب هي:-

- الاحساسات

- هوية الذات من خلال الزمن الوجود المستمر

- تقدير الذات

- التوكيد وحب الذات

- امتداد الذات

- التوحد مع الاخرين

- العقلانية أي التخطيط والتفاعل مع الظروف

- الصورة الذهنية للذات

- الكفاح أي اندفاع الفرد في سلوكه لتعزيز الصورة الذهنية للذات.

وفي هذا الصدد، يقول (حلمي المليجي) أن المبالغه في تعظيم الذات عند تقييمها لها أثر مدمر تماما مثل (تحقير الذات) وكلاهما مفاهيم غير واقعيه ، ويؤاديان إلى الفشل والخيبه ويكون شخصا فاقدا للثقه في نفسه حيث أن مستوى طموحه المنخفض لا يتناسب مع حقيقة قدراته وامكانياته).(عبد الفاتح محمد دويدار ، 1999: ص31).

أشكال مفهوم الذات :

اوضح ملكاوي(2010) أن الذات مفهوم فرضي يشير الى منظومة من العمليات المعرفية والجسدية والنفسية المميزة للفرد ،لأن اشكال مفهوم الذات ترتبط فيما بينها ارتباطا قويا ، وتؤثر بعضها ببعض . ومن هذه الاشكال ما اشار اليه (الشناوي واخرون ،2002) وهي

1.الذات او الانا الفاعلة :

ويعبر عنها اللفظ أنا في اللغة العربية ، وغالبا مايتبعها فعل ،أو شعور ،أو سلوك ،أو ادراك ،فتقول انا ارى ،وانا احب ، وانا اريد او انا اعتقد .

2. الذات او الأنا المفعلة:

وغالبا ما نستخدم لفظ الأنا في حالة وقوع الفعل عليها ،ويكون من قبل الاخرين ،مثل : قالو لي ،واخبروني ...الخ

3.الذات المثالية:

وهي الانا المتعالية عن الواقع ، وقيمتها جوهر الثقافة ، أي القيم والضمير والمعايير والجوهر الروحي او الدين

4.الذات الموقفية:

وهي الانا في الموقف المحدد بعنصرة المادية ، والاجتماعية وتكون ردود افعال الأنا مباشرة ،لأنها تتلقى مؤثرات الموقف مباشرة (عايده محمد العطا،2014)

تطور نمو مفهوم الذات :

أن مفهوم الذات يتشكل منذ الطفولة ، وعبر مراحل النمو المختلفة ، وفي ضوء محددات معينه ، حيث يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه أي أن الافكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئه الإجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واساليب التعزيز والعقاب، واتجاهات الوالدين، وخبرات أنفعاليه واجتماعية يمر بها الفرد في مراحل تطوره المختلفة .

أي أن مفهوم الذات يتطور ويتغير تبعا لتغير خبرات الفرد ومواقفه في الفقرات الزمنية المختلفة ، وبذلك قد يختلف مفهوم الفرد لذاته في مرحلة معينة عن ذاته في مرحلة زمنية اخرى ، وذلك لاختلاف الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد. وقد قسم (Iecuyer) تطور مفهوم نمو الذات عن الشخص الى ست مراحل ، وهذا حسب المراحل العمرية وهي كالآتي:

1- مرحلة انبثاق الذات وبروزها: (من الميلاد الى السنتين):

ان الجانب المسيطر في هذه المرحلة هو انبثاق الذات في خلال سياق تباين الذات واللا ذات ، واول ما يميز بين الذات واللا ذات ما يبدأ على مستوى الصورة الجسدية ثم يزداد التفاعل مع أمه ثم مع الآخرين ، وهنا تبدأ فردية الطفل ثم في خلال العامين يزداد تميز الطفل لذاته وهذا عن طريق الاتصالات الحسية المتعددة فيتعرف تدريجيا على الحدود الخارجية لجسمه ، ويصبح يميز بينه وبين الاجسام الأخرى

2- مرحلة تأكيد الذات: (من السنتين الى خمس سنوات):

بعد مرحلة انبثاق الذات ، تظهر هنا مرحلة تأكيد الذات وترسيخها وتعزيزها فيكون اثبات الذات عن طريق التحدي ومعارضة الآخرين ، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية . فاستعمال الضمائر لي، أنا (دليل على وعي خالص للذات ، فيدعم الطفل وعيه بذاته على المستوى السلوكي من خلال الاعتراض والرفض).

3- مرحلة توسيع وتشعيب الذات (من 6-12 سنة):

ينتج هذا التوسع والتشعب في تعدد التجارب وتنوعاتها الجسمية ، والعقلية ، والاجتماعية والتي يعيشها الطفل في هذه المرحلة وكذلك من الادوار الناتجة عن ردود فعل المحيط فتشكل صورة الذات الاولى التي تدعم نقص الفرد بنفسه حيث تسمح له بالاندماج في مجتمعات اخرى غير عائلية كالمدرسة مثلا ، وهكذا يتسع مفهوم الذات ليشمل التجارب الجديدة ، سواء كانت ايجابية او سلبية لأن المفهوم الذي كونه من قبل كان ناقصا (كمال دسوقي، 1979:ص293).

4- مرحلة تمييز الذات : (12-18 سنة):

ان مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الفرد فهي تتصف بتميز الذات وتكوين مفهوم شخصي ومحدد للذات ، والمراهق كما يرى الكثير من العلماء من بينم (zazou) والعالم (strang) و (jersild) ان هذه المرحلة هي مرحلة تمايز الذات واعادة تنظيمها حيث تحدث تغيرات داخلية وخارجية تؤدي الى ان تصبح صورة للذات أكثر تأثراً وغير مستقرة ، ويظهر هذا في النضج الجسدي والتغيرات الفسيولوجية التي تعمل على تغيرات اتجاهات المراهق نحو نفسه وذاته ، وعليه ان يتقبل هذه التغيرات أي اعادة الصورة الجسدية ، وبالتالي تقييم الذات وتأكيد هوية المراهق من اول نماذج التمايز (الأبوين) وهذا التخلي يحرمه من هويته ويجعله يحس بالفراغ ومن اجل هذا يبحث عن جماعة افراد من نفس بيئته وهنا يشعر بالطمئنية والامان ويندمج معهم وهنا يكون المراهق هويته ويؤكد ذاته (سيد خير الله، 1981:ص102).

5-مرحلة النضج والرشد (20-60 سنة):

في هذه المرحلة يتطور مفهوم الذات الى اعلى مستوى من التنظيم والتكوين ، ويتغير نتيجة لعدة متغيرات وأحداث في حياة الشخص ، ويكون التركيز هنا على الجانب الاجتماعي ، فيكون موضوعا لاعادة التشكيل بالنسبة للتغيرات والاحداث الاتية : المهنة المختارة ، الكفاءة والنجاح والفشل في الزواج ، المكانة الاجتماعية والاقتصادية ، الصورة الجسديه حسب تغيرات الصحة ، التكيف والزواج والعزوبية ، فدرجة النجاح والفشل في الزواج والطلاق يؤثر على نمو مفهوم الذات وعلى مستوى تطور الذات في السنوات بين الاربعين والخمسين داخل الشخصية بحيث أنه في عمرالراشد تركز أقصى خارج الذات حول المجتمع فهذا النسق يعوض بين 50-60 سنة بالتمركز حول السياق الداخلي .

ويعطي (زيلر ziller) نتائج أخرى تبين أن تقدير الذات يزيد في سن الأربعين ليبدأ في التقمصات بعد ذلك .

6 - مرحلة الافراد الكبار(60 فما فوق):

ويكون مفهوم الذات في هذه المرحلة سلبيا ، وذلك لتأثرهم بعدة عوامل كادراكهم أن قدراتهم الجسدية تتدهور ، فقدان الانشغالات الاجتماعية كالتقاعد مع الشعور بالوحدة الناتج عن ذهاب الابناء .

ومن خلال ما سبق يبدو واضحا أن مرور الفرد بهذه المرحلة الواحدة تلو الاخرى وبهذا الترتيب تجعله أكثر قدرة على تمييز نفسه عن الاخرين .

وخلاصة القول أن نمو مفهوم الذات يتطور مع نمو الفرد ، ويتم ذلك عبر الخبرات الشخصية التي يمر بها وبعملية التفاعل مع أفراد المجتمع.(سناء محمد،2005:ص20-23).

مكونات الذات :

تتكون الذات من العناصر التالية:

*الكفاءة العقلية

*الثقة بالذات والاعتماد على النفس

*الكفاءة الجسمية من حيث القوة والجمال ، وبناء الجسم والجاذبية

*درجة النمو في الصفات الذكرية والذكورية

*الخجل والانسحابية

*التكيف الاجتماعي

الذات والحاجه إلى تأكيدها :

اشار(سعد جلال، سنج وكومب) اللذان ذكرا ان هناك حاجه واحده - هي الحاجه إلى تأكيد الذات وصيانتها .

كيف تشبع هذه الحاجه؟

1- اشباعها جسمانيا:

مع أن بعض الناس يلجأون إلى الأنتحار لتأكيد الذات الا أن الإبقاء على الذات والحياة امر جوهري بالنسبه لغالبية الناس . والحاجات الفسيولوجيه هي السبيل إلى اشباع الحاجه إلى

تأكيد الذات من الناحية الجسمانية . ومعني ذلك أن هذه الحاجه أنما تعمل في خدمة تلك الحاجه الواحده .

2- اشباعها نفسيا :

ليس اشباع الحاجه الجسمانية والمحافظة على الذات الجسميه غاية في حد ذاتها. أنما هي وسيله لاشباع الحاجه الاساسيه ومشكلة المشاكل لغالبية الناس في اي ثقافه متحضره ليس مشكلة اشباع الحاجات الجسمانية ، أنما هي مشكلة اشباع الحاجات الإجتماعية النفسية التي تسيورها الحاجه إلى تأكيد الذات في خدمتها أيضا ولنفس الهدف ، فالحاجه إلى الأنتماء، والقوة، والسيطره ، والامن ، والتقدير والمركز، وما إلى ذلك كلها حاجات تشبع الحاجه إلى تأكيد الذات.

3- اشباعها عن طريق الاهداف التي تسعى اليها الذات :

فالطفل الذي في اسرة يعتنق عادة اهدافها لأن اهداف القائمين على اشباع حاجاته ، وهم مثله الأعلى الذي يحتذيه ، ويعتق دين والديه ويؤمن به كما يكتسب الكثير من عاداتهما وتقاليدهما وهكذا.

ويتوقف استمرار هذه الاهداف في مجال حياة الفرد وزوالها على مدى ماتؤديه من وظيفه تبعا لذلك

4- اشباعها عن طريق الطرق التي توصل إلى الاهداف :

يختلف الناس فيما بينهم في السبل التي يتبعونها لتحقيق اهدافهم فمنهم من يتوسل بالحيلة والملق، ومنهم من يلجاء إلى العنف والقوة . وتوصف الطرق بما تدل عليه الاهداف التي تتضمنها هذه الطرق. (ابراهيم الكيلاني :2008، ص)

الطرق التي يستقلها الفرد لبلوغ اهدافه وتأكيد ذاته اربعة اقسام وهي

1- تأكيد الذات والسيطره على الغير :

(مثل استعمال القوة البدنيه ، واستغلال المركز، وادعاء الكبرياء، والتعالي وما إلى ذلك).

2- تأكيد الذات بالسيطره علي الاشياء :

تبين المدينة الحديثه مدى سيطرة الإنسان علي عالمه المادي ، فقد اجتاز القفار، وعبر المحيطات ، وسير الالة وبنى وعمر وفي عمليتي الهدم والبناء شعور بالسيطره والقوة

3- تأكيد الذات بالأنطواء في شخصية قوية او جماعة قوية:

من الملاحظ أن الفرد يحاول دائما الانتماء إلى شخصية او جماعه ذات كيان قوي ومركز ممتاذ ، وبذلك يكتسب من هذه الشخصية او هذه الجماعة قوة تذيب تأكيد ذاته.

4- تأكيد الذات بادخال نوع من التغيير في حالة الجسم :

يحاول بعض الناس الهروب من الواقع الذي يهدد الذات وذلك بشرب الخمر وتعاطي المخدرات . وهذا يساعد الفرد على أن يخلق لنفسه عالما يسبح فيه ويحقق اماله المحيطه . (سعد جلال 1985، ص:480)

مستويات الذات:

أشار حامد زهران أن من اهم التطورات في نظرية الذات الأطار الذي قدمه فيرنون فهو يرى أن هنالك مستويات مختلفة للذات والفرد يشعر أن له (ذات مركزية) أو (ذات خاصه) تختلف عن (الذات الاجتماعية) التي تكشف للناس كما نكر انفا ، ومستويات الذات حسب رايه هي

1. الذات العامة :

ويضم هذا المفهوم عددا من مفاهيم الذات مثل مفهوم الذات المثالي .

2. الذات المكبوتة:

وهو الذي يتضمن افكار الفرد المههدد عن ذاته والتي نجح دافع تأكيد وتحقيق الذات في تجنيد حيل الدفاع فدفعت بها إلى اللاشعور ويحتاج التوصل اليه بالتحليل النفسي .

3. الذات البصيرة :

التي يتحقق منها الفرد عادة عندما يوضع في موقف تحليل شامل مثل ما يحدث في عملية الارشاد أو العلاج النفسي الممركز حول العميل.

4. الذات الخاصة :

وهو اخطر المستويات فهو يختص بالجزء الشعوري السري الشخصي جدا او (العوري) من خبرات الذات ومعظم محتويات مفهوم الذات الخاصه محرمه اومحرجه ... الخ ، أن تأكيد

الذات يتعلق بما نتحدث به نفسك بقض النظر بما يقوله الاخرون عنك وتوجيه كلمات مثل (أنا غبي - لا استحق هذا - أنا منافق - بداخلي أنسان سيئ)...الخ كلها تصنع منك انسانا فاشلا كما ترى نفسك وأنت ما قيم نفسك بهذه الصورة ولا تنتظر بأن تكون خلاف ذلك في نظر الاخرين اذ يجب أن يقول الإنسان لنفسه كل يوم بأنه أنسان عظيم ويمتلك قدرات كبيره وليرتبط بالله أكثر وبدعوه أكثر ولينتقل عن النواقص التي تعيقه عن التقدم ولا يركز عليها كثيرا كي لا يصاب بالتشاؤم وينظر إلى نقاط القوة في شخصيته ويركز عليها ويوحي إلى نفسه ويؤكد لها أنه سيصل إلى مايتناه ولو جزئيا.

ويشير مفهوم تأكيد الذات إلى خاصية تبين أنها سمة من سمات الاشخاص الناجحين من وجهة نظر الصحة النفسية والفاعليه في العلاقات الاجتماعية أن هذا المفهوم يمثل خاصيه اوسمة عامه أي أنها تتوفر في البعض فيكون أيجابا في مختلف المواقف وقد لا تتوفر في البعض الاخر ويصبح سلبيا وعاجزا من تأكيد ذاته في المواقف المختلفة وهناك علماء اخرون اعدوا صياغة هذه الخاصية وحيث اصبحت تشير إلى قدره يمكن تطويرها وتدريبها ويتمثل في التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية .

اذا تأكيد الذات هو اول شي يكون في الشخصية الناجحه بحيث يعطي الفرد لنفسه دافعا لينجح دون الوقوف بعائق وهمي ينسجه من ذاته او من عدم تاكيدته لذاته أي يعرف نفسه تماما ومايستطيع أن يفعله ولكن دون الوقوف بمرحلة الغرور وتمجيد الذات (عايدة محمد العطا ص18،2014)

المشكلات التي يعاني منها الفرد في حالة انخفاض مستوى توكيده هي :

في إعتقادي اذا إستبصرنا مواطن الخطر ومظاهر الضرر المرتبطه بظاهرة ما تستثير أنتباهنا ، ومخاوفنا ، ومن ثم اهتمامنا بدرجة اكبر من المزايا المتوقعه ، ولاغير في ذلك ، فنحن نقلق على صحتنا حين نرى المرضى عقب زيارة صديق بالمستشفى ، ومن ثم سنصب اهتمامنا على الكشف عن الاعراض الناجمة عن انخفاض التوكيد على كل فرد والمجتمع .

لذا تم تقديم تصنيفا مقترحا لتلك الاضرار يتضمن الفئات التاليه :

أ- ظهور شكاوي بدنيه واضطرابات سلوكيه

ب- وجود صعوبات في العلاقات الشخصية

ج- صعوبة مواجهة المشكلات في العمل

ي - سوء العلاقات الاسريه وضعفها

هـ - ظهور مشكلات ذات طابع اجتماعي وثقافي

وقد رأت الباحثة أنه لا بد بشئ من التفصيل والشرح لتلك الاضرار:

أ- ظهور شكاوي بدنيه واضرابات سلوكيه:

من المتوقع أن ينعكس انخفاض التوكيد على الفرد في عدة صور بدنيه وسلوكيه ، سنكتفي ببيان ما نعتقد أنه أكثرها شيوعا وأثرا وهي:

- يؤدي عجز الفرد: عن التعبير عن مشاعره السلبيه في المواقف التي تستوجب ذلك إلى عدم تفريغ شحنة التوتر المصاحبه لها مما ينجم عنه عادة بعض الاثار السلبيه كان يتضائل شعوره بالرضاء ويزداد احساسه بالوحده ، والاكتئاب.

- من شأن القدر المنخفض: من توكيد الفرد أن يزيد من احتمال تورطه في اداء أنواع السلوك المشكل نتيجة الخضوع لمحاولات الاخرين فرض وجهات نظرهم عليه. وعجزه عن قول (لا) للقرأنه الذين يحاولون اغواءه بالتورط في أنشطة مخالفة او سلوكيات لأيرغبتها. يضاف إلى ذلك أن عدم توكيد الفرد يجعله عاجزا عن مواجهة مشكلاته ، او الاشخاص الذين يؤذونه ، ومن يتصاعد توتره ، ولأيجاد امامه ،حينئذ ، من سبيل سوى المخدر كوسيلة سهله لتخفيف توتراته .

ولا يقتصر الامر على التعاطي ، بل هناك ظواهر سلوكيه مرضيه اخرى تعد افاض التوكيد المنخفض من قبيل توكيدا من غير الجانحين ، ولديهم صعوبة في التحكم في مشاعرهم و انفعالاتهم اثناء التفاعل مع الاخرين مما يجعلهم أقل قدرة على ادارة علاقاتهم الاجتماعية بكفاءة وبناء عليه فهم اشد حاجة لتدريبهم على تلك المهارات.

ب - صعوبة اقامة علاقات وثيقة وصحية مع الاخرين :

على الرغم من أن اقامة علاقة وطيدة تتسم بالمساوة مع المحيطين بنا تعد امرا ضروريا في حياتنا فبدونها يصعب علينا العيش اسويا - نفسيا - الا أنه من الملاحظ أن غير المؤكدين

يصعب عليهم اقامة مثل تلك العلاقات نظرا لأنها تتطلب نمطا من التفاعلات المتوازنة ، بين طرفيها ، التي لا تنطوي على خضوع احدهما للآخر او سيطرته عليا ، وأما الدور ان معافي مدار واحد ككيانين مستقلين ، وهما ما يتطلب تعبير كل طرف عن رؤية ، الذي يختلف شيئا ما عن رأي الآخر والنظر لمشكلة صديقة من زاوية مختلفة لم يتطرق اليها ذلك الصديق ، بدلا من الاكتفاء بمجاراته فهذا أكثر نفعا له ، فصديقك من صدقك ، وكذا اخباره بمكانته الكبيره لديه حتى يشجعه على الاقتراب منه بدرجة كبيره ، ويكافئه على ما قد يبدر من تضحيات - صغيرة او كبيرة - من ، أجله ، ويلفت نظره أيضا إلى الجوانب غير المرغوبه في سلوكه ، ويدعوه إلى تغييرها كي تتحسن صورته في عيون الآخرين ، فكما هو معرف فإن تقديم عائد للفرد حول سلوكه من أنجح طرق تغيير السلوك في المواجهة المرغوبه ، فعلى سبيل المثال حين نجيب على ذات الامتحان عدة مرات دون معرفة مواطن الخطاء من معلمنا ، فلن تتحسن درجاتنا بصورة دالة مثلما الحال لو اجبنا عنه مرة ثانية فقط بعد أن يخبرنا باخطائنا . ويعتبر الامر بالنسبة للصديق غير المؤكد متشابها لذلك حيث أننا لو كررنا امامه سلوكا معيننا عشرات المرات مثل: مقاطعة الآخرين اثناء الحديث معهم، وهو يؤدي إلى الاضرار بعلاقتنا بهم ، فإنه لا يلفت أنتباههم لذلك ومن ثم نستمر في اصدار هذا السلوك، في حين أنه لو كان مؤكدا لذاته فسرعان ما يخبرنا بأن هذا السلوك يخل بقواعد واداب الاتصال الفعال المطلوب لاقامة وبقا العلاقات الوثيقة مع الآخرين ، ومن هذا المنطلق يمكننا القول بأن اشباع الحاجات النفسية المتعدده للطرق الاخر في علاقه ، ونقده لتطويره وتحسين صورته لن يتسنى الا على يدى صديق مؤكدا لذاته، ومن هنا نؤكد أن انخفاض التوكيد يحول دون إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين.

ج - سوء العلاقات الاسرية وضعفها:

سينصب اهتمامنا في المقام على الكشف عن دور انخفاض التوكيد في نشأة وتصاعد المشكلات بين كافة أفراد الاسرة : الزوج وزوجته ، والوالدين ، والابناء ، والاخوة ، فيما بينهم حين نحلل الظهور السلبية بين أفراد الاسرة من حيث ضعف الروابط الوجدانية بين اعضائها، وأنقطاع الحوار، والشجار اللفظي والأنفجارات الانفعالية المتبادلة، والطلاق،

وهروب الابناء ، وتفاقم النزاعات العنيفة سواء بين الوالدين ، او فيما بين الاخوة نجد أن نقص التوكيد يسهم في نشوئها حيث أنه ، بالاضافه إلى بعض المتغيرات الاخرى ، تساعد ذلك البيئة المهيئة لظهور تلك المشكلات نتيجة غياب العديد من الممارسات الإيجابية التي يكون لها دور بارز في تجنب حدوث تلك المشكلات او التغلب عليها عندما تظهر في الافق ، وهناك نماذج متعددة لتلك الممارسات غير التوكيديه التي تساعد هذا المناخ غير المناسب من قبيل: الامتناع عن توجيه الشكر للام حين تأتي للابن بما يريد ، او عدم التعليق على قرار اتخذه الاب، او عدم الاستفسار من الاخت عن احوالها مع أن ملامح وجهها توحى بالهم

د - نشوء مشكلات ذات طابع اجتماعي وثقافي :

يترتب على انخفاض التوكيد داخل ثقافه معينه عدد من المشكلات التي قد تثير المتاعب لابنائها فضلا عن أنها تقلل من قيمة تلك الثقافة ومكانتها وتتمثل ابرز تلك المشكلات في:
1- شيوع روح المجارة في الثقافة 2- ضالة احتمالات التغيير الاجتماعي.

ثانيا : مزأيا ارتفاع التوكيد :-

عرضنا فيما سبق احد وجهي العملة ، والذي يتمثل في المضار الناجمة عن انخفاض التوكيد، والأن سينصب اهتمامنا على ثانيها ، الا وهي المزأيا التي يخبرها الفرد حين يرتفع مستوى توكيده خلال تفاعله في مجالات حياة المتنوعة سواء الخاصه ، او العملية او السرية او العائلية او الاجتماعية . موكدا حيا ، فنحن نعيش لنؤكد ذاتنا ، ونؤكد ذاتنا أيضا لنعيش حياة نستحقها كبشر له كرامة اثبتها الله لنا وحبنا أياها . وتتمثل اهم هذه المنافع التي يثمرها التوكيد فيما يلي:

- مواجهة المواقف المحرجة والتخلص من المأزق بكفاءة.
- اقامة علاقات شخصية وثيقة ومشبعه.
- التخفيف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة.
- شيوع المشاركة الاجتماعية.
- التمتع بقدر اكبر من الصحة النفسية .

طرق تنمية الذات والتوافق الشخصي والاجتماعي للفرد:

1. طريقة التنمية النظامية :

والتي تتمثل في برامج التدريب التوكيدي التي يقوم بتصميمها وتنفيذها اشخاص مدربون من المتخصصين في مجال الارشاد تبعا لما يوصي به ويقترحه المدرب. وتتطلب نظرا لطبيعتها المعقدة، تلك إعداداً خاصا ماديا، وزمنيا، وظروفا منضبطة تنظيميا لاجرائها والاستمرار، فضلا عن ضرورة توافر مجموعة من المعايير في المتقدمين للالتحاق بها، والالتزام بمجموعة من القواعد لادارة الجماعة التي التدريبية، وهو ما يقدر عليه الا فئة محدودة من الهيئات والأفراد.

2. طريقة التنمية الذاتية:

ويقوم فيها الفرد بدور جوهري حيث يعد خطة مبدئية، بنفسه ، لتدريب ذاته على التوكيد مسترشدا ببعض المبادئ العامة التي تتبلور في عقله من خلال قراءته في كتب معينة بالموضوع، والتي يطلق عليها كتب المساعدة الذاتية، بالاضافة إلى ملاحظة السلوكيات التوكيدية لآخرين ، واستبصاره الشخصي ، وتحليله للمواقف المتفردة والمتشابهة، التي يتعرض لها، وتستدعي أن يتصرف فيها بصورة مؤكدة.

ومع أن هذه الطريقة أقل شيوعا في ثقافتنا المعاصرة الا أنه من الاهمية بمكان العمل على أنتشارها بحيث تكون نمطا مألوفاً فيها من خلال التعرف على المبادئ المنظمة لعملية التنمية الذاتية ، وتقديم التوجيهات العملية اللازمة لمساعدة الأفراد العاديين على القيام بها بالقدر المطلوب من الكفاءة فالتنمية الذاتية معين لا ينضب من الطاقات ، والخبرات ، ويسهل إنجازها ، مما دام أن هناك فرد يعاني من نقص التوكيد ولديه دافعية للتغيير، ورؤية منظمة واضحة توجه مؤتمه، وتحويل رغبته تلك إلى مجموعة اجراءات وخطوات عملية تقربه من اهدافه.

يضاف إلى ذلك أن تلك العملية تدعم مبدأ الاستقلال ، والاعتماد على الذات ، وهو ما يتسق مع التوجيهات الثقافية التي نبغى شيوعها في حضارتنا المعاصرة ، فضلا عن أن عملية التنمية الذاتية تراعي مبدأ الاحتياجات المتفرده للشخص ، وهو ما قد يصعب مراعاته ، في

ظل برامج التنمية النظامية التي تتعامل مع الصعوبات والاهداف لمجموعة من الأفراد... وليس لكل فرد على حده وبما يتفق مع ظروف الخاصة وامكانياته واستعداداته. (سنة محمد، 2005:ص55)

طريقة تنمية وعي الفرد بمستوى توكيده لذاته :

يشير الوعي بالذات بشكل عام إلى ميل الفرد لتركيز الانتباه على ذاته كموضوع اجتماعي فإن وعي الفرد بمستوى توكيده وما به من اوجه قصور سوى في مهارات فرعية بعينها ام مواقف خاصه تضمن اشخاص معينين يعد نقطة البداية في التخطيط لعملية التغيير، والشروع في محاولات تنمية الذات وبدونها لن تتم تلك العملية ، لأن عدم وعي الفرد باوجه قصوره التوكيدي على الرغم من وجودها يعني أنه لن يحاول التغلب عليها ، وكذلك فإن عدم اعترافه بأن هنالك قصوره على الرغم من وعيه به لن يشجعه على بدء عمليات التنمية أيضا، لذا يلزم أن يتضافر هازان العنصر ان حتى تبدء تلك العملية الا وهما:

الوعي بوجود قصور في بعض المهارات التوكيدية، وادراك هذا القصور بوصفه مشكلة تعرقل المسيرة الارتقائية بتوكيد الفرد فضلا عن توافقه النفسي مع الاخرين ومن هنا فإن الوعي بالذات يعد خطوة اولى على الطريق الذي ينتهي بأن يصبح الشخص مؤكدا تتبعها خطوات اخرى من قبيل المراقبه لذاته والتحليل النقدي التي تعتبر بدورها نقاط ارتكاز من العمليات اللاحقة المتمثلة في ابتكار اساليب ابداعية تتسم بالمرونة كاليات للتغيير وتكليف الذات بواجبات معينة لبلوغ تلك الغاية يعقبها تقديم تدعيم داخلي في حالة مهام تسهم في الاقتراب منها ويتمثل دور هذا الاسلوب في عملية التنمية الذاتية في قيام الفرد بالتعرف على مهاراته التوكيديه المتنوعة ويكشف عن اضعفها والتي يتطلب التركيز عل تنمية بشكل مكثف فقد يكون في حاجة ماسة فقط لزيادة مهارة توجيه النقد او تعبير عن المشاعر الودية ويحدد في المقابل المتوسط منها والمرتفع والذي لا يحتاج جهدا مماثلا .

وعقب ظهور وعي الفرد بمستوى ما لديه من مهارات توكيديه يبدء دور اسلوب المراقبة الذاتية لسلوكه التوكيدي في المواقف المختلفة بهدف تشخيص اوجه ذلك الضعف .

أن توكيد الذات هو عملية تقوم على عدة عوامل هي :

- اكتشاف الذات

- الوعي بالذات

-التقوية او التوكيد

أن العديد من النساء يهتمن بهذا الموضوع برغبتهن بالوصول إلى تقوية شخصيتهن وتعزيز الثقة بالنفس عندهن والكثير يهدف في النهاية إلى :

- التواصل مع الاخرين بشكل صريح ومباشر أكثر- القدرة على قول كلمة لا في بعض المواقف التي تتطلب ذلك - التعبير عن مشاعر الغضب دون توتر وبما يتناسب مع الموقف - التعبير عن الذات بشكل صريح وببساطه - الشعور بالرحه وعدم التوتر بمواقف جديده غير معتادين عليها - الحصول على الاحترام والتقدير من الاخرين من حوله كافر انه وعائلته - التمتع بحقوق الشخصية دون سلب حقوق الاخرين .

وبغض النظر عن الظروف الفردية فإن الجميع يتعرضن إلى نفس التنشئة الاجتماعية النمطية اذ أن وسائل الاعلام ، اوالبيت والمدرسه والمجتمع ككل مازال يشجع الأنماط التربوية التي توجه المرء إلى أن تكون أكثر سلبية متسالمة وواثقة من نفسها اذ أن المرأة بشكل منظم يتم تفرزها اذا ما تصرفت بأشكال مختلفة من نكر ان الذات مثلا هذه المرأه عظيمة اذأنها افنت نفسها لخدمة والديها الكبار او اولادها او زوجها إلى اخره اذ أن نكر ان الذات لمصلحة الاخرين هي مزيدة محبزه ومعززه من الاخرين فمثلا نراى أن النساء هم أكثر من يشاركون في النشاطات التطوعية والخيرييه ، حتى لو كان ذلك على حساب وقتنا وقدراتنا وما يتبعه عادتا هو توقع المكافاه المعنوية اوالتقدير وعندما لا يحصل ذلك يكون الشعور بالبطى والاستياء ويتزايد الغضب ويتكاسف حتى الوصول إلى درجة الانفجار اذا المشكلة تكون في كثير من الاحيان أن الانفجارقد يكون بغير محله فيسبب لنا المزيد من الضيق فمثلا عندما نستعمل الوسائل الدفاعية مثل (الاسقاط) في أن الاخرين مسؤولين عن مشكلتي ولست انا المسؤولة او إلى (التحويل) لاستطيع أن اغضب على مديري فاغضب من امي او اختي.او(الأنكار) لأیوجد عندى أى مشاكل ومايتحدث عنه الاخرين لا ينطبق على.

وبالمقابل فإن الأنماط السلوكية الواثقة والقوية تكون عواقبها سلبية وهناك العديد من المولات الاجتماعية لطمسها اذ أن المرأه الواثقة يتهمونها بالوقاحه او العدوانية من ما يخيفها ويطرها لاستعمال الطرق الملتويه وغير المباشرة للوصول إلى ماتريد فتلعب دور (المتظلمة الصامته) ندما املين أن يفهم الاخرين معاناتنا وياتو لخلصنا بدون أن تعبر بصراحه عن ما نريداذا المشكله هي عندما لا يأتي الخلاص او عندما يساء فهمنا .

ويدل مصطلح احترام الذات على مدى تقبل الشخص لنفسه بما فيها من ايجابيات وسلبيات ومدى تقديره لخصائصها العامة حيث يتضمن تقويما شاملا في كل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية وكلما إنخفض تقييمه لذاته كان أقل تقبلا لنفسه وتقديرا لها

ويدل مصطلح تأكيد الذات على قدرة الفرد على التعبير عن إنفعالاته وارائه ووجهات نظره حول أي امر من الامور سوى كان متعلقا بذاته او بالآخرين وذلك بصوره سوية وأيجابيه بحيث تكون مقبولة من المجتمع الذي يعيش فيه وأن السلوك التوكيدي الذي يدل على تأكيد الذات يتضمن التعبير الملائم بأي أنفعال ما عدى القلق على شخص اخر .

ويدل مصطلح ادراك الذات على مدى مراقبة الفرد لافعاله وسلوكياته وتفسيرها في ضوء معتقداته واتجاهاته وغالابا ما يدرك الفرد نفسه بمراقبة افعالته وسلوكياته التي تعتبر محصله نهائيه لاتجاهاته ومعتقداته التي يؤمن بها ويخترنها في عقله ووجدانه حيث يفسر هذا الفرد أي سلوك يصدر عنه بناء عن مايؤمن به من نظام للقيم يتضمن اتجاهاته المختلفه نحو الظواهر الاجتماعية السائده في مجتمعه وذلك لان سلوك الفرد يعتبر المصدر الوحيد الذي يعكس معتقداته واتجاهاته الدفينه في اعماقه ويدل مصطلح وعي الذات على مدى ما يشغل الفرد من تفكير بغيره او بالمواقف الاجتماعية التي يمر بها في حياته الإجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه لذلك يرتبط وعي الذات عند الفرد بمدى تركيزه على نفسه وما يشعر به في لحظة تركيزه هذه بالقياس إلى تركيزه على الاخرين والظواهر المحيطه به او الانشطه التي يمارسها ويقوم بها يوميا .

الاساليب التي قد تفيد الفرد في تحسين توكيد الذات:

*راقب نفسك: في التفاعلات التي قد تحدث بشكل تلقائي، وحاول أن تكون أكثر توكيدا فيها، وقد يساعدك على ذلك ملاحظة الآخرين المؤكدين من المحيطين بك، او التدريب المسبق على تلك المواقف.

ومما يفيد في هذا السياق اما الحصول على تسجيلات مصورة للفرد في مواقف معينه مثل تصوير فيديو او تسجيل صوتي اخذ له في بعض مواقف طبيعية ، او سؤال الآخرين عن كيفية ادائه فيمثل هذه المواقف او النظر في المראה وهو يؤدي ادوار امام الآخرين وتقديم الذات و التحدث معهم.

*الانتباه الواعي: من المعروف أن العادات تمارس بصورة الية وحين نركز عليها وننتبه إلى تفاصيل ادائها بعد رسوخها، فهذا قد يعطلها مثلما هو حال الشيخ الذي سأل حفيده: هل تضع لحيتك الطويلة تحت الغطاء ام فوقه ؟ على الرغم من أنه ظل ينام نوما هادئا لمدة ستين سنة إلى أنه لم يستطع النوم هذه الليلة لأنه كان منشغلا بمحاولة تذكر أين وضع لحيته أي أنه عندما أنتبه بشكل شعوري للعادة الالية التي كان يمرسها تحطمت تلك العادة ومن هذا لمنطلق يمكن للفرد منخفض التوكيد أن يتغلب على سلوكياته غير التوكيدية التي اعتاد عليها والفها بدرجة أنه لا ينتبه اليها من خلال تركيز انتباهه عليها كان يلاحظ صديق يقدم نفسة للآخرين وكيف يبدأ حوارا ومعدل استخدامه أنا في حديثه وحركات يديه ومن المفترض أن السلبيات التي اعتاد على ممارستها في تلك الجوانب التي تعد مؤشرا على عدم توكيده ستميل للأنخفاض او الاختفاء او التعديل من جراء تلك العملية التي تتطوي على الانتباه الواعي لها.

*التحليل النقدي للذات: يقول ابقراط، (يجب أن لا نلوم الآخرين على ظروفهم السيئه)، ومن ثم فإن القدره على نقد الذات بدلا من لومها على ما حدث تعتبر من سمات مرتفعي التوكيد هناك فرق واضح بين هاتين العمليتين ، فالاولى منطقية تهدف إلى تطوير الفرد وحثه على تلافي تكرار اخطائه واصلاح اوجه القصور في سلوكه في حين أن الثانية ذات طابع أنفعالي تتمثل غايتها الرئيسية في عقاب الشخص على مآتي وهوشعور وقتي لا يمنع من تكرار

الفعل الذي استناره ثانيا ، أنه من قبيل البكاء على ما كسر بدلا من محاولة ترميمه . (سناء محمد، 2005 : ص 57)

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

ان مفهوم الذات عبارة عن معلومات وصفات الذات بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات وأن مفهوم الذات يتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات ، بينما تقدير الذات يتضمن فهم انفعالي للذات يعكس الثقة في النفس (نبيل محمد الفحل ،2004:ص51)

تقدير الذات:

لقد تعددت وكثرت تعاريف تقدير الذات في جانب الباحثين والمشتغلين بالدراسات النفسية ،ولا سيما المهتمين بمجال الشخصية ويمكن أن تشير الى جانب من هذه التعريفات على النحو التالي :

يعرف (محمد عاطف غيث) تقدير الذات على أنه (تقييم الشخص بنفسه في حدود طريقة ادراكه لاراء الاخرين فيه) (محمد عاطف غيث ،2006:ص375).

يشير (محمد عاطف غيث) الى تقدير الذات على أنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه وبالاخرين المهمين حوله ومن وجهة نظره هو، فالفرد هنا يميل الى الاهتمام برأي الذين يملكون تأثيرا قويا عليه ، وهم الوالدين والمعلمين والاقربان كما يعرف (جارارد،grard) تقدير الذات بأنه (نظرة الفرد الى نفسه ، نظرة تتضمن الثقة في النفس بدرجة كافية ، وتتضمن كذلك احساس الفرد بكفأته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديده) (خليل المعايطه، 2000:ص98).

حسبت الباحثة أن مفهوم تقدير الذات عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته وهذا التقييم من قبل الفرد ويعكس شعوره بالكفاية والجدارة .

ويعرف (كوبر سميث)تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته ، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح ، والقبول وقوة الشخصية (عايدة ديب عبدالله محمد،2010:ص76).

تعريف روزنبرج (1479)Rosenbeng:

تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ، ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته ، وهو يعبر عن اتجاهات الاستحسان أو الرفض ويوضح ان تقدير الذات العالي يدل على كفاءة الفرد وقيمه واحترامه أما تقدير الذات المنخفض فيدل على رفض الذات وعدم الاقتناع (محمد السيد عبدالرحمن ،1998:ص398).

ثانيا: النظريات المفسره لتقدير الذات

مدرسة التحليل النفسي (النظرية النفسية الدينامية):

يشير بعض الباحثين إلى أن فرويد اسقط في اعتباره الذات بالكلية واكد على الأنا (عبد الفتاح محمد:1999،ص73) ولكن هذا القول لم يمنع البعض الاخر من تلمس مفهوم الذات لديه فهو ينشأ في نظره من خلال التفاعل بين البيولوجيه او الغريزيه للهو والأنا للتصنيفات الوالديه والثقافيه التي تشكل الأنا الأعلى وهو المفهوم الكلي للفرد الذي يشتمل على الخصائص المميزه شعوريا ولا شعوريا ، جسميه وعقليه.

(صالح عبدالكريم:1999، ص 67).

وينظر يونغ (على أنها تشمل ماهو شعوري وماهو لا شعوري وأنها الجهاز المركزي للشخصيه الذي يضيف عليها وحدتها وتوازنها وثباتها (حامزهر ان :2001، ص61) خلافا لفرويد ركز على المعتقدات الروحيه والعقليه ، فهو يرى أن التطور النفسي يتكامل للفرد في مرحلة الرشد المتواصل وأن غاية الفرد القصوى هي تحقيق الذات وهي الفكره التي دعت علما النفس لاحقا إلى اعاده اكتشاف يونغ والاهتمام به مجددا (الداهري صلاح احمد:2005،ص116).

وتحدث ادلر عن مفهوم الذات ومفهوم الاخرين، وأشار خاصتا إلى الذات المبتكره، التي هي العنصر الدينامي النشط في حياة الإنسان وقدمت هورني مفهوم الدنامي ، وتعتقد أن الشخص يناضل في الحياة من اجل تحقيق ذاته ، وميزت هورني بين:

أ- الذات المثاليه : مفهوم رئيسي وعامل هام في التوافق النفسي او الاضطراب النفسي.

ب-الذات الواقعيه : تشير إلى الفرد بمجموع خبراته وقدراته وحاجاته وأنماط سلوكه.

ت-الذات الحقيقية: او المركزيه وهي التي تميز الفرد ، وهي مصدر النمو والطاقة والميول والمشاعر وترى هورني أن العصاب ينشأ عن بعد الشخص عن ذاته الحقيقيه والسعي وراء صورته مثاليه غير واقعيه.

ويعتقد أن جهاز الذات ينمو بطريقه يحفظ بها ضد القلق الذي يعتبر نتاجا للتفاعل الاجتماعى، ويعتبر أن دينامية الذات تلعب دورا هاما في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجه للقبول والتقبل. (حامنزه ان ،2001،ص62).

ويعتبر زهرن أن مفهوم الأنا يقترب من نظرية التحليل النفسى.....ولكن من بين صفات الأنا جزءاً من يدفعه ويلاحظه ويعقبه أجزاء اخرى . ويربط فرويد الأنا بباقي الجهاز النفسى وهي الأنا الأعلى والهوى، بينما تعتبر نظرية الذات هي حجر الزاوية في الشخصيه وأنها جوهرها وعلى أي حال فأن فرويد ينظر إلى الأنا الأعلى قائد دينامات الشخصيه (حامد زهر ان :2001،ص61).

المدرسه السلوكية:

يشير رواد المدرسه السلوكية إلى أن التوافق النفسى المطلوب لذاته سلميه هو عمليه مكتسبه عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز او التدعيم والتعزيز لهما ادوار مهمة في تنمية التقدير الأيجابى لذات الفرد، وعلى عكس ذلك فالمثيرات الإجتماعية السلبيه تؤثر على تقدير الذات .

ولقد اعتقد اسكندر أن عملية التوافق النفسى لايمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تشكل بطريقه الية عن طريق التلميحات البيئيه أو اثباتها .

ولقد اعتقد (واطسن، واسكندر) أنه عندما يجد الأفراد أن علاقتها مع الاخرين غير مثابه او لاتعود عليهم الاثابه ، فإنهم قد ينسلخون عن الاخرين ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعيه وينتج عن ذلك أن ياخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً اوغير متوافق، يدفع إلى تقدير منخفض للذات. ولقد رفض بانوا التفسير السلوكي الكلاسيكي الذي يقوم بتشكيل

طبيعة الإنسان بطريقه اليه ميكانيكيه، حيث اكد بأن السلوك وسمات الشخصيه نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاث عوامل هي:

- المثيرات وخاصه الإجتماعية منها.
- السلوك الإنساني.

• العمليات العقلية كما اعطى وزنا كبيراً للتعلم عن طريق التعلم والكفاة الذاتيه ، حيث يعتقد أن المشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية او غير التوافقية وفي تنمية التقدير الايجابي للذات(عبدالرحمن عيسوي ،2004، ص38)

وترى السلوكيه أن الفرد(يشعر بالاغتراب عنذاته عندما ينصاع ويندمج بين الاخرين بر اياو فكر محدد حتى لا يفقد التواصل معهم وبدلا من ذلك يفقد تواصله مع ذاته).

المدرسة الإنسانية :

تركز النظرية الإنسانية على نظرية الذات التي وضعها كارل روجرز. فالذات لديه هي كينونه الفرد التي تتفصل عن المجال المدرك ، وهي تنمو نتيجة تفاعل الفرد مع مجتمعه والخبرات التي يمر بها

أما مفهوم الذات فيعرف بأنه : تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقسيمات الخاصه بالذات ويعتبره الفرد تعريفا نفسيا لذاته .

ويعرف ماسلو المحققين لذواتهم بأنهم: أناس يلتزمون بأهداف معينه في حياتهم ويكافحون في سبيل تحقيق ذلك، ويشعرون بأنهم خلقوا لذلك أيضا وأن هذا قدرهم.

ويتسمون بالخصائص التاليه :

* الادراك الصحيح والتام للواقع

* تقبل الذات والاخرين والعالم

* التلقائيه والبساطه الطبيعيه

* الخصوصيه والعزله

* الاستقلال الذاتي

* التجديد والذوق الرفيع

* الخبرات الساميه

* القدره على بناء الصداقه العميقه

* الأنفتاح والصراحه والتلقائيه

* الابداع والابتكار

المدرسه المعرفيه :

ويعترض اتباع المدرسه المعرفيه على السلوكين ، ويقولون أن الإنسان ليس مجرد مستجيب للمثيرات التي تلقاها، بل أنه عندما يتلقى المثيرات يقوم بتحليلها وتفسيرها وتأويلها إلى اشكال معرفيه جديده (عدنان يوسف العتوم :2004 ، ص18) والا كيف تفسر اختلاف استجابة فردين مختلفين لنفس المثير او اختلاف استجابة الفرد لنفسه لمثير واحد في موقفين مختلفين . لذا يركز اتباع هذه المدرسه على العمليات الفكرية (المعرفيه) التي تتوسط بين المثير والاستجابة. وركزت هذه المدرسه وخاصه (كيلي، ديجوري) على الابعاد المعرفيه واعتبرتها المدخل لمفهوم الذات إذ أن البناء الشخصي للفرد يؤكد على الطريقه المميزه له في رؤية العالم، ويختلف بذلك كل فرد عن الاخر، واكد ديجوري على الطريقه التي يقيم بها الافراد أنفسهم ودور الكفايه كأحد مظاهر تقدير الذات .

ويوجد من العلماء من عرف الكفايه الذاته ومنهم بيفورد:

(حيث قال بأنها الاحساس بمقدرة الفرد على الإنتاج ، وتنظيم الاحداث في حياته وأن الكفايه الذاتيه المنخفضه تخفض العلاقه بين الفرد وذويه وبالتالي تنقص من نمو الفرد ، وتجعل من تقديره لذاته منخفضا لذلك يميل (نيومان) إلى أن الكفايه الذاته تدل على احساس الفرد بالثقه في أنه يؤدي السلوكيات التي يتطلبها موقف ما ويشير الدردير ي إلى أنه كلما كانت الكفايه الذاتيه قويه ، كانت جهود الفرد في الأنجاز لكثير نشاطا وفعاليه وكان ذلك دليلاً على تقدير مرتفع للذات الدردير ي: ، 2004، ص231).

يذهب الريماوي إلى أنه كلما أدرك الطفل/الفرد أنه قادر على النجاح واثبات ماسماه (بأندورا) في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي الكفايه الذاتيه كلما ارتفع تقديره لذاته (محمد الريماوي،2004، ص231).

وتشير الدراسات في هذا المضمار إلى وجود أربعة مصادر أساسية تسهم في احكام الكفايه الذاتيه وهي

1. الخبرات السابقة

2. اكتساب الخبرات من الاخرين

3. الاقتناع اللفظي (التشجيع)

4. مصدر فسيولوجي .(الدريديري : 2004 ، ص 216)

ويبني الفرد تقديره لذاته بشكل منظم ، وكلما تقدم الإنسان في العمر اصبح مفهوم الذات لديه أكثر تميزاً . (ابراهيم الكيلاني :2008، ص34).

ثالث: اهمية تقدير الذات :

تأتي أهمية تقدير الذات خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الاخرين ونحو نفسه ، مما جعل المنظرين في مجال الصحة النفسية الى تأثير أهمية تقدير الذات في حياة الافراد ، وكان (فروم) احد الأوئل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الاخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من اشكال العصاب ويقول عبد الرؤوف 1985م (ان الذات هي اساس التوافق دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئه المحيطة به).ويمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعه ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات حسب المواقف اذ يتأثر بالظروف البيئية فيكون تقدير الذات ايجابيا اذا كانت مشريات البيئه محببة فان الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته (فادية كامل ،2010:ص81-82)

رابعا : أنماط تقدير الذات :

- تقدير الذات العالي والثابت .
- تقدير الذات العالي وغير المستقر.
- تقدير الذات المنخفض والثابت.
- تقدير الذات المنخفض وغير المستقر.

خامسا: اقسام تقدير الذات :

يقسم علماء النفس تقدير الذات إلى قسمين

تقدير الذات المكتسب :

هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال أنجازاته ، فيحصل الرضى بقدر ما أدى من نجاحات فهنا بناء التقدير للذات على ما يحصله من انجازات.

التقدير الذاتي الشامل:

يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات فليس مبنيا اساسا على مهاره محدده او أنجازات معينه فهو يعني أن الاشخاص الذين اخفقوا في حياتهم العمليه لا يزالون ينعمون بدفاء التقدير الذاتي العام وحتى وأن اغلق في وجوههم باب الاكتساب والاختلاف الاساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والانجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي بينما الشامل والتي هي أعم من حيث المدارس تقول ان التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والانجاز.(ابراهيم الكيلاني ،2008:ص33)

مصادر تقدير الذات :

توجد اربعة مصادر اساسيه وهي:

(البيت / الوالدان / المدرسه / المدرسون / الاقران والاصدقاء المقربون) ويعتبرون أن المجالات او العوامل الاله في تكوين تقدير الذات لدى هذه الفئه هي خمس (المظهرالخارجي، النجاح المدرسي، المهارات الرياضيه، العلاقات الإجتماعية، والقبول من المحيط).

العوامل المؤثره في تقدير الذات :

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات ،والتي تؤدي الى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الافراد وهي :

أ- (البيئة الاسريه ، تقييمات وآراء الاخرين، المظهر، الأنجازالاكاديمي، الافكار الذاتيه، التطلعات الشخصيه، البراعه واداء المهام والأنجازات والمتطلبات الشخصيه .

وهناك العديد ممن يؤكدون على اهمية العلاقات الإجتماعية وأثرها في اكتساب الشخص الثقة فهناك علاقه مباشره بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي وهذا النجاح يشمل الاعتدال في المظهر والنجاح العلمي ، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعيه جيده اذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر أيجابية حول نفسه ، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين . كما أن تأثير العلاقات الإجتماعية الشخصيه تتحدد بدرجة عاليه بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين .

ب- العمر والجنس: يعتقد جون سوليفان أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والاحباط ، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين وتؤدي بشكل خطير الى تهديد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها.(ابراهيم الكيلاني :2008 ، ص35)

حيث ان التقييم للذات يزداد تمايزا مع تقدم النمو بحيث تكون هناك تقييمات مختلفه بأختلاف مجالات التفاعل ويتطور ذلك التقييم وفقا لملاحظات المرء عن ذاته ولادراكه وكيفية رؤية الآخرين له (ممدوح محمد سلامة ،1991:ص680)

السمات العامة لذوي تقدير الذات المنخفض :

أ- احتقار الذات

ب- الشعور بالذنب دائما ، حتى ولو لم تكن هناك علاقه بالخطاء

ت- الاعتذار المستمر عن كل شي

ث- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانه او العمل وأن كان الآخرون يرون ذلك

ج- عدم الشعور بالكفايه في الادوار والوظائف

ح- الشعور بالغريه عن العالم

خ- التشائم والانكماش والاكتفاء على النفس

السمات العامه لذوي تقدير الذات المرتفع :

- سرعة الأندماج والأنتماء في أي مكان كانوا

- الكفايه الذاتيه

- الشعور بالقيمة الذاتيه

- القدره على مواجهة التحدي
- الاكثر أنتاجيه
- السعاده والرضى عن حياتهم
- التفائل والواقعيه
- القوة في مواجهة عثرات النفس
- قوة التحكم في المشاعر

- الاستجابته المستمره للتحديات .(ابراهيم الكيلاني ،2008:ص34-36).

معنى ذلك أن تقدير الذات المرتفع هو اكثر المقاييس التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة القلق ، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة ، بينما يميل الفرد ذو تقدير الذات المنخفض والشعور بالهزيمة حتى قبل ان يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة حيث أنه يتوقع فقدان الأمل مستقبلا (رشيدة عبد الرؤوف رمضان ،2000:ص218).

كما توجد فئة من الاشخاص تقع بين هذين النوعين السابقين وهي فئة الاشخاص ذو التقدير المتوسط للذات اذ ينمو تقدير الذات من خلال قدراتهم على عمل لاشياء المطلوبة منهم حيث وجد (كوبر سميث1967:cooper smith) ان هناك ثلاث مستويات لتقدير الذات وهي:

1-المستوى المرتفع: ويشمل من لديه درجه عالية من تقدير الذات وهم أفراد نشطين وناجحين اجتماعيا وعلميا وأكاديميا .

2-المستوى المنخفض لتقديرالذات : ويشمل الافراد الضعفاء أكاديميا واجتماعيا وغالبا ما يعانون ضغوط نفسية وعصبية واضرابات سلوكية.

3-المستوى المتوسط : ويقع هذا المستوى من الذات بين هذين النوعين وتكون انجازاتهم متوسطة (داليا عزت مؤمن ،2004:ص515).

الشباب والطريق نحو اثبات الذات:

يحاول كل الشباب اثبات ذاته وهي فطرة وغريزه لايلام الإنسان عليها بل ربما يلام على عدم تميزه واثبات ذاته بالطريقة الصحيحة.. أن اثبات الذات لا يمكن أن ينهض ويتميز مالم

يعمل على اثبات ذاته بناء على ابداعاته وما يحققه من أنجازات ، وما ينبغي معرفته أن الابداع حق للجميع لا يقتصر على اصحاب الدراسات والشهادات ولا يختلف من تخصص لآخر .

ولأن محاولة اثبات الذات لاتكون الابداعات تفوق افعالنا في الواقع وليس بمجرد الصراخ بافضلية الذات كما لايمكن أن تكون بالتقليد الاعمى والسير وراء الاوهام.

يحتاج الشاب في تحقيق ذاته إلى بعض الشخصيات الناجحة المؤيدة ليحتذي بها ويقتدي بها على أن تكون تابعه لغيرها ومقلدة لسواها.

ولابد للشباب في أن يفتش عن مواهبه وميوله لأن هذا هو بداية الطريق الصحيح لتدقيق الذات اذ كيف يمكن للشباب أن يثبت نفسه في مجتمع من المجتمعات ويتميز فيه دون امتلاك مواهب متميزة تؤهله لذلك وعندما يحدد الشاب ميوله ومواهبه ويربط ذلك بما يسعى اليه وما يطمح لتحقيقه بما يتوافق مع تلك المواهب عند ذلك يبدأ طريق السعي والعمل والجد والاجتهاد للوصول إلى الغاية وليبعد عنه احلام اليقظة فإنها سراب خادع لا يحقق نجاحا ولا يثبت ذاتا.

يظن الكثير من الشباب أن اثبات الذات لا يحقق الا عن طريق تحصيل الشهادات وكلما كانت تلك الشهادات تحتل مكانه في المجتمع وله نظرة خاصة فيها كان تحقيق الذات بها أكثر واسرع وكلما حمل الشاب معها اوراقا ودورات كلما ارتقى في سلم تحقيق الذات والحقيقه أن هذا الامر ليس بصحيح فليست الشهادات وحدها هي التي تحقق ذات الشاب وليس الدورات هي التي ترفع من قيمته بل خلاف ذلك فقد يحقق الشاب ذاته وينجح في حياته من خلال عمل معين يجيده ويتقنه او مشروع ينشئه ويديره او غير ذلك من الامور ولسنا هنا نقلل من اهمية التعليم والحصول على الشهادات ولكن نريد أن نقول أنها ليست كل شئى فحتى لو لم يتيسر للشباب فرصة الحصول عليها بامكانه تحقيق ذاته بالعمل الجاد البناء المدروس ولعل مما هو معلوم أن(بيل جيتش) صاحب اكبر شركة كمبيوتر ليس معه الا الشهادة المتوسطة بل أنه ترك دراسته في كلية الهندسة وهو بالسنة الثالثة ليفتح هذه الشركة التي وجد أنها تثبت ذاته ولا عجب أنه اصبح بعد فترة صاحب اكبر شركة كمبيوتر واحد

اغنياء العالم وكما قلنا فليس هذا ما يدعو إلى ترك التعليم ومواصلة الدراسة ولكن هو مثال على أن النجاح والتميز واثبات الذات لا يتوقف على ذلك .
هناك بعض التوصيات التي قد تساعد على تحقيق مفهوم ذات إيجابي وتنمية الوعي بالذات نوجزها فيما يلي:

- ضرورة توعية الاسرة بأهمية هذه الموضوع لأنه وكما رأينا تستمر فكرة الطفل الاولية عن ذاته والتي استمدها اساسا من اسرته معه وتؤثر في طريقة حياته وتعاملاته حتى في مراحل حياته التالية بل استمر معه مدى حياته . ولكن لانغفل امكانية تغييرها بل نذكر أن الأثر الاكبر والاساسي قد تحدد خلال مراحل الطفولة فلكي نحصل على مجتمع ناهض ومنتج لابد من إعداد اداة الإنتاج إعداد صحيحا قوميا والبطبع الاطفال هم مستقبل الامة والجيل الصاعد واداة أنتاجها بأذن الله .

- تنمية تقبل الطفل لذاته وتنمية مفهوم موجب للذات وتنمية احترام الذات والثقة في الذات والنفس .

- أن يقدر الوالدين اهمية دورهم في النمو الذاتي وفي النمو الصحي المتزايد للتطابق وبين مفهوم الذات والذات المثالية التي نتطلع إلى الاقتراب منها .

- تقدير الدور الخطير الذي يقوم الكبار في نمو مفهوم الذات وتقدير وسائل الاعلام بصفة خاصة ويجب على الجميع أن يكون هدفهم اعطاء خبرات ملائمة للنمو السوي للذات وهذا يؤثر ليس فقط في عملية التعلم بل أيضا على الحياة بصفه عامة.

- الاهتمام بمفهوم الطالب عن ذاته عند القيام بأرشاده اكاديميا او تربويا .

- يتأثر التحصيل الدراسي للطلاب والطالبات في جميع التخصصات والمراحل بمفهوم الذات وعلية فإنه ينبغي الاهتمام بالارشاد التربوي الفعال للطلاب حتى يكون ادراكهم لذاتهم واقعيًا وإيجابيا وبالتالي يمكن الاسهام في تحسين العملية التعليمية .

- نظرا لأثر المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة على التحصيل الدراسي للابناء، فإنه ينبغي على مسؤولي الخدمات التعليمية والأنشطة الطلابية مساعدة الطلاب الذين يعانون من

ظروف اسرية مضطربة واحاطتهم بالرعاية والاهتمام وذلك بالتعاون مع الاخصائي الاجتماعي والنفسي في المؤسسات التعليمية المختلفة.

- بالرغم مما سبق ذكره فإن كيفية تطوير مفهوم الذات يجب أن توضح توضيحا كافيا ولا بد أن تقترب من النجاح والاصرار علي تطوير مفهوم الذات . (سناء محمد سليمان:2005، 120).

المبحث الثاني

قلق المستقبل

تمهيد:

في هذا المبحث سوف نتطرق الى قلق وقلق المستقبل فإذا لاحظنا شخصا في حاله من الذعر أو الخوف أو اذا نصتنا اليه وهو يعبر عن مخاوفه من السهل أن نفهم سلوكه مدفوعا بالقلق ، ويوجد عدد من نتائج الدراسات المختلفة ، ويمكن أن نحددها إلى أربعة نتائج تبين القلق منها:

*السلوك الظاهري الذي ينتج عن الفرد كنتيجة لبعض المثيرات.

*التغيرات الجسمية ، خاصة في الجهاز العصبي الذاتي أو التلقائي .

*الحركات اللاارادية مثل الارتعاشات .

*المشاعر الذاتية للخوف أو الضيق ، والتي يمكن التعبير عنها لفظيا للشخص الملاحظ.

مفهوم القلق:

ويميز جاتل بين مفهومين من المفاهيم البنائية المرتبطة معا عند الحديث عن القلق، وهما مختلفان تماما من الناحية المنطقية .

أ- **حالة القلق:** وتحدث عندما يدرك الشخص منبها معيناً أو موقفاً على أنه يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر أو التهديد بالنسبة له (وتختلف حالة القلق في شدته وتتغير عبر الزمن بوصفه داله لكمية مواقف المشقه. التي تقع علي الفرد وتضغط بشده عليه).

وهي حالة أنفعاليه مؤقتة تختلف من لحظه إلى اخرى وسرعان ما تزول هذه الحاله بزول مصدر التهديد .

ب- **سمة القلق:** تشير إلى الفروق الثابته نسبيا في الميل إلى القلق وهذه الفروق تنشأ عن اختلاف ردود الافعال تجاه المواقف المدركه بأنها مهدده وقد اشير إلى أن سمة القلق لا تظهر مباشرة في السلوك، وأن كان يمكن استنتاجها من تكرار إرتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن وشدة هذه الحالة (طلعة منصور، واخرون: 4799هـ، ص124).

أنواع القلق :

يمكن تقسيم القلق إلى مستويين اساسيين :

القلق الموضوعي :-

وهو تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بدرجة من التوتر في مواقف أو مشكلات معينة وهي تزول بزوال المؤثر ، مثل قلق الاب على ابنه ويتميز القلق في مدى الحالة بأنه رد فعل طبيعي لهذه المواقف الضاغطة ويعكس الظروف الموضوعية التي ادت إلى هذه الحالة ، ومثل هذا المستوى من القلق يعمل على تنشيط الحياة النفسية للفرد بهدف محاولة حل المشكل ولا يصل إلى درجة تهديد الشخصية .

القلق المرضي :-

وهو حالة مستمرة ، منتشرة ، يشعر فيها الفرد بالضيق والهم بطريقه غامضة ولا يجد الفرد لهذه الحالة تفسير موضوعيا ومثل هذه الدرجة المرضية من القلق تكون مصحوبه بمشاعر التهديد لكيان الفرد (قلق مهدد) على مواقف وإشارات متعددة (تعميم مثيرات القلق) . وهذه الدرجة من القلق عادة ما تتداخل مع الاعراض المرضية لتكون زملا (مركبات) للاعراض التي تتصف بها اضطرابات الشخصية . (طلعة منصور ، انور الشرقاوي وآخرون: 4799هـ ، ص125-127)

مصادر القلق:

تولى مدرستا التحليل النفسي والسلوكية اهتمام كبير للقلق لطبيعته ومصادره وعلاجه ، لأنه يعتبر في كثير من الحالات محورا لاضطراب الشخصية .

أولاً : مدرسة التحليل النفسي:-

يقول فرويد أن القلق يكمن في التوقع (توقع حالة الخطر) ويعتبر صدمة الميلاد هي الخطر الأول .

ويعتبر مؤثر أنك أنه حالة التكرار لصدمة الميلاد.

فالقلق اذا من وجه توقع صدمة ومن جهة اخرى تكرار لصدمة في صورته مخففة .

وعلى ذلك ترجع علاقة القلق بالتوقع إلى حالة الخطر التي هي حالة عجز يدركها الفرد ويتزكرها ويتوقعها .

وينشا القلق حسب تفسير اصحاب التحليل النفسي من سعي الفرد إلى الاستقلال والتجديد من ناحيه اخرى (اريك فروم ، وهاري استاك سوليفان) اما ادلر فيذهب إلى أن مصدر القلق كامن من الشعور بالدونية والنقص .

ترى (كارن هورني) أن مصدر القلق هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولايفهم نفسه ولا الآخر وأنه يعيش في عالم عدائي ملئ بالتناقضات . وهي تحدد ثلاث مصادر للقلق:

*الشعور بالعجز *الشعور بالعداوة *الشعور بالعزلة

وأسبابها:-

الحرمان من الحب في الاسرة ، اساليب المعاملة الخاطئه ، البيئة وماتحويه من تعقيدات وتناقضات وماتشتمل عليه من أنواع الحرمان والاحباط .

ثانياً : المدرسة السلوكية :-

تتطلق الدراسات السلوكية من مفاهيم التعلم وقوانينه لتفسير الحياة النفسية ، واعتبار جوهر النشاط النفسي أنماط سلوكية متعلمة .

تقوم الدراسات السلوكيةالتقليديه على اقترا ان مثير محايد بمثير مؤلم بما يؤدي إلى حدوث تغيرات جسميه ذاتيه (لا ارديه) لدى الفرد ولاي تعلم سريع لأي استجابته تساعد على التخلص من الالم وإلى تجنب المثير المحايد (والذي أصبح مثيرا شرطيا) في الظروف المقبله .

ولا يختلف السلوكيون الجدد في تفسير القلق كثيرا عن ما قدمته الفرويديه أوالسلوكية الكلاسيكيه. يفسر(ملرور) القلق في (نظريته عن المثير. الاستجابه في القلق) على أنه نمط سلوكي متعلم . ويقول (القلق يتعلم خلال العقاب فالقلق استجابته متعلمه ، تحدث وفقا لاشارات(المثيرات الشرطيه)تكون مندره بوقوع مواقف الالام (المثيرات غير الشرطيه) ولذلك يعتبر القلق في طبيعته حالة توقعية اساسا فالفرد اذا شعر بحاجه يصحبها توقع وقوع أي شكل من اشكال عدم الارتياح واذا اكتسب الفرد سلوكا جديدا يمكننا أن نطلق على ذلك

تعلمنا للقلق عن طريق (العقاب) أي أن القلق عند اصحاب هذا الاتجاه مرادف للتهديد بالعقاب وتوقعه (طلعة منصور، انور الشراقي واخرن :4977 ، ص 124)

آثار القلق :

أولاً :التوهم:

الذي يدمن القلق والتردد مريض بمرض مزمن يجعله مشغولاً في جميع الاحوال بالنظر داخل نفسه ، بدلا من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالآخذ والرد. فيتخيل اليه: أن العالم قاعد بمحاربتة، لآخفاق مسعاه ، فينتهي الامر بفشله باستمرار، ويكون ذلك داعيا جديدا لحزنه ، ولتصديقه ذلك الوهم الذي استقر في نفسه خطأ ، فالتغيرات التي تصحب القلق متنوعه .

ثانياً : في الوظائف الجسمية :-

يزداد نشاط الجهاز العصبي - وخاصة اذا استمر طويلا - ويؤدي إلى زيادة التوتر العضلي، واحساس بالتوتر وعدم الاستقرار وزيادة في الحركة واضطراب في النوم . وفي وظائف الجهاز التناسلي، وما إلى ذلك : قد يشكو الفرد من اعراض عسر الهضم أو من إرتفاع في ضغط الدم .

وغالبا ما يشعر المريض بعدم الاستقرار، واحساس بالتوتر قد يصل إلى درجة الرعب دون أن نجد لذلك سببا، وعدم رغبته في عمله، أو هو آياته السابقة وصعوبة التركيز، بالاضافه إلى امراض اخرى ترتين بالجهاز المتوتر .

ثالثا: الإستهتار بالحياة :-

فالأشخاص الذين يعانون من القلق الداخلي ، وعدم الإطمئنان والشقاء المجهول الاسباب أو المعروف الاسباب على السواء ، حريون بأن يكون ذهنهم مشتتا اثناء الحركة والعمل ، وأن يكون لديهم ميول لا شعورية وعدم الحرص عليها وما أكثر الوسائل التي تتحلى بها في حياتنا ، كي نستسلم للموت : فمن وسائل الأنتحار المزمن:-

ادمان الخمر، والبنطه و الاندفاع في القلق و عدم المبالاة في أي شئ من الحياة.

الجمود الذهني:-

أن الجمود الذهني ماهو الا تثبث للاجراء السلوكي، وقد فرق بين نوعين من الجمود الذهني بالنسبه للمرضى المصابين بقلق ما في الدماغ.

1. النوع الأول : العون أو النقص في القدره على التعبير

2النوع الثاني: تعطيل التفكير المجرد لغرض الهروب من حالات التوتر ونتيجة ذلك يكون الجمود الذهني عنده عباره عن العجز على تغيير الاستجابه أوعدم القدرة على تغيير الترتيب الذهني أوهوحالة العجز في الحصول على المرونه الذهنيه، والصعوبه في تغيير عادات الإدراك الحسي ، وعادات التفكير (محمد ابراهيم الفيومي :1980،ص 72)

القلق عند رجال الدين :

أبي الحسن إبراهيم أبي بكر البقاعي :

قال بعد شرحه للطمئينة والقلق . يوجد سر لطيف يجب التنبيه عليه وهو أن الله سبحانه جعل لكل عضو من اعضاء الإنسان كمالا أن لم يحصل له كان في قلق وأنزعاج فكمال العين :البصر. والاذن :السمع واللسان : النطق وجعل كمال القلب ونعيمه ولذته وسروره في معرفة الله ومحبهه والاقبال عليه فاذا عدم القلب ذلك كلة كان اشد عذابا من التي فقدت النور الباصر ولا سبيل إلى الطمئينه بوجه من والوجوه الا بأن يكون الله وحده ومعهوده ومستعانه فحقيقة الامر أن لا طمئينة بدون التحقيق بأياك نعبد وأياك نستعين

افادنا البقاعي - قبل ابحات التحليل النفسي- أن القلق كاشارة وتلبية ورد فعل لخطر يلاحق الإنسان في احواله البدنية أو الروحية.(محمد ابراهيم الفيومي: ص، 72-73)

كيف نشأ القلق عند الإنسان ؟

وسوف يظل القلق كما يقول البقاعي منبها للانسان ودافعا له إلى سلم الكمال الإنساني ولا كمال حقيقي الا بالاقبال على الله .

ومادام الإنسان اعطى قدرة للنظر في المستقبل ، وهو في نظريته إلى المستقبل قد يتكهن بواقع يفرح له ، ويبتسم منه أو قد يتكهن بواقع عابس ينفر منه ، ثم هو في فرحه أو قنوطه

مابرح عن خياله وما يترتب عليه من تخطيط لافعال تلائم مستقبله فسوف يظل معه القلق
اشاره للخطر معيناً ودافعاً له نحو تحقيق اماله.(محمد ابراهيم الفيومي: 198:ص65)

مفهوم قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل نتيجة تعرض الشخص لمجموعة من التغييرات المعبرة عن الشعور بعدم
الثقة بالمستقبل. وقد بين بأن قلق المستقبل ناتج عن تفكير ثابت بأمور تسير باتجاه خاطئ
وغير صحيح ، وبذلك فإن الاشخاص القلقين من المستقبل يميلون بأن تكون مساحة حياتهم
قصيرة إلى المستقبل، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق ، وأن الامتداد
المستقبلي يميل إلى التناقص، إذ يعتبر توفلر Toffler قلق المستقبل مرضاً حقيقياً أسبابه
تعود إلى التغيير. أما Rappapor فيرى (قلق المستقبل) بأنه مزيج من الرعب والامل
للمستقبل، ويعاني فيه الفرد من الاكتئاب والافكار السيئة وقلق الموت واليأس بشكل غير
طبيعي. وهاملتون يرى قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير بالمستقبل. أما Zaleski فيراه
بأنه حالة من الخوف وعدم الإطمئنان، والخوف هنا هو من المواقف غير المرغوبة والتي قد
يفاجئ بها الفرد في المستقبل ، ويفسر قلق المستقبل معرفياً على أنه حالة من التوتر وعدم
الراحة والخوف بسبب التمثيل المعرفي للمستقبل ، كما وأن لقلق المستقبل مكونات معرفية
قوية، أي أنه معرفي أكثر من كونه أنفعالياً (المعرفة أولاً ثم القلق)، ويعتبر التمثيل المعرفي
هو أساس قلق المستقبل، ويعتمد (قلق المستقبل) أيضاً على القدرة الذاتية للفرد والتي تساعده
في التحكم على من حولة لأنجاز أهدافه الشخصية ومواجهة التحديات الخطرة.

وقلق المستقبل هو جزء من القلق العام ويتصف أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من
الصفات كالتشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل،
وهو أحد أنظمة القلق التي بدت تظهر على السطح أي لواقع الحياة. كما ويعتبر قلق
المستقبل هو أحد أنواع القلق المتعلق بالإحداث المستقبلية للفرد خلال فترة زمنية أكبر، وأن
كل من الماضي والحاضر يتدخلان في تحديد التنبؤ للأحداث المستقبلية ، فالشاب مثلاً لديه
كثير من المجالات التي يمكن أن تظهر له حالات من القلق المستقبلي منها المجال
الإجتماعي، المجال الاقتصادي، مجال العمل، المجال الصحي، مجال المجهول، مجال

الموت، المجال المهني، المجال الأكاديمي وغيرها. أما معوض فيرى (قلق المستقبل) على أنه ذلك القلق الناتج عن التفكير بالمستقبل وما يخبئ له من مفاجأة، والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل تكون نظرته للحياة نظرة تشاؤمية، مكتتب تر اوده الافكار السلبية والشعور باليأس، والعزلة وعدم الامان. أوقد يكون (قلق المستقبل) خوفاً من شر مرتقب الحدوث في المستقبل، وهذا ناتج عن التكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل. وقد يكون قلق المستقبل قلقاً محدوداً يمكن أن يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، وهذا الإدراك مصحوب بالخوف والشك والإهتمام الزائد بما سوف يحدث من تهديدات أو مخاطر أو تغييرات شخصية أو غير شخصية، وكل هذا ينشأ من الشعور باليأس وعدم الثقة بالنفس وعدم الامان. فقلق المستقبل خبرة أنفعالية غير سارة تحدث للفرد حالات من الخوف الغامض والتنبؤ السلبي للأحداث التي سوف تقع فيشعر بالتوتر والضييق والأنقباض عند إسهاب التفكير فيها، مما يؤدي إلى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والشعور بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام، والشعور أيضاً بالأنزعاج وعدم القدرة على التركيز والامان نحو المستقبل. وأنه (قلق المستقبل) يمثل الإطار الذي يضم جميع العمليات المعرفية والمواقف الإنفعالية، فبعض الأشخاص تكون لديهم خبرة أكثر من غيرهم في تحديد خطورة الحالات المستقبلية لكونهم يمتلكون معلومات عن تلك الحالات الخطرة ، والمقدرة على التعامل مع الخطر بشكل إيجابي وفعال، فعندما تنتشط تلك المعلومات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز تلقائياً عند الشخص أفكاراً سلبية عن ذلك الخطر وبذلك يكون مستعداً لها. فالتصورات الخاطئة والأفكار السلبية (كالتشاؤم والإحباط والتقدير السلبي للذات والشعور بالفشل) التي يحملها ويعتقد بها الفرد هي السبب في حالته المزاجية السيئة ، فالشخص هنا يرى أن الحياة ماهي الا بلاء وغلاء وهم وحزن ومعاناة (نظرة سلبية) فيتحول لديه الحال إلى حالة من التوتر وعدم الإطمئنان قد ينقلب إلى حالة من الاكتئاب بمرور الزمن . بينما يرى آخرون بأن قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير غير العقلاني وغير الواقعي في المستقبل والخوف من أحداث سيئة يتوقع حدوثها مستقبلاً .

وأخر يراه هو اضطراب نفسي سببه حالة خوف من المستقبل لاسباب قد تكون واضحة أو مجهولة، تجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر أو العجز عن مواجهة المواقف وتحدياتها. أو هو اضطراب نفسي المنشأ ناتج عن خبرات غير سارة تترافق مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات (باستحضار ذكريات وخبرات الماضي غير السارة)، مع تضخيم السلبيات وتجاهل الإيجابيات للذات والواقع ، كل هذا يجعل الفرد في حالة من التوتر وعدم الاستقرار والهن ، فيدفع به لتدمير الذات والعجز وتعميم الفشل وإلى حالة من التشاؤم وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الإجتماعية والاقتصادية والافكار الموسوسة. فالقلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل يتهيأ فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الأحداث والمخاطر والتحديات القادمة ، وأن من أشكال الاضطراب الفكري للشخص القلق هي:

1. يكون دائماً في محيط الأفكار التي تدور حول الحالات السلبية .
 2. عدم القدرة على مناقشة الأفكار المخيفة والسيئة .
 3. تعميم الأثر السلبي والضرار ليجعل منه حالة شمولية.(ناديه اوشين:2015، ص112)
- مظاهر قلق المستقبل :**

لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي :

- أ. **مظاهر معرفية :** هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية.
- ب. **مظاهر سلوكية :** مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد ، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.
- ج. **مظاهر جسدية:** ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الاطراف، إرتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فالقلق لايجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه

ممارسة أنشطته اليومية، وداركاً عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. (ناديه اوشين: 2015، ص113)

أسباب قلق المستقبل :

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

أولاً : أسباب شخصية :

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

ثانياً . أسباب إجتماعية :

- أ. التفكك الاسري وما يحتويه من مشاكل .
 - ب. عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله .
 - ت. الشعور بالعزلة وعدم الأنتماء للأسرة أو للمجتمع .
 - ث. الشعور بعدم الامان والاحساس بالضياع .
- فخبرات الماضي الحزينة وضغوط الحياة والطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لأيجاد معنى خاص لوجوده في هذه الحياة، كلها تفرز حالات من الخوف والاضطراب والقلق.
- وهناك رأي آخر عن أسباب قلق المستقبل تتجسم بالآتي :
1. عدم القدرة على التقدير والإدراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث.
 2. النظرة السلبية وعدم التعامل بالشكل الصحيح مع المواقف أو الاحداث والتقليل من أهميتها.
 3. عدم القدرة على التكيف مواجهة المشاكل .

4. العزلة وعدم الانتماء .

أما دأينز يرى أن من الحالات التي ترافق الفرد في حياته ممكن اعتبارها من الأسباب المؤدية لقلق المستقبل هي :

1. ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الاخلاقية والاجتماعية .
2. ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية .
3. عدم القدرة على تكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين .
4. تخيل الجلب الأسوء والسلبى دائماً للمواقف .
5. التفكير دائماً وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير .(ناديه اوشين:2015، ص114)

التأثير السلبى لقلق المستقبل :

لقلق المستقبل تأثير سلبى على سلوك وشخصية الفرد ، وهذا بدوره يؤثر وبشكل سلبى على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصاً يعيش ليومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول. يحيا حياة تفتقر لحالات التغيير والتطور للاحسن ، بل حياته تسودها الروتينية في كل شيء لا يقبل فيها التجديد خوفاً من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة ، وكونه لايملك الحلول ولا الإمكانيات الكافية للتعامل مع هذه التحديات حتى وأن كانت بسيطة، وأن حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت ، الإزاحة وغيرها) كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية ، ونراه قد يستغل علاقاته الإجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص ، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصاً متصلباً ومتعنناً بالرأي منفعللاً لا يقبل برأي الآخرين من حوله، وحتماً يؤدي إلى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ليبقى في عزله وحزن وتشاؤم ، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته ، عاجز عن البت في الامور ومتردد في اتخاذ قراراته ، معرض للانهييار العقلي والبدني .

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

1. استخدام الميكنزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالكوص ، الاسقاط ، التبرير ، الكبت .

2. متوتر بأستمرار، يزعج وينفعل لأبسط الاسباب، مضطرب في التفكير لا يستطيع التركيز .

3. الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل ليعيش حياة بسيطة ، إتكالي على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص .

1. يحيا حياة روتينية، كثير الأنفعالات والاضطرابات فهذا يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته .

2. صلب الرأي متعنت، متشائم، عديم الثقة بالآخرين .

3. قليل الثقة بالنفس، يفقد السيطرة بسهولة وبذلك يكون عرضة للانهياب العقلي والبدني .

4. يعيش الشخص في حالة من الانعدام للامان على صحته ، معيشته ، مكانته .

5. يتميز بالاعتماد على الغير، والعجز، واللاعقلانية .

اشار بيك (أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفيه والمعارف مستتبطة من مرض القلق هي التي تتعلق بالخطر المرتقب أو التوقع ومرضى القلق لديهم احساس مفرط بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولايبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستسهل

ويقترح النموذج المعرفي للضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمرضى القلق بأن الافكار التلقائيه العابره والتغيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صورة من الغضب وسوى التأويل لقدرته التصويريه في شكل الشعور بالخطر الحيوي والنفسي مع زيادة تقدير احتمال الازى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية ومثل هذه الافكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى اثاره مشاعر الضيق والخوف والتنبيه التلقائي .

أن المعارف التي تعكسها القائمه المعرفية للقلق تجسد درجه عالية من عدم التأكد مع الحيره حول المستقبل (شئ ما سوف يحدث والصفات المزاجيه التي تعكس القلق هي (الرعب والفرع والخوف) .

ويشير ويلز إلى أن القلق يترافق بتخمينات الخطر بناء على قابلية الأفراد لتوقع الحالات على أنها خطيرة ، وذلك لسبب تصوراتهم المتضمنة معلومات عن الخطر .

ويشير أبو النصر إلى أن الافكار الخطاء التي يحملها الشخص هي التي تؤدي إلى الحالة المزاجية السلبية فالشخص الذي يعتقد أن الدنيا بلاء وغلاء وهم ومعاناة قد يتحول الامر لديه إلى التوتر وعدم اطمئنان ينقلب إلى اكتئاب مع مرور الزمن، ومثل ذلك مع الاعتقاد والافكار السلبية كالثائم والاحباط والتقدير السلبي للذات والشعور بالخيبه تؤدي في نهاية الامر إلى القلق والاكتئاب.

ويمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحنى المعرفي على أنه أبطار بمختلف العمليات المعرفية والمواقف الإنفعالية ، فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناء على مايتوافر في الواقع من معطيات وعلى تصور وعلى نوعية تصورات الشخصية، فبعض الأفراد هم أكثر قابليه لتخمين الحالات المستقبلية لكونها خطر ، لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى الخطر للحالات المستقبلية لكونها خطر، وعن مقدراتهم المنخفضه للتعامل مع الخطر بشكل فعال فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز افكار تلقائيه سلبية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث جسديه، إجتماعيه نفسيه، تتضمن بصورة مباشره أو غير مباشره .

ولابد من الاشاره إلى أن المستقبل يعتمد على اهمية الكفائه الذاتيه . حيث أنه لا بد أن يكون الشخص لديه القدره والثقه على التحكم فيما حوله (البيئة). لانجاز أهدافه الشخصيه ولمواجهة الاحداث السالبه وهذا فهم لتخفيف قلق المستقبل.

وترى الطالبة من خلال ماسبق أنه يمكن الاشاره إلى أن لقلق المستقبل بنية معرفيه قويه ويمكن القول بأن مكوناته معرفيه أكثر من أنها أنفعاليه حيث تشكل خصائص الافكار الواحده من المقدمات المنطقيه لقلق المستقبل إلى أن المعرفه أولاً ثم القلق، ويعتبر التمثيل المعرفي اساس قلق المستقبل.(ناديه اوشين :2015، ص122)

النظريات المفسره لقلق المستقبل:

• مدرسة التحليل النفسي (النظريه النفسية الديناميه)

يرى فرويد أن القلق هو المشكله المركزيه في العصاب وقد عرفه، بأنه: شيء ما يشعر به الفرد او حالة أنفعاليه نوعيه غير ساره لدى الكائن العضوي ويتضمن مكونات ذاتيه وفسولوجيه وسلوكيه ويرى فرويد أيضا بأن الأنا هي دائما موطن القلق. فهي تستجيب إلى التهديدات التي تواجهها من خلال ثلاث مصادر (البيئة الخارجية ، ليبيدو والهو وقوة الأنا الأعلى بحالة من القلق. فالقليل منه عادي ومطلوب لإعادة التوازن النفسي وأنما يعمل القلق على كبت العامل او العوامل التي اثارت حالة القلق وعلى استخدام سائر الاليات الدفاعيه .

يميز فرويد نوعين من القلق هما :-

1- القلق الموضوعي: يعرفه بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف فمصدر القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد.

ويمكن ذكر بعض الامثله هنا:

- الخوف من سيارة مودعة قد يقف سائقها للسيطره عليها .
- الخوف من الامتحان .
- وقد استخدم فرويد ثلاث مصطلحات او مسميات عند حديثه عن القلق الموضوعي.
- القلق الموضوعي.
- القلق الحقيقي.
- القلق السوي.

فالقلق الموضوعي عند فرويد هو اقرب إلى الخوف ، لان مصدره واضح المعالم لدى الفرد ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف ماهما الا ردود افعال في موقف معين. فالخوف استجابته لخطر خارجي معروف ، والقلق هو استجابته لخطر داخلي معين. ويضيف بأن القلق هو من جهة توقع صدمه ، ومن جهه اخرى تكرار صدمة في صورته مخففه.

2- القلق العصابي :-

يمكن تعريفه بأنه خوف غامض غير مفهوم ولايستطيع الفرد أن يشعر به او يعرف سببه فهو رد فعل غريزي داخلي فمصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه(الهو). فيخاف الفرد من أن تسيطر عليه نزعه غريزيه لا يمكن ضبطها او التحكم فيها، وقد تدفعه ليقوم بعمل او يفكر في امر قد يعود عليه بالأذى .

وعندما نعود إلى القلق الموضوعي نجد أن احد صوره ما نطلق عليها في هذا البحث بقلق المستقبل لأن القلق الموضوعي كما يكره حامد عبد السلام يحدث في مواقف التوقع او الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بنجاح بعمل جديد او امتحان او بالصحة او الاقدام على الزواج او الانتقال من القديم إلى الجديد او من حدوث تغيرات اقتصاديه او اجتماعيه .

لذلك نذكر بأن القلق الموضوعي الذي حدده فرويد بتزامن صوره بقلق المستقبل فمصدره رد فعل لخطر خارجي معروف وفي البحث الحالي فالانتقال إلى بيئه جديده مغايره في الثقافه والقيم والتقاليد الإجتماعية يمثل تحديا للعديد من كبير من المجالين ، وفرص الحياة، والتحدي القيمي، والعزلة الإجتماعية، الخوف من النسيج الاجتماعي ومن التفكك الاسري وغيرها من المخاوف والتحديات تمثل اسبابا موضوعيه لاضطرابات قلق المستقبل لدى المهاجرين (احمد ، سهير كامل: 2003 ، ص 79)

• المدرسه السلوكية:-

لا يخفى أن السلوكيه صراحة لها مفاهيم التحليل النفسي الهو والأنا والأنا الأعلى، ولكن تشترك السلوكية مع التحليله في القول بأن القلق يرتبط بماضي الإنسان وماواجهه من خبرات والمدرستان تتفقان على أن الخوف والقلق كلاهما استجابته أنفعاليه من نوع واحد ، مع الاختلاف بأن الخوف مصدره موضوعي يدركه الفرد، بينما مصدر القلق يخرج عن مجال ادراك الفرد وكما يقر حسين بأن (القلق في السلوكيه يظل مرتبطا بالصراع لا يختلف في ذلك كثيرا عن التحليل النفسي غير أن الصراع لاشعوريا

أن السلوكية تقدم علي تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة (والقلق في التصور السلوكية يمدنا باساس دافعي للتوافق، مادام أننا نخيره كخبره ،غير ساره وأي خفض للقلق ينظر اليه كهدف له اهميته، كما ينظر للقلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تثير مكانيزمات متعدده للتوافق، فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند بافلوف يمدنا بتصور عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي.

فالسلكية تنتظر إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت التدعيم الأيجابي والتدعيم السلبي.

ويشير أصحاب المدرسه السلوكية إلى وجود مصادر متعدده مسببه للقلق ونجملها في :

1. استجابات القلق العصابي :

والتي تثار من مواقف مختلفة مثل العواصف الرعديه ، الاماكن المغلقه او المزدحمه ، او عندما يتم رفض شخص ما او عند الخوف من السلطات ، وحدث هذه المواقف لا يثير وحده القلق وإنما يكفي تحفيزها واثارتها من خلال التفكير فيها .

2. استجابات القلق العام:-

ويمكن اثارتها من خلال مفاهيم عامه وغير محددته تعم البيئة ويطلق على هذا النوع من القلق القلق العام او المعمم .

3. القلق المرتبط بأمراض قاتله(مميته):النتاج عن فكرة الاصابه بالامراض القاتله التي تسبب الموت لصاحبها عاده .

• المدرسة الإنسانية :

يرى (روجرز) أن القلق لدى الفرد مرتبط بمقدار الاتساق والتناقض بين مفهوم الذات لديه والخبرات التي يمر بها في حياته والتي يطلق عليها الكائن العضوي أو الحي فكلما كانت الخبرات التي يواجهها الفرد في حياته تتسق مع مفهوم الذات لديه كلما ادى ذلك به إلى التوافق النفسي ، في حين أن عدم الاتساق بين مفهوم الذات والخبرات التي يواجهها الفرد والتي لا تتسق مع مفهومه عن ذاته يدركها الفرد على أنها تمثل تهديدا له ومن ثم يعمل على تحريفها او تجاهلها ويشعر عندئذ بالقلق والتوتر

وتعتبر المدرسه الإنسانية أن من اهم أسباب الاضطراب النفسي هو الاحباط حيث أنه يعوق مفهوم الذات، ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد كما أن أنضمام خبره جديده لديه لا تتوافق مع الخبرات السابقه لديه تجعله في حاله اضطراب نفسي.(شرف نظرية الذات في الرشاد التربوي ،مجلة المعلم).

لذلك تحظى خبره بالاهتمام الكبير هنا ، فالخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات ومع المعايير الإجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر إلى التوافق النفسي. والخبرات التي تتفق مع الذات والتي تتعارض مع المعايير الإجتماعية يدركها الفرد علي أنها تهديد ويضفي عليها قيمه سلبيه وعندما تدرك الخبره على هذا النحو تؤدي إلى التهديد واحباط مركز الذات والتوتر وسوء التوافق النفسي وتنشيط وسائل الدفاع النفسي التي تعمل على تشويه المدركات والادراك غير الدقيق.(في:شرف:نظرية الذات في الارشاد التربوي مجلة المعلم) .

ويعد ماسلو مع روجرز من اشهر المنظرين للنظريه الإنسانية ، فماسلو حدد سلم او هرم الحاجات الإنسانية والذي يتكون من خمسة مستويات من الحاجات والتي نجملها في:

1. الحاجات الاساسيه (البيولوجيه): تأمين متطلبات الجسد والبقاء وتسمى البيولوجيه او الفطريه وهي في قاعده الهرم وهي حاجات اساسيه للفرد((الطعام، الشراب، الهواء، النوم...)).

وتقوم هذه الحاجات بتوجيه سلوكنا وتظهر اثار هذه الحاجات في اثناء الحرمان الشديد حيث يصبح اشباعها هو المهيمن على سلوك الفرد ولا ينتقل إلى المستويات العليا في الهرم الا اذا اشبع هذه الحاجه.

2- الحاجه إلى الامن: أي الحاجه إلى الاستقرار، وهي تعبر عن شعور الفرد بالاطمئنان والسلامه والامن ويبدو هذا عند الاطفال الذين يتعرضون إلى موافق مألوفه وأيضا الكبار عندما يتعرضون الى الاشياء التي تهدد بقاءهم (الكوارث . الحروب . الامراض) ويعتمد الامن إلى الامن النفسي.

3-الحاجه إلى الأنتماء والحب: أي العلاقات الدافئه مع الاصدقاء والاسره هنا يريد الفرد أن يكون محبوبا وأن يكون جزء من الجماعه أي الأنتماء، ومن هنا فهو يتعاطف مع افراد اسرته

ومع أفراد خارج أسرته، وهو يشعر بالضيق عند غياب الاصدقاء عنه وهنا تتجلى وتظهر هذه الحاجه عندما يتعارض الفرد مع أفراد مجتمعه ، وعلى العكس فإن التمرد والعصيان المدني نتيجة لعدم اشباع هذه الحاجه.

4-الحاجه إلى الاحترام والتقدير: أي سعي الفرد للحصول على الاحترام من الاخرين وهذا يخلق ارتياحا داخليا بتقديره لذاته.

5-الحاجه إلى إلى تحقيق الذات: وهي الهدف النهائي والحاجه العليا لدى غالبية الأفراد ويعرفها ماسلو بأنها (عملية تحقيق مستمره للقدرات والامكانيات والمواهب) (صالح والطارق:1998، ص215)

فعدم اشباع هذه الحاجات وعدم بلوغ الفرد حاجاته العليا بتحقيق الذات سيؤدي حسب ماسلو إلى حدوث القلق، مما يدفعه إلى اعاده المحاولة طلبا في استعادة التوازن . فالقلق في المدرسه الإنسانية لاينشأ من حاضر الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من احداث تهديد وجود الإنسان وأنسانية الفرد . فالقلق ينشأ مما يتوقع الفرد من أنه قد يحدث . أي أن المستقبل هو العامل الذي يستثير القلق (الجنابي وصبيح، 2004)

• المدرسه المعرفيه :

اصحاب هذه المدرسه يرون أن معتقدات الفرد وافكاره الخاطئه لها الدور الحيوي في توليد القلق لديه . وأن اضطرابات التفكير تكون سببا ملحوظا لاعراض القلق . وتؤكد دراسات اصحاب المدرسه المعرفيه على وجود علاقه وثيقه بين المعتقدات غير العقلانيه والقلق لدى الجنسين والذكور والآنثا .

وتشير تلك الدراسات إلى أن الافكار الأكثر أنتشارا لدى الأنثا هي:

*الأنزعاج لمشكلات الاخرين

*الاعتماديه

*تجنب المشكلات

بينما الافكار الأكثر أنتشارا لدى الذكور هي :

* لوم الاخرين

*عدم التسامح تجاه الاحباط

أ- النموذج المعرفي للقلق عند ارون بيك :

ركز بيك اعماله على الاكتئاب الا أنه (طبق مفاهيمه المعرفيه عن الافكار التلقائيه، والتحريفات المعرفيه، والتخطيطات المعرفيه في تفسير الاضطرابات الإنفعالية الاخرى ومنها القلق).

يؤكد بيك في اعماله أن توقع الفرد للاخطار والشروع هي المكونات الاساسيه التي تميز مرضى القلق فالقلق لديه يتوقف اساسا على كيفية ادراكه لتلك المخاطر وتقديره لها. فالفرد في حالة القلق يكون مهموما واولا باحتمال تعرضه للخطر او الاذى . فالفكره الاساسيه التي تهيمن عليه هي وجود خطر داهم يهدد صحته، اسرته، ممتلكاته، مركزه المهني او الاجتماعي وغيره من أنواع التهديدات (تونسي،عديلة حسن طاهر:2002، ص30،29) (ويعتبرالتفكير المأساوي من الاخطاء المعرفيه الشائعه لدى مرضى القلق، وتعني توقع اسوء النتائج المحتمله لأي موقف من المواقف وفي قدرته على مواجهه والمقاومه، مما تسبب له قلقا مستمرا، ويعمل ميكانيزم الافكار التلقائيه السلبيه التي تتسم بتوقع دائم للمخاطر على تحريف وتشويه معارف مريض القلق وفي هذا الاطار تشير اعمال (برك) إلى (أن تشويه الفرد لما يرد اليه من معلومات في اتجاهها التوقع المستمر للكوارث ينعكس على نظرة الفرد لذاته والعالم والمستقبل).

ومن خلال اعمالهما أيضا اشار إلى أن هناك فروقات في ارتباطات التكوين المعرفي :
*فالتكوين المعرفي المتمسم بفقدان الامل والحزن والتشائم والشعور بعدم القيمة وعدم الكفاءة والاتجاه السلبى نحو الذات والعالم والمستقبل يرتبط بالاكتئاب .

فمرضى القلق يرون أن المستقبل لا يمكن التنبؤ به وأنه حافل بالخطر .

ويشير بيك إلى أن الافكار الملازمه لمرضى القلق تتضمن عادة:

- عدم الكفاءة والاهليه في الأنجاز .

- نقص ضبط الذات والسيطره عليها .

- الرفض الاجتماعي .

- المرض.

- الأيذاء الجسمي.

ويجمل حسين محتوى التفكير في القلق واعراض القلق الناجمه عنه على النحو التالي :
* رؤية الذات عرضه للخطر والأنقادات وتبدو في الاعراض التاليه (قلق /نقص ثقة النفس /التجنب).

* رؤية العالم كتهديد له وتبدومعه الاعراض التاليه(زيادة الاعتماديه/الاعراض التلقائيه)

* رؤية المستقبل كعصى عن التنبؤ وتبدو معه الاعراض التاليه (اضطراب النوم /فقدان المبادأة /ضعف التركيز /الحزر المفرط).(حسين، عبد العظيم طه: 2007، ص 40)

ب- النموذج المعرفي عند لا زاروس :

ويميز لازاروس بين عمليتين اساسيتين هما :

- التقويم الاولي: ويعني به تقدير الفرد ومدى تهديد الموقف (تحديد الموقف وتقدير مدى

احتمالية الضرر ومدى اقترابه وشدته). ويتأثر التقويم الاولي بنوعين من العوامل:

*عوامل متعلقه بشخصية الفرد وتشمل اعتقاداته وافتراضاته.

*عوامل متعلقه بالموقف وتشمل طبيعة الحدث او التهديد المتوقع واحتمالات حدوثه .

- التقويم الثانوي : ويعنى به تقدير الفرد لما لديه من امكانيات وقدرات للتعامل مع الموقف

(تقييم القوه /القدره الدفاعيه على ابطال الخطر واحتوائه).

ويتأثر التقويم الثانوي بقدرات الفرد وامكانياته :

*النفسية (تقديره لذاته والروح المعنويه التي لديه).

*الجسميه (صحة الفرد وطاقته على التحمل).

*الإجتماعية (شبكة العلاقات الاجتماعية وحجم المسانده والدعم المقدم له).

*المادية(المال والأدوات والتجهيزات).

وفي سياق النظرية المعرفيه أيضا ، يقسم (اليس) بين شكلين من اشكال القلق :

أ- قلق عدم الارتياح : ويعرف بأنه ضغط أنفعالي ينتج عندما يشعر الفرد.

*أن راحته او حياته مهدده.

*أنه لابد أن يحصل على ما يريد .

ب- قلق الأنا : ويعرف بأنه ضغط أنفعالي ينتج عندما يشعر الفرد بأنه:

*بأن قيمته الذاتيه والشخصيه مهددة.

*أنه يجب أن يقوم بالاداء الجيد وأن يستحسنه كل من حوله . (ويمكن ان نقول بان القلق في النظرية المعرفيه يرجع إلى (بني الفرد افكارا غير عقلانيه واهداف غير واقعيه تسبب له اضطراب وتجعله يعيش القلق الاجتماعي مع المحيطين) (حسين، عبد العظيم طه: 2007، ص43-44) و (فاروق سيد عثمان: 2001، 100-101).

المبحث الثالث

الخصائص النمائية للطالب الجامعي ومشكلاته

أولاً : الخصائص النمائية للطالب الجامعي :

1- الخصائص الجسمية والنفسية :

وتتمثل الخصائص الجسمية في استمرار النمو نحو النضوج مع التخلص من الاختلال في التوافق العضلي العصبي ، كما أن المناعة ضد الامراض العضوية الخطيرة تكون في هذه الفترة اقوى منها في المراحل السابقة كما يزداد الطول والوزن وتتغير نسب العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة حيث تبلغ أوجه نضجها وتتضح قوة الجسم وتحاول الغرائز التعبير عن نفسها بالاضافه إلى التغيرات الأخرى في الشكل والصوت والطاقة التي يتمتع بها الإنسان ، كما أن التغيرات العامة تتأثر بالكثير من العوامل البيئية والوراثية والتي من بينها:

*انتقال الصفات الوراثية عبر الاجيال والافرازات الغددية

*نوع التغذية ودرجة صحته :

البيئة الثقافية والجغرافية في سبيل المثال يؤثر في (لون البشرة ولون الشعر تشكل هيئة الوجوه والمعالم الخارجية).

أما البيئة والأحوال النفسية فتؤثر على نمو الغدد وظيفيا ومقدار الإفرازات والهرمونات التي تفرزها الغدد لذا يختلف الشباب عن بعضهم البعض في درجة النمو الجسمي ويترتب عليها تكوين شخصية الشاب الإجتماعية. (نورهان منير:2008،ص244، 245)

أما الخصائص الإنفعالية فإن من ابرزها:

- إهتمامه بمظهره وشعبيته ومستقبله وميوله للجنس الآخر وإِتساع علاقاته الإجتماعية
- الرهافة التي تعني شدة حساسية الشاب الإنفعالية وشدة تأثره بالميزات الإنفعالية المختلفة وذلك نتيجة للتغيرات الجسمية السريعة التي يمر بها في أول هذه المرحلة ، ولاختلال اتزان الغددي الداخلي.

- الكآبه ويشعر الشاب في تلك الفترة بالكآبه والأنطواء والحيره ، محأولاً بذلك كتم إنفعالاته ومشاعره عن المحيطين به حتى لا يثير نقدهم ولومهم .

- التهور والاطلاق حيث يندفع الشباب وراء إنفعالاته ، وسلوكيات شديده التهور والسرعه ، قد يلوم نفسه بعد أدائها، وتبدو علامات نزاجته البريئه في المواقف العصبية التي لم يألفها من قبل ، وأيضا صورة من صور تخفيف الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئت التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الغريبه عليه .

- الحدة والعنف حيث يثور لاتفه الأسباب ويلجأ لا استخدام العنف ولا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية .

- التقلب والتذبذب يلاحظ حين يقع الشاب في موقف اختيار، نجده في مدى قصير يتقلب في إنفعالاته، بين الغضب والاستسلام ، وبين السخط الدائم والرضا ، بين الايثار والانانيه . ثم بين التفاؤل واليأس، وأيضا بين التهور والجبين ، وبين المثالية والواقعية . وهي كلها مظاهر لقلقه وعدم استقراره النفسي ، لما يصاحبه من تغيرات سريعة في النواحي الفسيولوجيه . (وفاء البردعي :2002، ص 312-314)

2 - الخصائص الإجتماعية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص الإجتماعية للشباب الجامعي في أنه :

- يبدو الشباب غير راض ثم يتجه إلى التعقل في النقد الذاتي
-إبداء الرغبة في الاصلاح ، ثم الاتجاه نحو ممارسة الاصلاح ، ثم الاتجاه نحو ممارسة الاصلاح نفسه.

- يبدو اهتمام الشاب بالجامعة ثم يتجه اهتمامه ككل .

- عدم مواصلة المشروعات حتى نهايتها ، ثم العمل على أنجاز المسؤوليات .

- الرغبة في في الترويج الذاتي ثم الانتقال إلى الترويج الإجتماعي .

- التفكير في المهنة ثم ممارسه المهنيه .

- التفكير في الاسره الجديده ثم المسؤوليات الإجتماعية .

- الشباب له درجة عاليه من الدينامية والمرونه تبلغ ذروتها في تلك الفتره من العمر .

- الشباب له قدره على التغيير والنمو وأكثر تجاوبا مع مستلزمات التغيير وأكثر فئات المجتمع قدره على العطاء والسخي بهدف تحقيق الذات وإثبات قدره على تحمل المسؤولية. (نورهان منير :2008، ص 248 - 247)

3 - الخصائص العقلية :

خصائص مرحلة الشباب تتوقف على تأثير مراحل النمو السابقة سواء كانت من الناحية الجسمية أو الإجتماعية أو النفسية أو العقلية كما أنها نتاج التفاعل والتكامل بين هذه المراحل ، ويمكن أيجاز طبيعة الشباب فيما يلي :

يتميز الشباب بالرومانسيه والمثالية المطلقة وينعكس ذلك على اسلوب تعامله ونظرته إلى الحياة ومتطلباته مع الآخرين .

- ناقد دائما وذلك بحكم مثاليته عادة ماينقد الواقع قياسا بما يجب أن يكون.
- محاولة التخلص من كل أنواع الضغوط المتسلطه عليه لتأكيد التعبير عن الذات والرغبة في التحرر .
- توتر شخصيته يعرضه لأنفجارات أنفعاليه تؤدي إلى اختلال في علاقته الإجتماعية بدءا من الاسره إلى المدرسة فالعمل .
- درجه عاليه من الحيويه تبلغ ذروتها ، وكذلك من النشاط والمرونه.
- فهو يرغب دائما في التجديد والتغيير، فهو أكثر قدره على التعامل والاستجابته للمتغيرات من حوله وهو اسرع في استيعاب المستحدث ويعكس ذلك مالمديه من رغبه في تغير الواقع الذي وجده ولم يشارك في صنعه.
- رغبة ملحه كي يكتشف هوية نفسه وكذلك الآخرين والمجتمع والعالم.
- وهو ديناميكية مستمره حيث يمتلك الشباب درجه عاليه من الحركه والنشاط والقدره على التغيير. (نورهان منير :2008، ص 250 - 251)

إحتياجات الطالب الجامعي :

للـكـل حاجات أساسية لا يمكن أن يعيش دون إشباعها وهي تتبع من التكوين البيولوجي والنفسي والإجتماعي وتأتي أهمية اشباع الحاجات في المقام الأول لدى العلماء في أنها

تؤثر على تحقيق التكيف النفسي للفرد الذي يؤدي بدوره إلى التكيف الإجتماعي ، ويمكن تصنيف الحاجات لدى الشباب في الآتي :-

1. الحاجات الفسيولوجية العضوية : وهي التي تتبع من طبيعة التكوين الجسمي وما يتطلبها نمو الجسم وتوازنه وصحته مثل (الحاجة إلى الطعام- الهواء الحاجة الجنسية- النشاط) .
2. الحاجات النفسية: وهي متصلة بتنظيم الفرد النفسي ويتطلب ارضاءها تكامل الشخصية والتوازن النفسي مثل (الحاجة إلى الحب - الاستجابة العاطفية الرضا)
3. الحاجات الإجتماعية: وهي التي تتبع من الحياة في مجتمع وثقافة معينين لهما مطالبه الخاصة من الفرد الذي يعيش فيها اذا ما اراد أن يكون عنصرا متكيفا معهما.(نورهان منير: 2008، ص 257).

مشكلات الطالب الجامعي :

1) المشكلات النفسية :

تتركز معظم المشكلات النفسية لطلاب الجامعة حول مشكلات النمو الأنفعالي لمرحلة المراهقة والاستعداد للرشد وتحمل المسؤولية والاستقلال عن الاسرة . والشباب في مرحلة الجامعة يعاني الكثير من القلق والتوتر وتغلب الحالة الإنفعالية والشعور بالنقص والارتباك والخوف من المستقبل. وتؤثر هذه المشاعر على الصحة النفسية والنشاط العقلي، وقد تؤثر على إتجاهاته وعاداته ويظهر ذلك في شعور الشاب بالارق والتعب والصداع والنسيان وعدم القدرة على ضبط النفس، كما أن الطالب يعاني من نفس المشاكل التي يعاني منها الشاب كالقلق والتعب من الدراسة .

يعاني الطالب الجامعي أيضا من صراعات متباينة مثل الصراع بين الحاجة إلى الاشباع الجنسي وبين التقاليد الدينية والإجتماعية وصراع القيم وبين ما يعتقد الشابة من مبادئ وقيم فالطالب عندما يدخل الجامعة يجد امور لم يجدها ولم يشاهدها من قبل فيحدث له صراع نفسي مع ما يؤمن به وما يعتقد وبين ما يمارسه الآخرون من حوله ويعاني كذلك من صراع المستقبل واختيار العمل. ولعل مشكلة الاغتراب أو افتقاد الهوية من أبرز المشاكل النفسية الحديثة التي يعاني منها الشباب الجامعي والإنسان المغترب هو الإنسان الذي لا

يחס بفاعليته ولا اهميته وله وزنه في الحياة . وأما يشعر بأن العالم (الطبيعة ،
الآخرين) غريب عنه، يوجد بعيد عنه وحتى لو كان من خلقه هو.(عزت حجازي:1999،
ص27)

لقد امتدت مشكلة افتقاد الهوية إلى الاغتراب التعليمي والثقافي لدى الشباب نتيجة خضوع
الشباب في اختياراته لنوع الدراسة التي لها اعتبارات بعيدة عن ميول الشباب الحقيقية، وكذلك
حالة العزلة بين المضامين التعليمية والمشكلات التي يعاني منها المجتمع . أن حالة الازمة
والبله لدى الطلبة الجامعيين تؤكد أن لديه ازمة البحث عن الهوية .

كما أن التناقض الوجداني تجاه الذات والمجتمع تعتبر من المشكلات النفسية الحديثة لدى
الشباب الجامعي، وهي لا تقتصر على معارضة المجتمع فقط بل تتضمن نبذ الشخص لذاته
مشملا في ذلك على مختلف الجهود التي يبذلها الفرد من أجل تحويل ذاته مستخدما في
ذلك الاساليب المتاحة ثقافيا مثل الرهبة أو التحليل النفسي أو الصلاة أو حبوب الهلوسة أو
العمل الشاق والتحول إلى التطرف الديني.... أن الأفراد يمرون في مرحلة الشباب ولأول مرة
بتجربة الصراع المتناقض، استقلال الذات ، وبين الاحتواء الإجتماعي(نورهان منير:2008،
ص258-260)

المشكلات الإجتماعية :

قد يتجه الشباب نتيجة للتربية الخاطئة إلى الأنخراط مع جماعات السوء، وهذا الأنخراط يمهد
السييل لظهور مشكلة الإنحرافات السلوكية كالسرقة وارتكاب الجرائم والغش في الامتحان
وسوء التكيف الاسري والاجتماعي ويحاول الشاب أن يؤكد اعتزازه بشخصيته ويشعر
بمكانته، ويرغم الآخرين على الاعتراف له بذلك . فالطلبة يهتمون بمظهرهم لجذب اهتمام
الآخرين ولكن الطالب يحتاج إلى تهذيب الذات لأنه قليل الخبرة شديد الحساسية وهذا الامر
يجعله كثير الاضطراب والارتباك في المعاملة مع الآخرين كما يحتاج إلى الاستقلال وذلك
باعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات التي تتصل بذاته وايضا إلى الشعور بالانتماء .
(صفوت حجازي).

المشكلات الجنسية :

من مصادر قلق الشباب وهمومهم الاعتقاد الذي تدفعهم فيه القيم والممارسات الإجتماعية في أن الحب يتعارض مع الدين ، وأنه ليس مجرد عيب ولكنه من الجرائم ، وبالنظر إلى الالحاح الشديد إلى الحب يعيش الشباب أزمة طاحنة موزعين بين الحاح عواطف يرونها برؤية قوية وتخويف يصل إلى حد رهيب ويسبب هذه الالغاز الذي تحاط به امور الجنس في المجتمعات العربية تجهض محاولات الشباب حتى لفهم ما يجري في كياناتهم ومن حولهم وإعداد أنفسهم لممارسة ادوار الراشدين ، بالاضافة إلى مشكلات النمو الجنسي، عدم وجود معارف من الجنس الآخر، الكبت الجنسي الوقوع في الحب و الخروج منه، عدم معرفة السلوك السوي مع الجنس الآخر، القلق بخصوص الزواج من الشخص المناسب القلق بخصوص الاضرار لتأجيل الزواج ، الاستغراق فكريا في الجنس .(حامد زهران:2001، ص501)

مشكلات الميول المهنية و العمل :

نقص الارشاد المهني، قلة المساعدة في إكتشاف قدرات الفرد، الحاجة في اختيار مادة دراسية ، قلة المساعدة في اختيار المهنة ، نقص الخبرة في الاعمال المختلفة، قلة توفر فرص العمل، نقص التدريب والإعداد المهني والتوافق في المهنة.(حامد زهران:2001، ص501)

المشكلات التعليمية :

يواجه الشباب للجامعي مشكلات عديدة ترتبط بمجال دراسته منها :

1. عدم ملائمة العمليات التعليمية لميول الشباب وحاجاتهم، وفشلها في ترسيخ المعلومات وفهم الموضوعات ومتابعة القضايا، أو قصور دورها التقويمي في الكشف عن استعداداته ومهاراته وقدراته الخاصة .
2. الاعتماد على التلقين وحفظ المعلومات ، مما يفقد الطالب الاحساس بقيمة ما يدرس، وعدم احساس الطالب بالتفاعل مع هيئة التدريس نتيجة الأنشغال الدائم لهم، وعجز

المكتبات الجامعية عن اشباع متطلبات الدراسة ، وعدم احساس الطالب احيانا بجدوى دراسة مواد معينه (رشدي احمد طعيمة)

3. المشكلات الدينية والأخلاقية :-

ويقصد بالمشكلات الدينية الافكار والظواهر أوالقضايا التي تثير القلق لدى شريحة من طلاب الجامعة نظرا لتعارضها مع الدين، أو عدم البت فيها برأي ديني وأحيانا قد يواجه الطالب مشكلات ذات أثر عميق في شخصيته وقد يتورط في مشاكل اخرى بسبب هذا الغموض منها:

1. الحاجة لتوجيه ديني والحيرة بخصوص الحياة والموت وما بعدهما والخوف من الموت، وعدم إقامة الشعائر الدينية وعدم احترام القيم الأخلاقية وعدم معرفة المعايير التي تحدد الحلال و الحرام والصواب والخطأ والصراع بين المحافظة و التحرر.

2.كذلك الإنحراف العقائدي مثل الزواج العرفي الذي يصاحبه السرية و الكتمان وما تدعوا اليه الجماعات المتطرفة .

3. وقد يتصف الشباب باليقظة الدينية العامة حيث يحل الحماس الديني محل الاتجاه الديني التقليدي. (نورهان منير:2008، ص268)

المبحث الرابع الدراسات السابقة

تمهيد:

تتناول الباحثة مجموعة من الدراسات ذات صلة مباشرة أو غير مباشرة بموضوع دراستها الحالية، وجميع هذه الدراسات تناولت تقدير الذات وقلق المستقبل.

الدراسات السودانية :-

1-دراسة: مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2015):

عنوان الدراسة : تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية وتمثلت أهداف الدراسة في الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية.

منهج البحث : الوصفي الإرتباطي .

عينة البحث : بلغ حجمها (277) طالباً من جامعة دنقلا تم إختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية.

أهم نتائج الدراسة : وجود علاقة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد تقدير الذات وأبعاد السلوك العدواني عدا تقدير الذات العائلي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والأناث في تقدير الذات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والأناث في قلق المستقبل لصالح الذكور، جميع أبعاد تقدير الذات (العائلي، الجامعي، الرفاعي) ليست لديها القدرة على التنبؤ بقلق المستقبل، وجود تفاعل دال إحصائياً بين تقدير الذات والسلوك العدواني على قلق المستقبل.

2- دراسة: فضل المولى عبد الرضي وايمن محمد طه (2015):

بعنوان: تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم وعلاقتها بسمات الشخصية.
هدفت الدراسة للكشف عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم وعلاقته بسمات الشخصية.

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وتكونت العينة من (500) طالبا وطالبة, تم اختيارهم من كليات (الآداب, التربية, الطب البيطري, المختبرات الطبية والهندسية). تم استخدام مقياس أيزنك المختصر للشخصية, ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات. لتحليل البيانات تم استخدام اختبار مان وتي, معامل ارتباط بيرسون واختبارات (ت).

بينت نتائج الدراسة أن تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم يتسم بالارتفاع , وعدم وجود فروق دالة في تقدير الذات تعزي لمتغير نوع الطالب, ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من (العصابية والذهانية) وتقدير الذات, وعلاقة ارتباطية موجبة بين الانبساطية وتقدير الذات.

الدراسات العربية :-

3/ دراسة : حسن شمال (1999) :

عنوان الدراسة : قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية.

أهداف الدراسة : هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية .

عينة الدراسة : تكونت من (250) طالباً وطالبة في السنة الاخيرة من المرحلة الجامعية, وطبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الإجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل.

4/ دراسة محمود الألوسي (2001) :

عنوان الدراسة : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

أهداف الدراسة : قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وقياس الفروق في فاعلية الذات على وفق متغيرات الجنس (ذكور- أناث) والاختصاص (علمي - أنساني) اضافه إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وتقدير الذات .

عينة الدراسة : تكونت من (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعته بغداد.

أدوات الدراسة : مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث، مقياس تقدير الذات إعداد (العبيدي، 1999).

نتائج الدراسة : أن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في فاعلية الذات وفق متغيري الجنس والاختصاص، وجود علاقته ارتباطية موجبه بين فاعلية الذات وتقدير الذات.

5/ دراسة أنطون رحمة (2002) :

عنوان الدراسة : إتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو مستقبلهم في مجالات الدراسة والعمل والدخل.

أهداف الدراسة : تكوين صورة واضحة عن تفكير الشباب الجامعي بالمستقبل، وتفضيلاتهم، ورغباتهم ، ومشاعرهم نحو القضايا المستقبلية التي من المتوقع أن يواجهوها بعد تخرجهم من الجامعة .

عينة الدراسة : تكونت من (630) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة.

أدوات الدراسة : اشتملت أدوات الدراسة على إستبيان يشتمل على 44 بنداً لمعرفة إتجاهات الطلبة .

نتائج الدراسة: هود إتجاهات مشتركة لدى معظم أفراد العينة وإتجاهات اخرى أقل شيوعاً مثل الإتجاهات الشائعة: تفضيل متابعة الدراسة الجامعية، وتوقع الاستفادة منهافي العمل، والدخل، وتفضيل العمل في الوظائف الحكومية، وفي الاشغال المريحة التي تتوافق مع الاختصاص الجامعي، وتحقيق ترقيات سريعة، ومن امثلة الإتجاهات الأقل شيوعاً تفضيل العمل بالقطاع الخاص، توقع بطاله مؤقتة، التقلول بالمستقبل .

16/ دراسة : إبراهيم بن الكيلاني (2008م):

عنوان الدراسة : تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو بالنرويج.

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى :

1. الكشف عن تقدير الذات لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج

2. قياس قلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج .

3. الكشف عن العلاقة الترابطية بين تقدير الذات وقلق المستقبل .

الوسائل الإحصائية : اعتمد الباحث في المعالجات الإحصائية كلها على الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS وقد استخدم منها الوسائل الآتية: إختبار تاء - معامل ارتباط بيرسون - معادلة الفا .

نتائج الدراسة :

1- أن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل علاقة تبادلية وهما في حركة دائرية.

2- أن أفراد عينة البحث الحالي لديهم تقدير عال لذواتهم، وذلك لأن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وباستخدام الإختبار التائي لعينة واحدة.

3- أن أفراد عينة البحث الحالي يشعرون بحالة من قلق المستقبل وذلك لأن متوسط درجاتهم كان أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس .

4- هناك علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات وقلق المستقبل، لأن قيمة معامل الارتباط المحسوب بلغ (-0.79) وهو معامل ارتباط عال.

17/ دراسة : نيفين عبد الرحمن المصري (2011م)

عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة .

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- 1. معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى عينة الدراسة .
- 2. معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة.
- 3. معرفة الفروق بين الطلاب ذوي قلق المستقبل (مرتفع - منخفض) في درجاتهم في فاعلية الذات .
- 4. معرفة التفاعل بين الطلاب قلق المستقبل (مرتفع - منخفض) في درجاتهم في مستوى الطموح الأكاديمي .
- 5. معرفة التفاعل بين قلق المستقبل (مرتفع - منخفض) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع - منخفض) على مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة .
- 6. الوسائل الإحصائية: تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية منها: إختبارات (ت) - تحليل التباين الثنائي - معامل ارتباط بيرسون .
- 7. أدوات الدراسة: مقياس قلق المستقبل من إعداد شقير (2005) ، مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة) . مقياس مستوى الطموح الأكاديمي إعداد صلاح أبو ناهية (1986) .

منهج الدراسة : اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي .

نتائج الدراسة :

1. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل مع فاعلية الذات، ما عدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية فهو غير دال إحصائياً .
2. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين جميع ابعاد قلق المستقبل مع الدرجة الكلية للطموح الأكاديمي.
3. وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات، ولقد كانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل على فاعلية الذات .

4. لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في المستوى الإجتماعي الاقتصادي (مرتفع - منخفض) على فاعلية الذات.

8/ دراسة سميرة اللحياني (1433هـ) :

بعنوان : قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى.

أهداف الدراسة: سعت الدراسة للكشف عن :

1. العلاقة بين قلق المستقبل وكل من دافعية الإنجاز والضغط النفسية لدى طالبات الجامعة.

2. الفروق في قلق المستقبل ودافعية الإنجاز والضغط النفسية تبعا للتخصص الأكاديمي.

3. الفروق في قلق المستقبل ودافعية الإنجاز والضغط النفسية تبعا للمستوى الدراسي.

منهج الدراسة : اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن.

عينة الدراسة: بلغ حجمها (400) طالبة من كليات: الآداب والعلوم الإدارية، والعلوم التطبيقية.

أدوات الدراسة: مقياس قلق المستقبل (المشيخي، 2009م)، ومقياس دافعية الإنجاز (خليفة، 2005م)، ومقياس الضغوط النفسية (شقيير، 2002م) .

الوسائل الإحصائية: تم استخدام إختبارات (ت) ومعامل ارتباط بيرسون.

9./ دراسة : محمد أحمد المؤمني ومازن محمود نعيم (2013م)

بعنوان: قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل بفلسطين ، في ضوء متغير الجنس (النوع)، والتخصص الأكاديمي، والمستوى الدراسي.

أدوات الدراسة: تم إعداد استبانة للكشف عن قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.

عينة الدراسة: بلغ حجمها (439) طالباً وطالبةً ، منهم (207) طلاب، و (232) طالبةً .

نتائج الدراسة: مستوى قلق المستقبل كان مرتفعاً، حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، في حين جاء المجال الأسري في المرتبة الأخيرة وبدرجة مرتفعة أيضاً، عدم وجود فروق دالة في قلق المستقبل تعزى إلى متغير التخصص، والمستوى الدراسي ، ووجود فروق دالة في قلق المستقبل تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور، عدم وجود فروق دالة في جميع المجالات تعزى للمستوى الدراسي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل تعزى للتفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيرات موضع الدراسة.

10./ دراسة إياد إشتية ومحمد شاهين (2015م) :

بعنوان: قلق البطالة وعلاقته بفعالية الذات لدى طلبة السنة الأخيرة في جامعة القدس.

هدف الدراسة: تقصي مستوى قلق البطالة لدى طلبة السنة الأخيرة في جامعة القدس، في ضوء بعض المتغيرات كالجنس، والكلية، والتقدير الأكاديمي، إضافة إلى العلاقة بين قلق البطالة وفعالية الذات.

منهج الدراسة : تم تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي.

أدوات الدراسة: مقياس قلق البطالة (بخيت والجمال، 2008م)، ومقياس فعالية الذات (العدل، 2001م).

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأخيرة في جامعة القدس ، في الفصل الثاني من العام الدراسي 2013/2014م، تألفت عينة الدراسة من (288) طلبة السنة الأخيرة في جامعة القدس ، اختيروا بطريقة المعاينة الطبقية العشوائية.

نتائج الدراسة : أن مستوى كل من قلق البطالة وفعالية الذات كان متوسطاً بنسبة (55%). وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق البطالة وفعالية الذات. عدم وجود فروق دالة في قلق البطالة تبعاً لكل من الجنس والتقدير الأكاديمي ، بينما كانت الفروق دالة تبعاً لمتغير الكلية ، لصالح التخصصات الطبية والتمريض.

11/. دراسة: نادية أوشن (2015):

بعنوان: التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة باتنة (بالجزائر).

أهداف الدراسة: الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوجيه الجامعي وتقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الأولى، والكشف عن الفروق في هذه المتغيرات في ضوء الجنس والتخصص الدراسي. منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي. تكونت الدراسة من (298) طالبا منهم (160) طالبة، بمختلف التخصصات. تمثلت أدوات الدراسة في استمارة واقع التوجيه الجامعي إعداد الباحثة، مقياس تقدير الذات إعداد كوبر سميث، واستمارة قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثة أيضاً. تمثلت الأساليب الإحصائية في: معامل الارتباط لبيرسون، واختبار (ت) ، تحليل التباين الأحادي .

أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس، ولمتغير التخصص الدراسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس، ولمتغير التخصص الدراسي.

الدراسات الاجنبية :-

12/ دراسة : زيجنيو زاليكسي (1996) :

عنوان الدراسة : قلق المستقبل: المفهوم، القياس، والبحث الأولى.

أهداف الدراسة: معرفة العلاقة بين قلق المستقبل، والتفاعل الإجتماعي، والشعور بالانتماء، ونوع التوقعات المستقبلية، بالإضافة إلى مدى تأثير قلق المستقبل على العمليات المعرفية، الإنفعالية والسلوكية. تكونت عينة الدراسة من (629) طالباً بولنديا ، و 487 طالباً امريكيا

أدوات الدراسة : اشتملت أدوات الدراسة على مقياس قلق المستقبل.

نتائج الدراسة : أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يحرزون درجات عالية في مقياس قلق المستقبل يسعون دائماً للسيطره، واستخدام استراتيجيات أكثر قوة على من هم أقل منهم شأنًا، أو أقل منهم في الدرجات الوظيفية على المستوى المهني .

نتائج الدراسة :

1. عدم وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل ودافعية الإنجاز.
2. وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل والضغط النفسية.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من قلق المستقبل ودافعية الإنجاز والضغط النفسية تبعاً للتخصص الأكاديمي.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من قلق المستقبل ودافعية الإنجاز والضغط النفسية تبعاً للمستوى الدراسي.

التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحثة ومراجعة الدراسات السابقة يمكن تحديد الملاحظات الآتية، من حيث:

1. عناوين الدراسات السابقة : يلاحظ أن عناوين الدراسات السابقة تنوعت في تناولها لموضوعاتها؛ فالبعض منها تناول تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل، والبعض الآخر تناول قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي، ومنها ما قام بدراسة قلق المستقبل بين الشباب الجامعي، والنظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة، كما أن بعض الدراسات تناولت تأثير المستوى الثقافي والتعليمي والنوع والتخصص العلمي، وأنعكاس المستوى التعليمي للوالدين على مستوى قلق ابنائهم على المستقبل، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية.

2. أهداف الدراسات السابقة : معظم هذه الدراسات هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات، بينما القليل منها هدفت لمعرفة العلاقة بين مفهوم الذات وبعض المتغيرات، أما هدف البحث الحالي فهو معرفة السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم، معرفة السمة العامة لقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم، معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم، معرفة دلالة الفروق بين تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لبعض المتغيرات: (النوع، العمر، المستوى الدراسي، التخصص، الجامعة، المستوى الاقتصادي، الترتيب داخل الأسرة)، معرفة دلالة الفروق بين قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لبعض المتغيرات: (النوع، العمر، المستوى الدراسي، التخصص، الجامعة، المستوى الاقتصادي، الترتيب داخل الأسرة).

3. عينات الدراسات السابقة : تكونت عينات الدراسات السابقة من طلبة وطالبات المرحلة للجامعات العربية عدا دراستان من الطلبة الأجانب، وتر اوحى أحجام

العينات ما بين (152- 630) فردا ، تكونت عينة الدراسة الحالية من طلبة وطالبات الجامعات السودانية ، وبلغ حجمها (230) طالبا وطالبة.

4. نتائج الدراسات السابقة : من حيث النتائج معظم الدراسات أثبتت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأفراد من ذوي التقدير العالي للذات وقلق المستقبل لديهم ، أي كلما زاد تقدير الفرد لذاته كلما إنخفض قلق المستقبل لديه ، وبعض نتائج الدراسات أثبتت وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات، ولقد كانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل على فاعلية الذات، كما أكدت بعض الدراسات وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل، كما اشارت نتائج بعض الدراسات إلي وجود عدة عوامل متشابهة ومتداخل تمع بعضها تؤثر في النظرة المستقبلية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. كما وأكدت كذلك بعض الدراسات أن الشباب يعيش في حالة من القلق على حياته ومستقبله ونظرتهم متشائمهم نحو المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق الأهداف.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

على الرغم من الإتفاق الواضح بين البحث الحالي والدراسات السابقة في كثير من الأمور، فهناك بعض المميزات للدراسة الحالية يمكن تلخيصها في النقاط الآتية:
من حيث مشكلة البحث : ساعدت عملية إطلاع الباحث على موضوعات الدراسات السابقة في صياغة عنوان البحث، وفي تحديد مشكلة البحث ، وصياغتها ، وفي إثراء الجانب النظري للدراسة الحالية .

من حيث أهداف البحث : يتفق البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة من حيث السعي لمعرفة العلاقة بين قلق المستقبل مع تقدير الذات، بينما يزيد البحث الحالي عن معظم الدراسات السابقة في هدفه إلى:

(أ) معرفة السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب الجامعات جامعات ولاية الخرطوم.

ب) معرفة السمة العامة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات جامعات ولاية الخرطوم.

ج) معرفة الفروق بين تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً للمتغيرات: (النوع، العمر، المستوى الدراسي، التخصص، الجامعة، المستوى الاقتصادي، الترتيب داخل الاسرة).

د) معرفة الفروق بين قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً للمتغيرات: (النوع، العمر، المستوى الدراسي، التخصص، الجامعة، المستوى الاقتصادي، الترتيب داخل الاسرة).

من حيث عينة البحث : ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في طريقة إختيار عينة الدراسة وتحديد حجمها.

من حيث أدوات البحث: فقد وجهت الدراسات السابقة الباحثة إلى آليات تصميم الأدوات المناسبة لقياس العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات. وقد استفادت الباحثة من الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة في بناء وإعداد أدوات الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد :

يتناول هذا الفصل توضيحاً للمنهج العلمي المستخدم في الدراسة الحالية، ثم وصفاً لمجتمع الدراسة وعينة الدراسة ومتغيراتها وإجراءاتها ، كما يتناول وصفاً لأدوات الدراسة ودلالات الصدق والثبات لهذه الدراسة بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات التي تم جمعها ميدانياً .

منهج الدراسة :

يقصد بالمنهج الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم النفسية وغيرها، بتطبيق مجموعة من القواعد والخطوات العامة والتي تنظم التفكير والعمليات العقلية وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي حيث يُعرف البحوث الوصفية بأنها البحوث التي تهتم بالظروف والعلاقات القائمة والممارسات الشائعة والمعتقدات ووجهات النظر والقيم والاتجاهات عند الناس، والتأثيرات التي يستشعرها الأفراد ، والتيارات والاتجاهات الآخذة في النمو، كما تهتم البحوث الوصفية بدراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين بعض الأحداث السابقة والتي قد تكون أثرت في الظروف الراهنة كما يُشار في كتب مناهج البحث العلمي إلى أن البحوث الوصفية تقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره كما تهتم بمعرفة الاتجاهات عند الأفراد وطرائقها في النمو والتطور. وتشمل البحوث الوصفية العديد من الأنواع منها دراسة العلاقات المتبادلة والارتباطية كما تهتم بدراسة العلاقة بين المتغيرات. وتقع الدراسة الحالية في إطار البحوث الارتباطية. وقد وقع اختيار الباحثة على دراسة العلاقات المتبادلة لأنه من أكثر أنواع البحوث ملائمة لطبيعة البحث الحالي وذلك للأسباب الآتية :

1- لأنه يهتم بدراسة ووصف ما هو كائن حالياً من ظواهر وأحداث وصفاً دقيقاً .

2- يعمل على تفسير الظواهر تفسيراً علمياً دقيقاً من خلال الاهتمام بالوسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع المعلومات، ومن خلال الاهتمام بتحليل البيانات واستخلاص النتائج بأساليب إحصائية دقيقة.

3- يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة موضوع البحث .

4- يتيح الفرصة لدراسة أكبر عدد من المتغيرات بما يتناسب مع تداخل العوامل في الظواهر النفسية .

5- الارتباط الوثيق للمنهج الوصفي بالدراسات الإنسانية بعامة، والنفسية بخاصة.

6- تناسب وظائف البحوث الارتباطية مع أهداف البحث الحالي والفروض التي يسعى لاختبارها، حيث إن الوظيفة الأساسية للبحوث الارتباطية تتلخص في الوصول إلى معلومات عن قوة العلاقة بين متغيرين، وفي التنبؤ بالعلاقات بين المتغيرات.

7- سهولة تصميم البحث الارتباطي؛ فتصميم البحث الارتباطي ليس معقداً، إذ يحصل الباحث على مجموعتين (أو أكثر) من الدرجات لكل فرد من أفراد العينة، بحيث تكون هناك درجة كمية لكل متغير، ويتم حساب معامل الارتباط بين هذه الدرجات. ويشير معامل الارتباط الناتج إلى درجة العلاقة بين المتغيرين ويختلف عدد المتغيرات من دراسة لأخرى، إلا أن التصميم الأساسي للدراسات الارتباطية متشابه فيها جميعها.

مجتمع الدراسة Population

يقصد بمجتمع الدراسة المجموعة الكلية من العناصر التي تسعى الباحثة أن تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. ويتكون مجتمع الدراسة لهذا البحث من طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم؛ وتحديداً حصرت الباحثة مجتمع دراستها في أربع جامعات حكومية بولاية الخرطوم هي: جامعة الخرطوم، جامعة أم درمان الإسلامية، جامعة النيلين، وجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. وقد قامت الباحثة بهذا الإجراء لأن هذه الجامعات الأربع هي أعرق الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم، كما أن الكثافة الطلابية بها على مستوى البكالوريوس كبيرة جداً. ويبلغ عدد الطلاب والطالبات بهذه الجامعات الأربع في مستوى البكالوريوس (12.000 طالب وطالبة) وفق لمجتمع الدراسة بالكليات التي وقع عليها الاختيار.

عينة الدراسة Sample

يقصد بعينة الدراسة المجموعة التي سيتم اختيارها لإجراء الدراسة عليها، ويجب أن تكون ممثلة لمجتمع الدراسة بطريقة جيدة.

1. طريقة اختيار نوع وحجم عينة الدراسة Sampling

فيما يتعلق بتحديد نوع وحجم عينة الدراسة ستستخدم الباحثة الطرق الإحصائية المعروفة وهي:

أ. نوع العينة: عشوائية بسيطة التي تكون فيها الفرصة متاحة لجميع أفراد مجتمع البحث في الظهور.

ب. حجم العينة: لضمان التمثيل الجيد لمجتمع البحث ستستخدم المعادلة الإحصائية التالية:

$$n = \frac{p(1-p)}{\frac{p(1-p)}{N} + \frac{\alpha^2}{z^2}}$$

حيث أن:

α = نسبة الخطأ المسموح بها وهي 0.05 z = قيمة جدولية تقابل نسبة الخطأ وتساوي 1.96

n = حجم العينة المطلوبة N = حجم مجتمع البحث

p = قيمة احتمالية تقع بين (0-1) وغالباً ما يتم اختيار (0.5)

وبتطبيق المعادلة السابقة، يتبين أن الحجم المطلوب للعينة يبلغ (376) مبحوثاً، ولكن نظراً لاعتبارات تتعلق بالجهد المبذول، والوقت المخصص لتطبيق الدراسة الميدانية، والتكلفة المالية لتغطية هذا العدد من المبحوثين، قامت الباحثة بتوزيع أدوات الدراسة على عينة حجمها (240) مبحوثاً من طلاب وطالبات الجامعات بمجتمع الدراسة، باستخدام أسلوب العينة العشوائية، وقد استجلبوا جميعاً حيث بنسبة بلغت (100%)، وهذا مؤشر أولي ممتاز لمدى تفاعل المبحوثين مع أدوات الدراسة؛ ولكن بعد المراجعة والتدقيق في الاستجابات عن فقرات مقياسي الدراسة، تبين أن هناك (10) مبحوثين لهم استجابات غير مكتملة، أو أن استجاباتهم نمطية، لذا قررت الباحثة حذفهم نهائياً من عينة الدراسة، ليصبح الحجم النهائي للعينة (230) طالباً وطالبة، يمثلون حوالي (2%) من مجتمع الكليات التي أختيروا منها، بالجامعات الحكومية الأربع التي يتكون منها مجتمع الدراسة.

الخصائص الديمغرافية للمبحوثين بعينة الدراسة:

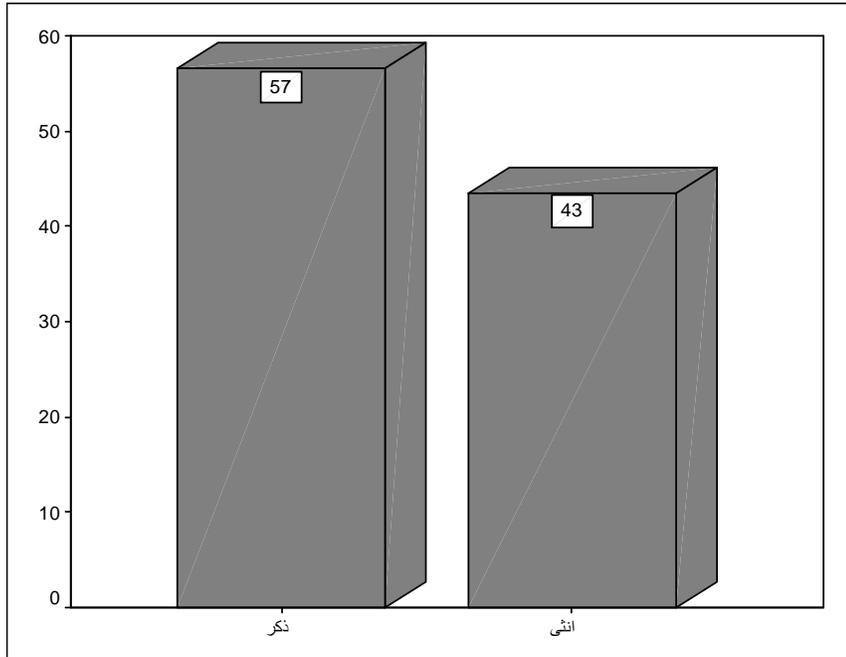
جدول رقم (1/3)

يوضح التوزيع التكراري والنسبي حسب متغير النوع

النسبة (%)	التكرار	النوع
56.5	130	ذكر
43.5	100	أنثى
100.0	230	المجموع

شكل رقم (1/3)

يوضح التوزيع التكراري والنسبي حسب متغير النوع



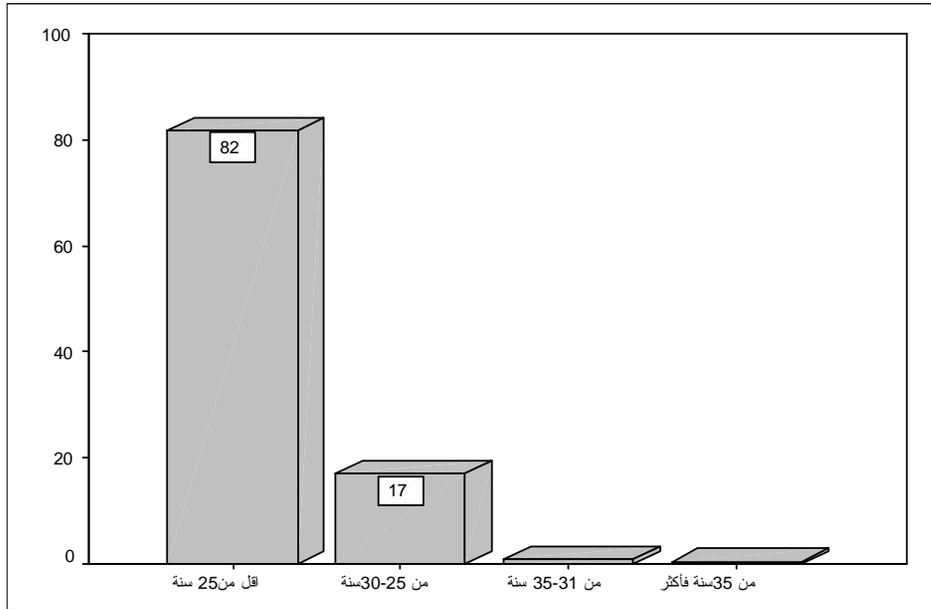
من الجدول والشكل أعلاه نجد 56.6% من أفراد عينة الدراسة من الذكور بينما 43.5% منهم من الإناث ومما سبق يتضح أن غالبية أفراد عينة الدراسة من الذكور.

جدول (2/3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي حسب متغير العمر

العمر / سنة	التكرار	النسبة (%)
أقل من 25 سنة	188	81.7
25 إلى 30 سنة	39	17.0
31-35 سنة	2	.9
35 سنة فأكثر	1	.4
المجموع	230	100.0

الشكل رقم (2/3)

يوضح التوزيع التكراري والنسبي حسب متغير العمر



من الجدول والشكل أعلاه 81.7% من أفراد عينة الدراسة اعمارهم أقل من 25 سنة بينما 17% من أفراد عينة الدراسة اعمارهم ما بين 25 إلى 30 سنة و 0.9% منهم اعمارهم ما بين 31-35 سنة و 0.4% منهم اعمارهم من 35 سنة فأكثر ومما سبق يتضح أن غالبية أفراد عينة الدراسة اعمارهم أقل من 25 سنة.

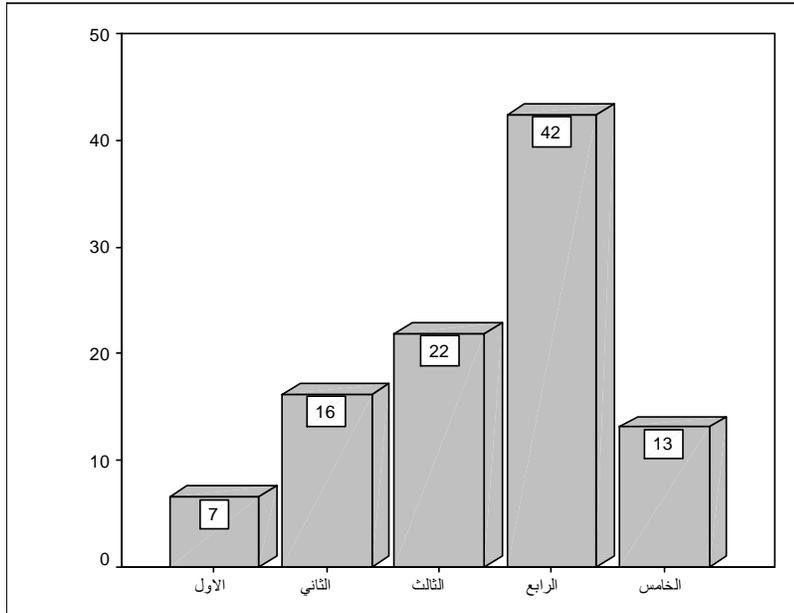
جدول رقم (3/3)

يوضح التوزيع التكراري والنسبي حسب متغير المستوي الدراسي

النسبة (%)	التكرار	مستوى
6.5	16	الأول
16.1	37	الثاني
21.7	50	الثالث
42.2	97	الرابع
13.0	30	الخامس
99.6	30	المجموع

الشكل رقم (3/3)

يوضح التوزيع التكراري والنسبي حسب متغير مستوى الدراسة



من الجدول والشكل البياني السابقين، يتبين أن 6.5% من أفراد عينة الدراسة بالمستوى الأول بينما 16.1% منهم بالمستوى الثاني و 21.7% منهم بالمستوى الثالث و 42.2% منهم بالمستوى الرابع و 13% منهم بالمستوى الخامس ومما سبق يتضح أن غالبية أفراد عينة الدراسة بالمستوى الدراسي الرابع.

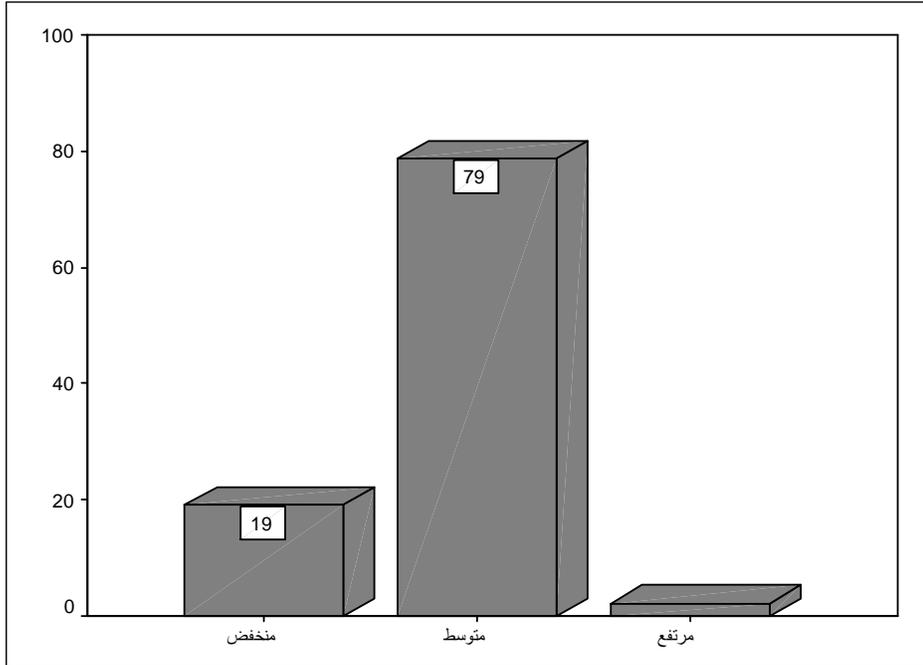
جدول رقم (4/3)

يوضح التوزيع التكراري والنسبي حسب متغير المستوى الاقتصادي للأسرة

النسبة (%)	التكرار	الاقتصادي
19.1	44	منخفض
78.7	181	متوسط
2.2	5	مرتفع
100.0	230	المجموع

الشكل رقم (4/3)

يوضح التوزيع التكراري والنسبي حسب متغير المستوى الاقتصادي



من الجدول والشكل البياني أعلاه نجد 19% مستوى دخلهم منخفض و 78.7% منهم مستوي دخلهم متوسط و 2.2% منهم مستوي دخلهم مرتفع . ومما سبق يتضح أن غالبية أفراد عينة الدراسة مستوي دخلهم متوسط.

أداة الدراسة

أداة البحث عبارة عن الوسيلة التي إستخدمتها الباحثة في جمع المعلومات اللازمة عن الظاهرة موضوع الدراسة، وهناك العديد من الأدوات المستخدمة في مجال البحث العلمي للحصول على المعلومات والبيانات اللازمة للدراسة، وقد اعتمدت الباحثة على الإستبيان كأداة رئيسية لجمع المعلومات من مجتمع الدراسة، حيث أن للإستبيان عدة مزايا منها:

- 1- يمكن تطبيقه للحصول على معلومات عن عدد من الأفراد.
- 2- قلة تكلفته وسهولة تطبيقه.
- 3- سهولة وضع عباراته وتحديد معانيه.
- 4- يوفر وقت المستجيب ويعطيه فرصة التفكير.
- 5- يشعر المجيبون عليه بالحرية في التعبير عن آراء يخشون عدم موافقة الآخرين عليها.

وصف الإستبيان :

أرفق مع الإستبيان خطاب للمبحوث تم فيه تنوير المبحوثين بموضوع الدراسة وهدفه وغرض الإستبيان، واحتوى الإستبيان على قسمين رئيسيين (أنظر الملحق رقم "1"):

القسم الأول:

تضمن عبارات عن البيانات الشخصية لأفراد مجتمع الدراسة، حيث يحتوي هذا الجزء على عبارات حول (العمر، النوع، التخصص العلمي، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي الترتيب داخل الاسرة).

القسم الثاني:

يحتوي هذا القسم على عدد اثنين من المقاييس وهما مقياس تقدير الذات ومقياس قلق المستقبل؛ وعدد عبارات مقياس تقدير الذات (40) عبارة (بعد التحكيم)، بينما يبلغ عدد عبارات مقياس قلق المستقبل (30) عبارة (بعد التحكيم)؛ طلب من أفراد عينة الدراسة أن يحددوا استجاباتهم عن ما تصفه كل عبارة من عبارات المقاييس وفق تدرج يتكون من خمسة مستويات هي: (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، وتم توزيع هذه العبارات على المقاييس، لتغطي عبارات كل مقياس المجال السلوكي للصفة المقاسة. يتم تصحيح الإجابات لهذه

الخيارات المتدرجة حسب أوزانها الرقمية على النحو الآتي: الخيار (دائماً) يُعطى (4 درجات)، والخيار (غالبا) يُعطى (3 درجات)، والخيار (أحيانا) يُعطى (درجتان)، والخيار (نادرا) يُعطى (درجة واحدة فقط)، والخيار (أبدا) يُعطى (طفرأً).

الصدق الظاهري للاستبيان :

يتمثل هذا النوع في وضوح العبارات ومدى تغطيتها للقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه وغالباً ما يقرر ذلك مجموعه من المختصين في المجال الذي يفترض أن تنتمي إليه أداة القياس. وتشير مراجع القياس النفسي إلى أن استخدام المحكمين له أهمية في معرفة سلامة العبارات من حيث الصياغة اللغوية ومناسبة فقرات المقياس للمستجيبين. ويرى الحارثي المذكور في مهيد محمد المتوكل (1996: 101) إن صدق المحكمين يعمل على تحسين الصورة المبدئية للمقياس وذلك عن طريق الإشارة إلى العبارات المكررة أو المتشابهة، وعن طريق إضافة أي عبارة أو بند يزيد من تغطية العبارات للمجال المراد قياسه.

ولمعرفة الصدق الظاهري للمقياسين بالاستبيان المستخدم في الدراسة الحالية، قامت الباحثة بعرضهما على (8) محكمين من أساتذة الجامعات في مجال التربية و علم النفس بفروعه المختلفة (انظر ملحق رقم (2)). وكانت نتائج التحكيم تتلخص في النقاط الآتية :

أ) تعديل خيارات الإجابة لتصبح خماسية.

ب) تعديل صياغة بعض العبارات؛ وخاصة في مقياس قلق المستقبل، لتجنب تكرار لفظ (القلق).

ب) زيادة فقرات مقياس تقدير الذات، على أساس أنه المتغير الرئيس في الدراسة الحالية، وقد نفذت الباحثة هذه التوصية، بإضافة (10) فقرات من مقياس (كوبر سميث) لتقدير الذات.

ج) حذف بعض الفقرات، وإضافة فقرات بديلة لتغطية مجال قياس تقدير الذات و قلق المستقبل.

العبارات التي تم حذفها من مقياس تقدير الذات بعد تحكيم المحكمين

الرقم	العبارة
-1	اشعر بالرضاء ازاء مستقبلي المشرق
-2	انني مطمئن الى اني سأحقق مستقبلا ما اريد القيام به
-3	لا أعالي ولا انقص من تقديري لنفسي

العبارات التي تم حذفها من مقياس قلق المستقبل بعد تحكيم المحكمين

الرقم	العبارة التي تم حذفها
-1	اشعر بالطمئنيه والهدوء
-2	اشعر انني حققت طموحي الدراسي
-3	اشعر بأنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي
-4	اعتقد ان حياتي الاسريه سوف تكون سعيده
-5	اخاف من الموت

الدراسة الأولى " الاستطلاعية " لمقياس تقدير الذات:

أوضح الحارثي (المذكور في مهيد المتوكل: 1996، 102) أن تجريب المقياس هي مرحلة في غاية الأهمية بالنسبة للحصول على مقياس صادق ودقيق وشامل؛ عليه قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية لمقياس تقدير الذات، بتطبيقه على عينة إستطلاعية حجمها (30) مبحوثاً تم اختيارهم من مجتمع الدراسة (جامعة الخرطوم، امدرمان الإسلامية، النيلين، والسودان للعلوم والتكنولوجيا)، وذلك لمعرفة مدى وضوح العبارات بالنسبة للطلاب المبحوثين، ولتلافي أي سوء فهم يمكن أن يحدث في طريقة الإجابة عن فقرات المقياس، وللوقوف على مؤشرات صدق وثبات المقياس بمجتمع البحث الحالي. وبعد تصحيح الاستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي، ومن ثم تم إجراء الآتي:

صدق البناء (الاتساق الداخلي للفقرات) :

للتحقق صدق البناء مقياس تقدير الذات، لجأت الباحثة إلى طريقة الاتساق الداخلي للمقياس، وتعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس، لذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (5/3) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس

تقدير الذات عند تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالية (ن = 30)

الارتباط	البند								
0.661	33	0.568	25	0.681	17	0.662	9	0.663	1
0.712	34	0.529	26	0.678	18	0.686	10	0.508	2
0.786	35	0.549	27	0.616	19	0.462	11	0.632	3
0.685	36	0.662	28	0.665	20	0.632	12	0.545	4
0.801	37	0.654	29	0.691	21	0.551	13	0.635	5
0.791	38	0.555	30	0.485	22	0.774	14	0.619	6
0.588	39	0.502	31	0.530	23	0.722	15	0.736	7
0.740	40	0.730	32	0.669	24	0.499	16	0.493	8

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق، أن معاملات ارتباطات جميع الفقرات موجبة الإشارة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذه النتائج تؤكد تمتع جميع فقرات هذا المقياس بصدق اتساق داخلي مرتفع، وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

معاملات ثبات المقياس:

لمعرفة الثبات للدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بتطبيق معادلتى ألفا كرونباخ وسبيرمان - براون على بيانات العينة الاستطلاعية (الأولية)، فبين هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (6/3)

يوضح معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات بمجتمع الدراسة الحالية

معامل الثبات		عدد الفقرات	المقياس
سبيرمان - براون	ألفا كرونباخ		
.866	.839	40	الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق، أن جميع معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس أكبر من (0.83) الأمر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس لقياس تقدير الذات لدى طلاب الجامعات بمجتمع الدراسة الحالية.

الصدق الذاتي للمقياس :

وهو يمثل العلاقة بين الصدق والثبات، إذ يقوم على ارتباط الدرجات مع نفسها بعد تنقيتها من الأخطاء العشوائية في عملية القياس، ويساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

جدول رقم (7/3)

يوضح معاملات الصدق الذاتي للدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات عند تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالية

معاملات الصدق الذاتي		عدد الفقرات	المقياس
سبيرمان - براون	ألفا كرونباخ		
.931	.916	40	الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

وتبين هذه النتائج أن المقياس يتصف بدرجة ممتازة (عالية) من الصدق الذاتي، الأمر الذي يدعو إلى الاطمئنان بأنه صالح للاستخدام والتطبيق بمجتمع الدراسة الحالية.

الدراسة الأولية " الاستطلاعية " لمقياس قلق المستقبل :

لمعرفة الخصائص القياسية لمقياس قلق المستقبل، عند تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالية، قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية له، بتطبيقه على عينة إستطلاعية حجمها (30) مبحوثاً تم اختيارهم من مجتمع الدراسة الحالية، وبعد تصحيح الاستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات في الحاسب الآلي، ومن ثم تم إجراء الآتي:

صدق البناء (الاتساق الداخلي للفقرات) :

للتحقق صدق البناء مقياس قلق المستقبل، لجأت الباحثة إلى طريقة الاتساق الداخلي للمقياس، لذا تم حساب الارتباط بين درجات الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (8/3)

يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل عند

تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالية (ن = 30)

المرتبة	الارتباط								
1	.721	7	.682	13	.669	19	.716	25	.637
2	.480	8	.666	14	.487	20	.706	26	.716
3	.686	9	.668	15	.709	21	.487	27	.706
4	.705	10	.589	16	.735	22	.709	28	.631
5	.571	11	.646	17	.572	23	.735	29	.593
6	.679	12	.539	18	.637	24	.572	30	.555

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق، أن معاملات ارتباطات جميع الفقرات موجبة الإشارة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذه النتائج تؤكد تمتع جميع فقرات هذا المقياس بصدق اتساق داخلي مرتفع، وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

معاملات ثبات المقياس:

لمعرفة الثبات للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بتطبيق معادلتَي ألفا كرونباخ وسبيرمان - براون على بيانات العينة الاستطلاعية (الأولية) فيبين هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (9/3)

يوضح معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بالمجتمع الحالي

معامل الثبات		عدد الفقرات	المقياس
سبيرمان - براون	ألفا كرونباخ		
.726	.807	40	الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق، أن جميع معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس أكبر من (0.83) الأمر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس لقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات بمجتمع الدراسة الحالية.

الصدق الذاتي للمقياس :

وهو يمثل العلاقة بين الصدق والثبات، إذ يقوم على ارتباط الدرجات مع نفسها بعد تنقيتها من الأخطاء العشوائية في عملية القياس، ويساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

جدول رقم (10/3)

يوضح معاملات الصدق الذاتي للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل عند تطبيقه
بمجتمع الدراسة الحالية

معاملات الصدق الذاتي		عدد الفقرات	المقياس
سبيرمان . براون	ألفا كرونباخ		
.852	.898	40	الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

وتبين هذه النتائج أن المقياس يتصف بدرجة ممتازة (عالية) من الصدق الذاتي، الأمر الذي يدعو إلى الاطمئنان بأنه صالح للاستخدام والتطبيق بمجتمع الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات : Statistical Methods

استخدمت الباحثة أساليب الإحصاء الوصفي، المتمثلة في التكرارات والنسب المئوية لعرض البيانات، إلى جانب بعض الأساليب والاختبارات الإحصائية الاستدلالية الأخرى، كما تمت معالجة بيانات الدراسة إحصائياً من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS - Statistical Package for Social Sciences) وباستخدام الأساليب التالية :

(1) التوزيعات التكرارية والنسبة المئوية Relative Frequency Distributions: لتحديد

التكرارات، والنسب المئوية للتكرار الذي تتحصل عليه كل إجابة لتحديد النسب لكل إجابة.

(2) الوسط الحساب Mean لتحديد درجة تمركز إجابات الباحثين عن كل فقرة، حول درجات المقياس.

- (3) الإنحراف المعياري Standard Deviation أستخدم هذا المقياس لقياس تشتت الإجابات ومدى إنحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي.
- (4) معامل إرتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient: لقياس صدق بناء المقياس والفقرات.
- (5) معادلة الفاكرونباخ Cronbach's Alpha لحساب ثبات المقياسين.
- (6) معادلة سبيرمان . براون Spearman-Brown لحساب ثبات المقياسين
- (7) تحليل التباين الأحادي ANOVA لقياس دلالة الفروق في المتغيرات لثلاث مجموعات فأكثر.
- (8) إختبارات (ت) (T tests) لإختبار دلالة الفروق، لمتوسط مجتمع، وللفرق بين متوسطين.

الفصل الرابع

عرض البيانات ومناقشة النتائج

تمهيد :

يتناول هذا الفصل توضيحاً للنتائج التي أسفرت عنها عمليات التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها ميدانياً وذلك تبعاً للفروض حسب ترتيبها، ومن ثم مناقشة نتائج كل فرض في ضوء نتائج الدراسات السابقة، وتفسيرها في ضوء ما جاء بالاطار النظري والدراسات السابقة.

عرض نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول: (يتميز تقدير الذات لدى طلبة جامعات ولاية الخرطوم بالارتفاع)

جدول رقم (11/4)

يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة لتقدير الذات

لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم (درجات الحرية = 229)

البيان (المتغير)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمالية	استنتاج الوجهة العامة لتقدير الذات
الدرجة الكلية لتقدير الذات	109.37	16.94	106.67	2.416	.008	إيجابية بدرجة كبيرة

تم تطبيق اختبار (ت) (T) للعينة الواحدة لمعرفة السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم، والنتائج المبينة بالجدول رقم (14/4) تشير إلى أن قيمة (ت) المحسوبة دالة عند مستوى (0.01)، مما يعني أن تقدير الذات بمجتمع البحث يتصف بالإيجابية بدرجة كبيرة، وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الأول القائل بأن السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تتصف بالارتفاع.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول :

من خلال التحليل الإحصائي تأكدت صحة الفرض القائل تتسم السمة العامة لمقياس تقدير الذات لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم بالارتفاع.

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة إبراهيم بن الكيلاني (2008م) التي أكدت أن أفراد الجالية العربية المقيمين بمدينة أوسلو بالنرويج لديهم تقدير عال لذواتهم، ومع نتائج دراسة محمود الألوسي (2001) والتي أشارت إلي أن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية، كما اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة فضل المولى عبد الرضي وأيمن طه (2015م) والتي بينت أن تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم يتسم بالارتفاع.

بينما اختلفت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة إياد إشتية ومحمد شاهين (2015) والتي أشارت إلى أن فاعلية الذات لدى طلاب وطالبات جامعة القدس بفلسطين كانت إيجابية بدرجة متوسطة.

وترى الباحثة أنه من خلال وجودها كطالبة جامعية وأحتكاكها بمجتمع طلاب الجامعات بولاية الخرطوم أن السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تتسم بالإيجابية بسبب أن هؤلاء الطلاب ينحدرون من مجتمع تسوده علاقات إجتماعية متوازنة إلى حد كبير بسبب إلتزامه الديني القوي. كما أن الخلفيات الأسرية لهؤلاء الطلاب متشابهة قوية في خصائصها الاجتماعية والتعليمية والثقافية ، وأضافة الباحثة بقولها (أن تقدير الذات دائماً ما يكون فوق الوسط وغالاً ما يكون مرتفع) بمعنى أن الطالب الجامعي لديه القدرة علي تقييم وتقدير ذاته واستغلال إمكانياته إلى أقصى حد ممكن لكي يستفيدا منها.

عرض نتيجة الفرض الثاني :

نص الفرض الثاني : (يتميز قلق المستقبل لدى طلبة جامعات ولاية الخرطوم بالإنخفاض)

جدول (12/4)

يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة لقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم (درجات الحرية = 229)

البيان (المتغير)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمالية	استنتاج الوجهة العامة لقلق المستقبل
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	69.24	9.26	60.00	15.131	.001	فوق الوسط

تم استخدام اختبار (ت) (T) للعينة الواحدة لمعرفة درجة سيادة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم ، والنتائج المبينة بالجدول السابق رقم (12/4) تشير إلى أن قيمة (ت) المحسوبة دالة عند مستوى (0.001)، مما يعني أن قلق المستقبل يسود بدرجة فوق الوسط بمجتمع البحث. وهذه النتائج تشير إلى عدم صحة الفرض القائل بأن السمة العامة لقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تتسم بالإنخفاض.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثاني :

من خلال التحليل الإحصائي تبين أن قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم يسود بدرجة فوق الوسط، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة محمود عشري (2003م) والتي أشارت إلى أن قلق المستقبل يرتفع لدى طلاب الجامعات المصريين مقارنة بطلاب الجامعات العمانيين. كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة محمد أحمد المؤمني ومازن محمود نعيم (2013م) والتي أشارت إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات بمنطقة الجليل بفلسطين كان مرتفعاً. وتختلف نتائج هذا الفرض على نحو ما مع نتائج دراسة إياد إشتية ومحمود شاهين (2015م) والتي بينت أن مستوى قلق البطالة لدى طلاب السنة النهائية بجامعة القدس بفلسطين كان متوسطاً .

وترى الباحثة أن القلق شئ طبيعي في حياة الإنسان وله تأثير في توجيه سلوكه لأنه متغير من متغيرات السلوك، وإن القلق يظهر على الإنسان عندما يتعرض لمواقف تسودها التحديات. لقد إنتشرت ظاهرة القلق في الأونة الأخيرة في المجتمعات بين الأفراد بسبب تطور الحياة والتعقيدات التي صاحبت هذا التطور واِنعكس ذلك على سلوك الأفراد وعلى حياتهم خاصة الشباب منهم الذين لديهم طموحات وآمالاً يسعون لتحقيقها والتي تواجهها بعض الصعاب؛ لذلك فإن تفكير الطالب بالمستقبل يصاحبه نوع من التوجسات تزيد درجتها أو تقل حسب المدخلات السلوكية للفرد واِدراكه لجوانب القوة والضعف في شخصيته.

عرض نتيجة الفرض الثالث :

نص الفرض الثالث: (توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم)

جدول رقم (13/4)

يوضح نتائج معامل ارتباط (بيرسون) لمعرفة دلالة الارتباط بين تقدير الذات وقلق المستقبل

البيان	قلق المستقبل	تقدير الذات
معامل ارتباط بيرسون	0.303	
مستوى الدلالة	0.001	
حجم العينة	230	

إختبار دلالة علاقة الارتباط بين تقدير الذات وقلق المستقبل استخدام إختبار الارتباط (بيرسون) والنتائج مبينة بالجدول (13/4) والذي يوضح أن قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي (0.303) وهي أكبر من قيمة (R) الجدولية والتي تساوي 0.138 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 229 كما أن قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.001 وهي أقل من 0.05 مما يدل على قبول الفرض القائل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث :

من خلال التحليل الإحصائي تأكدت صحة الفرض القائل وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم. اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة إبراهيم بن الكيلاني (2008م) التي أكدت أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات وقلق المستقبل، ومع نتائج دراسة نيفين عبد الرحمن المصري (2011م) والتي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيةً بين قلق المستقبل وأبعاده مع فاعلية الذات لدى طلاب جامعة الأزهر بفلسطين. بينما إختلفت نتائج الفرض الحالي على نحوٍ ما مع نتائج دراسة مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2015) والتي

أشارت إلى أن جميع أبعاد تقدير الذات (العائلي، الجامعي، الرفاعي) ليست لديها القدرة على التنبؤ بقلق المستقبل.

وترى الباحثة أن وجود علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم يعزى لتمتع هؤلاء الطلاب بمستوى جيد من تقير الذات والصحة النفسية الجيدة إضافة إلى أن الإيمان بالله سائد بينهم.

عرض نتيجة الفرض الرابع :

نص الفرض:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع)

جدول رقم (14/4)

إختبار (t) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات

تعزى لمتغير النوع

المقياس	المتغيرات	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار (ت)	مستوي الدلالة
تقدير الذات	ذكر	112.52	15.98	3.29	0.010
	أنثي	105.26	17.33		

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (229) ومستوي معنوية (0.05) تساوي (1.67)

تستخدم إختبار (t) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات تعزى لمتغير النوع والنتائج مبينه بالجدول رقم (14/4) والذي يبين أن متوسط الذكور اكبر من الأناث ونجد قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية تساوي (1.67) عند مستوي معنوية 0.05 وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات تعزى لمتغير النوع ومما سبق نؤكد قبول الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع .

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الرابع :

من خلال التحليل الإحصائي تأكد صحة الفرض القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير النوع. لا تتفق هذه النتيجة كلياً مع أي دراسة من الدراسات السابقة بسبب الإختلاف الثقافي للمجتمعات .

إختلفت الدراسة الحالية مع دراسة محمود الأوسى (2001) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغيري الجنس والاختصاص ، ودراسة مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2015) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات.

ويرى الباحث أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير النوع يمكن تفسيرها إلى أن إختلاف نظرة المجتمع السوداني نحو الذكور والإناث والتمييز الواضح بين الذكور والإناث لصالح الذكور مما ينعكس سلباً على تقدير الذات لدى الإناث .

عرض نتيجة الفرض الخامس :

نص الفرض:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير النوع)

جدول رقم (15/4)

إختبار (t) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزي

لمتغير النوع

المقياس	المتغيرات	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار (ت)	مستوي الدلالة
قلق المستقبل	ذكر	68.57	10.32	1.23	0.217
	أنثى	70.10	7.63		

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (229) ومستوي معنوية (0.05) تساوي (1.67)

تستخدم إختبار (t) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير النوع والنتائج مبينه بالجدول رقم (15/4) والذي يبين أن موسطات الحسابية لكل من الذكور والإناث لا يوجد فرق بينهما يذكر ونجد قيمة (t) المحسوبة أقل من قيمة (t) الجدولية تساوي (1.67) عند مستوي معنوية 0.05 وهذا يشير إلى عدم وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لمقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير النوع ومما سبق نؤكد عدم قبول الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الخامس :

من خلال التحليل الإحصائي تأكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع.

اتفقت هذه النتيجة كلياً مع دراسة حسن شمال (1999) التي أكدت أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الإجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل ودراسة مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2015) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور . ويرى الباحث أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع بسبب إختلاف وجهة الذكور عن الإناث في شكل المستقبل الذي يطمحون إليه كذلك بسبب طبيعة الأنثى المختلفة عن طبيعة الذكر .

عرض نتيجة الفرض السادس:

نص الفرض (توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية في مقياسي تقدير الذات وقلق المستقبل لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى لمتغير المستوي الدراسي)

جدول رقم (16/4)

يوضح إختبار (F) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات تعزي لمتغير المستوي الدراسي

المقياس	المستوي الدراسي	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار (f)	مستوي الدلالة
تقدير الذات	الأول	112.69	18.54	11.46	0.000
	الثاني	109.59	16.01		
	الثالث	114.62	14.01		
	الرابع	111.42	16.86		
	الخامس	91.90	10.63		

قيمة (F) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجة حرية 229 تسلي (1.82)

لإختبار نتجة الفرضية استخدم إختبار (f) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات تعزي لمتغير المستوي الدراسي ام لا والنتائج مبينه بالجدول رقم (16/4) والذي يبين قيمة (f) المحسوبة للمقياس أكبر من قيمة (f) الجدولية (1.82) عند مستوي معنوية 0.05 ،وهذا يؤكد وفروق معنوية وذات دلالة إحصائية في درجات مقياس تقدير الذات تعزي لمتغير المستوي الدراسي ومما سبق نؤكد قبول الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوي الدراسي .

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض السادس:

من خلال اطلاع الباحث للدراسات السابقة لم تجد متغير من متغيراتها يتناول هذا الفرض الامر الذي اده الى انفرادية هذا البحث في تناوله الفرض القائل(توجد فروق ذات دلالة احصائية في نقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي) وقد اثبتت صحة الفرض.

عرض نتيجة الفرض السابع:

جدول رقم (17/4)

إختبار (F) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل

تعزي لمتغير المستوي الدراسي

المقياس	المستوي الدراسي	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار (f)	مستوي الدلالة
قلق المستقبل	الأول	70.19	7.53	0.316	0.86
	الثاني	70.49	11.54		
	الثالث	68.92	9.91		
	الرابع	69.08	8.85		
	الخامس	68.23	7.30		

قيمة (F) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجة حرية 229 تسلي (1.82)

لإختبار نتيجة الفرضية استخدم إختبار (f) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزي لمتغير المستوي الدراسي ام لا والنتائج مبينه بالجدول رقم (17/4) والذي يبين قيمة (f) المحسوبة لدرجات المقياس أقل من قيمة (f) الجدولية (1.82) عند مستوي معنوية 0.05 ، وهذا يؤكد عدم وجود وفروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس قلق المستقبل تعزي لمتغير المستوي الدراسي ومما سبق نؤكد عدم قبول الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوي الدراسي.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض السابع:

من خلال التحليل الإحصائي تأكد صحة نتيجة الفرض القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوي الدراسي .

اتفقت هذه النتيجة كلياً مع دراسة محمود عشري (2003) التي أكدت عدم وجود فروق بين التخصصات العلمية والادبية في قلق المستقبل .

ويرى الباحث أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الدراسي بسبب عدم فعالية هذا المتغير في قياس متغير قلق المستقبل .

عرض نتيجة الفرض الثامن:

نص النتيجة: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي)

جدول رقم (18/4)

إختبار (F) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات

تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي

مستوي الدلالة	قيمة إختبار (f)	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	المستوي الدراسي	تقدير الذات
0.04	2.60	16.69	109.68	منخفض	
		17.01	109.76	متوسط	
		6.88	92.40	مرتفع	

قيمة (F) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 229 تساوي (1.82)

لإختبار نتيجة الفرضية استخدم إختبار (f) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس تقدير الذات تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي ام لا والنتائج مبينه بالجدول رقم (18/4) والذي يبين قيمة (f) المحسوبة لدرجات المقياس أكبر من قيمة (f) الجدولية (1.82) عند مستوى معنوية 0.05 ، وهذا يشير وجود وفروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس تقدير الذات تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي ومما سبق نؤكد قبول الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثامن:

من خلال التحليل الإحصائي تأكد صحة الفرض القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي .

اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة نيفين عبد الرحمن المصري (2010-2011م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع - منخفض) على فاعلية الذات .

ويرى الباحث أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي بسبب أن المستوى الاقتصادي له تأثير كبير على تقدير الذات حيث أن المستوى الاقتصادي الجيد يوفر العوامل المساعدة على تقدير الذات من خلال إشباع الكثير من الحاجات النفسية الكفيلة بخلق شخصية أكثر توازناً .

عرض نتيجة الفرض التاسع:

نص نتيجة: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي)

جدول رقم (19/4)

إختبار (F) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس وقلق

المستقبل تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي

المستوي الدراسي	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار (f)	مستوي الدلالة
قلق المستقبل	منخفض	10.44	1.16	0.313
	متوسط	9.00		
	مرتفع	6.53		
	70.98			
	68.90			
	66.20			

قيمة (F) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجة حرية 229 تسأوي (1.82)

لإختبار نتيجة الفرضية استخدم إختبار (f) لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي ام لا والنتائج مبينه بالجدول رقم (19/4) والذي يبين قيمة (f) المحسوبة لكل لدرجات المقياس أقل من قيمة (f) الجدولية (1.82) عند مستوي معنوية 0.05 وهذا يشير إلى عدم وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس قلق المستقبل تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي ومما سبق نؤكد عدم قبول الفرض

القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض التاسع:

من خلال التحليل الإحصائي تأكد صحة الفرض القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي.

لم تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة بسبب الإختلاف الثقافي بين المجتمعات .

إختلفت الدراسة الحالية مع دراسة حسن شمال (1999) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الإجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل .

ويرى الباحث أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي ، إن للمستوى الإقتصادي الجيد تأثير كبير على متغير القلق حيث أن الطالب الذي تتمتع أسرته بمستوى إقتصادي جيد أكثر تطلعا إلى المستقبل المشرق ولذلك فهو أكثر قلقاً من غيره .

النتائج و التوصيات

أولاً : النتائج:

إهتمت هذه الدراسة : (تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم) وعلى ضوء ذلك تم وضع الفرضيات وإجراءاتها وإثبات الفروض أو عدمها، وتكونت الدراسة من خمسة فصول يتضمن الفصل الأول مشكلة الدراسة وتحديدها وأهميتها وأهدافها وفروض الدراسة ومصطلحات الدراسة واشتمل الفصل الثاني على الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع والفصل الثالث يشمل إجراءات الدراسة والفصل الرابع تحليل البيانات وعرض ومناقشة النتائج والفصل الخامس يشمل النتائج والتوصيات.

النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية كما يلي :

- 1- السمة العامة لمقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تتسم بالإيجابية.
- 2- السمة العامة لمقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم يتسم بدرجة فوق الوسط.
- 3 - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم.
- 4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير النوع .
- 5 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير النوع .

- 6- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الدراسي .
- 7 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الدراسي .
- 8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية درجات مقياس تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي.
- 9 - عدم فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي.

ثانياً : التوصيات :

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية توصي الباحثة بالآتي :
هناك بعض التوصيات التي قد تساعد على تحقيق مفهوم ذاتي إيجابي وتنمية الوعي بالذات نوجزها فيما يلي :-

1 - ضرورة توعية الاسرة بأهمية هذا الموضوع لأنه وكما رأينا تستمر فكرة الطفل الأولية عن ذاته والتي استمدها اساساً من اسرته وتؤثر في طريقة حياته وتعاملاته حتى في مراحل حياته التالية بل استمر معه مدى حياته. ولكن لا نفضل إمكانية تغييرها بل نذكر أن الأثر الاكبر والاساسي قد تحدد خلال مرحلة الطفولة فلكي نحصل على مجتمع ناهض ومنتج لابد من إعداد أداة الإنتاج إعداد صحيحاً قوياً وبالطبع الأطفال هم مستقبل الامه والجيل الصاعوداة أنتاجها بإذن الله.

2 - أن يتعدد الوالدين أهمية دورهم في النمو الذاتي وفي النمو الصحي المتزايد للتطابق وبين مفهوم الذات المتاليه التي تتطلع إلى الاقتراب منها.

تنمية تقبل الفرد لذاته وتنمية مفهوم موجب الذات وفي النمو الصحي المتزايد للتطابق وبين مفهوم الذات المثالية التي تتطلع إلى الاقتراب منها.

3 - تنمية تقبل الفرد لذاته وتنمية مفهوم موجب الذات وتنمية احترام الذات والثقة في الذات والنفس.

4 - تقدير الدور الكبير الذي يقوم به الكبار في نمو مفهوم الذات وتقدير دور وسائل الاعلام يصفة خاصه ويجب على الجميع أن يكون هدفهم اعطاء خبرات ملائمة للنمو السوي للذات وهذا يؤثر ليس فقط في عملية التعلم بل أيضاً على الحياة بصفة عامة.

5 - الإهتمام بمفهوم الطالب عن ذاته عند القيام بارشاده أكاديمياً أو تربوياً

6 - يتأثر التحصيل الدراسي للطلاب والطالبات في جميع التخصصات والمراحل بمفهوم الذات. وعليه فإنه ينبغي الإهتمام بالارشاد التربوي الفعال للطلاب حتى يكون إدارتهم لذواتهم واقعياً وإيجابياً وبالتالي يمكن الاسهام في تحسين العمليه التعليمية.

7 - ينبغي على مسؤولي الخدمات التعليمية والأنشطة الطلابية مساعدة الطلاب الذين يعانون من ظروف اسريه مضطربه واحاطتهم بالدعاية والإهتمام وذلك بالتعاون مع الاخصائي الإجتماعي والنفسي في المؤسسات التعليمية المختلفة.

المقترحات :

- 1- اجراء دراسات عن الارشاد والتوجيه النفسي بالكليات لهدف بحث ومناقشة المشاكل المستقبلية للشباب الجامعي ومساعدته على حلها.
- 2 - اجراء دراسات حول أنارة دوافع الطلاب في الأقسام الادبيه والعلمية واستقلال طاقات الشباب وتشجيعهم على الاشتراك في الأنشطة الطلابية.
- 3 - اجراء دراسات عن ايجاد العلاقه بين الذممن وقيمته ومدى ادراك الطالب له
- 4 - دراسات عن علاقه الثقه بالنفس وقلق المستقبل
- 5 - مواصلة البحث في هذه الدراسه

المصادر والمراجع

1. الشناوي واخرون، التنشئة الاجتماعية للطفل، الطبعة الاولى ، دار صنعاء للنشر،عمان 2001م
- 2.الداهري صالح احمد،مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة الاولى ، دار وائل للنشر ،الاردن 2005م
3. الدرديري ، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي ، الاردن 2004م
- 4.احمد ،سهير كامل ،الصحة النفسية والتوافق ،الطبعة الثانية مركز الاسكندرية للكتب ،الاسكندرية 2003م
- 5.حامد زهران ،الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الثالثة، عالم الكتب ، القاهرة ،2001م
- 6.حسين ،عبدالغظيم ،العلاج المعرفي مفاهيم وتطبيقات، الطبعة ،العاشرة ، دارالوفاء للطباعة والنشر ،الاسكندرية 2007م
7. حسن شحاته ، التعليم الجامعي والتقويم الجامعي ،بين النظرية والتطبيق ،مكتبة الدار المصرية للكتاب ، القاهرة ،2001م
- 8.خليل المعايطه، علم النفس الاجتماعي، الطبعة الاولى ، دار التربية الحديثه ، دمشق 2000م
- 9.خير الله سيد، مفهوم الذات اسسه النظرية والتطبيقية ، دار النهضة العربية ، بيروت ،1986،
- 10.داليا عزت مؤمن ، سيكولوجية الطفل المراهق، الطبعة الاولى ، مكتبة مدبولي ، القاهرة 2004م
- 11.رشيدة عبدالرؤوف رمضان ،افاق معاصرة في الصحة النفسية للابناء ، الطبعة الاولى 2000م

12. سناء محمد ، تحسين مفهوم الذات تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة ، الطبعة الاولى ، عالم الكتب ، القاهرة، 2005م
13. سعد جلال ، المرجع في علم النفس ، دار الكتب القومي ، 1985م
14. صالح عبد الكريم ، قوة الانا وتقدير الذات ، جامعة عين شمس ، كلية الاداب، 1999م
15. صالح والطارق ، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية من منظوراتها النفسية ، الطبعة الاولى ، مكتبة الجيل الاسلامية صنعاء ، 1998م
16. طلعت منصور، انور الشرقاوي ، القلق ، مكتبة الانجلو المصرية ، 4799هـ
17. عبدالفتاح محمد دويدار ، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، جامعة الاسكندرية 1999م
18. عبدالعزيز القوصي ، علم النفس وتطبيقاته التربوية ، الطبعة السابعة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1964م
19. عايدة محمد العطا ، تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل اولياء
20. عايدة ديب عبدالله محمد ، الانتماء وتقدير الطبة الذات في مرحلة الطفولة ، الطبعة الاولى ، دار النشر ناشرون وموزعون ، عمان 2010م
21. عبدالرحمن عيسوي ، اضرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها ، الطبعة الاولى ، دار الراتب الجامعية ، بيروت
22. عدنان يوسف العتوم ، علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، الاردن ، 2004م
23. عثمان فاروق ، القلق وادارة الضغوط النفسية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر 2001م
24. عزت حجازي ، الشباب العربي ومشكلاته عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب ، الكويت ، الطبعة د، 1990م
25. كمال الدسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، الطبعة الاولى ، دار النهضة العربية ، بيروت 1979م

26. محمد عماد الدين اسماعيل ، الطفل من مراحل الحمل الى الرشد ، دار الفكر ، عمان ،
2010م الطبعة الاولى
27. محمد عاطف غيث ، قاموس علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، الازاريطه
، 2006م
28. محمد سيد عبدالرحمن ، نظريات الشخصية ، دار قباء القاهرة ، 1998م
29. محمد عودة الريماوي ن علم نفس النمو ، دار الميسرة ، 2004م
30. محمد ابراهيم الفيومي ، القلق الانساني مصادره وتياراته وعلاج الدين له ، الطبعة
التانية ، 1980م
31. نايفة قطامين محمد برهم ، طرق دراسة الطفل ، الطبعة الاولى ، دار الشروق للنشر
والتوزيع ، عمان 1989م
32. نبيل محمد الفحل بحوث في الدراسات النفسية ، الطبعة الاولى ، دار قباء للنشر
والتوزيع ، القاهرة 2004
33. نورهان منير ، القيم الاجتماعية والشباب ، الطبعة د ، دار الكتب الجامعي الحديث ،
الاسكندرية مصر 2008م
ثانيا : الرسائل الجامعية :
34. العشري، محمود محي الدين العشري(2004): قلق المستقبل وعلاقته ببعض
المتغيرات الثقافية جامعة عين شمس
35. ابراهيم محمد الكيلاني ، تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية
المقيمة في موسلو بالنرويج ، 2008م
36. وفاء البردعي ، دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري ط1 دار المعرفة الجامعيه
الاسكندريه مصر 2002م
37. منى ادم ابكر يوسف ، تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي
والتحصيل الدراسي لتلاميذ مرحلة الاساس، جامعة ادمرمان الاسلاميه كلية التربية قسم علم
النفس التربوي تاريخ 1997

38. عديلة حسن طاهر تونسي ، القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات بمدينة مكة المكرمة، جامعة ام القرى ، كلية التربية ، 2002م

39. فضيلة عرفات ، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي 2010م

40. اوشين نادية ، التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات كلية العلوم الانسانية والاجتماعية دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر باتنة، 2015م

41. سميرة بنت محمد بن حميد الليحاني ، قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز والضغط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى، 2012م

42. مهيد محمد المتوكل مصطفى ، اتجاهات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية نحو مادة الرياضيات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والتربوية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية ، جامعة ام درمان الاسلامية ، 1996.

43. عطا احمد علي شقفة ، تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة ، 2008

44. عايدة محمد العطاءب تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل اولياء

45 . فضل المولى عبد المرضي وايمن محمد طه عبد العزيز ، تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم وعلاقتها بسمات الشخصية على المواقع الالكترونية التاليه:

<http://kharoumspace.uofk.edu/123456789/21746>

• Mowrer o.ho.stimulus – responsetheory of anxiety ih
.m.h.marx(e.d)psuochological theory newyork the mac
1951miuakco

والدوريات والمجلات:

46- فادية كامل الاغتراب النفسي وتقدير الذات لخريجات الجامعات العاملات والعاطلات عن العمل مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية النفسية المجلد الثاني العدد الثاني

47- محمد احمد المؤمني ومازن محمود نعيم ، قلق المستقبل لدى كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، المجلد التاسع ، العدد الثاني ، ص 173 - 185 ، 2013م

48- اياد اشنتية ومحمد شاهين ، قلق البطالة وعلاقته بفاعلة الذات طلبة السنة الاخيرة في جامعة القدس ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني ، ص 319 - 330م

49- ممدوح محمد سلامة ، المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحده النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد الاول، الجزء الثالث ، تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية القاهرة 1991م

المراجع الاجنبية :

50 Cooper smith(1961): the antecedent of self esteempalo alto.california counseling psychologists presence.

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

أخي الطالب / اختي الطالبة.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: استمارة استبيان

أرفق لكم طية إستمارة إستبيان الخاصة بدراستي بعنوان (تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم) لنيل درجة الماجستير في علم النفس . أرجو تكرمكم بملاء الإستبانة مقدراً تعاونكم وجهدكم، علماً بأن هذه الإستبانة تكون في غاية السرية التامة لما تقتضيه الأمانة العلمية والبحث العلمي وتستخدم هذه البيانات لأغراض البحث العلمي فقط ، علاوة على أنكم يمكنكم الحصول على نتائج الدراسة إذا رغبتم فيها، وأعلم أنه ليس هنالك إجابة صحيحة وأخري خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عما تشعر به حقاً ، وعليك أن تجيب على جميع العبارات ، ولا داعي للتفكير طويلاً في إختيار الإجابة المناسبة وإنما المطلوب أن تجيب بسرعة كلما أمكنك..

وبالله التوفيق

الباحث:

تقوى عبدالرحمن

القسم الأول: البيانات الشخصية:

يرجى وضع علامة (√) في المكان المناسب

1/ النوع:

ذكر أنثى

2/ الجامعة:

الخرطوم النيلين السودان أمدمان الاسلامية

3/ العمر:

أقل من 25 سنة 25 إلى 30 سنة 31 إلى 35 سنة 35 فأكثر

4/ التخصص:

5/ المستوى الدراسي:

4/ المستوى الاقتصادي:

منخفض متوسط مرتفع

5/ الترتيب في الاسرة:

القسم الثاني : المقاييس :

أولاً : مقياس تقدير الذات :

- يرجى قراءة المقياس جيداً والإجابة عن كل العبارات الواردة فيه.

- يرجى وضع علامة (√) في المكان المحدد أمام العبارة التي تختارها.

الرقم	الفقرة	ائماً	غالباً	حياناً	أدراً	بدأ
1	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الشخصي					
2	أني راضي عن ما أقوم به من أعمال.					
3	أستمتع بوقت فراغي بالطريقة التي تناسبني.					
4	أميل من التقليل من شأن نفسي.					
5	شعوري بالعجز والفضل يناد يوماً بعد يوم.					
6	أشعر بالدونية اغلب أوقاتي.					
7	بنتابني الشعور بأنني لا أصلح لشيئ أبداً .					
8	أشعر بالاحباط من ظهور الاجهزة والمعدات التقنية التي					

					تفوق امكانياتي.	
					أشعر أن دراستي الجامعية نوعاً من العبث.	9
					أشعر بالرضا عن حياتي الإجتماعية.	10
					أشعر بعدم الرضا عن مجموعة أصدقائي.	11
					أحس بعدم إحترام الناس لي	12
					تلقي أفكارٍ تقدير لآخرين.	13
					ينصت زملائي إلى ما أقوله بإهتمام.	14
					أشعر بأنني مرفوضاً من قبل لآخرين.	15
					أحتاج إلى من يساعدي فيما أقوم به من أعمال.	16
					ينتابني شعور عميق بأن اصدقائي سيتخلون عني بعد التخرج.	17
					أشعر بأنني عضو مهم في أسرتي	18
					أتوجس من فكرة تدخل اسرتي في شئوني الخاصة.	19
					دائماً ما راجه النقد الهدام من قبل والدأي	20
					لا تضايقني الأشياء عادة	21
					لا أجد صعوبة في إخاذ قراراتي بنفسي	22
					يسعد لآخرين بوجودهم معي	23
					انتضايق بسرعة في المنزل	24
					أحتاج وقتاً طويلاً لكي أعتاد على الأشياء الجديدة	25
					تراعي عائلتي مشاعري عادة	26
					تتوقع عائلتي مني الكثير	27
					لا اقدر نفسي حق قدرها	28
					إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة	29
					لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال	30
					لا يمكن للآخرين الاعتماد عليا.	31
					أشعر أنني مثل الناس.. لست مختلفاً عنهم أو أقل منهم	32
					أنا أستمتع بحياتي الإجتماعية.	33

					34	أشعر بأني ذو قيمة وأن هناك آخرين يحتاجون إلي
					35	لست في حاجة أن يقول الناس عني أنني كفاء في أداء عملي.
					36	لدي قدرة جيدة على صنع علاقات جيدة في وقت قصير
					37	سهل على أن اعترف بعيوبي واخطائي.
					38	لا أجد صعوبة في أن أصرح بمشاعري الحقيقية.
					39	سهل علي أن اعبر عن وجهة نظري بسهولة ويسر .
					40	لا أشعر بالذنب عندما أفعل أو أقول ما أريد قوله أو فعله.

ثالثاً : مقياس قلق المستقبل

- يرجى قراءة المقياس جيداً والإجابة عن كل العبارات الواردة فيه.
- يرجى وضع علامة (√) في المكان المحدد أمام العبارة التي تختارها.

المحور الأول: النفسي

الرقم	الفقرة	أثماً	غالباً	حياناً	أدراً	بدأ
1	جعلني التفكير في المستقبل متشائماً .					
2	يخيفني التغيير الذي يمكن أن يطرأ على العالم.					
3	أشعر بعدم الامان في حياتي المستقبلية.					
4	يصيبني القلق على ما سيحدث لي مستقبلاً .					
5	يشغلني التفكير بخصوص حياتي في المستقبل .					
6	أشعر بالقلق حين افكر في المستقبل .					
7	جعلني التفكير في المستقبل مضطرباً .					
8	تراودني فكرة فقد شخص عزيز علي .					
9	أشعر بأن المستقبل سيمثل لي مشكلة .					
10	أستغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي .					
11	أخاف من الموت على سوء الخاتمة .					
12	أشعر بأن المستقبل غامض .					
13	أشعر بالقلق من التغييرات السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .					
14	أخاف على القيم أن يطرا عليها من تغييرات					

					15	أخشى أن تجربني الظروف في المستقبل على العمل مع أفراد غير جيدين.
					16	أنني على يقين بأن الكذب والخداع بين الناس سيزداد يوماً بعد يوم.
					17	أخاف من التفكك الاجتماعي أكثر من ذلك في المستقبل
					18	أتوجس أن تسوء علاقتي بأهلي واصدقائي في المستقبل
					19	تتولد لدي مشاعر القلق والخوف من الضعف بين التغيرات الأخلاقية والاجتماعية.
					20	أخاف على القيم الأخلاقية والاجتماعية وما يطرأ عليها من تغيرات بين الحياة العصرية
					21	تراودني كثيراً فكرة الاقتراب بعد التخرج.
					22	أشعر بالضيق والخوف من المستقبل وعدم قدرتي على التفاعل الاجتماعي
					23	أرى أن العمل سوف يقدم لي فرصة التفاعل مع الآخرين.
					24	كثيراً ما أشعر بالوحده وعدم قدرتي على التخطيط للمستقبل
					25	أشعر بالجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
					26	يخيفني تأخر سن زواجي بين الشباب
					27	تشغلني مشكلة غلاء المعيشة باستمرار.
					28	أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل.
					29	أخشى أن تكون علاقاتي بالآخرين نفعيه ماديه.
					30	تأخر سن الزواج بسبب غلاء الأسعار.

ملحق رقم (2)
قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الإسم	الدرجة العلمية	العنوان
1	علي فرح أحمد الحاج	بروفسير	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
2	مهيد محمد المتوكل	بروفسير	جامعة أمدرمان الإسلامية
3	عبد الرحمن أحمد	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
4	عبد الحافظ الجزولي	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
5	الرشيد اسماعيل الطاهر (البيلي)	أستاذ مشارك	جامعة النيلين
6	سلوى عبدالله الحاج	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
7	بخيته أحمد زين	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
8	محمد الطاهر إسماعيل	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا