



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

# دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين

Counselor in Reducing the Future Anxiety Among the  
Students of the University of Neelain

رسالة مقدمه لنيل درجة الدكتوراه الفلسفة في الارشاد النفسي والتربوي

أشرف البروفسير:

إعداد الدراسة:

علي فرح أحمد فرح

مي محمد حريكة عبد الحفيظ

1440هـ - 2019م

## إستهلال

{ إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ  
أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا  
جَهُولًا (72) لِيُعَذِّبَ اللَّهُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ  
وَالْمُشْرِكَاتِ وَيَتُوبَ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَكَانَ اللَّهُ  
غَفُورًا رَحِيمًا (73) }

بِسْمِ اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(سورة الاحزاب الايات :

(73-72)

## الإهداء

إلى من احمل أسمه بكل فخر وفد المحبة والرحولة والتضحية الى من  
رسم لي المستقبل بطوله سندي وقوتي وملاذي بعد الله والدى رحمة الله.  
إلى بلسم الشفاء ورمز المحنه الى من يسعد القلب معها ويزول الهم الهم  
بالحديث معها إلى من تلمح بالدعا ليل ونهار امى الحبيبة.  
إلى تؤام روعي ورفيق دربي صاحب القلب الطيب والنوايا المحسنة الى  
من معك اكون ومن دونك لا اكون زوجي الحبيب.  
الى اخواتي د. عبد الباقي وعبد الله اطل الله لهم اعمارهم لعانتنا واخوتي  
أ. سهام ود. اسماء وأمل ومهاد وطل وابنائهم اهديهم هذا المجهود.

الباحثة

## شكر وعرّفان



الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على محمد عبد الله وعلى آله وصحبه ومن سار على نصيحه واتبع هداه تتقدم الباحثة بأجل آيات الشكر والعرّفان لسعادة الاستاذ والبرفيسور/ علي فرح احمد فرح الذي أشرف هذا الدراسة وقد كان خير معين، ولم يبخل بالتوجيه والارشاد وفجز الله خير الجزاء والشكر موصولاً ايضاً إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا على تفضلها باتاحة لي هذه الفرصة للدراسة بها لنيل الدرجة العلمية نسأل الله ان يوفق القائمين عليها بالخير. واتقدم بأسمي آيات الشكر للدكتور عبد الرحمن محمد احمد والذي كان لي خير معين بعد الله تعالى خيرا الله خير واعطاء الصحة والعافية باذن الله والشكر اجزله لزوجي الذي سنع لي بوقفته لنيل تلك الدرجة وايضا لاهلي واسرتي الذين تنازلوا عن حقوقهم وهبيتو لي بيئة ساعدتني لاكمال هذه الدراسة لهم جميع الشكر والعرّفان وجزاهم الله خير.

الباحة



## مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين وهدفت أيضاً للتعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين حسب المتغيرات الاتية : التخصص - السكن - النوع - الكلية.

وللتحقق من أهداف هذه الدراسة اتبعت الباحثة المنهج الوصفي واستخدمت مقياس قلق المستقبل، وتم اختيار عينة قصدية مكونه من (271) طالب وطالبة. استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات واستخدمت برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدمت للتحقق في القروض اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة السمة العامة واختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين ومعامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات النفسية والديمقراطية، وتحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروقات بين المجموعات معامل الفاكرباخ وثبات المقياس.

وفي ضوء المعالجات الاحصائية وتفسير ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى أهم النتائج التي تمثلت في الاتي: للمرشد النفسي دور ايجابي في تحقيق قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين ، ويتسم قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين بالإرتفاع، وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين لمتغير التخصص لصالح الادبي، وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين لمتغير السكن ( داخلي - خارجي) لصالح الداخلي، وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين لمتغير النوع ( ذكر - انثي) لصالح الذكور، وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين لمتغير الكلية لصالح تنمية المجتمع.

وبناء على النتائج توصلت الباحثة لعدد من التوصيات أهمها: العمل على أعداد برامج ارشادية وعلاجية لتحقيق في قلق المستقبل وتعالج المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تواجه الطلاب ، إجراء المزيد من الدراسات والبحوث عن المشكلات التي تواجه الطلاب داخل الجامعة.

## Abstract

The study aimed to identify the role of the counselor in reducing the future anxiety among the students of the University of Neelain and also aimed to identify the level of future anxiety among the students of the University of El Nilin according to the following variables specialization - address - dender - college. To investigate the objectives of this study, the researcher followed the descriptive method and used the measure of the future anxiety. A purposive sample of 271 students was selected. The researcher used the questionnaire as a tool of data collection, and used the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), the statistics used to test the hypotheses were (T) for one sample and the T test for two independent samples and Pearson correlation coefficient, and one way analysis of variance. In the light of the statistical treatments, the researcher reached the most important results which were as follows: The counselor has a positive role in alleviating future anxiety among the students of the University of Neelain; and the future anxiety is high among Elneilein University students; and statistically significant differences were found in the future anxiety according to the variables of specialization in favor of the literal; address in favor of the boarding house; gender in favor of the males and college in favor of society development college. On the basis of these results the researcher reached a number of recommendations important of which: developing counseling and therapeutic programs to alleviate future anxiety and treating the social and psychological problems facing the students, conducting more research about the problems facing the students inside the university.

## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	الاستهلال
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	ملخص البحث باللغة العربية
هـ	ملخص البحث باللغة الانجليزية
و	فهرس الموضوعات
ح	فهرس الجداول
ح	فهرس الملاحق
<b>الفصل الأول: الإطار العام</b>	
1	مقدمة
2	مشكلة البحث
3	أهمية البحث
3	أهداف البحث
4	فروض البحث
5	حدود البحث
5	مصطلحات البحث
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
6	المبحث الأول : الارشاد النفسي
18	المبحث الثاني : المرشد النفسي
31	المبحث الثالث: قلق المستقبل
69	المبحث الرابع: المرحلة الجامعية
80	المبحث الخامس: الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: منهج وإجراءات البحث</b>	

90	تمهيد
90	منهج البحث
90	مجتمع البحث
90	عينة البحث
94	أدوات البحث
100	المعالجات الإحصائية
<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b>	
101	عرض الفرض الأول ومناقشته
103	عرض الفرض الثاني ومناقشته
105	عرض الفرض الثالث ومناقشته
106	عرض الفرض الرابع ومناقشته
107	عرض الفرض الخامس ومناقشته
109	عرض الفرض السادس ومناقشته
<b>الفصل الخامس: الخاتمة</b>	
111	الخاتمة
11	مقترحات لدراسات مستقبلية
112	التوصيات
113	المصادر والمراجع

## فهرس الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	الرقم
91	يوضح عدد الطلاب في محل الدراسة	1
91	يوضح التوزيع التكراري لمتغير النوع	2
92	يوضح التوزيع التكراري لمتغير السكن	3
93	يوضح التوزيع التكراري لمتغير النوع	4
93	يوضح التوزيع التكراري لمتغير الكلية	5
96	يوضح العبارات التي تم تعديلها بواسطة المحكمين في مقياس قلق المستقبل	6
97	يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرته من فقرات الإداة والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه ن = 30.	7
98	يوضح معاملات إرتباط كل محور من محاور الاستبانة والمحاور الأخرى وكذلك الدرجة الكلية ن = 30	8
98	يوضح قيمة معامل الثبات ن = 30	9
101	اختبار (ت) لعينه واحده لقياس الإجراءات التي إتخذتها القياس دور المرشد النفسي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين	10
103	اختبار (ت) لعينه واحده لقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين	11
105	يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير المساق العلمي	12
106	يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير السكن	13
107	يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير النوع	14
109	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير الكلية	15



## الفصل الأول الإطار العام

### مقدمة:

لا شك أن مهمة المرشد النفسي لا تنحصر في تقديم المحاضرات ومعوقات الاستيعاب والحلول والتجارب التي يمكن ان يملكها المرشد النفسي لطلابه، صحيح ان فلسفة الكليات الجامعية ان تتأكد من نجاح مهمتها التعليمية بوجود مشرف نفسي في الكلية حتي تساعد الطلاب على حل مشاكلهم النفسية والاجتماعية وبعض المشاكل الاقتصادية او وجود حلول لها.

فالمرشد النفسي هو الشخص الذي يمتلك المعرفة والتدريب وهو يساعد الأفراد في تحقيق توافقهم النفسي ويتميز بالقدرة على كشف الذات والتلقائية والسرية والمرونة.

فالارشاد النفسي أحد قنوات الخدمة النفسية التي تقدم للأفراد او الجماعات تهدف التغلب على بعض المشاكل الاضطرابات النفسية مثل الخوف من المستقبل الدراسي بل يتجاوز ذلك القلق نحو ما عمله المستقبل بعوانها الدراسة والتمرج، لا شك أن هذه المشكلات على ردود افعالهم واتجاهتهم الدراسية وعلى تأثير المعنوية لذلك ترى الباحثة على اقامة دراسة عن دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل ومستوى ذلك القلق لطلاب جامعة النيلين.

وحتى تتفاعل مع ذلك لأبد ان تقوم بعمليات حرث الأرض قبل زراعتها ومعالجة الطفلييات العالقة، المرشد النفسي هو أداة الكلية في الجامعة فيع لاج مشاكل طلابه خاصة النفسية ومساعدتهم على اختبار البدائل امناسبة وتشخيص جوانب القصور في شخصيته وتشجيعه على التخلص منها والتعرف على أنماط الارشاد النفسي.

أما دور المرشد النفسي في البيئة الجامعية يقدم تخفيف الأمراض النفسية لدى الطلاب في تلك المرحلة وتذكر منها قلق المستقبل وهو أخطر الامراض النفسية بالنسبة لطلاب الجامعة لأنه يعتبر من الامراض العصابية الشائعة الا انه يعتبر سمة رئيسية من معظم الاضطرابات ولا شك ايضاً ان قلق المستقبل يعتبر من المشكلات النفسية الهامة التي توجه الطلبة بصفه عامة وطلبة الجامعات بصفة خاصة وذلك نظرا لان طلبه الجامعات في الحقيقة يواجهون العديد من الضغوط

التي تؤدي الى حالات القلق التي تصيبهم خاصة نتيجة للضغوط التي تواجههم للخوف من المستقبل، تتفاوت حالات القلق ومستوياته بين الطلاب وفق المتغيرات لحالات الاقتصادية والأسرية وفي اختباره التخصص والسكن وحتى في النوع نجد تفاوت في الذكور والاناث لمستوى قلق المستقبل. لا شك ان هذه المشكلات تؤكد على ردود افعالهم وعلى اتجاهاتهم الدراسية وعلى روحهم المعنوية.

لذلك رأي الباحثة على اقامة دراسة عن مستوى القلق ودور المرشد في تحقيقه لطلاب تحقيق قلق المستقبل لطلا جامعة الجامعة التي تعمل في أحد مراكزها وهي لمعرفة وجود ذلك القلق من مستقبلهم في جامعة النيلين ( عينة الدراسة).

#### مشكلة الدراسة:

أن المرشد النفسي هو شخص متخصص مؤهل للقيام بالعملية الارشادية لان نجاح هذه العملية يتركز عليه فيجب أن تتوفر فيه جميع الخصائص المعرفية والوجدانية والمهنية والاخلاقية.

ويصف كثير من الناس عصرنا بأنه عصر القلق والتوتر لانه عصر يتميز بانه ذو ايقاع سريع وشديد التقلب كما تكثر فيه الصراعات والتوترات والضغوط النفسية ويزداد قلق الطلاب بسبب الخوف من الفشل الدراسي بل يتجاوز ذلك القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد انتهاء الدراسة ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح الي تحقيقها وفي حالة عدم اشباع هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتدي الطالب القلق الذي يجد من قدراته وامكاناته.

حيث اطلعت الباحثة على عدد دراسات تناولت قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة اشادت نتائجها ان مشاعر الطلبة تتميز بالقلق من المستقبل وبشكل مرتفع. بالتحديد تمكن مشكلة الدراسة في الاجابة على الاسئلة الاتية:

1. ما مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين.
2. ما هو دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين.

3. هل هنالك فروق في مجال قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين يعزى الى الجنس ( ذكر - انثي).

4. هل هنالك فروق ذات دالة احصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة النيلين تعزى لمتغير التخصص ( انساني - علمي).

5. هل هنالك فروق ذات دالة احصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تعزى لمتغير السكن ( داخلي - خارجي).

#### **أهمية الدراسة:**

#### **الاهمية النظرية:**

تكمن الاهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تلقي الضوء على قلق المستقبل الذي يؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد الشخصية والنفسية والسلوكية وتكمن اهميتها في الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين، الذي يمكن ان يوفر للباحثين والمسؤولين معلومات تفيد في تخطيط برامج الارشاد والتوجيه في هذه الجامعة، كما أن هذه الدراسة توفر اداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات او كليات المجتمع ، حيث لم يتم العثور على اداة يناس هؤلاء الطلبة.

#### **الاهمية التطبيقية:**

تكمن الاهمية التطبيقية لهذه الدراسة بناء على النتائج المتوقعة والتي في ضوءها تكمن التخطيط لبناء استراتيجيات ونقبات لزيادة مستوى الايجابية والعمل من قبل المسؤولية على فعها ودعمها لدى الطلبة مما يؤدي الى ازدهار وتقدم المجتمع بأكمله، تتبع ايضا اهمية الدراسة في اهتمامتها بما يتعرضون له الطلاب من المشكلات نفسية وسلوكية في قلق المستقبل والتفكير فيه باستمرار.

#### **أهداف الدراسة:**

1. التعرف على مدى دور المرشد النفسي للحد من قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين ( عينة الدراسة).

2. معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين.

3. لمعرفة دلالة الفروق في قلق المستقبل الذي يواجه طلاب جامعة النيلين ( عينة الدراسة) حسب متغير النوع ( ذكر - انثي).



4. لمعرفة دالة الفروق في قلق المستقبل الذي يواجه طلاب جامعة النيلين ( عينة الدراسة) حسب متغير التخصص.
5. لمعرفة دالة الفروق في قلق المستقبل الذي يواجه طلاب جامعة النيلين ( عينة الدراسة) على حسب متغير السكن ( داخلي- خارجي).
6. لمعرفة دلالة الفروق في قلق المستقبل الذي يواجه طلاب جامعة النيلين ( عينة الدراسة) تبعا لمتغير الكلية.

#### أسئلة الدراسة:

1. ما هو دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين.
2. ما مستوى قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين عينة الدراسة.
3. ما مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين على حسب المتغيرات الآتية:

أ. النوع: ذكر - انثي.

ب. التخصص: انساني - علمي.

ت. السكن : داخلي- خارجي.

#### فروض الدراسة:

1. للمرشد النفسي دور إيجابي في تحقيق الحد من قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين.
2. يتسم قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين بالإرتفاع.
3. توجد فروق ذات دالة احصائية في قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين حسب متغير التخصص ( انساني - علمي).
4. توجد فروق ذات دالة احصائية في قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين تعزى لمتغير النوع ( ذكر - انثي).
5. توجد فروق ذات دالة احصائية في قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين تعزى لمتغير السكن ( داخلي - خارجي).

## حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة على طلاب جامعة النيلين.  
الحدود البشرية: تم التطبيق بالنسبة لاداء الدراسة على طلاب جامعة النيلين للفرق النهائية بالكليات المختارة من العينة.  
الحدود الزمانية : تم تطبيق الدراسة الحالية لطلاب جامعة النيلين كلية البصریات تنمية المجتمع - التربية والعلاج الطبيعي.  
مصطلحات الدراسة: الارشاد - المرشد النفسي - قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين.

الارشاد في المرحلة الجامعية : يهدف الارشاد في المرحلة الجامعية الى تحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي وتوفير الجو الملائم في النسبة الجامعية والمجتمع لدى طلاب الجامعة ويقوم المرشد بدور مهم عملية تحقيق وتفيد البرامج الارشادي.  
قلق المستقبل : ويشير إلى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة من المستقبل وفي حالته القصوي قد يكون تهديداً بان هنالك شيئاً ما سوف يحدث للفرد ( صبري، 2003).

إجرائياً: يقاس بالدرجة التي تجعل عليها المفحوص على مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

طلاب جامعة النيلين ( عينة الدراسة):

هم الطلبة الذين انهو الثانوية الحالي بالنجاح بالنسبة المختلفة للتخصص الذي التحق به بالجامعة بالمجالات المختلفة وعدد السنوات أربعة سنوات بمختلف التخصص ( 4-5) يمنح الطالبة او الطالب درجة البكالوريوس.

## عدادات الدراسة:

1. تتحدد نتائج الدراسة بالعينة التي تم اختيارها في مجتمع طلاب جامعة النيلين خلال العام الدراسي ( 2016 - 2017).
2. الحدود المكانية: طلاب جامعة النيلين كلية البصریات - تنمية المجتمع - التربية العلاج الطبيعي.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

### المبحث الأول : الإرشاد النفسي

مقدمة :

أن تعقد الحياة الحديثة وتفاقم المسؤوليات اليومية حال دون إضطلاع المرضى المعرضين للاضطرابات العصبية لتلقي العلاج الطبيعي ( مجدي احمد ، 2000م ).

ويؤكد المتخصصون في العلوم النفسية والتربوية أن أحد أسباب الأضطرابات العصبية ، هو عدم الاهتمام بالإرشاد النفسي ، وهذا يؤكد على معظم دور الإرشاد النفسي (الموسوعة الحرة 2011).

تعريف الإرشاد:

1. هو عملية نفسية أكثر تخصصية، وتمثل الجزء العلمي في ميدان التوجيه، وتقوم على علاقة مهنية (علاقة الوجه للوجه ) بين المرشد والمسترشد في مكان خاص يضمن سرية أحاديث المسترشد وفي زمن محدود أيضا (سعد ، 1975 م ).

2. والإرشاد عملية وقائية ونمائية وعلاجية، تتطلب تخصصاً وإعداداً وكفاءة ومهارة،كون هذه العملية فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي وأن خدمات التوجيه العامة وخدمات الإرشاد خاصة تجمل عادة في مفهوم واحد وهو التوجيه والإرشاد (سلوى وآخرون ، 1986م ).

3. يقصد بالإرشاد تلك المعاونة القائمة على أساس فردي وشخصي فيما يتعلق بالمشكلات الشخصية، والتعليمية، والمهنية والتي تدرس فيها جميع الحقائق المتعلقة بهذه المشكلات، ويبحث عن حلول لها، وذلك بمساعدة المتخصصين وبالإستفادة من إمكانيات المدرسة والمجتمع، ومن خلال المقابلات الإرشادية التي يتعلم المسترشد فيها أن يتخذ قراراته الشخصية ( جود ، 1945).

4. يتكون الإرشاد من أي أنشطة قائمة على أساس أخلاقي، يتخذها المرشد في محاولة لمساعدة المسترشد للانخراط في تلك الأنواع من السلوك التي تؤدي إلى حل مشكلاته ( كرمبولتز ، 1965م).

5. أنه الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدمات لهم لتأكيد الجانب الايجابي بشخصية المسترشد واستغلاله لتحقيق التوافق لدى المسترشد، ويهدف اكتساب مهارات جيدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة، واكتساب قدرة اتخاذ القرار، ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وفي المجالات المختلفة، الأسرة والمدرسة والعمل ( الجمعية الامريكية لعلم النفس ، 1980 م ).

6. عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه وأن يختار نوع الدراسة والمناهج المناسبة والمواد الدراسية التي تساعد في اكتشاف الإمكانيات التربوية وتساعد في النجاح وتشخيص المشكلات التربوية وعلاجها بما يحقق توافقه التربوي بصفة عامة ( حامد عد السلام، 1987 ).

ويلعب الإرشاد النفسي ثلاثة أدوار رئيسية هي :

1. الوقاية.

2. العلاج.

3. تنمية الإمكانيات الذاتية للفرد ( حامد عبد السلام، 1987م ).

وتعرف الباحثة الارشاد النفسي بانه عملية ارشاديه توجيهية صريحه تقوم بين شخصين احدهما مرشد متخصص والآخر عميل يحتاج لعملية توجيه لتغيير مسار حياته للافضل ، فالارشاد عملية تغير سلوك سلبي الي ايجابي .

**نشأة الإرشاد النفسي:**

لقد كان نمو الإرشاد النفسي استجابة لما حدث في القرن التاسع عشر من ظروف اقتصادية واجتماعية وما ترتب عليها من مشكلات ، مما أدى إلى

الدعوة إلى الإصلاح الاجتماعي ، فقد أدى نمو المدن في بداية القرن التاسع عشر، كما أدت الثورة الصناعية وما ترتب عليها من تغيرات مختلفة، إلى استغلال أصحاب الأعمال للعمال وإلى عدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية، ولقد أثارت مظاهر الفقر و الظلم والفساد ذعر الأمريكيين وجعلتهم يحللون أسلوب الحياة الأمريكية ويوجهون إليها النقد الشديد ، ولقد ظهر هذا في الكتب التي نشرها بعض المصلحين الاجتماعيين والتي تناولت بتحليل الحياة السياسية والاقتصادية ، لقد أدت هذه الكتابات إلى مطالبة الجماهير بالإصلاح، مما أدى بالقائمين على الأمر إلى البحث عن علاج للعيوب الاجتماعية التي نتجت عن تحول المجتمع الأمريكي إلى مجتمع صناعي وقد أدى ذلك إلى اهتمام كثير من المؤسسات الحكومية والأهلية بالمساعدة في ذلك ، لكن المصلحين لم ينفقوا عند هذا الحد، بل ذهبوا إلي ابعده من ذلك فنادوا باستئصال الأسباب الحقيقية للفقر والجهل والجريمة وذلك بعد أن تأكد لهم أن المجتمع يتحمل قدرا من المسؤولية عن هذه الظروف الاجتماعية السيئة ومن ثم كان الاهتمام بتحسين الظروف الاجتماعية وإيجاد فرص أفضل للعمل وتحسين ظروف العمل والتعليم ، وقد أدى الاعتقاد بإمكانية إصلاح وتحسين المجتمع إلى النظر إلى المدارس باعتبارها المكان الأهم الذي يجب أن تبدأ فيه الجهود الوقائية وربما كان هذا المناخ الذي أوجدته حركة الإصلاح والذي نادى فيه المصلحون بضرورة تحقيق العدالة والمساواة قد عمل على نشأة الإرشاد النفسي وتيسير نموه ( علي سليمان ، 2010 م ).

ويؤكد الباحثون في مجال الإرشاد النفسي على وجود ثلاث منابع أو روافد للإرشاد النفسي تتمثل في التوجيه المهني **Vocational guidance** ، القياس النفسي **Psychological Measurement** ، الاهتمام بالعوامل المعرفية الدافعية للسلوك **Cognitive and Motivational factor** . وترى لجنه علم النفس التابعة لرابطة علم النفس الأمريكية أن هذه المتغيرات الثلاثة تمثل أصول الإرشاد النفسي ( علي سليمان ، 2010 م ).

كانت أهم العوامل في التي ادت الي نشأة الارشاد تتمثل في وجود القيم التالية:

1. قيمة التحسين المستمر في متغيرات وظروف الحياة.

2. قيمة الاهتمام بالمنهج العلمي و توظيفه في جميع مجالات الحياة.
3. قيمة تكافؤ الفرص أمام جميع افراد المجتمع.
4. قيمة الاهتمام بالمستقبل حيث يتجه نسق القيم الحياتية إلى المستقبل، فالعصر الذهبي هو الذي سيتحقق في المستقبل، وليس فيما هو قائم الان (علي سليمان ،2010م).

### أنواع الإرشاد النفسي:

يوجد نوعين من الإرشاد النفسي هما:

#### 1/ الإرشاد النفسي الفردي:

يتيح الإرشاد النفسي الفردي للمريض الفرصة للتحدث مع الأخصائي النفسي ومناقشة الصعوبات أو المشكلات التي تواجهه ، ويقوم الأخصائي النفسي بمساعدة المريض على تحديد أهداف معينة للعمل على تحقيقها من خلال عملية الإرشاد، كما يساعد الأخصائي النفسي المريض على استكشاف الخيارات المتاحة أمامه واختيار الأنسب منها بما يتفق وإمكانات البيئة المحيطة به.

وهدف الإرشاد الفردي هو تمكين الفرد من فهم ومعالجة مشكلاته الشخصية، الاجتماعية والمهنية ، والإرشاد الفردي الذي يقدم للطالب في شعبة الإرشاد هو الإرشاد النفسي قصير المدى، حيث يكون بإمكان المريض التنسيق مع الأخصائي النفسي وتحديد عدد الجلسات الإرشادية ومدة كل جلسة وفقا للأهداف التي سيتم الاتفاق عليها.

والحد الأقصى لإرشاد مريض هو 10 جلسات بمعدل 45 دقيقة للجلسة الواحدة، وفي الحالات الاستثنائية يمكن للمريض الحصول على عدد من الجلسات الإرشادية يزيد أو يقل عن ذلك ( مجدي احمد ، 2000م ).

ولا تقل الحاجة للإرشاد النفسي عن غيرها من الحاجات النفسية الضرورية للإنسان مثلها مثل الحاجة إلي الأمن و الحب و الإنجاز و النجاح... الخ ، ذلك أن الافراد والجماعات يحتاجون إلي الإرشاد النفسي فكل فرد خلال مراحل نموه المتتالية يمر بمشكلات عادية و فترات حرجة يحتاج فيها إلي الإرشاد و لقد طرأت الكثير من التغيرات على المجتمع وعلى الأسرة نتيجة للتطورات السياسية

والاقتصادية والثقافية والعلمية المتسارعة، وقد حدث تقدم علمي و تكنولوجي كبير كما حدث تطور في التعليم ومناهجه وحدثت زيادة في أعداد التلاميذ في المدارس و حدثت تغيرات في العمل والمهن ونحن الآن نعيش في عصر يطلق عليه اسم عصر القلق، هذا كله يؤكد أن الحاجة ماسه إلي الإرشاد النفسي ( علي سليمان ، 2010م).

## 2/ الارشاد النفسي الجمعي:

نظراً ما للجماعة من أهمية في حياة الفرد، ولأن الإنسان كائن إجتماعي بطبيعته، وازاء تحقيق مزايا ملموسة جراء هذا الاستخدام تطور الإرشاد الجمعي باعتبارها طريقة إرشادية منظمة، لها اصولها وقواعدها وشروطها.

يقدم لينيكس (1982) المذكور في سلوي عثمان (2009) ثمانية فروض حول الإرشاد الجمعي وذلك نظراً ما للجماعة من أهمية في حياة الفرد. والفروض هي:

1. خبره داخل الجماعة تعبر عن ممارسة يومية يقوم بها الناس وهي جزءاً من حياتهم اليومية.
2. استخدام الجماعة يمكن أن يكون عاملاً موثراً لأحداث تغيير في اتجاهات وسلوك الفرد.
3. يمكن ان تزود الجماعة الأعضاء بخبرات يستفيدون منها في مواجهة بعض ظروف الحياة.
4. المجموعة الإرشادية تقدم خبره مشتركه لأفرادها ، حيث يجدون أشياء مشتركة مع الآخرين مما يعنى الإلتماء والنمو مع بعضهم البعض.
5. المجموعة الإرشادية يمكن ان تسهل عملية التغير التي تأخذ صفة الإستمرارية وهي في ذلك أسرع من بعض الأساليب الأخرى.
6. المجموعة الإرشادية لا تتساهل مع السلوكيات غير المرغوب فيها التي تصدر عن بعض الأعضاء، وهي لا تستسلم لها، بل تعمل جاهده على تغييرها بأصرار.

7. يمكن أن تعتبر المجموعة الإرشادية وسيله أقتصادية من أوجه عديده (عدد المرشدين، وقت المرشد، وقت المسترشدين، التكلفة).

8. يمكن للمجموعه الإرشادية ان تقيم حاله التغيير الذى طرأ على سلوك وأفكار وإتجاهات الأعضاء.

يعرف القاضي وآخرون (2002م) الإرشاد الجمعي بأنه دينامية تتم فيما بين الأشخاص وتركز على التفكير الشعوري الواعي والسلوك، وهو يتضمن وظائف علاجية مثل التسامح، التساهل، والتوجيه الى الواقع، والتنفيس، وتبادل الثقة، والإهتمام والعناية، والتقبل والتدعيم.

وهذه الوظائف العلاجية تنمو وتترعرع في جماعة صغيرة من خلال المشاركة في الأهتمامات الشخصية مع الأقران ومع المرشد، والمسترشدون في الجماعة هم في الأساس أشخاص أسوياء ذوي أهتمامات متنوعة، ويستخدم المسترشدون في الجماعة التفاعل داخل الجماعة لزيادة الفهم والتقبل لقيم وأهداف معينة أو نبذ سلوك أو اتجاه معين .

ويعرفه حسن حسني (2001م) بأنه العملية التي يستخدم فيها التفاعل الجماعي أي التفاعل بين أفراد الجماعة لتسهيل فهم الفرد لذاته فهماً أكثر عمقاً وقبول الإنسان لذاته قبولاً أكثر عمقاً. وللإرشاد الجماعي نوعين من المزايا هما:

1. إن الإرشاد الجماعي فيه اقتصاد أو توفير الوقت المطلوب للشفاء فهو منهج اقتصادي لأن مرشد واحد يستطيع أن يساعد عدداً من الناس دفعة واحدة.

2. يوفر كذلك هذا المنهج من خلال الجماعة في الاتصال أو التواصل مع الناس الآخرين والتفاعل معهم أي حصول التأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة.

ترى الباحثة أن الجانحين إستجابو إستجابة طيبة للإرشاد الجماعي ، ووجدو فيه مناخا صالحا للمبادأة وطرح مشكلاتهم، والحديث عنها بكل صدق ، ومقارنتها مع مشكلات الجانحين الأخرين، والتنفيس عن الإنفعالات والتوترات في جو من الدعم والتشجيع ، ووجد الجانحين أنهم جميعهم يحملون نفس الهموم ونفس المشاعر،



وهذا مما يشد من أزرهم بأنهم ليسوا وحدهم ممن يعانون من هذه الضغوط، ويقلل لديهم الشعور بالقلق والخوف والوحدة والعجز.

### معتقدات شائعة حول الإرشاد ولكنها غير صحيحة

1. يعتقد البعض أن الإرشاد النفسي عبارة عن مجموعة خدمات تقدم إلي المرضى و أصحاب المشكلات فحسب ، و هو اعتقاد خاطئ، والصواب هو أن الإرشاد النفسي خدمات متخصصة يقوم بها متخصصون مدربون، وهي تقدم إلى العاديين و إلى أقرب المرضى إلى الصحة و أقرب المنحرفين إلى السواء.

2. يعتقد البعض أن الإرشاد النفسي مرادف للعلاج النفسي، و هو اعتقاد خاطئ صوابه إن الإرشاد النفسي ليس مرادفاً للعلاج النفسي و لكن يشترك معه في كثير من العناصر و الفرق بينهم في الدرجة و ليس في العملية.

3. يعتقد البعض الإرشاد النفسي قاصر على الحياة الانفعالية للفرد فحسب، و هو اعتقاد خاطئ صوابه أن الإرشاد النفسي ليس قاصراً على الحياة الانفعالية للعميل فحسب و لكنه يتناول جميع جوانب شخصيته ككل جسمياً و عقلياً و اجتماعياً و انفعالياً.

4. يعتقد البعض إن الإرشاد النفسي يقتصر على المشكلات الشخصية للفرد فحسب، وهو اعتقاد خاطئ صوابه إن الإرشاد النفسي ليس قاصراً على مشكلات الشخصية للفرد فحسب بل تمتد خدماته لتتناول جميع مجالات حياته ككل شخصياً و تربوياً و مهنياً و أسرياً و زواجياً.

5. يعتقد البعض إن الإرشاد النفسي خدمات يقدمها أخصائي واحد أو عملية يقوم بها أخصائي واحد، وهو اعتقاد خاطئ صوابه إن الإرشاد النفسي خدمات يقدمها فريق من الأخصائيين و عملية يقوم بها عدد من هؤلاء الأخصائيين مثل المرشد النفسي و المعالج النفسي و المدرس - المرشد و الأخصائي الاجتماعي و غيرهم.

6. يعتقد البعض إن الإرشاد النفسي خدمات تضاف إلى نشاط المؤسسة التي يقدم فيها ( مثل المدرسة ) و هو اعتقاد خاطئ صوابه إن الإرشاد النفسي

يجب أن يكون جزء لا يتجزأ من البرنامج العام للمؤسسة التي يقدم فيها ( مثل المدرسة ).

7. يعتقد البعض أن الإرشاد النفسي خدمات أو عملية لا بد أن تتم في مراكز إرشادية أو في عيادة نفسية، و هو اعتقاد خاطئ صوابه أن الإرشاد النفسي خدمات أو عملية تقدم في أي مكان مناسب لضمان نجاحها سواء كان ذلك مركز إرشاد أو عيادة نفسية أو مدرسة.

8. يعتقد البعض أن الإرشاد النفسي يمكن أن يقوم به غير المؤهلين، وهو اعتقاد خاطئ صوابه أن الإرشاد النفسي تخصص لا بد أن يقوم به الأخصائيون المؤهلون علمياً و عملياً ( علي سليمان ، 2010م ).

إن العلاقة بين المرشد والعميل، علاقة هامة جداً، إذ تعتبر بمكانة القلب للعملية الإرشادية ، لأنها الطريق الرئيسي للتعبير عن المشاعر والأفكار ذات الدلالة والتعرف عليها والتعامل معها بشكل يهدف إلي تغيير سلوك العميل، ويعرف " بينسكي " هذه العلاقة بأنها " تكوين فرضي يحدد ما يستدل عليه من طبيعة وجدانية تلاحظها في التفاعل بين فردين " فمن خلال هذه العلاقة تنهياً الظروف للفرد الذي يتلقى الخدمات الإرشادية لكي تتغير شخصيته نحو الاتجاه الذي يرغبه ويريده ، هذا ويزداد اقتناع المرشدين بأن العلاقة الإرشادية في حد ذاتها شافية، فمعظم الناس ليس بينهم وبين الآخرين علاقات متبادلة فعالة، لذلك فإن عمل المرشد هو تكوين علاقات يستطيع المرشد تكوينها ، وتقويتها، وتحريرها من الجوانب غير الواقعية ( علي سليمان ، 2010م ).

**القوانين الأخلاقية للجمعية الأمريكية للإرشادية :**

تتألف المنظومة الأخلاقية للجمعية الأمريكية من:

### **1. العلاقات الإرشادية:**

تركز هنا على احترام الفرد و تقبله و دعمه وتعزيزه، و احترام حقه في الاختيار، واهتمام المرشد أيضاً بالحاجات المهنية للمسترشد، والتزامه بعدم التمييز بين الأفراد على أساس اللون أو العمر أو الثقافة أو السلالة أو الدين أو الوضع الاجتماعي.

2. السرية.
3. المسؤوليات المهنية.
4. العلاقات مع الأخصائيين.
5. التقدير، التقييم، التفسير.
6. التعليم، التدريب، الإشراف.
7. البحث و النشر.
8. حل القضايا الأخلاقية ( علي سليمان ، 2010م ).

### المعايير الأخلاقية و المهنية:

أعضاء الجمعية الأمريكية لرعاية المرشدين يقرون بأنهم ملتزمون بقوانين و أعراف و قيم مجتمعاتهم و كرامة و سعادة كل فرد فيها، ثم إقرارهم بأنهم يكرسون حياتهم لتحسين أحوال الذين يسعون إليهم طالبين الخدمة، ثم إقرارهم بالمحافظة على مستويات مهنية عالية من حيث السلوك و الكفاءة ، تترجم هذه المسؤولية بالعلاقة المهنية الجيدة مع العملاء و الزملاء و الطلاب و المجتمع ، و يتعهدون بقبول المقدمات المنطقية التالية:

1. الحفاظ على مسؤوليات الجمعية تجاه المجموعة التي يتعاملون معها أو يعملون خلالها.
2. تجنب التمييز ضد شخص ما أو رفض توظيفه، أو توفير الفرص التربوية أو المهنية له على أساس قاعدة العرق أو الجنس أو الدين أو الأصل ، أو أي شكل من أشكال التمييز.
3. البقاء باستمرار مع التطورات المهنية الحديثة، تطوير القدرات العملية و التربوية و كذلك الخبرات العيادية.
4. تكوين علاقات مع الزملاء في العمل، و الابتعاد عن العزلة والتي تؤدي إلى فقدان القدرة على الحكم.
5. إدارة الحياة الشخصية من خلال نموذج صحي و السعي للحصول على المساعدة الملائمة لحل أي مشكلة شخصية.

6. تشخيص و تقديم الإجراءات العلاجية المناسبة للأشخاص والتي تقع ضمن حدود و قدرة المرشد و كفاءته المهنية.

7. تأسيس حدود ملائمة للعلاقات المهنية و المحافظة عليها.

### **المبادئ الأخلاقية: Conduct Principles of Ethical**

1. المبدأ الأول: المسؤولية Responsibility

2. المبدأ الثاني: المهارة و القدرة Competence

3. السرية و الثقة Confidentiality

4. العلاقات مع العميل، ثم العلاقات مع مجموعة العملاء.

5. العلاقة مع الزملاء و كذلك المهنيين المتخصصين الآخرين.

6. العلاقة مع القضايا الأخلاقية والقانون.

7. البحوث ( علي سليمان ، 2010م ).

### **العلاقة بين المرشد والعميل:**

إنها العلاقة بين المرشد والعميل، وهي علاقة هامة جداً، إذ تعتبر بمكانة القلب للعملية الإرشادية ، لأنها الطريق الرئيسي للتعبير عن المشاعر والأفكار ذات الدلالة والتعرف عليها والتعامل معها بشكل يهدف إلي تغيير سلوك العميل. ويعرف " بينسكي 1984م " هذه العلاقة بأنها " تكوين فرضي يحدد ما يستدل عليه من طبيعة وجدانية تلاحظها في التفاعل بين فردين " فمن خلال هذه العلاقة تنهياً الظروف للفرد الذي يتلقى الخدمات الإرشادية لكي تتغير شخصيته نحو الاتجاه الذي يرغبه ويريده. وقد حاول " كارل روجرز " أن يكتشف ما إذا كانت هناك مبادئ عامة وخطوط مشتركة بين الأساليب التي تتبع لمساعدة الناس من خلال خبرته في العلاج : وملاحظة المعالجين الآخرين ، ومن تسجيلات المعالجين الذين يختلفون معه في آرائه وأيضاً من القليل المتوفر من البحوث ، فمن كل ذلك حاول روجرز أن يحدد الشروط التي تيسر النمو النفسي ( الموسوعة الحرة، 2011 ).

ومن خلال هذه التجارب الميدانية ، ظهر " لروجرز " أن التفسير الوحيد لنجاح طرق العلاج المختلفة هو أن المعالجين كانت لديهم اتجاهات أساسية معينة

يشتركون فيها ، وبعد أن انتهى إلي تصور لهذه الاتجاهات نشر مقالا مهما بعنوان " الشروط الضرورية واللازمة لتغيير الشخصية " أودع المبادئ التي استخلصها ك شروط محددة للعلاقة الواجب توافرها بين المعالج والعميل كما قدم المقالة كمحاضره للطلاب في الجامعة " وكانت النتيجة أن قام نقاش ساخن ورد ود فعل متباينة في الأوساط العلمية – حول الشروط التي تضمنها المقال ، فالبعض أيد صحتها وضرورتها فيما وصفها البعض الأخر بأنها ليست كافية ، حتى أن صاحب المقال نفسه صرح بأنه شعر بالخوف والإضطراب لأنه قدم شيئا يختلف عما يدور في أذهان الناس ( علي سليمان، 2010م ).

لقد أقتنع روجرز بان الكثيرين يريدون إجابة على السؤال المحير عن العوامل التي تيسر التغير السيكولوجي ، وكانت محاولته للإجابة على هذا السؤال راديكالية ، خصوصا فيما يتعلق بالأشياء التي استبعدها كأسباب للتغير ، فهو يرى أن التغير في الإرشاد لا يحدث نتيجة للخصائص والمهارات المهنية للمرشد ، ولا نتيجة لتدريب المعالج أو أيديولوجيته في العلاج أو الإرشاد ، و لا يحدث نتيجة لمهارته في تفسير النتائج ، ولا بسبب أسلوبه في المقابلة ، ولكن فقط بسبب مجموعة من الاتجاهات تكون لدى المرشد أو المعالج النفسي ، فالأفراد يأتون إلي الإرشاد بعدد من المشكلات والسمات ، يأتون إلي معالجين لهم آراء مختلفة عما يسبب مصاعب الفرد ( علي سليمان، 2010م ).

تحت كل ذلك بدا "كارل روجرز " أنه يستطيع أن يكشف عن عملية تكمن وراء ذلك ، ويمكن أن يعبر عنها في نوع من المعادلة السيكولوجية كما يلي: " أنه إذا أمكن أن يتوفر عدد من الشروط المحددة في العلاقة بين العميل والمعالج (المرشد)، عندئذ يمكن أن يحدث التغير البناء أو العلاجي في شخصية العميل ". ويقصد بالتغيير البناء ؟ أنه أي تغير في بناء الشخصية أو سلوك الفرد، يمكن أن يتفق المعالجون على أنه يتضمن تكاملا أكثر ، وصراعا داخليا اقل، وطاقة أكبر تستخدم في حياه أكثر فاعلية ، أعني تغيرا في السلوك بعيدا عما يمكن أن يوصف بأنه غير ناضج ، وقريبا من ذلك الذي يعتبر ناضجا ومسئولا واجتماعيا، يرى "

روجرز " أن التغيير البناء في سلوك العميل يمكن أن يحدث إذا توفرت في المعالج  
ثلاثة أنماط من المتغيرات تتمثل فيما يلي:

1. أن يتصف المرشد نفسه بالاصالة والصدق والشفافية.

2. التقبّل غير المشروط للعميل .

المشاركة الوجدانية و التفهم (فهم السلوك الانساني) (محمود 1985 م ) .

## المبحث الثاني: المرشد النفسي

### تمهيد:

كان الإنسان منذ أقدم العصور ومازال محتاجاً إلى المساعدة وسماح النصيحة أو التوجيه لأخيه الإنسان من أجل مواجهة صعوبات الحياة أو اتخاذ قرار عاجل لا يحتمل التأخير، أو من أجل تعديل سلوكه حتى يصبح أكثر قدرة على القيام بعمليات التوافق الحياتية، فالإنسان كائن اجتماعي لا تحلوا له الحياة إلا في الإطار الاجتماعي الذي يتيح له فرصة التأثر في الآخرين والتأثر بهم، وقد تطور الإرشاد النفسي بتطور علم النفس وتطبيقاته ووظائفه طويلاً يبحث عن هويته حتى أصبحت له هوية مستقلة وأصبح خدمة مهنية تخصصية تعد من أهم الخدمات التي يقدمها التوجيه، وأصبح تخصصاً علمياً يُدرّس في كثير من جامعات العالم، وأصبح مهنة منظمة لها أسسها ومبادئها وأخلاقياتها (طرج، 2013)

### المرشد النفسي:

هو الشخص الذي يمتلك المعرفة والتدريب والمرشد كما يعرف أنه القادر على مساعدة الأفراد في تحقيق توافقهم النفسي ويتميز بالقدرة على كشف الذات والتلقائي والسرية والدقة والانفتاح والمرونة والالتزام بالعملية وبالموضوعية (الأسدي وإبراهيم، 2003).

أن المرشد النفسي هو عادة المسئول المتخصص الأول عن العمليات الرئيسية في التوجيه والإرشاد وخاصة عملية الإرشاد نفسها. ويطلق عليه أحيانا مصطلح (مرشد التوجيه Counselor Guidance) (مرشد الصحة النفسية Mental Health counselor) وبدون المرشد يكون من الصعب تنفيذ أي برامج للتوجيه والإرشاد. (زهران، 2002)

أن الإرشاد النفسي أحد قنوات الخدمة النفسية التي تقدم للأفراد أو الجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض سبيل الفرد أو الجماعة وتعوق توافقهم وإنتاجيتهم. والإرشاد النفسي خدمة توجه نحو الأفراد والجماعات الذين مازالوا قائمين في المجال السوي - ولم يتحولوا بعد إلى المجال

غير السوي- ولكنهم مع ذلك يواجهوا مشكلات لها صبغة انفعالية حادة، أو تتصف بدرجة من التغير والشدة بحيث يعجزوا عن مواجهة هذه المشكلات بدون عون أو مساعدة من الخارج.

ومن هنا فإن هدف العملية الإرشادية لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة في التغلب على المشكلة فحسب ولكنه يمتد إلى توفير الإستبصار للفرد وللجماعة في حال الإرشاد الجماعي الذي يمكنه من زيادة تحكمه في انفعالاته ومعرفته بذاته وبالبيئة المحيطة به، وبالتالي زيادة قدرته على السلوك البناء والإيجابي. (الأسدي [وإبراهيم] 2003).

وترى الباحثة أن المرشد النفسي هو شخص متخصص مؤهل للقيام بالعملية الإرشادية لأن نجاح هذه العملية يتركز عليه، ويجب أن تتوفر فيه جميع الخصائص - المعرفية والوجدانية والمهنية والأخلاقية، ويجب أن تكون لديه شجاعة وحماس وحضور وقدرة على الإبداع والإبتكار والتحمل والرغبة في مواجهة الذات، وهو احد أفراد الفريق العلاجي الذي يضم تخصصات أخرى تقدم خدمات في إطار برامج إرشاد الصحة النفسية بالطريقة المناسبة.

لقد تعددت تعريفات الإرشاد النفسي فالبعض منها يركز على العملية الإرشادية وكيفية ممارستها والبعض يركز على الناتج الإرشادي (أهداف الإنشاد) وهناك تعريفات عدة منها :

أن الإرشاد النفسي عملية لا تزيد عن كونها مناقشة بين شخصين تربطهما علاقة إخلاص وثيقة. ولكنها بالنسبة للمشاهد الخبير أكثر من مجرد مناقشة بين المرشد والمسترشد، ويساعده المسترشد الطالب لكي يبوح بقصته الخاصة بطريقته الخاصة للكشف عن أفكاره وأحاسيسه الحقيقية.

والإرشاد النفسي عملية بناءه، تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته، ليحل مشكلاته في ضوء معرفته، ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وزواجيا وأسريا. (الزبادي والخطيب، 2001)



كما عرف أن الإرشاد النفسي هو علم لأنه يقوم على الحقائق العملية التي توصل إليها علم النفس والتي تتصل بالدوافع والحاجات ومطالب النمو وخفض التوتر النفسي والتكيف السوي والتعلم وغيرها من الحقائق التي تتضمنها النظريات التي تم التوصل إليها في علم النفس مثل نظرية الذات ونظرية التحليل النفسي والنظريات السلوكية. (جميل، 2005).

ويرى الباحث أن كل عملية إرشاد تتميز بطبيعتها الفريدة. والخطوات الأساسية لعملية الإرشاد في الحصول على البيانات الكافية عن الفرد والموقف والتعرف على المشكلة والإعتبارات التي تراعى في المقابلة من حيث الإعداد للمقابلة والإنصات للعميل ومساعدته للتعرف إلى المشكلة وتنمية استبصاره. ومعاونته للوصول إلى الحل الملائم. □

إن مصطلح التوجيه والإرشاد يتضمن من حيث المعنى الحرفي، الترشيد والهداية والتوعية والإصلاح وتقديم الخدمة والمساعدة، والتغير السلوكي إلى الأفضل، وكل من التوجيه والإرشاد مترابطان، وهما وجهان لعملية واحدة، وكل منهما يكمل الآخر. وفي نفس الوقت توجد فروق بين مصطلح التوجيه ومصطلح الإرشاد:

**التوجيه:**

عبارة عن مجموعه من الخدمات المخططة التي تتسم بالاتساع والشمولية وتتضمن داخلها عملية الإرشاد، ويركز التوجيه على إمداد المسترشد الشخص الذي يطلب التوجيه بالمعلومات المتنوعة والمناسبة وتنمية شعوره بالمسؤولية بما يساعده على فهم ذاته والتعرف على قدراته وإمكاناته ومواجهة مشكلاته واتخاذ قراراته وتتم تقديم خدمات التوجيه بعدة أساليب كالندوات والمحاضرات واللقاءات والنشرات والصحف واللوحات والأفلام والإذاعة المدرسية. (زهران، 2002)

**الإرشاد:**

فهو الجانب الإجرائي العملي المتخصص في مجال التوجيه والإرشاد وهو العملية التفاعلية التي تنشأ عن علاقات مهنية بناءة بين مرشد (متخصص) ومسترشد (طالب المساعدة) يقوم فيه المرشد من خلال تلك العملية بمساعدة

المسترشد على فهم ذاته ومعرفة قدراته وإمكاناته والتبصير بمشكلاته ومواجهتها وتنمية سلوكه الإيجابي

### الاتفاق بين التوجيه والإرشاد النفسي

- فكل منهما يتضمن تقديم المساعدة للمسترشد
- كلاً منهما يهتم بتعليمه كيفية مواجهة مشكلاته بنفسه
- وكيفية حلها من خلال إقامة علاقة إنسانية بين المرشد أو الموجه والمسترشد، تلك العلاقة التي تقوم على التعاطف، والاحترام، والقبول والتقبل للمسترشد في جو نفسي آمن ليتمكن من تحقيق النمو الشخصي، والمهني، والتربوي والاجتماعي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق في مجالات الحياة كافة. (القاضي وفطيم وحسين، 2002)

### الفروق بين التوجيه والإرشاد النفسي:

- كل من الموجهة والمرشد يشترك بشكل أساسي في برنامج التوجيه في حين تبقى عملية الإرشاد من اختصاص المرشد النفسي
  - أن عملية التوجيه تنسم بالانتساع والشمول، فهي عبارة عن مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته ومشكلاته، والاستفادة أيضاً من إمكانيات البيئة، وتحديد أهدافه بما يتفق مع هذه الإمكانيات. أما العملية الإرشادية فهي عملية تفاعلية تنشأ بين شخصين (المرشد والمسترشد)، يقوم المرشد من خلالها بمساعدة المسترشد على مواجهة مشكلة تعديل أو تغيير سلوكه، وتطوير أساليبه في التوافق مع الظروف المحيطة التي يواجهها.
  - أما الإرشاد فهو الممارسة الفعلية ويمثل الجانب التطبيقي في مجال التوجيه، فهو يلي التوجيه، ويعد المرحلة النهائية لبرنامج التوجيه، ويمارس بشكل فردي أو جماعي حسب حالة المسترشد.
- مثل: ( إرشاد المدخنين، إرشاد المتأخرين دراسياً، إرشاد المضطربين نفسياً، وإرشاد حالات سوء التوافق، والعادات الخاطئة) (زهران، 2002)

## أهداف التوجيه والإرشاد النفسي:

- 1- المحافظة على صحة الفرد النفسية في أحسن وضع ممكن.
- 2- مساعدة المسترشد على توجيه نموه وتنمية طاقاته.
- 3- مساعدة المسترشد على إحداث تغيير إيجابي في سلوكه.
- 4- زيادة مهارة المسترشد في التعامل مع المشكلات.
- 5- مساعدة المسترشد على تحسين علاقته مع الآخرين.
- 6- تحقيق الذات لدى المسترشد.
- 7- تحسين العملية (المهنية والتربوية وغيرها). (           )

## صفات المرشد النفسي

فالمرشد  ينبغي  أن  يتصف  بعدة  خصائص  أساسية  ليمارس  العمل  الإرشادي  كما  يحتاج  بصفة  دائمة  أن  يحصل  نفسه  من  وقت  لآخر  ليطمئن  إلى  أن  هذه  الخصائص  لا  تزال  قوية  عنده  وأن  يحدث  في  تقويتها  بصفة  دائمة .

كما  يجب  أن  تتمثل  في  المرشد  الصفات  وهي  : (ابو عطية، 1997)

- أ. الإيمان  بقدرة  كل  فرد  على  تغيير  نفسه  بنفسه .
- ب. والإيمان  بالقيم  الإنسانية  عند  المسترشد  والقدرة  على  تقبل  التغيير  وكل  جديد  يحدث  في  العالم  يمتلك  قدرة  عقلية  منفتحة  القدرة  على  فهم  ذلك  وفهم  الآخرين .
- ج. الأمانة  والالتزام  المهني  والعلمي  وتشجيع  الأدبيات  المتعلقة  بمواصفات  المرشد  إلى  مجموعة  كبيرة  من  الصفات  التي  يلزم  توفرها  لدى  المرشد  وهي  صفات  من  الكثرة  بحيث  يندر  توافرها  في  شخص  بعينه .

أن  هناك  ثلاثة  متغيرات  يجب  التحدث  عن  مدى  توافرها  لدى  المرشد  كونها  مرتبطة  بالأدوار  والوظائف  والمهارات  التي  يقوم  بها  المرشد  وهي .

## المتغير الأكاديمي:

الذي يعد شرطاً أساسياً لمزاولة مهنة الإرشاد ويقول على حصوله على درجة جامعية علمية معترف بها في الإرشاد النفسي

## المتغير المهني

بمعنى امتلاكه قدرات تساعد في أداء وظائفه المهنية ولها يرتبط بها من إجراءات ومتطلبات

## المتطلبات الشخصية

التي تجعل منه شخصاً متوافقاً نفسياً مما يمكنه من بناء علاقات مهنية فعالة مع المسترشدين، وعلاقة ما تعتمد أساليب الموجه أو المرشد النفسي على مفهومه لذاته، وعلى اتجاهاته نحو العميل وعلى قيمه ومعتقداته. فعلى المرشد أن يكون واعياً بذاته وأفكاره وقيمه ومشاعره واتجاهاته وحاجاته الشخصية، وعلى المرشد أن يكون قادراً على التعرف على ذاته والاتصال بها، ومراجعة سلوكياته الشخصية وأفكاره والعمل على تصحيحها، والمرشد الواعي بذاته يعرف نقاط القوة والضعف لديه، ويعرف سلبياته وإيجابيات.

فالمرشد في عمله الإرشادي يدخل في علاقة تفاعلية مع شخص آخر هو المسترشد، ولأن كلا من المرشد والمسترشد تربطهما علاقة أساسية هي كونهما بشراً فإن لكل واحد منهما حاجاته ولأن المرشد يقف في موقف العطاء وهو يمد يد العون ليساعد المسترشد الذي يقف في موقف الأخذ، وموقف الحاجة إلى خبرة المرشد وجهودها فإن المرشد يجب أن يكون واعياً بذاته، وبأفكاره وقيمه ومشاعره وباتجاهاته وحاجاته الشخصية.

والمرشد هو يعي ذاته أثناء العلاقة الإرشادية وفي ميدان عمله التي كان على وعي ذاته المهنية ولما تتضمنه من معارف وقيم ومهارات وانفعالات وسمات شخصية ومدى تقدير المحيطين به لمهنته ولأدائه ويرتبط مفهوم الذات المهني الموجب لدى المرشد النفسي الطلاب بالاتجاه الموجب نحو العمل وبالرضا المهني، ووجد أن الاتجاه الموجب نحو مهنة المرشد النفسي يرتبط بحب المهنة

والإعداد الجيد لها وبالعلاقات الإنسانية فيها وبأهمية المهنة في المجتمع وتقبلها (زهران، 1996)

إن الذات المهنية للمرشد تتحدد بعدة أبعاد وهي (البعد المعرفي، الأداء المهني، سمات الشخصية، البعد النفسي، الطموح المهني، والقيم المهنية، والمكانة الاجتماعية، وتقدير الآخرين) وقد تم توضيحها كالتالي:

**أبعاد الذات المهنية للمرشد النفسي:**

### البعد المعرفي:

مُدرّب على العمل الإرشادي على الأقل Professional المرشد شخص متخصص في مستوى الدرجة الجامعية الأولى (البكالوريوس أو الليسانس) ويستوجب أن يكون على دراية بطبيعة الإنسان ونموه وارتقائه وخصائصه وسلوكه، وأن تكون لديه قاعدة معرفية واسعة في مجالات متنوعة، كما يسعى لزيادة معرفته وصقل مهاراته والاطلاع على كل ما هو جديد في المصادر العلمية المتصلة بعمله ومنها الاطلاع على المجلات العلمية التي تنشر البحوث والمؤلفات الجديدة، وهو حريص على حضور المؤتمرات واللقاءات والندوات العلمية التي تتصل بمجال عمله، وعندما يقف بلب علمه أو خبرته يستشيل أهل العلم والخبرة دون إحساس بالحرج. (العزة، 2010)

والمرشد الأفضل هو ذلك المرشد الذي يمتلك ذخيرة واسعة من مهارات المساعدة وهو الذي يحاول مساعدة المرشد وتشمل حبه لتقديم المساعدة وخلفيته النظرية ومؤهلاته وخبراته في مجال الإرشاد ومدى قدرته على التحمل وعلى إقامة علاقة إرشادية ناجحة، وتقبل المسترشد ومشكلاته وطرق فهمه للمشكلة واختيار أفضل السياسات للتعامل معها وإشراك المسترشد في وضع أهدافه الإرشادية وتقييمه للمشكلة تقيماً جيداً وجمع المعلومات الهامة عنها لتوظيفها في عملية الإرشاد (العزة، 2010).

### الأداء المهني:

يمارس المرشد أدواراً كثيرة ومتنوعة من خلال العملية الإرشادية تهدف إلى مساعدة المسترشد على الوعي بمشكلاتهم وحلها، ودور مهم في تشخيص

المشكلات، وتقديم المساعدة لهم باستخدامه لمهاراته وكفاءاته المهنية. (زريقي، 2008)

ويتطلب من المرشد أن يمتلك نظام يسهل في تقديم المساعدة لأن نجاح عمله يتوقف على الدقة والتنظيم، فالإرشاد المنظم والمخطط له عناية تستند إلى مبادئ وأهداف معينة توجه إجراءاته، والعملية الإرشادية المنظمة تسير وفق خطوات منتظمة ومتسلسلة.

يُعرف المرشد بأنه "مهندس اجتماعي" المرشد كمهندس بشري في دراسة سلوك الإنسان، الذي يستند في عملية جمع المعلومات التي تكون مرسومة في الخارطة الدماغية المعرفية (Cognitive map) مما يسمى بالخريطة العقلية المعرفية كتحضير مسبق لعمله (الأسدي وإبراهيم، 2003).

فعمل المرشد مع كافة القطاعات التي هي بحاجة لمساعدته، وتتنوع الخدمات المطلوبة منه تتطلب توافراً مواصفات وكفاءات ومهارات محددة تجعله قادراً على تقديم هذه المساعدة على أكمل وجه (طرح، 2013).

ولحسن أدائه عمله فإن المرشد النفسي يجب أن يكون على درجة عالية من المهارات في جمع المعلومات واستخدام الأدوات اللازمة لجمعها، وحفظ واستخدام السجلات، وتقديم الخدمات اللازمة (زهرا، 1996).

حيث يعمل المرشد على إعداد الموقف الذي يساعد المسترشد في التعرف على مشكلته، للعمل سوياً على تحديدها ووضع خطة لمعالجتها واقتراح البدائل لحلها ثم مساعدة المسترشد على الاختيار واتخاذ القرار بنفسه (الأسدي وإبراهيم، 2003).

### سمات الشخصية:

العمل الإرشادي ينتمي إلى مجموعة تخصصات أو مهن تعرف بمهن المساعدة هذه المهن تتطلب من القائم بها أن يضع شخصه (Helping Profession) داخل هذا العمل وأن يكون مستعداً للتعاطف دون ضجر أو يأس وهو لذلك يحتاج أن تتوفر فيه مجموعة سمات أو خصائص شخصية تجعل من عمله بجانبه اصطبغ به بالأسس العلمية إذا طبيعة فنية خاصة.

ف نجاح المرشد يعتمد بدرجة كبيرة على سماته الشخصية وتتمثل هذه السمات

فيما يلي :

- أ. القدرة على التعاون مع الآخرين.
  - ب. المرح والحماسة.
  - ج. القدرة على الإحلاء بالثقة.
  - د. القدرة على الاحتفاظ بالموضوعية في إطار العلاقات الإنسانية.
  - هـ. القدرة على الحكم السليم.
  - و. الاستعداد للعمل خارج إطار ما تمليه عليه واجباته.
  - ز. البشاشة وروح التفاعل والمظهر الحسن له يدفع المسترشد إلى الإقبال على طلب الإرشاد دون تردد (طرج، 2013)
- كما يتسم المرشد بمجموعة صفات أخرى منها: الصبر، الحلم، ضبط النفس، الرحمة، الجرأة، الحياء، تحمل المسؤولية (الضامن، 2003)
- البعد النفسي

فالفردي الراضي عن مهنته ومطابقة هذه المهنة مع حالته العلمية والنفسية والشخصية، تزيد من اهتمامه وتفاعله في المهنة وهذا بدوره ينعكس إيجاباً على أدائه مع المسترشدين (مقبول، 2003)

ولا يتوقع أحد أن يكون المرشد النفسي كامل الصحة النفسية، ولكنه يكون أكثر قدرة على مساعدة المسترشد حينما تكون صحته النفسية سليمة، والمرشد النفسي نموذج للسلوك، وكل جلسة إرشادية تعد فترة تدريب لتعديل سلوك المسترشد، وإذا لم يكن المرشد متمتعاً بالصحة النفسية فسيكون إطار مرجعياً ناقصاً للمسترشد، وبذلك فإن يزيد من القلق الذي لديه، وعندما يحدث ذلك فإن المرشد يصبح جزءاً من المشكلة أكثر من كونه جزءاً من الحل. (طرج، 2013)

وتوصلت البحوث والدراسات حول خصائص المرشد إلى مجموعة من الخصائص النفسية التي تميز المرشد الناجح عن غيره وهي: الثقة بالآخرين، الشعور بالأمن والطمأنينة، والتخلي بالصبر والهدوء والروح المرحة، والقدرة على

فهم ذاته والآخرين والالتزان الانفعالي في مواجهة المواقف الطارئة، وتقبل ذاته والاعتراف بنواحي القصور في عمله ومحاولة تجاوزها (العزة، 2006).

## الطموح المهني

ونظراً لما يتوقعه العاملون فيجب على الموجه أن يكون على دراية واسعة بعلم النفس وبمهنته ويسعى دائماً لتنمية مهاراته.

ومن مسؤوليات المرشد نحو نفسه أن يبذل جهده للدفاع عن الاختصاص المهني، ويسعى للتجديدات في المهنة ويعمل على استمرار نموه المهني والشخصي (عبد الهادي والعزة، 1999).

وعلى المرشد الجيد أن يتصف بالرغبة في النجاح والتقدم في عمله. وأن يحرص على التطور والنمو المهني والارتقاء الوظيفي وأن يكون مبدعاً ومجدداً في عمله.

فالمرشد كلما سعى للتطوير والارتقاء في عمله كلما زاد علمه وبراعته في متابعة المشكلات السلوكية، فالعملية الإرشادية عملية فنية تحتاج إلى الإطلاع على كل ما هو جديد باستمرارها وكلما ارتقى المرشد بعمله كلما ارتقى بمهنته.

## القيم المهنية "أخلاقيات المهنة":

لكل مهنة مجموعة من المبادئ والأخلاقيات التي تحكمها وتنظم سير العمل بها ويلتزم بها العاملون بالمهنة، بل إنه قد يتعرض للعقوبة من يخل بهذه المبادئ، وذلك بهدف تحقيق أدعاه مهني عالٍ يترفع عن الأخطاء الضارّة بالمهنة (زهران، 1996).

فيجب على العاملين في مهنة الإرشاد النفسي التعرف على الاعتبارات القانونية والأخلاقية والأدبية التي تحيط بها والتي يجب أن تمارس في إطارها، ومن ثم يجب على المرشدين النفسيين أن يكونوا على وعي كامل بالمحظورات التي تدعم ممارستهم الأدبية للمهنة الإرشادية حتى يسلموا من خطر الانزلاق فيها.

وتتجلى أخلاقيات المهنة في تأسيس علاقات إيجابية مع المهنة ومع المسترشدين والعاملين والزملاء واحترام آراء المسترشدين وتشجيعهم على الاستقلال



في اتخاذ القرار انك المر تبطة بمصيرهم، وينبغي على المرشد الالتزام بها حيث  
تتمثل هذه الأخلاقيات بالآتي:

**التخصص والخبرة:** ينبغي أن يكون المرشد مؤهلاً بالعلم والمعرفة التخصصية والخبرات والمهارات اللازمة وأن يكون حريصاً وملتزماً بالمعلومات والدراسات والبحوث في ميدان الإرشاد وذات خبرة في مجال الإرشاد والتوجيه، وعلى دراية بكل ما يستجد من دراسات وبحوث في مجال الإرشاد النفسي (طرح، 2013).  
**الترخيص:** العمل الإرشادي والنفسي كأى مهنة أخرى تحتاج إلى ترخيص وينبغي على المرشد النفسي أن يحصل على ترخيص قبل ممارسته للمهنة (عبد المنعم، 2003).

**القسم:** لمزاولة مهنة الإرشاد القسم يقسمه المرشد أمام المسؤولين قبل حصوله على الترخيص، ومن أهم بنوده مراعاة الله في عمله ومراعاة أخلاقيات المهنة (العزقة، 2006).

**العلاقة المهنية:** تكون العلاقة بين المرشد والمسترشداً علاقة مهنية، محكومة بعدد من المعايير الاجتماعية وأخلاقيات المجتمع وقوانينه، ويجب أن لا تتطور العلاقة المهنية إلى نوع آخر من العلاقات كالعلاقات الشخصية أو علاقات الصداقة (القذافي، 1997).

**سرية المعلومات:** المحافظة على سرية المعلومات التي يسجلها المرشد بحيث لا تقع على يد العابثين والمتطفلين، لأن الإباحة بها تسبب مشاكل كثيرة للمسترشداً وتشوه سمعته ومكانته، ولا يجوز الإباحة بها إلا بعد استئذان المسترشداً نفسه، وفي بعض الحالات يمكن الإباحة بأسرار المرشد إذا كان الغرض من ذلك رفع الضرر عنه وعن طرف آخر أو تشكل تهديد على حياته وحيات الآخرين (العزقة، 2006).

**الإخلاص في العمل:** ينبغي على المرشد أن يكون مخلصاً في عمله، ويقدم للمسترشداً أنسب الوسائل والطرق الإرشادية التي تتفق مع حالته ومشاكله حتى يشعر بالرضا والراحة والطمأنينة، كما ينبغي عليه عدم اللجوء إلى استغلال المسترشداً مادياً أو لأغراض خاصة (عبد المنعم، 2003).

العمل كفريق: خاصة في الحالات التي تستدعي ذلك فعملية الإرشاد عملية ليس سهلة، إذ ينبغي أن يتعاون الأخصائي الاجتماعي والنفسي والمعلم والأسرة كفريق متكامل لضمان نجاح العملية الإرشادية، على أن يلتزم الجميع بأخلاقيات المهنة (طرح، 2013).

احترام اختصاص الزملاء: ينبغي على المرشد احترام الاختصاصات الأخرى، ولا يجوز التدخل في عمل الطبيب أو المدير، أو الطبيب النفسي وعليه أن يحيل المسترشد إلى الأخصائي في الأمور التي يحتاجها، ولا تدخل ضمن اختصاصه (عبد المنعم، 2003).

كرامة المهنة: أن يحافظ المرشد على كرامة وأخلاقيات مهنته بأن يراعي جميع المبادئ الأخلاقية عن استخدام الاختبارات والمقاييس والإرشاد والاستشارات النفسية (طرح، 2013).

علم الاستغلال: لا يجوز استغلال المسترشد وإرهاقه بمبالغ باهظة، وإذا كان الإرشاد يقدم مجاناً على حساب الدولة، ينبغي إعطاء المسترشد عناية كاملة وكافية للإرشاد من خدمات الإرشاد (الداهري، 2000).

### ٣-٢-١ المكانة الاجتماعية

إن عمل المرشد هو جزء من النظام الاجتماعي الذي يتكون من أدوار جميع الأفراد، فالنظام الاجتماعي ينظم الأفراد والجماعات بإعطائهم مكانة في النظام الاجتماعي، يتوقف عليها تحديد علاقاتهم مع بعضهم عند وصول الفرد إلى هذا الدور أو ذلك فإنه يقوم بالسلوك المناسب الذي يحقق أو ينمي دوره في المجتمع فالدور هو السلوك المتوقع لشخص ما في مكانة أو وظيفة معينة وهو يتضمن مسؤوليات وواجبات مصاحبة، فدور المرشد يحدده وينظم سلوكه النظام الاجتماعي (السلامة، 2003).

ومن الخصائص الاجتماعية المرتبطة بفاعلية المرشد: القدرة على إقامة علاقات اجتماعية، حب الاختلاط بالناس والشعور بالمسئولية نحوهم، والقدرة على تكوين صداقات، الفهم العميق للقيم والمعايير الاجتماعية، والقدرة على الإقناع، حبه

للعمل الخيري والتطوعي، واحترام قيم الآخرين، والقدرة على القيادة وتوجيه الآخرين (العزق، 2006).

إن الشخص الذي لا يعرف كيف يتفاعل مع الآخرين هو الذي يكون متأكدًا أن تعليقاته وملاحظاته ستكون مزعجة للآخرين، أو أنها لا تجلب السرور لهم، والذي لا يشعر بالمحبة الذي ينشأ بينه وبين الآخرين أو بين اثنين من معارفه فإنه لا يصلح لأن يكون مرشدًا ناجحاً (سلامة، 2003).

الذي يجب على المرشد النفسي عند ممارسة مهنته الالتزام بمقتضيات النظام الاجتماعي الذي ينضم إليه وكذلك القيم والتقاليد والثقافة التي يعيش في كنفها (أبلوجدو، 2008).

يرى الباحث أن الصفات السابقة هي التي تميز بين المرشد النفسي الكفاء والمؤثر، عن المرشد النفسي الذي لا يملك التأثير ذاته ومع ذلك فإن هذه الصفات قابلة للزيادة أو النقصان كما أنها تختلف باختلاف ثقافة المجتمع والتوجيه الإرشادي الذي ينتابه المرشد النفسي.

## المبحث الثالث: القلق

### تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا المبحث القلق تعريفه وأنواعه وأسبابه والنظريات التي تناولت القلق.

يصف كثير من الناس عصرنا الحالي بأنه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي، لأنه عصر يتميز بأنه ذو إيقاع سريع شديد النقلب، كما تكثر فيه الصراعات والتوترات والضغوط النفسية، وهناك ثمة إتفاق بين المشتغلين بعلم النفس والطب النفسي في أن القلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية، ويعد المدخل الجوهري لدراسة الصحة النفسية للإنسان.

ويعد مفهوم القلق *Anxiety* من المفاهيم التي نالت حظاً وفيراً من الدراسات النفسية، ومن هنا فقد تعددت تعريفات هذا المفهوم إلا أنه يمكننا تلخيص هذه التعريفات بتعريف واحد وهو أن القلق خبره إنفعالية غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو احباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض المظاهر الفيزيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة التنفس، وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الشهية، وزيادة إفراز العرق، والإرتعاش في الأيدي والأرجل، كما يتأثر أيضاً إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق (الجزائري خلود، 2004)

والقلق إما أن يكون حالة أو سمة، ويتضمن قلق الحالة *Anxiety state* بعض المتغيرات الفيزيولوجية، وهي خبرة عابرة تتفاوت من حيث الشدة من وقت لآخر، أما إذا استخدم مصطلح القلق في وصف السمة الرئيسية لشخصية الفرد، كان معناه سمة القلق *Anxiety Trait*، أي أن الفرد يخبر حالة القلق بصورة مزمنة تسمح بأن يقال عنه بأنه يتسم بسمة القلق، ويتضمن القلق أعراضاً متنوعة مثل برودة الأطراف، وتصيب العرق، والإضطرابات المعوية، وإضطرابات النوم والصداع وفقدان الشهية، وسرعة ضربات القلب، وإضطرابات التنفس والخوف

الشديد ، وتوقع الأذى والمصائب ، وعدم القدرة على تركيز الانتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والإكتئاب ( السنباري نور الدين، 2002 ) ويرى فرويد أن القلق مفهوم رئيسي في التحليل النفسي وعلم النفس المرضي، وهو متغير أساسي في كثير من البحوث والدراسات التي أجريت من قبل علماء النفس التجريبي، وأصحاب نظريات التعلم. وأن القلق بصفته خبرة ذاتية تتميز بها مشاعر الخوف من شر مرتقب، ويصاحب ذلك كثير من التغيرات الفسيولوجية مثل ( إرتفاع ضربات القلب، وإلا رتعاش، وتعثر الهضم، وتقلب الصوت، والتعرف ( محمد جاسم، 2004).

### تعريف القلق:

لغة: يدل المعني اللغوي لكلمة قلق: قلق الشيء أي يتحرك ولا يستقر في مكان واحد، اضطراب وإنزعاج ( ابن منظور، 1990).

إصطلاحاً:

يعرفه حامد زهران (1997) بأنه حالة توتر شامل نتيجة توقع تهديد خطر فعلى أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسيه جسمية، لذا يمكن إعتبار القلق إنفعالاً حركياً من الخوف وتوقع التهديد والخطر. ويعرفه نعيم الرفاعي (2003) بأنه إستجابة لخطر يخشي من وقوعه ويكون موجهاً للمكونات الشخصية، والإستجابة هذه تحمل معني داخلياً يتصل بالشخص ويصنفة على العالم الخارجي.

هو شعور عام غامض وغير سار مصحوب بالخوف والتوجس والتحفز والتوتر والإحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، مثل ضيق التنفس، وزيادة نبضات القلب، والصداع ( أحمد عكاشة، 2014).

هو حالة إنفعالية تنشأ من الخوف من المجهول أو الخوف من شيء لا يستدعي الخوف ( أحمد الزغبى، 2007).

تعريف الجمعية الأمريكية السيكولوجية (APA) للقلق بأنه خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدرة مجهولاً إلى درجة كبيرة أو غير

واضح المصدر، ويصاحب كلا من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر ( محمد ممدوح ، 2002).

وتشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن القلق هو أساس جميع الامراض النفسية، وهو أيضاً أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة، وهو باتفاق جميع مدارس علم النفس الأساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة، وهو باتفاق جميع مدارس علم النفس الأساس لكل الإختلالات الشخصية، وإضطرابات السلوك، ويعتبر (Spence) من أوائل من قال بالجوانب الإيجابية للقلق حيث رأى أن القلق ما هو إلا دافع مكتسب له القدرة على شحذ الكائن الحي ( الانصاري بدر، 2004).

وأصاف عثمان فاروق (2001) بأن القلق ينشط سلوك الفرد ويحرره ، والقلق عامل توجيهي لتحقيق هدف معين، والقلق يمكن أن يعتبر صفة تعزيزية بعد إنجاز العمل، ولكن إذا بلغ مستوى أو درجة هذا القلق حداً زائداً يتحول إلى قلق مرض.

ويعرف القلق بأنه عدم الإستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد مما يتسبب إضطراب في سلوكه ويصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية ( عبد الفتاح السعيد، 2004).

أما الباحث فيري أن القلق هو عبارة عن حالة من الخوف والتوتر من شيء متوقع حدوثه في المستقبل ويصاحب ذلك بعض الأحاسيس الجسمية، مثل التعرق وسوء الهضم والصداع وآلام في المفاصل والشعور بالتعب.

#### أنواع القلق:

قد قسم المشتغلون بعلم النفس المرضي القلق وإلى نوعان:

1. قلق عادي أو موضوعي: وهذا النوع أقرب إلى الخوف وذلك لأن مصدره

يكون واضح المعالم في ذهن المصاب.

2. قلق مرضي أو عصابي: وهو نوع لا يدرك المصاب مصدره، وكل ما

هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض العام غير المحدد ( مفتاح عبد

العزیز، 2001).

## أسباب القلق:

على الرغم من وجود إختلاف في وجهات النظر حول تفسير مصدر القلق ومنشئه إلا أن هناك إتفاق في الرأي بأن منشأة يعود إلى أسس محددة كما ذكر أديب محمد (2015):-

1. الأساس الفسيولوجي.

2. الأساس الوراثي.

3. الأساس السيلكوجي.

إن إضطراب القلق واحد من الحالات الأكثر إنتشاراً بين الناس، أما السبب الرئيسي وراءه فليس واضحاً كما الحال في معظم الإضطرابات النفسية التي تحدث للإنسان.

ويعتقد الباحثون أن مواد كيميائية طبيعية في الدماغ تسمى الناقلات العصبية لها دور رئيسي في حصول إضطرابات القلق، ويمكن إفتراض أن إضطراب القلق هذا سببه عمليات بيولوجية تحصل في الجسم، وعوامل وراثية، وعوامل بيئية محيطة بالشخص، ونمط الحياة التي يعيشها وتوجد بعض الدراسات التي تشير إلى أن نسبة الإصابة بالقلق هي أعلى عن النساء بالمقارنة مع نسبة الرجال الذين يعانون من الإضطراب نفسه، وتوجد بعض العوامل التي تؤكد سبباً في الإصابة بإضطراب القلق وهي:

1. الطفولة القاسية التي عاشها الشخص، والصعوبات التي واجهها في طفولته، فالذين تعرضوا لأحداث صادمة هم الأكثر عرضة للإصابة بإضطراب القلق.

2. المرض: يسبب الإصابة بالقلق، وخاصة الذين يصابون بالإمراض الخطيرة والمزمنة، وهؤلاء يصابون بنوبة من القلق، والتخوف من المستقبل، وما يحمله، كما أن العلاجات والحالة الاقتصادية قد تشكل عبئاً نفسياً ثقيلاً على المريض.

3. الضغوطات من الأمور التي تكون متوترة ومقلقة في الحياة، مثل التعرض لإصابة والتوقف عن العمل، وتدني الدخل، وهذا يولد إضطرابات القلق.

4. الشخصية: وأيضاً لها دور في اضطرابات القلق، فإن مقدرة الأشخاص على تحمل الضغط تختلف من شخص لآخر، فهناك أشخاص معرضون للإصابة باضطرابات القلق أكثر من غيرهم.

5. العوامل الوراثية: تكون مؤثرة في خلق اضطرابات القلق، وتشير بعض الدراسات إلى وجود مصدر وراثي لاضطرابات القلق، وينتقل وراثياً إلى الأجيال القادمة ( مصطفى نوري، 2007).

### أعراض القلق:

قسم مصطفى فهمي (2010) أعراض القلق إلى الأعراض الجسمية والأعراض النفسية وأضاف (ابراهيم على، 1994) الأعراض الإجتماعية، والأعراض المعرفية وفيما يلي عرض لأهم هذه الفئات:

#### 1/ أعراض جسمية:

مثل برودة الأطراف تصيب العرق اضطرابات المعدة، سرعة ضربات القلب، واضطرابات النوم.

#### 2/ أعراض نفسية:

مثل الخوف الشديد، عدم القدرة على التركيز والانتباه، والإحساس بتوقع الهزيمة، والعجز والإكتئاب وعدم الثقة والرغبة في الهروب ( مصطفى فهمي، 2010).

#### 3/ الأعراض الإجتماعية:

للعوامل الإجتماعية دورها لظهور القلق، ومنها المشاكل والخلافات الأسرية، وأساليب التعامل القاسية من الأبوين، وضعف التوافق الإجتماعي، إلى الفشل في الزواج أو في مجال الدراسة أو العمل، من شأنها زيادة الإستعداد لظهور القلق، وبعد القلق من الاضطرابات النفسية التي تصيب الكثير من الأفراد ويختلف من فرد لآخر نتيجة لظروف الحياتية المحيطة بالفرد، وكذلك الأساليب المتبعة في عملية التربية داخل محيط الأسرة والمدرسة، وضغوط العمل والحياة، والتفكير في المستقبل بشكل مستمر، وهذه كلها عوامل مسببة للقلق ، تجعل الفرد



يميل إلى العزلة والبعد عن التفاعلات الإجتماعية وعدم التكيف مع الظروف والأشخاص والمواقف الإجتماعية ( ابراهيم علي، 1994).

#### 4/ الأعراض المعرفية:

وتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالآتي:

1. التطرف في الأحكام: فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة والقلق.
2. كذلك ميل العصابين إلى التصلب، أيم واجهة المواقف المختلفة والمتنوعة بطريقة تفكير أحادي.
3. يتبنون اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي نحو التسلطية والجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقبلي، وإستخدام المنطق بدل من الإنفعالات.
4. وهم يميلون للإعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما تحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك ( ابراهيم علي، 1994).

#### مستويات القلق:

يقسم القلق:

يقسم القلق إلى ثلاثة مستويات رئيسية وهي:

1. **المستويات المنخفضة للقلق:** حيث تحدث حالة من التنشئة العام واليقظة، ويزداد الانتباه والحساسية للأحداث الخارجية، وتزداد القدرة على مقاومة المخاطر، ويصبح الفرد في حالة من الترقب لمواجهة خطر محيط، حيث يكون القلق هنا إنزاراً لخطر على وشك الحصول.
2. **المستويات المتوسطة للقلق:** هنا تحدث حالة من الجمود وعدم التلقائية على السلوك، ويصبح كل شئ جديد نوعاً من التهديد، وتخفيض القدرة على الإبتكار، ويبدل الفرد جهداً للقيام بالسلوك المناسب لمواقف الحياة المختلفة.

3. **المستويات العليا للقلق:** يحدث إنهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويلجأ إلى أساليب أكثر بدائية. فلا يتصرف بالسلوك المناسب للموقف، أو يبالغ في سلوكياته ويظهر خللاً فيها. ( عبد اللطيف حسين، 2009).

### **النظريات المفسرة للقلق:**

وفيما يلي يقوم الباحث بعرض هذه النظريات:

#### **1/ نظرية التحليل النفسي الكلاسيكية:**

يتحدث فرويد عن القلق ويرجعه إلى مصادر غريزية، فإذا زاد التوتر الغريزي زيادة كبرى وزاد ضغط الذات العليا وإعتبر ذلك مصدراً للضغط على ( الأنا) أي أن القلق ينتج عند فرويد من الصراع بين قوتين في النفس قوة الغرائز التي يعبر عنها بالهو والقوة المقابلة لها وهي قوة المعايير اللا أخلاقية، والتي تعتبر قوة رادعة معاقبة والتي يعبر عنها بالذات العليا، وفي هذه الحالة يكون ( الأنا) هو موضوع الخطر. إذاً ينشأ الإضطراب بسبب عجز ( الأنا) تجاه ( الهو ) وتجاه الذات العليا، أي أن الشخص نفسه يشعر بالضعف والعجز عن التصرف السليم والتوافق مع الواقع الخارجي نتيجة وقوعة تحت ضغط قوتين متصارعتين: الذات العليا والهو، وهما يمثلان قوة الغرائز غير المهدبة وقوة الضمير، وينتج عن صراع القوتين حالات القلق والتي نحن بصدددها ( مصطفى فهمي، 2000).

#### **2/ النظرية الانسانية:**

ويرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر من أحداث تهدد وجود الانسان أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، والقلق ليس ناتجاً من ماضي الفرد، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتميه وأن الموت قد يحدث في أي لحظة وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان وأن الإنسان هو كائن متميز وفريد له خصائصه مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله ويركز على نقائصه والمدرسة السلوكية التي تناولته كاله وقد إهتموا أصحاب هذه المدرسة بدراسة مشكلات وموضوعات ذات صلة ومعني بالنسبة لوجود الانسان.

نحو الإرادة وحرية الاختيار والمبادأة والمسؤولية والتلقائية والانفتاح على الخبرة والقيم وتحقيق الذات، ويرون أن القلق يحدث إما من أحداث راهنة حاضرة أو متوقعة، ولهذا فإن القلق من منظور أصحاب هذا التيار الإنساني يرتبط بحاضر الفرد ومستقبله وليس بأحداث ماضية في حياته كما ذهب التحليليون والسلوكيون ( مصطفى فهمي، 2000).

### 3/ نظرية الحالة السمة:

لقي تقسيم القلق بوجه عام الى حالة State وإلى سمة Trait إهتماماً كبيراً من علماء النفس وبركز ريموند كاتل ( R Bcatel ) أول من قدم مفاهيم حالة القلق State Anxiety وسمة القلق Triat Anxitey وقام (سبيليرجر) بتطوير هذين المفهومين فاستخدم مصطلح القلق بأنه حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية وإثارة الجهاز العصبي اللاارادي وأن القلق يحدث نتيجة لإدراك الشخص موقعاً معيناً على أنه خطراً أو مهدد بالنسبة له وهنا يعتبر القلق حالة، أما القلق كسمة فإن القلق يشير الى فروق فرودية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق بوصفة سمة في الشخصية أي أن الأشخاص ذوي الدرجة المرتفعة سمة القلق يدركون العالم على انه تهدد أكثر من الأشخاص ذوي الدرجات المنخفضة في سمة القلق وقد عرف ( سبيلرجر ) حالة القلق بأنها عبارة عن حالة انفعالية موقته يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف فينشط جهازه العصبي اللاارادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزوال هذه الحالة يزول مصدر التهديد ( مصطفى فهمي، 2000).

### 4/ النظرية السلوكية:

أشار ( كفاي روين ، 1990 ) إلى أن أصحاب النظرية السلوكية يرون أن القلق سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي والسلبى وتفسر النظرية السلوكية قلق الحالة في ضوء الإشتراط الكلاسيكي وهو إرتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، وبذلك يصبح المثير الجديد قادراً على إستدعاء الإستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكسب المثير الجديد صفة المثير

المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف، ولما كان هذا الموضوع لا يثير بطبيعته الخوف فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المهم والذي هو القلق. ويتضح من خلال ما ذكر التبسيط الشديد لمظاهر السلوك الإنساني المعقد، بحيث اقتصر تفسيرهم على العلاقة بين المثير والإستجابة، كما أن هنالك خلط وأضح بين مفهوم القلق والخوف ينشأ كنتيجة لمثير واضح مصدره، أما القلق ربما ينشأ من مثير غير محدد، فإذا كان الفرد يستطيع تحديد ما يثير خوفه فإنه يجد صعوبة في تحديد ما يثير قلقه ( أحمد الزغبي، 2003).

#### 5/ نظرية الجشطلت:

أشار الهواري الشناوي ( 1987 ) إلى أن أصحاب تلك المدرسة يرون القلق كتعبير عن جشطلت ناقص أو عمل لم يتم، وأن القلق يعبر عن عدم التطابق بين الذات والخبرة، فإذا مر الفرد بخبرة ما قد لا تكون مهمة عنده لذلك لا يستطيع أن يعيها ويحاول تجنبها أو معرفتها بشكل مشوة، وإذا كانت مهمة بالنسبة له فيحاول أن يدمجها في ذاته، ولكن هذه الخبرة قد لا تتفق مع شروط الأهمية التي تمت مع الفرد وبذلك فإنه لا يستطيع أن يرمز هذه الخبرة بدقة في الوعي وقد يرمزها بشكل به قصورن ولذلك فإن حيل الدفاع النفسي تكون هي الوسيلة الوحيدة لتجنب الناشئ عن عدم التطابق بين الخبرة والذات ( سامي محمد، 2007).

#### تعقيب على نظريات القلق:

يمكن للباحث ان يقدم تحليلاً وتعقيباً على ما سبق من نظريات تناولت وفسرت القلق:

تعد مدرسة التحليل النفسي الكلاسيكية ورائدها فرويد صاحبة السبق في تحديد مفهوم القلق فقد اهتمت كثيراً بالخبرات الماضية واللاشعورية، وقد عارضت مدرسة التحليل النفسي الحديث بعض أفكار التحليلية القديمة بحيث رفضوا تفسيراتهم للقلق والسلوك وركزوا على العلاقات الإجتماعية بشكل عام، كما ركز السلوكيون على القلق باعتباره سلوكاً متعلماً بطريقة خاطئة وأهملوا الجوانب الكامنة في السلوك وإهتموا بالسلوك الظاهر أما أصحاب النظرية الإنسانية فيرون أن الباعث الأساسي للقلق هو المستقبل والخوف منه.

وهناك إتفاق ما بين التحليلين والسلوكيين على أن القلق يرتبط بماضي الفرد وخاتم مواجهته في الماضي من خبرات. ولكنهم اختلفو في مصدر القلق، فالتحليليون يرون أن القلق إستجابة لخطر مجهول غير معروف السبب، بينما يري السلوكيون ان القلق استجابة لخطر معروف ومحدد.

وهذا يخالف ما ذهبت إليه المدرسة الإنسانية التي إعتبرت أن المواقف المستقبلية هي التي تثير القلق وليس الماضي.

وترى النظرية المعرفية أن القلق يتكون لدي الإنسان ليس بسبب ما يمر به من أحداث وليس بسبب خبراته الماضية، ولكن بسبب إسلوب التفكير والمعتقدات الخاطئة، كما تشير نظرية القلق الحالة السمة الى أن القلق الحالة قلق مؤقت يزول بزوال الخطر المحيط به ويختلف من وقت لآخر، وأن قلق السمة هو عبارة عن صفة ثابتة نسبياً في الشخصية يكتسبها الفرد في مراحل حياته وهو مختلف من شخص لآخر.

ويرى الباحث أن أكثر النظريات تفسيراً للقلق حسب الدراسة الحالية ويظهر ذلك في النظرية الإنسانية والمعرفية حيث أن القلق يرتبط بحاضر الفرد ومستقبله وأن أحداث المستقبل مهددة له واعتناق الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخاطئة قد تسبب له بعض الإضطرابات الإنفعالية ومن بينها القلق.

لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام ، وفيما يلي يعرض الباحث لهذا الموضوع.

يرى كثير من المفكرين أن القلق سمة العصر الحديث بإزماته ومنافساته وطموحاته المختلفة، والقلق مفهوم أساسي في علم النفس الحديث، وكذلك في علم الأمراض النفسية والعقلية، والإضطرابات السلوكية بل في أمراض عضوية شتى، والقلق مفهوم تفسيري في نظريات الشخصية الحديثة (الإنصاري محمد، 2006).

#### **علاج القلق:**

كانت المسكنات بما فيها الكحول تستخدم لعلاج القلق لوقت طويل والمسكنات تقلل من القلق وتجعلك تنام، إلا أن أعراض القلق تعود مرة أخرى بنهاية تأثير الدواء نفسه، وهذا يستمر ويؤدي إلى تعود أو إدمان هذه الأدوية، وهذا هو السبب

الرئيسي الوحيد لظهور الإدمان والكحول والأقراص المسمومة. والنجاحات في علاج القلق إعتمدت على تأكيد العلاج النفسي، وبما أن الأدوية التي لا تسبب الإدمان غير متوفرة فالتقدم الوحيد الذي حدث أن بعض العوامل التي أدخلت زودت بمدى واسع في الجرعات لتقلل بدون أن تسبب تسكين كبيراً أو تقدم آخر مهم : هو ان يتفاعل القلق الذي غالباً ما يؤدي إلى زيادة العضلة تغلب عليه الآن بالأدوية الحديثة التي تعمل على استرخاء العضلات بجانب مقدرتها لتخفف القلق ( معصومة سهيل، 2005).

### طرق علاج القلق:

1. **العلاج النفسي:** ويهدف العلاج النفسي إلى تطور شخصية المريض وإزالة مخاوفه وخفض توتره وهناك عدة طرق للعلاج النفسي.

2. **العلاج بالتحليل النفسي:** وهو أحد الوسائل الهامة في علاج القلق حيث يساعد على تقوية ( أنا) المريض باعتبارها الجزء المسيطر على مخفزات ( الهو) والمنسق بين متطلبات ( الهو) وضوابط ( الأنا الأعلى) ( معصومة سهيل، 2005)

3. **العلاج السلوكي:** أشار محمد حسين (2000) إلى ثلاث محاور سلوكية أنها المسؤولة عن أبرز حالة القلق، وعن تعميق الحالة وتطورها وهذه المحاور هي:

أ. التغيرات الإنفعالية غير السارة التي تصاحب القلق والتي تأخذ شكل تغيرات عضوية خارجية أو داخلية ، أشبه بالتغيرات التي تظهر في حالات الخوف كتسارع ضربات القلب والغثيان.

ب. إختيار الأفكار والحجيج والمعتقدات التي تخاطب بها الشخص بنسبة خلال إختياره للمواقف التي يمر بها، فمثلا إذا كان الشخص يتعرض للقلق حيال المواقف التي تجمعها بالجنس الآخر فإن هذا الشخص يفترض أن لديه مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي ترد إلى ذهنه قبل وأثناء المواقف المذكوره، مثل أن يعتقد بأنه قبيح الوجه أو غير لطيف ولا يجيد الحديث مع الجنس الآخر، أو أنه قد يكون موضع سخرية في هذه المواقف.

ت. القصور في السلوك الإجتماعي: فمثلا المواقف التي تتطلب منه التفاعل مع مجموعة الأشخاص في مكان تفاعله مع المواقف الاجتماعية الجزئية، وقد يكون السبب وراء ذلك أن للأشخاص الذين لديهم استعداد للقلق أكثر تكيفاً مع المواقف الاجتماعية الجزئية.

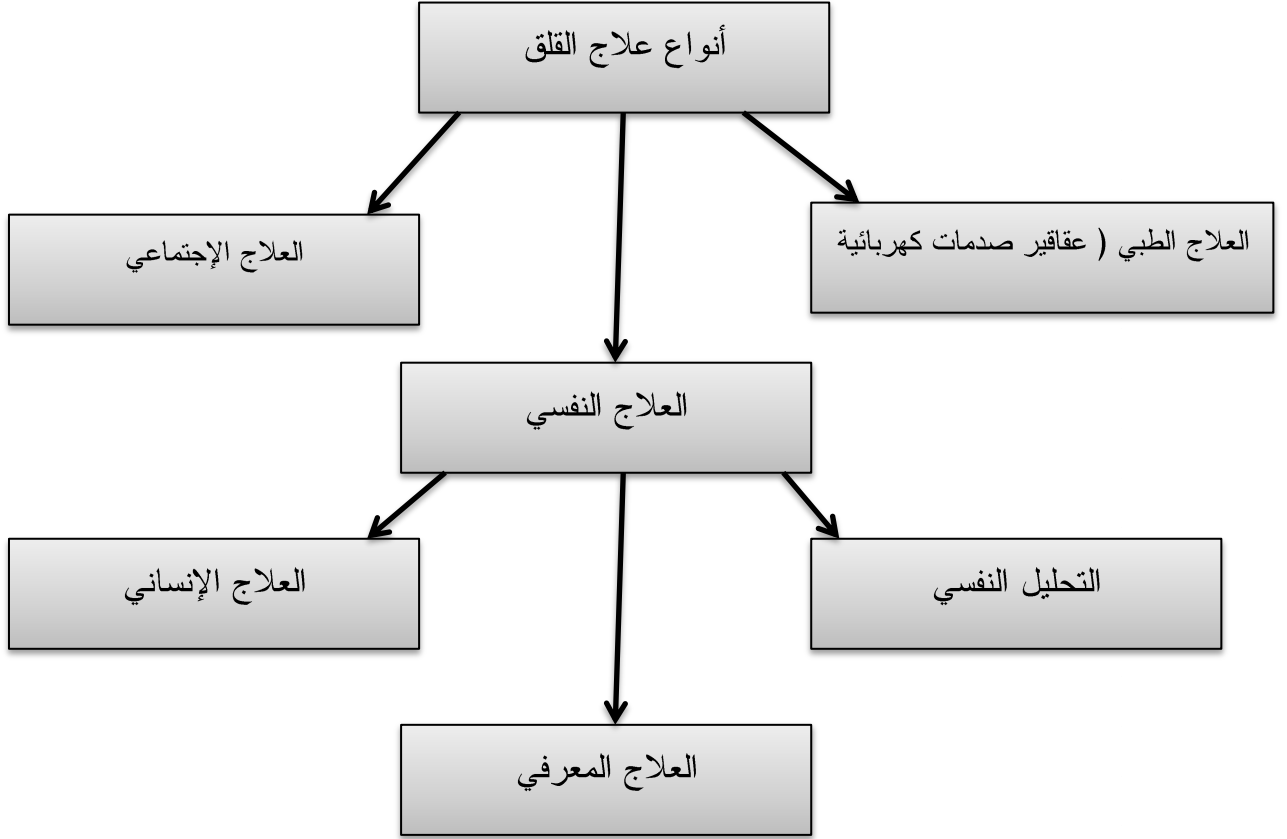
4. العلاج الجشططي: وهو عبارة عن نظام إدراكي قائم على عدم التغيير ومبتعد عن الجانب التاريخي للفرد، ومحور الإهتمام في اللاوعي، ويكون التركيز في العلاج الجشططي على الوعي المباشر الحي لخبرة الذاتية ولا يسمح في العلاج بالتغيرات العقلية أو المعرفية للأسباب أو الأعراض.

5. العلاج العقلاني الإنفعالي: ويعتمد على مناقشة الأفكار غير المنطقية لدى المريض، وإحلال الأفكار المنطقية بدلاً منها يؤدي إلى تغيير سلوك المريض.

6. العلاج البيئي: ويعتمد على تعديل العوامل البيئية التي تؤثر على المريض وتخلق لديه الصراع سواء في العمل أو في الأسرة ومحاولة تعديل اتجاهات أفراد الأسرة نحو المريض بما يساعد على شفاؤه.

7. العلاج الكيميائي: تستخدم بعض العقاقير ذات الخواص المسكنة، وهذه العقاقير تؤدي الى الاسترخاء والهدوء، كما أنها تخفف القلق والتوتر والتهيج ومن هذه العقاقير ( ميرتازيبين، وبرستيك ، والويلبيوترين ) ( معصومة سهيل، 2005).

## شكل رقم (1) يوضح أنواع علاج القلق



### علاج القلق من الناحية الإسلامية:

ومن ناحية العلاج نجد أن الإسلام يقوم أساليب عالية لعلاج القلق تفوق وسائل العلاج النفسي الحديثة والتي تتمثل في الاسترخاء أو التنويم المغنطيسي، إلا أن ديننا الإسلامي قد رسم المناهج الأمثل التي تقينا شر الأمراض العضوية والنفسية، كما دفع عنا الخوف والقلق، وقد حدد لنا خطوات رشيدة تحقق سبل السعادة لو تعمق الانسان في الدين الإسلامي. فسوف نجد قد أفاض في تقديم القوانين والقواعد والتي حتما سوف تقوده الى السواء النفسي ( محمد حسن، 2005).

أولاً: يربي الإسلام لدى الفرد قيمة التوكل على الله بدلاً من التوكل على الآخرين فإن حديث الرسول صلي الله عليه وسلم مع الإعرابي الذي أراد ترك الناقة دون أن يأخذ بالأسباب ويفصلها قال له قولته الفطرة الخالدة ( أعقلها وتوكل)، ونحن نري في واقعنا الإنساني كيف إذا نجحنا في العسور على ( واسطة) تمكنا من



عمل ما وفائدة معينة فإن الفرد حينئذ يكون في حالة من السرور والسعادة والطمأنينة، ناهيك عن أن ذلك مرتبط بعدة عوامل أهمها أن يستمر الفرد هذا الذي وعدة في منصبه، وأن يموت فجأة، ثم ما هي الفائدة التي تعود عليه من جراء هذا الحدث، ولكن الإسلام يري الفرد على خصلة أننا سواسية لا فرق بين عربي ولا عجمي إلا بالتقوي.

ثانياً: الرزق بيد الله ولذلك يجب أن يثق الإنسان في هذه الحقيقة وأن الله سبحانه وتعالى (يسبب الأسباب وأنه لذلك) من كان رزقه على الله فلا يحزن يشترط أن الأخذ بالأسباب أعمل وأكد، لأن إيمان الإنسان بهذه الخاصية يجعله لا يخشي أي شئ لأن رزقة على الله، وإذا كان الله يرزق العاصي والعاجز اليس من باب أولي أن يرزقنا لأننا جميعا نقع تحت مظلة عبيد الله، والآيات كثيرة توضح وتثبت الإيمان بالله وبالرزق نزل منها (وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ) سورة الزاريات الآية 22 (إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ) سورة الذاريات الآية 58.

ثالثاً: الإيمان بأن كوارث الحياة من موت وزلازل وبراكين وعواصف وغيرها كل ذلك من قدرة الله ولطفه بالعباد، ولذلك فإن الإسلام قد فرق بين نوعين من الصبر إزاء النكبات: صبر العاجز، والذي قد يقود الفرد إلى الخروج عن الإيمان والعياذ بالله، وصبر الشاكر الراضي بقضاء الله (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) البقرة الآية 156-157.

رابعاً: يرفض الإسلام العزلة وأن ينطوي الإنسان على نفسه، ولا يشتغل بقضايا غيره، فإن الاهتمام بالجار وشؤونه خاصية إيمانه وقوله صلي الله عليه وسلم ( ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه) أصدق بيان ودليل على ذلك دوماً يكون الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه ( اخرجة عبد الله ابن عمر).

خامساً: مواجهة الاساءة بالمعروف : الإسلام يربي لدى الفرد فضيلة العفو وهذه ليست عن ضعف ولكنك قادر على رد الاساءة ولكنك تعفو وهذه قيمة السمو بالغرائز العدوانية والتي تزيد الدمار للآخر ( محمد حسين ،2005).

## القلق كحالة أو سمة:

ميز كل من Spielberg and cattell بين مفهومين من المفاهيم النباتية المرتبطة معاً عند الحديث عن القلق وهما مختلف تماماً من الناحية المنطقية:  
أ/ حالة القلق: وتحدث عندما يدرك الشخص منبهاً معيناً أو موقفاً على أنه يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر أو التهديد بالنسبة له، وتختلف حالة القلق في الشدة عبر الزمن بوصفها دالة لكمية مواقف المشقة التي تقع على الفرد وتضغط بشدة عليه ( عبد الخالق احمد وحافظ احمد، 1994) .

ب/ سمة القلق: تشير إلى الفروق الثانية نسبياً في الميل إلى القلق وهذه الفروق تنشأ عن اختلاف ردود الأفعال تجاه المواقف المدركة بانها مهددة ( حسين عبد العظيم، 2007) ويشير عبد الخالق الى ان سمة القلق لا تظهر مباشرة في السلوك، وأن كان يمكن استنتاجها من تكرار إرتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن وشده هذه الحالة ( عبد الخالق احمد وحافظ احمد، 1994)

## القلق والخوف:

يجدد عبد الخالق أمرين أساسيين يختلف فيهما القلق عن الخوف وهما:

1. أن القلق خوف من خطر محتمل او مجهول غير مؤكد الوقوع، فهو خوف من المجهول والخفي والغريب وغير المتوقع.
2. أن القلق خوف معتقل محبوس لا يستطيع أن ينطلق في مجراه الطبيعي، فهو إنفعال مؤلم تشعر به حين لا نستطيع أن تفعل شيئاً حيال موقف مخيف يهددنا بالخطر ( عبد الخالق احمد، 1994) .

ويضيف حسين (2007) إلى أن مصدر القلق داخلي فهو ما يهدد الجانب النفسي أو هو تهديد لشخصية الفرد في إطارها الاجتماعي، أما الخوف فذو مصدر خارجي وغالباً ما يكون الخوف ما يهدد الجانب العضوي للفرد ( حسين عبد العظيم، 2007)

ويسعي الجدول رقم (1) إلى تقديم مقارنة بين الخوف والقلق على وفق ما

أورده Leif

جدول رقم (1) يوضح الملامح السيكولوجية الفارقة بين القلق والخوف لدى  
(كيف)

وجهة المقارنة	القلق	الخوف
الموضوع	غير معروف	معروف
التهديد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غائب
الدوام	مزمن	حاد

(عبد الخالق احمد، 1994)

ويشير كمال إلى أن الخوف يتطلب وجود ثلاثة عناصر له وهي الفرد ،  
والشئ الذي يولد الخوف لدى الفرد، وحالة الخوف نفسها (كريميان صلاح،  
2008).

**قلق المستقبل:**

إن حالة التطور المستمر للحياة بمختلف جوانبها حياة عصرية متسارعة في  
التغير، وهذه التغيرات قد تثير حالة من القلق لدى الأفراد المتمثلة في الخوف  
والتوتر لما يخفيه المستقبل لهم، وإن إستمرارية التغير هذه تؤدي إلى الزيادة في  
القلق تجاه المستقبل، لذا يجب التخطيط لمواجهة التحديات المقبلة وما تخفيه الأيام  
من مفاجآت، ووضع الأهداف والخطط التي يمكن تحقيقها حتي تجعل الحياة ذات  
معني ومفعمة بالتفاؤل والإتزان، بعيدة عن الخوف والتوتر والقلق والتشاؤم، والتي  
تؤدي إلى حالة من الإكتئاب واليأس، فالأفكار الخاطئة تولد قلق المستقبل للفرد او  
تجعله يحرف الواقع برؤية غير حقيقة وكذلك المواقف والأحداث برؤية غير  
صحيحة، وهذا يساعد على إنعدام الأمن والإستقرار النفسي لدى الفرد، ولكن  
يلاحظ في بعض المواقف الإيجابية وإن كانت بسيطة نجد أن تأثيرها كبير على  
نفسه الفرد وقد تعيد إليه الفرح والتفاؤل والسعادة والعكس عند تذكر بعض  
المواقف المؤلمة له فقد تزيد حدة القلق لديه وتزيد من نظره التشاؤمية لحاضرة  
ومستقبله وهذا يدفعه الى عدم مواجهة هذه التوقعات السلبية ويزيد عنده نسبة

الخوف والقلق والتوتر وتدفع به إلى الإنطواء والعزلة والرعب في نفس الوقت، وتشير الدراسات عن وجود فروق في مستوى قلق المستقبل من شخص لآخر تبعاً لمتغيرات وعوامل مثل : العمر - النوع - المستوى التعليمي - السكن ( زينب شقير، 2005).

### **مفهوم قلق المستقبل**

يظهر قلق المستقبل نتيجة لتعرض الفرد لمجموعة من التغيرات المعبرة عن الشعور بعدم الثقة في المستقبل وقد بين زالسكي (Zaleski) بأنه حالة من الخوف وعدم الاطمئنان والخوف من المواقف غير المرغوبة والتي يفاها بها الفرد في المستقبل، ويفسر قلق المستقبل معرفياً على أنه حالة من التوتر وعدم الراحة والخوف بسبب التمثيل المعرفي للمستقبل، كما وان قلق المستقبل مكونات معرفية قوية، أي أنه معرفي أكثر من أنه إنفعالي (المعرفة أولاً ثم القلق) ويعتبر التمثيل المعرفي هو أساس قلق المستقبل، ويعتمد قلق المستقبل أيضاً على القدرة الذاتية للفرد والتي تساعد في التحكم على من حوله لإنجاز أهدافه الشخصية ومواجهة التحديات الخطرة، وقلق المستقبل هو جزء من القلق العام، ويتصف أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات نحو التشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل وهو أحد أنظمة القلق التي بداءت تظهر على السطح، أي على واقع الحياة، كما يعتبر قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المتعلق بالأحداث المستقبلية للفرد خلال فترة زمنية أكبر ، وأن كل من الماضي والحاضر يتدخلان في تحديد التنبؤ للأحداث المستقبلية، فأولياء الأمور مثلاً لديهم كثير من المجالات التي يمكن أن تظهر لهم حالات من قلق المستقبل تجاه أبنائهم من نواحي إجتماعية وإقتصادية، ومجالات صحية ومجال المجهول من المستقبل(عاطف الحسين، 2013).

أما إزنكيس (Ezsnks) قد بين 1975م بأن قلق المستقبل ناتج من تفكير ثابت بأمور تسير باتجاه خاطيء وغير صحيح، وبذلك فان الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون بان تكون مساحة جباتهم قصيرة الي المستقبل أي أن الحاضر

يبقى محصوراً في ظروف القلق وأن الإمتداد المستقبلي يميل الى التناقص ( مؤيد هبة، 2010)

أما توفلر (Toffler) يرى قلق المستقبل بأنه مزيج من الرعب والأمل للمستقبل، ويعاني فيه الفرد الإكتئاب والأفكار السيئة، وقلق المستقبل واليأس بشكل غير طبيعي.

أما هاملتون (Hamelton) يرى قلق المستقبل على أنه قلق ناتج من التفكير في المستقبل.

أما معوض فيرى قلق المستقبل على أنه ذلك القلق الناتج من التفكير في المستقبل وما يخبئ له من مفاجئة، والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل تكون نظرتة للحياة نظرة تشاؤمية، ومكتئب وتراوضه الأفكار السلبية والشعور باليأس والعزله، وعدم الأمان أو قد يكون قلق المستقبل خوفاً من شيء مترقب الحدوث في المستقبل، وهو 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 والاهتمام الزائد بما سوف يحدث من تهديدات أو مخاطر أو تغيرات شخصية أو غير شخصية وكل هذا ينشأ من الشعور باليأس وعدم الثقة بالنفس، وعدم الأمان، فقلق المستقبل خبرة انفعالية غير شارة تحدث للفرد حالات من الخوف الغامض والتنبؤ السلبي للأحداث التي سوف تقع.

فيشعر بالتوتر والضعف والإنقباض عند إذهاب التفكير فيها مما يؤدي إلى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته، والشعور بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام، والشعور بالإنزعاج وعدم القدرة على التركيز والأمان نحو المستقبل، وأن قلق المستقبل يضم جميع المعلومات المعرفية والمواقف الإنفعالية، وبعض الأشخاص تكون لديهم خبرة أكثر من غيرهم في تحديد خطوره الحالات المستقبلية لكونهم يمتلكون معلومات عن تلك الحالات الخطرة، والمقدرة على التعامل مع الخطر بشكل ايجابي وفعال، وعندما تنشط تلك المعلومات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز تلقائياً عند الشخص أفكاراً سلبية والشخص هنا يرى أن الحياة ماهية إلا بلاء وغلاء وهم وحزن ومعاناة ( نظرة سلبية) فيتحول عنده

الحال إلى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان وقد ينقلب إلى حالة من الاكتئاب بمرور الزمن، بينما يري آخرون أن قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير غير العقلاني وغير الواقعي في المستقبل والخوف من أحداث سيئة يتوقع حدوثها مستقبلاً وآخرون يرونه بأنه اضطراب نفسي سببه حالة من خوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة تجعل الفرد فيها حالة من التوتر أو العجز عند مواجهة المواقف وتحدياتها مع تشويه وتحريف إدراك معرفي للواقع والذات مع تضخيم السلبيات وتجاهل الايجابيات ( عاطف سعيد، 2013).

أما قلق المستقبل من وجهة نظر الباحث فإنه الشعور بالضيق وعدم الأمان والخوف من شئ متوقع حدوثه في المستقبل.

#### **تعريف قلق المستقبل:**

ويعرفه محمود عشري (2004) بأنه خبره انفعالية غير سارة يمتلك الفرد من خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الفرد الأكثر بعداً من الصعوبات والتنبؤ السلبي للإحداث المتوقعة.

ويعرف عاشور دياب (2001) هو خوف أو مزيج من اليأس والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة.

ويعرف تاموس المذكور في إبراهيم محمد (2006) بأنه تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل، وأن قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب في المستقبل

ويعرف هاموتون المذكور نجلاء العجمي (2004) بأنه قلق المستقبل ما هو إلا نتاج عن التفكير المستمر في المستقبل وما سيحدث فيه.

ويعرفه مسعود (2006) بأنه الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير به والاحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالامن والطمانينة نحو المستقبل.

وهو نوع من أنواع القلق يرتبط بالتوقع السلبي تجاه المستقبل وما يحمله من احداث أي أحالة من التوتر والشعور بالخوف، وعدم الإرتياح وعدم القدرة على مواجهة الاحداث الحياتية الضاغطة والنظرة التشاؤمية مع الاحساس بالاحباط

المستمر بالتفكير السلبي بالمستقبل والخوف الدائم من المرض ( حنتول احمد، 2004).

بأنه الخوف من المستقبل، أو توقع الشيء ما، أو عن صراع في داخل النفس بين التوازن والقيود التي تحول دون تلك النوازع ( الجنابي رنا وصبيح زهراء، 2004).

وقلق المستقبل يقصد به حالة من عدم الإرتياح والتوتر والشعور بالضيق، والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالعديد من جوانب الحياة ( المحاميد شاكر والسفاسفة محمد، 2007).

### **تطور قلق المستقبل**

يتطور قلق المستقبل بشكل تدريجي مع الزمن ومع إزدياد المخاوف و المسببات التي تؤدي الي هذا القلق. وقلق المستقبل هو ميل فطري للتعامل مع الخوف، ويبدو ان هذه المخاوف تزداد مع الزمن لأن قائمة الاحداث غير السارة كثيرة جداً والتي تبدأ من التلوث البيئي الى الأمراض المستعصية وفقدان الاحبة والاعتزاز الاجتماعي والتحكم في مصير الشعوب من خالي من مصادر الطاقة (الذرية و الغذائية) ونظام التبعية السياسية والاجتماعية والحروب وغيرها (Zaleski,1996).

ومع إزياد الصراع وتطور الاسلحة وتفاقم المشكلات من كل الأنواع وخصوصاً في العقود الأخيرة، كل هذا وغيره جعل الانسان قلقاً على مستقبله، وعلى مستقبل ابنائه، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير الذي وصل اليه الانسان، نجد تراجعاً في شعور الفرد بالأمان و الطمانينة، ويتسع هذا القلق حتى يكاد ان يصبح روحاً للحياة ، وفي الوقت الذي قد يعد هذا القلق دافعاً لجوانب راقية من سلوك الانسان ، فقد يتحول هذا القلق في أحيان أخرى إلى نقمة وينقلب من قوة دافعة الى قوة معوقه للانجازات ( عبد الخالق، 2002 ).

### **أسباب قلق المستقبل:**

ويشير الشمال محمود (1999) أن الأسباب تعود إلى الآتي:

1. ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.

2. الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام.
3. عدم مقدرة الفرد على فصل أمانية على التوقعات المبنية على الواقع. و
4. الشعور بعدم الاندماج بالأسرة والمجتمع.
5. عدم مقدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
6. الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
7. مشكلة لكل من الوالدين والقائمين على رعايتهم وعدم قدرتهم على حل مشاكلهم.

ويتمثل قلق المستقبل بمجال واسع من الغموض والمجهول ومجال من وجهات النظر السلبية معبرة عن مواقف معرفية وعاطفية تسودها السلبية والتشاؤم، كما وأن حالة عدم القدرة على التنبؤ لما سيحدث مستقبلاً وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول ومن أهم هذه الأسباب الآتية كما يري مولن (Moline 1990) .

#### 1/ أسباب شخصية :

متمثلة في:

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

#### 2/ أسباب إجتماعية:

متمثله في:

- أ. التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل.
- ب. عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل المشاكل.
- ت. الشعور بالعزلة وعدم الإنتماء للأسرة أو المجتمع.
- ث. الشعور بعدم الأمان والإحساس بالضيق فخرات الماضي الحزينة وضغوط الحياة والطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لإيجاد معني خاص لوجوده في هذه الحياة كلها تفرز حالات من القلق والخوف والإضطرابات.



### 3/ أسباب أخرى:

متمثلة في:

- أ. عدم القدرة على التقدير والإدراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث.
  - ب. النظرة السلبية وعدم التعامل مع المواقف بالشكل السليم.
- أما داينز فيري أن من الحالات التي ترافق الفرد في حياته ممكن إعتبارها من الاسباب المؤدية لقلق المستقبل وهي:

1. ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية والإجتماعية.
2. ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية.
3. عدم القدرة على تكوين علاقات إجتماعية مع الاخرين.
4. تخيل الجانب الأسوي والسليبي دائماً للمواقف.
5. التفكير دائماً وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير ( إبراهيم الفقي، 2009).

### **بعض العوامل الشخصية والاجتماعية المؤثرة في حدوث قلق المستقبل**

- يرتبط قلق المستقبل بعدد من العوامل الشخصية والاجتماعية المتشابكة والمتداخلة والتي تؤثر في النظرة المستقبلية . ومن هذه العوامل:
- أ. التعليم و التحصيل الاكاديمي والانجاز.
  - ب. العوامل الاسريه.
  - ج. المستوى الاجتماعي الاقتصادي.
  - د. المعتقدات الدينية والقيم الروحية.
  - هـ. مستوى الطموح.
  - و. الجنس(الذكورة والانوثة).
  - ز. مركز الضبط(الداخلي والخارجي).
  - ح. العوامل الثقافية والحضارية.
  - ط. التغيير الاجتماعي والتكنولوجي.

## العوامل الشخصية و الاجتماعية المؤثرة في حدوث قلق المستقبل :

يرتبط قلق المستقبل بعدد من العوامل الشخصية و الاجتماعية المتشابكة و المتداخلة التي تؤثر في النظرة المستقبلية ، و من هذه العوامل :

### أ. نوع التعليم و مستوى التحصيل الأكاديمي و الإنجاز

تشير الدراسات إلى أن القلق يرتبط سلباً بالتحصيل الأكاديمي و الإنجاز ، فقد وجدت علاقة سالبة بين قلق المستقبل و بين الدافعية للإنجاز (أحمد، 2000).

أما عن علاقة مستوى التحصيل المنخفض و المرتفع بالنظرة للمستقبل ، فلم تجد إختلافاً بين ذوي التحصيل المرتفع و ذوي التحصيل المنخفض في النظرة للمستقبل. و في المقابل فقد وجدت دراسة (ميلو) أن الطلاب الأقل توجهاً للمستقبل حصلوا على درجات أقل في المواد الأكاديمية و النظرية بالمقارنة مع الطلاب ذوي التوجه الأعلى للمستقبل (أبو زيد، 1992) (Mello, 2001).

### ب. العوامل الاسرية :

أوضح ستاين و آخرون 1968 في مقارنة بين الاسوياء و الجانحين ، ان الاسوياء المنحدرين من أسر مترابطة و متابعة لكل ما يحدث لابنائها ، أن هؤلاء الابناء غير الجانحين كانوا اكثر واقعية في توجهاتهم نحو المستقبل و في منظورهم للزمن و متطلباته أكثر من هؤلاء الجانحين (المنحدرين من أسر غير مترابطة) (Malvine, 1995).

كما أن الافراد الذين يعيشون علاقات و لديه غير مستقرة و كذلك العلاقات العاطفية التي عاشوها و التي لم تسبب لهم الاشباع فإن هذا يعمل على أن يثبت إحساسهم بقلق المستقبل كما يؤثر سلباً على التفاؤل عندهم ( . (Klien, 1999, P.37

و بمقارنة المراهقين المنحدرين من أسر منطقة مع المراهقين المنحدرين من أسر غير مطلقة ، فقد تبين أن المراهقين المنحدرين من أسر مطلقة يتصفون بالاضطراب العاطفي و الاكتئاب و التشاؤم من المستقبل و القلق

واعراض نفسية وجسمية وانزعاج وغضب ومستوى منخفض الدافعية (Borkhuis& et al,1997).

وينعكس مستوى تعليم الوالدين على مستوى قلق الابناء ، فقد توصلت دراسة العشري إلى مستوى تعليم الوالدين يؤثر على قلق الابناء تجاه المستقبل، فكلما ازداد المستوى تعليم و وعي الوالدين كلما قل مستوى القلق تجاه المستقبل عند الابناء ، و الأسرة ذات المستوى التعليمي المرتفع قد تسود فيها الاتجاهات الوالديه الايجابية نحو الطفل و التي تعمل على تكوين شخصية متوافقة وانماط سلوكية تحدد إلى حد كبير أساليبه الحياتيه في المستقبل وإتجاهات الامن والطمأنينة التي يكتسبها الفرد في طفولته تميل إلى الاستمرار حتى ولو واجه الفرد في مستقبله أحداثاً قاسية (العشري، 2004).

#### ج.المستوى الاجتماعي الاقتصادي :

تلعب الظروف الاجتماعية والاقتصادية للأسرة و المجتمع عموماً دوراً هاماً في تصور الافراد لمستقبلهم وقلقهم من هذا المستقبل. فالابناء في المستوى المتوسط اكثر خوفاً وقلقاً على مستقبلهم من المستويات الاخرى ،كما أنهم من أشد المستويات تعلقاً بالمستقبل ، والتصور للمستقبل لابناء المستوى المتوسط يتمثل في الرغبة في تحقيق المكانة الاجتماعية المرموقة والمركز المناسب ، وهذا ما عبروا عنه في إستجاباتهم في أنهم يرغبون في الالتحاق بالكليات ذات المكانة المرموقة والعمل في المهن المتخصصة التي تحقق لهم هذه المكانة.

كما أنهم يخافون من المستقبل ويدركون انه يوجد الكثير من المشكلات التي تنتظرهم ومنها عدم وجود فرص عمل وكثرة اعداد الخريجين و الوساطة . أما ابناء المستوى الاقتصادي المرتفع فإنهم أكثر تفاؤلاً بالمستقبل من أبناء المستويات الاخرى ، وذلك لما يتاح امامهم من إمكانيات وظروف افضل .والاكثر تشاؤماً وقلقاً وخوفاً هم أبناء المستوى المنخفض لأنهم يدركون أن أمامهم الكثير من المشكلات التي تتعلق بقلة الامكانيات المادية وعدم وجود فرص عمل

ويرغبون في انهاء تعليمهم بسرعة لينخرطوا في ميدان العمل لمساعدة الاهل في المعيشة ( الشتفي ،1996).

وتؤثر الظروف الاجتماعية العامة مثل احداث الحياة الضاغطة تأثيراً فعالاً في إحداث القلق حيث ترتبط احداث تالحياة الضاغطة إرتباطاً إيجابياً بالقلق ، فالاشخاص الذين خبروا تغيرات كثيرة في حياتهم مثل عدم الاستقرار ومشاكل حياتية مثل فقدان العمل والحاجة المادية وتخلي الاصدقاء عنهم كانوا أكثر قلقاً من غيرهم، والقلق عندهم كان قلق سمة وليس قلق حالة (Karrie & et.al,2000) .

#### د.المعتقدات الدينية والقيم الروحية:

يحتاج الناس إلى موضوع للعبادة ، إلى هدف كلي او الهي ليضيفوا على الحياة معنى ، ومثل الهدف يمكن الناس من تجاوز وجودهم المنعزل وإضفاء المعنى على حياتهم ويؤكد إريك فروم أنه لا بد من غطار عام سواء هذا الاطار صحيحاً او وهماً (عيد ،2002) .

وتؤثر المعتقدات الدينية والروحية في القلق العام وفي قلق المستقبل ومن الواضح أن التدين والقيم الإنسانية والعلمية والأخلاقية ترتبط بشكل سلبي بقلق المستقبل ، ويبدو أن الالتزام الديني والقيم الروحية تخفض الاتجاهات لسلبية تجاه المستقبلحيث أن بعض المعتقدات الدينية مثل الايمان بالقضاء والقدر يخفف من حدة القلق ويشعر بالطمأنينة (Zaleski,1996) .

ويرى (ايليس) أن عدم الإلتزام الديني وعدم التسامح ومشاعر الدونية تؤثر في أحداث الاضطراب الانفعالي(Ellis, 1973) .

في حين ان بعض الدراسات لاتدعم هذا لارتباط بين التدين والتوافق النفسي، حيث تعتقد ان للدين تأثير سلبي على الصحة النفسية ، لأن الناس تلجأ للدين فقط عندما يكونوا في أزمات ، ولهذه الافكار اصول في كتابات فرويد والتي تقول أن الدين هو شكل من أشكال الاستحواذ او الهاجس العصابي وهو شكل من أشكال الثقافة النمطية التي يعيش الفرد م خلالها هذه الثقافة النمطية التي تتوثر في التوافق النفسي ويتميز بها المتدينون ، وبالتالي فإن المتدينين اقل توافقاً من غير المتدينين (Lewis,2001) .

فحياة الإنسان و مافيه من احداث محكومة بعوامل سببية ليست دائماً في متناول الانسان لكنه قادر على عمل ماغير به مستقبه بإرادته وجهده (Ellis, 1973).

لكن (ايليس) نفسه عاد وقال ان الاشخاص الذين يؤمنون بالله ويعتقدون ان الله يرعاهم ويساعدهم على حل مشكلاتهم هم أقل اضطراباً انفعالياً ويؤكد (ايليس) أن الفلسفات البناءه للعلاج تشابه جوانب عديدة لدى كثوؤير من المتدينين فيما يخص تقبل الذات وتقبل الاخرين غير المشروط والتحمل الكبير للإحباط والرغبة في الإنجاز (Ellis,2000).

تجد أن الاشياء تقلق الذكور لا تقلق الاناث لانها ليست مطالبة بالعمل أو توفير مصاريف الزواج فإن هذا مايجعل الذكور اكثر قلقاً من الاناث تجاه المستقبل ، ويجعله اكثر حرصاً على المستقبل المهني وتحقيق العائد المادي الكبير لانهم يدركون ان أمامهم متطلبات كثيرة وأدوار ستنسب لهم في المستقبل مثل الزواج وإعالة اسرة ( الشافعي ، 1996 ).

وتوصلت نتيجة دراسة محمد (2001) إن الإناث أكثر قلقاً من الذكور تجاه المستقبل خاصة فيما يتعلق بتكوين أسرة والزواج والتعليم وذلك نتيجة لأسلوب التنشئة الإجتماعية والتربية المتبعة معهن في المجتمع الشرقي .

وقد جمع (عيد) أدلة اكد فيها أن الاناث يظهرن قلقاً أتجاه المستقبل اكثر من الذكور ، وقد تركزت مخاوف الاناث قلقهن في المستقبل من الجريمة والاعتصاب و الحروب النووية والعجز والوحدة والخوف من العنف عندما يتقدم بهن السن.

فلا يوجد طبيعة ذكورية قائمة بذاتها ولا طبيعة أنثوية قائمة بذاتها إنما المر مرده لثقافة المجتمع بما تنطوي عليه من عادات وتقاليد ، فسلوك المرأة نتاجاً ثقافياً واجتماعياً وليس نتاجاً بيولوجياً (عيد،2002).

ز. مركز ( الضبط الداخلي الخارجي).

Internal locus توجد علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين مركز الضبط

الداخلي

والأشخاص الذين يكون لديهم قلق مستقبل يكون مركز الضبط عندهم خارجياً  
(Zaleski&Janson ,2000) .

ويرى عبد الخالق ومراد(2001). أن الافراد الذين يكونون ذوو ضبط داخلي  
يكونون اكثر ميلاً للتوقعات الايجابية للنتائج ، أما الافراد الذين يكون ضبطهم  
خارجياً فيكونا اكثر ميلاً للتوقعات السلبية .

### ج. العوامل الثقافية والحضارية :

اما بالنسبة للقلق و العوامل الثقافية الحضارية فقد اظهرت نتائج بعض  
الدراسات ان القلق يختلف من مجموعة ثقافية الى مجموعة ثقافية اخرى ، وذلك  
تبعاً للظروف العامة التي تحيط بالمجموعة.

ويؤكد العشري(2004) ان البيئة الثقافية والاجتماعية تلعب دوراً في قلق  
المستقبل فقد توصل إلى أن الطلبة المصريين اكثر قلقاً من المستقبل من الطلبة  
العمانيين والطلبة الريفيين اكثر قلقاً من الطلبة في المدن.

### ط . التغير الاجتماعي:

تواجه البشرية قفزة هائلة الى الامام ، تواجه اعمق التغيرات الاجتماعية  
واشمل عملية إعادة بناء في التاريخ ، ونحن اليوم مندمجون في بناء حضارة  
جديدة متميزة بدءاً من البداية، فالجنس البشري إجتاز موجتي تغير عظيمتين  
طمست كل واحدة منهما إلى حد كبير ما سبقتها من حضارات وثقافات.

فالتغير الاجتماعي الذي جعل العالم كله قرية صغيرة هو ليس فقط تغيراً  
في الوسائط المعلوماتية بل لا بد أن يرافقه تغيراً في القيم ، وأذا لم يواكب تغير  
القيم تغيراً في الجوانب المادية Cultural Lag والثقافية مثل الاتصالات  
والاختراعات تحدث ظاهرة التخلف الثقافي وهو تخلف يسبب كثيراً من مشكلات  
سوء التوافق و الضغوط لبعض الافراد ممن لا يتصفون بقدر كاف من المرونة  
العقلية او الاجتماعية ، وتتمثل هذه الضغوط في معاناة البعض لما يسمى القلق  
الوجودي ، الذي يحدث نتيجة التساؤلات التي تلح عليهم حول بعض الظواهر  
إبتداء من التناقضات الحادة التي يراها الفرد بين فئات المجتمع إلى فقدان  
العلاقات الاجتماعية الحميمة بين الافراد الى التنافس المرير على المال و السلطة

الى ازمة التعبير وانتهاء بالتساؤل عن مغزى حياة الانسان وهدف وجوده (كفافي،1999).

وفي ظل هذه التساؤلات يصبح القلق من المستقبل و من المجهول واضحاً حيث يتساءل الفرد: هل سيلحق بهذه المتغيرات ، هل سيمتلك الادوات اللازمة للسيطرة على مستقبله؟ أم أنه سينظر لنفسه و المستقبل و العالم بنظرة توجس وقلق؟ هل ستختفي القيم و التقرد و يبقى لكل واحد فينا خصوصيته أم أنه سيسود الجانب السلبي من العولمة الذي هو تدمير العالم بحيث يصبح العالم كل باسره زوحدات متشابهة وهذه الواحدات ( البشر) هي اصلاً وحدات إقتصادية لا تتسم بأي خصوصية وليس لها ذاكرة تاريخية او اخلاقية ، وذلك لتصبح الحدود بلا قيود لأن الخصوصية الثقافية والاخلاقية تعوق الانفتاح العالمي.

**مظاهر قلق المستقبل:**

1. **مظاهر معرفية :** وهي حالة من القلق وتتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الفرد وتفكيره وتكون متربذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معقداً وقرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، وأن المستقبل سيكون مخيفاً.

2. **مظاهر جسدية:** ويمكن ملاحظتها من خلال ما يبدو على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية، مثل ضيق التنفس، جفاف الخلق، برودة الأطراف، إرتفاع ضغط الدم، إغماء توتر عضلي عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسه أنشطته اليومية وداركاً عدم منطقيه تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة.

3. **مظاهر سلوكية:** وهي مظاهر تابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد.

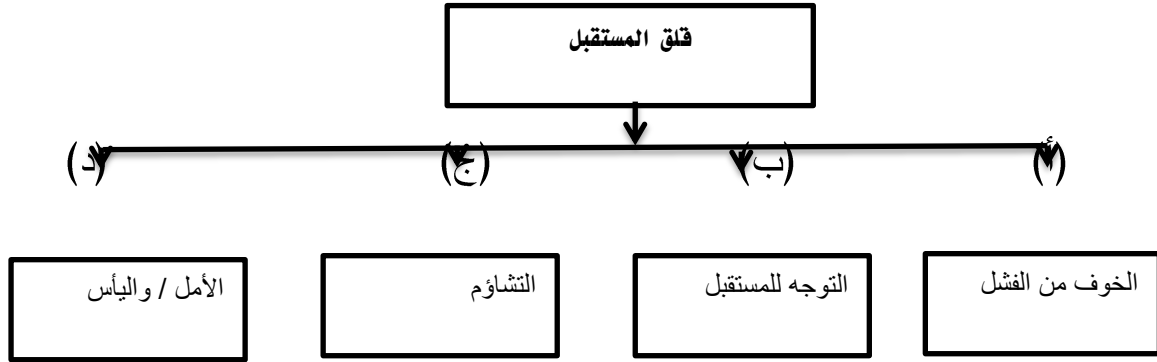
مثل تجنب المواقف المحرجة والمواقف المثيرة للقلق ( محمد فراج، 2006).  
وير عاطف سعد الحسيني (2011) ان من مظاهر قلق المستقبل:

1. الإنطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبكاء لاسباب تافهة.

2. التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهني له الأخطار المحدقة به.
  3. صلابة الرأي والتعنت.
  4. الخوف من التغيرات الإجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
  5. إستقلال العلاقات الإجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
  6. الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.
  7. الإنسحاب من الأنشطة البناءة.
  8. عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
  9. عدم الثقة بالنفس أو الآخرين.
  10. الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو أي يتسم بالنكوص والتثبيت ولذلك نشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الإنفعال.
  11. الهروب الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بصفة الكذب، ويكذب في الأفعال ويتضح في كل حركاته في مواقفه ويحاول دائماً مع حقيقة أمره. وعلى رغم هذه المظاهر فإن القلق من المستقبل لا يفقد الفرد اتصاله مع الواقع كما أنه يمارس الأنشطة اليومية المعتادة ويكون واعياً لعدم منطقية تصرفاته، وفي الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة ( صالح الداھري، 2005 )  
**قلق المستقبل وبعض المظاهر المرتبطة به:**
- يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم ويكون هذا التشابه أما بالتأثير والنتائج والأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينطونوا تحت فئه هذا المفهوم.



## شكل رقم (2) يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل



### أ/ الخوف من الفشل:

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل، ويؤكد ذلك (زالسكي) فهو يري إرتباطاً بين قلق المستقبل والخوف من الفشل، وذلك بالنسبة للسلوك التجنبي، وفي كلتا الحالتين فإن الناس يتجنبون الحالات المؤلمة، والخوف الزائد من الفشل يعود إلى عزو خاص في حالات الفشل (عزو خارجي) ويتوقع وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وبين مركز الضبط الخارجي ( الطواب، 1986).

### ب/ قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

وهو يعنى إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكاً موجباً من حيث إنفتاح المستقبل على فرص حقيقية ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يعمل على تحقيقها، ويعد هذا المفهوم وثيق الصلة بقلق المستقبل، فيهما على طرف متصل، فيقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، ويقدر ما ينخفض منسوبي التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ( بدر، 2003).

### ج/ قلق المستقبل والتشاؤم:

يرتبط قلق المستقبل إرتباطاً وثيقاً بالتشاؤم، والتشاؤم هو توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبه الأمل ( عبد الخالق ومراد ، 2001).

وقد أكد ( مولين ) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والشك والإنطواء وسرعة الإنفعال، وتوقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل ( مولين، 1990).

#### د/ قلق المستقبل في مقابل الأمل واليأس:

أن الأمل هو حالة من الوجود الإنساني، وأنه يرتبط بقلق المستقبل وكذلك يرتبط باليأس وأن اليأس هو فقدان الأمل ( بيك أرون، 2000).

أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل : فقد توصلت دراسة عبد الباقي (1993) التي أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل وهي: ( التشاؤم من المستقبل ، الإكتئاب، والأفكار الوسواسية ، قلق الموت، واليأس).  
**الفرق بين قلق المستقبل والخوف من المستقبل:**

يشير زالسكي (Zalwski , 1993) إلى أن الخوف من المستقبل يمكن أن يكون نتيجة لأشياء مختلفة وحوادث متنوعة، فمن ناحية يمكن أن يكون نتيجة لفاجئة ممتدة مثل زلزال أو حرب أو إنفجار في مركز نووي، ومن ناحية ثانية يمكن أن يكون لخبرة شخصية مؤلمة وملموسة مثل فقدان حبيب أو إصابته بمرض خطير، ويمكن أن يأخذ قلق المستقبل خاصية عامة، تتعلق بالخوف مما يخفيه المستقبل وفي كل الأحوال يمكن أن تكون هذه الفكرة بطريقة محددة، متعلقة بحدث أو بحالة شخصية في العموم. الأمر الذي يسقط الفرد في حالة مرضية أو في حالة تعرض لصعوبات على مستوى التخطيط الفردي، وفي سعيه للتفريق بين قلق المستقبل والخوف من المستقبل يتناول Zaleski بالتحليل الخصائص التبادلية لمفهومي القلق والخوف من المستقبل ويستند في ذلك على مقارنة تحليلية لبيكر وآخرون من الذين أكدوا على تتبع التشابه وليس التعارض بين المفهومين وخرج (Zaleski) بنتيجة أن استخدام مفهوم قلق المستقبل أكثر ملائمة من مصطلح الخوف من المستقبل في تحليلية للحالات التي تعرض لها (Wicker).

**الأسس السيكولوجية لقلق المستقبل:**

يؤكد (Zaleski , 1993) على ان قلق المستقبل في علاقة ترابطية بالمتعلقات

الآتية:

1. الميل أو النزوع لمقاومة القلق.
2. الخبرات المعاشة على المستويين الفردي والاجتماعي.
3. الأحداث الاجتماعية والسياسية المتعلقة بالمجتمع عامة ( الأمة، الدولة ) مثل الصراعات العسكرية والسياسية.
4. ظهور مخاوف او تهديدات عامة: الإرهاب ، الأمراض ( زالسكي، 1993).

#### التأثير السلبي لقلق المستقبل:

وقد بين توفلر Tofflar أن هذه التأثيرات السلبية تظهر على الشخص على النحو الآتي :

1. إستخدام الميكنزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة مثل ( النكوص - الإسقاط - التبرير - الكبت).
2. متوتر باستمرار وينفعل لأبسط الأسباب، ومضطرب في التفكير.
3. الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التخطيط والتغير للمستقبل ليعيش حياة بسيطة، إنكالي على الآخرين لتأمين مستقبلة الخاص (توفلر آلفين، 1974) سمات ذوي قلق المستقبل:

يري بيك أرون أن الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل يتسمون بعدة سمات من بينها الآتي:

1. التشاؤم: وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.
2. إستقلال العلاقات الإجتماعية لتأمين مستقبلة الخاص.
3. الإنسحاب من الأنشطة البناءة دون مخاطرة.
4. عدم الثقة في أي أحدهما يؤدي إلى الإصطدام بالآخرين.
5. إتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
6. إستخدام آليات دفاعية مثل الكبت والإزاحة من أجل التقليل من الحالات السلبية.

7. الحفاظ على الظروف الروؤيتية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.

8. الإنطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

9. صلابة الرأي والتعنت وظهور الإنفعالات لأدني الأسباب.

10. التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي.

11. الإنتظار السلبي لما قد يقع ( حسانين أحمد، 2000).

#### **آليات التغلب على قلق المستقبل:**

مما لا شك فيه أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجه لما له ضرر على صحته النفسية والجسمية وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً لذلك لا بد من إيجاد طرق التعامل والتغلب على القلق والحد منه.

لذلك فقد أشار الأقصري : إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق

من المستقبل بإستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرض بعض منها.

#### **الطريقة الاولى:**

إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة ( الخطوة خطوة) ومفاد هذه الطريقة لو أن إنساناً يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي اثار وخيمة فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً ثم يقوم بإسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالإسترخاء لأنه ثبت أن معظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الإسترخاء بطريقة فعالة، وبعد ذلك يتم إحضار صورته بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل، والإحتفاظ بهذه الصورة لمدة ( 15 ) ثانية فقط وتكرار ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتي لوحدت إلي أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون ان يشعر بالقلق.

#### **الطريقة الثانية:**

إسلوب المواجهة: وهذه الطريقة التي تعتمد على الخيال دون الاستعانة بالإسترخاء العضلي فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامة ويتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلاً

ويتكيف مع ذلك ويكرر هذا التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار هذه المخاوف أمام عينيه أصبح لايثيرة ولا يقلقه أبداً، لأنه إعتاد على تصوره وهنا نجد أن ذلك الشخص قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويكون مؤهلاً لمواجهةها في الواقع لو حدثت.

### الطريقة الثالثة:

وتعرف بإعادة التنظيم المعرفي: وقد لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دوماً بالتفكير السلبي، وهو ما يؤدي الى حالة القلق والخوف، وأن هذه الطريقة تقوم على إستبدال الأفكار السلبية بأخري إيجابية مثلاً الإنسان الذي ينتابه شعور الفشل فعليه أن يفكر في النجاح مباشرة، وهذه الطريقة تعد بطيئة في العلاج، أما بالنسبة للإنسان صاحب الإرادة القوية فان الموجهة المباشرة هي أسرع سبل القضاء على الخوف من المستقبل ( الأقصري يوسف، 2002).

ويرى الباحث أن الإرادة القوية والثقة بالنفس والقدرة على ضبط الإنفعال، والتحكم والتفكير بمنطقية ووعي كلها وسائل يمكن أن تقلل من مخاطر أي مخاوف وقلق مستقبلي.

### خلاصة:

وفي الأخير وخالصةً لما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدي الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والإستقرار النفسي وقد يتسبب هذا في حالة من عدم المقدرة على مواجهة المستقبل وكذلك المواقف الإجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل. مع التوقعات السلبية لكل ما تحمله المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند على الأدلة والبراهين المادية، أي حالة قلق المستقبل وبالتالي فإن قلق

المستقبل يشكل حالة خوف مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة وتجعل صاحبه يعاني من التشاؤم من المستقبل واليأس والأفكار الوسواسية وقد يعيش الحياة بشكل زائف يلجأ الى الكذب وقد يصل الى الخداع والنفاق في التعامل مع المواقف من حوله.

### **النظريات النفسية التي فسرت قلق المستقبل**

تعددت النظريات التي حولت ان تقدم تفسيراً لقلق المستقبل وستعرض الباحثة تباعاً نظرية التحليل النفسي و النظرية السلوكية و نظرية الجشالت و النظريات المعرفية السلوكية.

#### **1.نظرية التحليل النفسي:**

القلق من المنظور الفرويدي هو لب العصاب ومحوره ، ويميز فرويد بين نوعين من القلق النوع الاول : قلق موضوعي وهو رد فعل طبيعي لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالخطر والتهديد و القلق .  
والنوع الثاني : هو القلق العصابي وهو خوف غامض وغير مفهوم ، إنه رد فعل الخطر.

ومشاعر القلق التي يشعر بها الفرد تعني ان دوافع الهو والتي عملت الانا بالتعاون مع الانا الاعلى على كبتها – تجاهد في الظهور وتقترب من منطقة الشعور و الوعي مرة اخرى ، وعليه فإن مشاعر القلق تقوم بوظيفة الانذار للأننا الاعلى لمنع هذه المكبوتات من النجاح في الافلات الي منطقة الوعي و العشور (كفافي، 1999).

ان القلق هو استجابة لخطر موجه إلى المكونات الاساسية للشخصية Horney

وترى هورني

واهم العناصر الباعثة على القلق هو الشعور بالعجز و العدوان و الدوانية ، ومن شأن الثقافة والبيئة ان تخلق قدراً كبيراً من التوتر والقلق إذا ما احتوت على تعقيدات وغجباطات و متناقضات فيشعر الفرد بقلّة حيلته وعجزه (عثمان، 2003).

تتمثل في العلاقات بين الاشخاص، Sullivan أهم العوامل المسببة للقلق عند سوليفان وهذه العلاقات هي اساس بناء الشخصية فالتوتر والقلق يمكن ان يزيد عند الطفل إذا حدث توتر أو نزاع في علاقة الام بالطفل (زينب محمود، 2002).

أن مشاعر الدونية والنضال من اجل التفوق هما المسؤولان عن القلق، Adler ويرى أدلر

وان القلق وليد التفاعل الدينامي بين الفرد وبين المجتمع ويرى أدلر ان الانسان إذا ما حقق الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه ، فإن هذا يمكنه من تغلبه على إحساسه بالنقص والعجز و ماهو الارد فعل للخيالات التي ترجع الى الشعور Yung القلق ، في حين أن القلق عند يونج الجمعي (عثمان ، 2001).

## 2. النظرية السلوكية:

القلق من وجهة نظر السلوكيين هو إستجابة إشرطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق ، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي الى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد . ويرى (وولبي أن القلق استجابة الفرد للاستشارات المزعجة، إنه استجابة خوف تستثار Woply)

بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة وإنما اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشترطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم (بطرس حافظ ، 2004).

وقد فسّر دولارد وميلر Dollard & Miller القلق العصابي عند الأفراد ينشأ نتيجة للشعور بالكراهية والشعور بالذنب عندما لا تجد تلك المشاعر متنفساً فإن أعراض القلق والخوف تظهر لدى الفرد ، أن الصراعات والاحباطات التي تثير القلق تنتج من عدم قدرة الفرد على خلق نوع من الانسجام بين قيم مجتمعه الاساسية وبين الاتجاهات التي يتعرض لها في عملية التطبيع الاجتماعي ( الطيب ، 1994).

## 3. نظرية الجشطات:

ينظر الجشطاتيون الى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي:  
المضمون السيكولوجي والمضمون الفسيولوجي والمضمون المعرفي .

المضمون السيكلوجي : حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لأشباع حاجاته وبينه إحجامه عن إتماما وإنجاز هذا الاتصال لاسباب إجتماعية واعية أو اشتراطية.

المضمون الفسيولوجي: ويعرف باسم معدلات القلقويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الاوكسجين.

المضمون المعرفي : حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا وهو يشكل المضمون المعرفي لقلقنا ، أي أن القلق لايدور حول ما فعله الفرد أنما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل ، ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر و المستقبل ولا تتسلسل الاحداث في حياته بشكل سليم .  
أذ يقلق الفرد حين يترك الان و الحقيقة الجارية ويقفز في المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد ومازال في رحم الغيب (حافظ، 1981).

#### 4- النظرية المعرفية السلوكية:

تركز هذه النظريات على ان سبب الاضطرابات النفسية هي أما افكار لا عقلانية كما اشار (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) او افكار اوتوماتيكية تخضع Ellis اليها ايليسلنظام (نظرية إعادة البناء المعرفي) Beck المخططات لدى الفرد كما اشار اليها بيك Meichenbaum. كما اشار اليها ميكنيوم Self-Instruction او تعليمات ذاتية داخلية(عبد الله، 2001).

#### 5- نظرية إعادة البناء المعرفي:

افترض بيك أن السمات الاساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها ، والنموذج المعرفي الذي إفترضه بيك حول العمليات الخاصة بنشوء سمات القلق تقسم الى ثلاث خطوات هي :  
التقييم الاولي و التقييم الثانوي وإعادة التقييم.  
التقييم الاولي :حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد.  
التقييم الثانوي : يقيم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل ، ويفترض بيك أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم ، ولايحدث التقييم عن طريق الوعي بل يحدث بطريقة اوتوماتيكية في اللاوعي.



إعادة التقييم هي المرحلة الثالثة يقيم الفرد حدة وشدة الخطر ونتيجة ذلك قد يولد لديه الاستجابة العدائية ، سواء كان رد الفعل استجابة بالهروب بسبب القلق أو كان رد الفعل بالمواجهة نتيجة الخطر ، وهذا يعتمد على مستوى الثقة بالنفس .  
ويزيد التفكير الايجابي من إحساس الفرد بالثقة بالنفس ، بينما يقلل التفكير السلبي من أعتقاد الفرد في قدرته على المواجهة والتكيف .  
وبالتالي فإن تفكيرنا يؤثر في إستجابتنا تجله مواقف التهديد (بيك،2000) .

## 6.نظرية التأقلم (التعليمات الذاتية )

تدريب التحسين التدريجي ضد الضغوط . ويستخدم Meichenbaum قدم مكنيوم تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي علي إفتراض أن الاشياء التي يقولها الناس لانفسهم تحدد الاشياء التي يفعلونها ، الا ان مثل هذه الاحاديث لا تظهر بشكل مباشر في حالة تناول الضغوط ومواجهتها ، وإنما يشير الامر الي ان الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط تتأثر الي حدكبير بكيفية تقديره لقدرته علي التعامل مع مصدر الضغوط ، فإذا كانت الاحاديث التي يوجهها الفرد لنفسه ايجابية إنخفض معها معدل القلق والعكس صحيح ، كلما الاحاديث الذاتية سلبية كلما إزداد معدل القلق (عبدالله،2001).

## المبحث الرابع المرحلة الجامعية

### تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة اعداد وتهيئة الفرد وهي اطول مرحلة اعداد يمر بها كائن حي، وذلك لان المهام والاداء التي يطلب منه القيام كبير وكثير ومعقدة ومشقية ومتداخلة تحتاج التي قدرات ومهارات واستعدادات وإمكانات ومواهب وخبرات واسعة جداً وفي مختلف مواقف الحياة الانسانية وذلك تبائي الا يوصول الى مستوى معين من النضج والاكتمال في مكونات شخصية الفرد. وإلى التي تتكون من جوانب جسمية وعقلية وانفعالية وعاطفية وجدانية وحركية وحسية ودينية واجتماعية. كل هذه يتبين لنا واهمية الاعداد والتربية للفرد تلك التربية الهادئة والمبكرة والنامية شيئاً منشئاً والواعية والمستبصرة والفنية بالخبرات المتنوعة والمعتمدة على الفهم لطبيعة هذا الكائن الفريد والانسان ومكوناته والمشبعة لحاجاته المختلفة السابقة الذكر.

سوف تقوم الباحثة باستعرض العوامل الرئيسية التي تحديد المراهق وحاجات المراهق والمشكلات التي تعترض المراهقين في هذه المرحلة الهامة من مراحل الحياة وأهم المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها المراهقين. فهناك اختلاف بين المراهقة والبلوغ فكلمة بلوغ يقتصر معناها على ناحية النمو وهي الناحية الجنسية فيستطيع ان تعرف البلوغ بانه نضح الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة الى البدء في النضج ( فهمي، 1955، 189).

أما المعنى اللغوي للمراهقة فهو المقاربة، فرقته معناها ادركته وارهقته تعني دنيته فراهق الشيء معناها قاربه وراهق الغلام معناه فارق اللحم ( اللذام ، 1997، 14-15).

أما المراهقة اصطلاحاً يتطلق عليها علماء النفس والنمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلة الطفولة والرشد وهي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ( الهندي، 1999، 19).

تحديد فترة المراهقة:

تتفق آراء معظم الباحثين على أن فترة المراهقة هي ملك الفترة من العمر التي تمتد فيما بين ( 12-21) من العمر، ويقسمها بعضهم إلى المراهقة المبكرة وتمتد من (12- 16) عاماً والمراهقة المتأخرة تمتد من (17-21) عاماً (محفوظ، 1994) بينما قسمها زهران إلى ثلاثة أقسام على الشكل التالي :

مرحلة المراهقة المبكرة: وتشمل الفترة الممتدة بين 12-14 عام. وتنصف بتغيرات بولوجية سريعة وتقابل مرحلة التعليم المتوسط .

مرحلة المراهقة الوسطى: وتتمثل على الفترة الممتدة بين 15- 17 عام . وهنا تكتمل التغيرات البيولوجية، وتقابل المرحلة الثانوية.

مرحلة المراهقة المتأخرة: وتتمثل الفترة الممتدة بين (18-21) عاماً وتقابل المرحلة الجامعية ( زهران، 1994، 328).

العوامل الرئيسية التي تحدد المراهقة:

هنالك عوامل ومحددات تلعب دوراً في تحديد شكل المراهقة منها ما يلي:

1. عوامل أسريه تتعلق بأساليب المعاملة التي يتلقاها المراهق.
2. عوامل تتعلق بسرعة التغيرات الجسمية والجنسية والاجتماعية والانفعالية.
3. عوامل تتعلق بغموض البيئية الجديدة للمراهق.
4. عوامل تتصل بالراشدين والرفاق.
5. عوامل تتعلق بخبرات المراهق.

ويمكن القول بأن العوامل السابقة تعمل بصورة ديناميكية، وكل عامل منها لا يستطيع بمفرده أن يكون مسؤولاً عن شكل المراهق وإنما تفاعل هذه العوامل هو يحددها.

وهناك أيضاً حاجات أساسية للمراهق تستخلصها في العناصر الآتية:

1. الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الحب والقبول والحاجة إلى النمو العقلي والابتكار والحاجة إلى تحقيق الذات والحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية وإلى القيم والرفقة والحاجة إلى العمل والمسؤولية .

## المشكلات التي تواجه المراهقين:

تسير ادبيات العلوم النفسية والتربوية الى ان مرحلة المراهقة تتسم بالكبير من المشكلات والتحديات والمتاعب المتنوعة بدرجة يزيد كما وكيفا عن اي مرحلة من مراحل النمو الانساني الاخري.

وتطلق سعديه محمد جهاز مصطلح المشكلات على مرحلة المراهقة وترى تكون المراهق ابا كان نوعه او مظهره يتصف عادة بالمتاعب والمشكلات بدرجة توقف غيرها خاصة من وجهة نظر الفرد في المجتمع الكبار، ويرجع السبب ذلك الى المعتقدات السائدة بينهم عن المراهق ووصفها وربطها بالمشاكل الكثير.

هذا يتمشي تماماً مع ما أكدته دراسة كثير علمية التي اجريت على الشباب في هذه الفترة حيث أكده ان مشاكل المراهقين في هذه الفترة كثير ومتعدد ويجب الاسراع من التخلص منها والجاد الحلول المناسبة لها حتي يكون المراهق ناجحا في حياته المقبله ( بهار، 1980، 38).

ترى الباحثة ان المشكلات التي تصدر في المراهقين تكون نتيجة المشكلات التي توجه المراهقين اسريا مدرسيا ومجتمعيا واعلامياً.

## النمو الجسمي:

يزداد النمو الجسماني في هذه المرحلة بصورة سريعة في حيث الطول الوزن ونسب الجسم كما تفسح الفروق الفردية بين الجنسين في النمو الجسمي. بالنسبة للطول فيزيد بسرعة ويتسع الكتفات ومحيط الصور ويبدو طول الساقين والجزع كما تتأكد القوة العضلية. أمام الوزن فإنه يزداد بسرعة مع نمو العظام والعضلات بالإضافة الى الدهون التي لم تعد المصدر الوحيد لزياد في الوزن.

## الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي:

هنالك فروق واضحة بين الذكور والإناث في شكل الجسم فحجم المراهق أكبر من المراهقة، فحيص يواد حجم العظام وتكثر انسجة العضلات وتتنوع الاكتاف، بالإضافة الى زيادة نمو القلب والرئتين وزيادة ضغط الدم، وبهذا يكون الفتى اقوي من الفتاة.

أما المراهقة تتميز فتتميز بقل التشابه بين المراهقين والمرهقة من حيث المظهر، خصائص مشتركة بينهم مثال لذلك ظهور حب الشباب.

## النمو العقلي:

تصل القدرة على إكتساب واستخدام المعرفة الى اقصى حدودها أثناء المراهقة يكون في هذه المرحلة النمو نوعياً كمياً وكيفياً.

ففي مرحلة التطور الكمي تبلغ القدرات العقلية ذروتها وتصبح بالغة التنوع بعد سنوات المراهقة. أما في التطور الكيفي تعطي العمليات العقلية الشباب الرائد القدرة على التعامل بصور فعالة مع العديد المشكلات التي تحتاج الى حلول وخاصة المشكلات المجردة ومن الممكن ان تؤثر التغيرات الهامة ذات المدى البعيد في عالم المعرفة، وفي حساسية الفرد المواطن الضعف عند الوالدين والتعامل معها كما يساعد في التعامل مع المجتمع بصفة عامة، كما تساعد التغيرات في وزيادة وعي المراهق بالذات، وفي استخدام الجيل العقلية والميكانزمات الدفاعية المتقنة في اعطاء التبريرات العقلية المناسبة للمواقف المختلفة.

## النمو الانفعالي:

أولاً: المراهقة فترة قلق انفعالي وهذا القلق نتيجة التغيرات النفسية والجسمية لأنه أصبح في طريقة الى الرجولة والتمر الكامل الا انه مع ذلك لم يتحرر بعد في كل صفات الطفولة فلا زال بعضها موجوداً.

ثانياً: القلق الجنسي: ينتج حدوث العديد في التغيرات النفسية والجسمية الظاهرة والخفية فالدافع الجنسي مثله مثل أي دافع آخر يدفع صاحبه الى اشباعه باي طريقة كانت إلا أن المجتمع قد يقبل ارضاء بصفي الدوافع الاخرى ولكن المجتمعات تجمع على النظر الى كل ما يحيط ، الدافع الجنسي بنوع من التحريم المتقدس فالمجتمعات الدينية المحافظة تحرم غشباع الدافع الجنسي إلا عن طريق واحد مشروع هو الزواج.

ثالثاً: نتج الصراع الحادث يلاحظ انتقاله من حالة انفعالية اخري، نهويتاً نجح بين التهور الجين وبين المثالية الواقعية والأناية، ان المراهق شخصية مضطربة قلقة غير مستقرة فالصداع في يؤثر في المتدادة بين الخضوع للمجتمع الخارجي:

• الرهافة.

- الكابة.
- الانطلاق.

### **النمو الاجتماعي:**

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة الى مساعدة المجموعة التي تنتمي اليها، فهو يجادل جاهداً ان يظهر انتماءه للمجموعة كما انه يتصرف كما يتصرفون ويفعل كما يفعلون، وتميز هذه المسادسية بالصراحة والاخلاص، فنلاحظ بالتدرج في الرغبة في الاندماج مع المجموعة ومسايدة أفرادها مسايدة عمياء تقل شيئاً فشيئاً ويحاول محل هذا الشعور اتجاه اخر يقوم على اساس من تأكيدات الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة ويرجع ذلك الى وعية الاجتماعي ونضجة العقلي وما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته.

السبب الذي يدعوى المراهقة الى الانسجام في الجماعة التي ينتمي هذه الجماعة وهو اذ يفعل ذلك يري ان اي نزاع بينهم بقيد في منزله ثانوية بالنسبة للنزاع الأكبر يقوم بينه وبين السلطة المدرسية الوالدية.

وكلما اخذ المراهق النمو بدأ على سلوكه الرغبة في تأكيد ذاته فهو في نظره لم بعد الذي يباح له ان يتكلم او يسمع . فإنه يقوم باعمال دائماً تلفت النظر اليه ووسائله في ذلك لتعدده لعنف الطلابي في الجامعات السودانية.

### **جامعة النيلين:**

أسست جامعة النيلين كأحدي ثمرات ثورة التعليم العالي والبحث العلمي بموجب القانون المنشئ لها في مارس 1993م بعد سودهه جامعة القاهرة فرع الخرطوم التي انشأها الاشقاء المصريين عام 1955 تقديراً الاوامر التعاون والتكامل بين الشعبين مصر والسودان وشهدت الجامعة خلال السنوات الاخيرا تطورا مطردا على المستويين الراس والافقي ليرتفع عدد كلياتها من نحو اربع الى ستة عشر كلية واربعة مراكز بحثية وتجاوز عدد اعضاء هيئة التدريس والموظفين والعمال 250.7 ووقف عدد الطلاب 70.000 طالب وطالبة وبذلك تعتبر جامعة النيلين واحد من اضخم الهيئات العلمية في السودان (اسياء عبد القادر، 2016).

راعي الجامعة هو السيد رئيس الجمهورية.

مجالس الجامعة: وتنقسم إلى:

1. مجلس ادارة الجامعة: يمثل السلطة العليا في الجامعة وبشكل من رئيس المجلس الذي يعينه راعي الجامعة ومن المدير ونائبة ووكيل الجامعة الذي هو في ذات الوقت مقرر المجلس.
2. مجلس الاساتذة: يختص المجلس بتقديم مقترحات لمجلس الجامعة بشأن وضع المؤهلات العلمية المطلوبة بقبول الطلاب ووضع الامتحانات ووضع البرامج ومنح الدرجات العلمية ومنح الدرجات الفخرية.
3. مجلس العمداء: بترأس مدير الجامعة ومدير المكتب التنفيذي ويختص المناقشة كافة القضايا الاكاديمية والادارية والمالية ويقوم بدفع مقترحاته وتوصياته للمدير والذي يدفعها بدوره لمجلس الاساتذ للاجاز.
4. لجنة الشؤون التنفيذية والمالية: تختص باعداد مقترحات ميزانية الجامعة السنوية وتقديمها لمجلس الجامعة وبتراس هذه اللجنة رئيس مجلس الجامعة واعضاءها المدير ونائبه والوكيل عضو مقرر والمدير المالي وتسعة من اعضاء المجلس اربعة منهم من داخل الجامعة وخمسة من خارجها.
5. مجالس اخري: منها مجلس الوكيل ومجلس الشؤون العلمية ومجلس عماد شؤون الطلاب بالإضافة الى مجالس الكليات والمراكز البحثية والاكاديمية (عمادة الطلاب، 2017).

#### **الأمانات والعمادة:**

عماده شؤون الطلاب: تضطلع تبهية البيئية الجامعية المناخ الثقافي والاجتماعي الملائم لتعزيد التحصيل الأكاديمي للطلاب بحيث يتكامل شقي العملية التربوية مما ينعكس أثره على شخصية الطالب الجامعي يتزاد بالمعارف الدينية والثقافية والاجتماعية والفنية والرياضية الى جانب اشراقها على أنشطة الاتحاد الطلابي والمساهمة في توجيه وتقديم ورفع الوعي السياسي لدى الطلاب الى جانب المعرفة الاكاديمية المتخصصة ( دليل جامعة النيلين، 2017).

## قطاع الشؤون الاجتماعية والارشاد والصحة النفسية:

المحور الاجتماعي: ويتناول ما يلي:

1. تقديم المساعدات المالية والعينية والعلاجية للطلاب.
2. التنسيق مع إدارة الصندوق لتحديد شرائح الطلاب المعسرین ( دعم كفالة / تسليف / مساعدات اجتماعية/ دعم علاجي).
3. الاحتفال بالأيام الاجتماعية والعالمية.
4. رعاية ودعم الطلاب ذوي الإعاقة.
5. إجراء دراسات ميدانية للظواهر والمشكلات التي تواجه الطالب الجامعي.
6. إقامة محاضرات وورش توعوية للطلاب في المجالات الاجتماعية.
7. خلق الشراكات الذكية مع منظمات المجتمع المدني التي تعني بالدعم الاجتماعي.

## محور التثقيف الصحي والفحص الطوعي:

1. التثقيف بمخاطر مرض الايدز وسط الطلاب.
2. محاربة الإدمان والمخدرات والظواهر السالبة وتأكيد التوعية السلوكية.
3. إقامة معارض متنوعة دائمة توعوياً ومنتقلة.
4. الاحتفال بالأيام العالمية الصحية ( الايدز - الدرن - التهاب الكبد الوبائي - السل - سرطان الثدي ) والتثقيف بهم.

المحور النفسي:

1. تنمية القدرات وتطويرها لمواجهة المتغيرات الاجتماعية والنفسية التي يشهدها العصر.
2. التطبيقات العلمية لعلم النفس في المجالات النفسية بمخاطر الأمراض النفسية.
3. مساعدة الطلاب نفسياً باتخاذ القرار الصائب أكاديمياً وبعد التخرج.
4. توفير الرعاية الطبية والنفسية والاجتماعية والتأهيلية اللاحقة ومساعدة لدمجة في المجتمع من خلال مركز النيلين للإرشاد والصحة النفسية.
5. إعداد الطالب المرحلة ما بعد الجامعة.



### المشكلات التي تواجه طلاب جامعة النيلين في شعورهم بالقلق:

الطلاب في المرحلة الجامعية خاصة في المستويات النهائية يعانون من القلق نتيجة لما يرونه في مشكلات داخل المجتمع بسبب البطالة أو بسبب عدم وجود وظائف أو أن حاجدات سوق العمل لا تتماشى مع مخرجات التعليم، الامر الذي يشكل نوعاً من الصعوبة وهذا يؤثر في شعورهم بالقلق وبالتالي يؤثر في رد افعالهم.

وإذا وخفض في الاعتبار العوامل الداخلية الاخرى داخل الجامعة والتي تتعلق سوء باعضاء هيئة التدريس او بطبيعة المواد والتخصصات. فمثلا بالنسبة لاعضاء هيئة التدريس هنالك قطاعات في الطلبة لا يستطيعون التواصل مع هيئة التدريس الامر الذي يشكل صعوبة لهم سواء بالنسبة الاستيعاب او في التكيف واقامة العلاقة مع اعضاء هيئة التدريس وهذا في حد ذاته يزيد من القلق لدى هؤلاء الطلاب، وان كان شعورهم بالقلق يكون بمسويات متفاوتة بحسب هذه العلاقة هذا بالإضافة الى ان الطلاب يفعون المعدل التراكمي يغيب عنهم وقد يكونون حريصين بحل الحرص على الحصول على معدلات تراكمية ولا يستطيعون تحقيقها مما يشكل مشكلة كبيرة بالنسبة لهم الان الطالب يضع في الاعتباره انه اذا لم يحصل على معدلات تراكمية مرتفعة فان هذا سيؤثر على مستقبله الوظيفي او حتي مستقبله في الجامعة والاستمرار فيما حيث ان انخفاض المعدل عن المستوى المطلوب قد يؤدي الى فصله من الجامعة وتعرضه للاحراج من قبل زملائه، أما بالنسبة للتخصص فإنه يعتبر من الاسباب الهامة التي تشير القلق لدى طلاب الجامعة، حيث ان التخصص قد يكون قد فرض على الطالب نتيجة لظروف معينة قد تكون هذه الظروف أسرية لرغبة الأسرة في دخوله لهذا التخصص أو أجباره نتيجة لعدم حصوله على معدل يدخله التخصص الذي يرغبه ومن كل الحالتين فإن مستويات اداء الطالب بالنسبة للتخصص الغير مرغوب فيه قد يؤثر ذلك على معدلاته التراكمية مما يؤثر عليه ويستند قلقه ويؤدي في النهائية الى ردود افعال غير سوية بالنسبة لطالب.

هذا بالإضافة الى ان مجتمع الجامعة يشتمل على مستويات مختلفة في الانماط وايضا من ناحية المستوى الاقتصادي الامر الذي يشعر الطلاب ذو المستويات

الاقتصادية الدنيا نوع الحرج فضلاً عن ان الناحية الاقتصادية تؤثر وتأثيراً كبيراً على وشعور الطالب فالقلق وذلك نتيجة لعدم قدرته وقدرته اسرته على تلبية احتياجاته وحاجاته الوظيفة والتفكير المستمر فيها يشير نزعات القلق في مستقبله الامر الذي يؤدي الى النهاية الى حدوث بعض ردود الافعال الغير سوية ومن هذا المنطلق فان عوامل القلق لدى طلاب الجامعة تعتبر موجوده نتيجة اما لظروف داخل الجامعة او خارجها لكن في النهاية فان القلق يعتبر من المسلمات الموجودة بها وان كان هنالك تفاوت في عوامل القلق التي يشعر بها الطلبة.

#### **أهم المشكلات في الوسط الطلابي الجامعي:**

ومن أهم المشكلات التي يعاني منها الطلاب هي:

الاعاشة - الاسكان - الترحيل - التدابير الصحية.

#### **الاعاشة:**

وضع براهام ماسو الحاجة الى الطعام والماء والجنس من الحاجات الأولية لدى الانسان في الهرم الذي وضعه لحاجات الفرد والطالب الجامعي الذي يسكن بالداخلية يواجه لحرب ضروري في سبيل توفر الطعام المعقول ونجد ان الكثير من الطلاب لا بأمل في توفير أكثر من وصبت في اليوم فلقد اصبح في حكم الاحلام ان ينجح طالب في الحصول على ثلاثة وجباته في يوم واحد وليس فانه على احد ما تسببه هذه التغذية الناقصة من أثر على الطالب ويمكننا القول ان الاعاشة والحصول على الطعام ومن أكبر المشكلات التي تواجه الطلاب لانها اكبر من بنود الصندق من حيث كميته النقود وكمية النقود المطلوبة فهي تحتاج الى 50% من امكاناته الطالب فهي كبرت او صغرت (اسيا عبد القادر، 2016).

#### **الاسكان:**

أصبح مسكن الطلاب في الاعوام القليل الماضية مما يؤرق الاسر فاللذين وجود منهم سكن في دخلية الصندوق للرعاية الطلاب عليهم ان يدفعوا مبلغا في المال اذا اضيف كيفية نفقات الحياة فهو ليس واذا اضيف ما بحث به الطالب من نفقات فانه يمثل إضافه عاليه لا يمكن التقليل من شأنها.

ويعتبر الطلاب الذين يحصلون على سكن ضمن دخليات الصندوق القومي لرعاية الطلاب محظوظون مقارنة بالطلاب اللذين ليسكنون في تجمعات لا يشرف عليها الصندوق او ما اصطلح عليها بالداخليات الطرفيه فهي عاليه الاجار وغيرها مجهزة بالقدر الكافي من دورات المياة. والامداد الكهربائي اذا رغب الطالب ان يسكن فيها فنجد ان حجم الفرقة  $4 \times 4$  وبها ثمان طلاب، اما اذا اراد ان يسكن في غرفة بها اربعة طلاب فعليه ان يدفع ضعف المبلغ ولقد نشأت العديد من الشركات التجارية العامة في مجال السكان الطلاب في السنوات الاخيره. بل أصبحت هنالك كليات جامعية خاصة توفر سكن للطلاب والاستفاد في هذا النظام بناء المغتربين بصوره خاصه اكثر من غيرهم من الطلاب.

#### **الترحيل:**

يعتبر الطالب الذي يكون مكان سكنه بالقرب من مكان دراسته من الطلاب المحظوظين فبعض الداخليات الطرفيه. والتي تقع في كفاله الصندوق القومي لرعاية الطلاب ويحتاج الساكنين بها مبلغ من المال يومياً للوصول الى اماكن دراستهم في حالة المركبة العامة. اما اذا اراد ان يركب العربات الجماعية الصغيره فعليه مضاعفة المبلغ الذي يدفعه للمركبة العامة ولعله لا يقرب عن ذهن القطن ان رسوم الانتقال الى مقر الدراسة أو المكتبة لا يمكن ان يشكل اقل من ربع ما يحتاجه الطالب. ومن البدائل المتاحة هي محاولة صندوق رعاية الطلاب لتسيير المواصلات الجماعية من والى موقع السكن. وذلك امر متعذر للانتظام الادارة مستشفى من المحاولة لانها لا تفي الطلاب الساكنية بالداخليات التابعة للصندوق (عمادة الطلاب، 2017).

#### **التدابير الصحية والعلاجية:**

من المعوقات الاساسية التي تعوق مجهود الطلاب في تحصيل العلم والتقدم في مراتبة اعتلال صحتهم وعدم توفر العلاج وفي الوقت المناسبه وتربط صحة الطلاب ارتباطاً وثيقاً بنوع وكمية الغذاء الذي يتناوله والمجهودات المبذولة في الترحيل والتحصيل الدراسي.

ويرجع تفش الامراض بين الطلاب الى نقص المقاومة والانميا التي تسبب فيها قلة الغذاء لقد اصبح عدد كبير من الطلاب يفقد عدد كبير من الطلاب يفقد عدد كبير من المحاضرات بسبب المرض وكانة اجمع وحد من المقررات الدراسية وفي الماضي كانت الجامعات العلاج مجاناً، اما الان فانك ان وجدت الطيب الذي يصنف من الدواء فلا بد ان يستدعي الدواء طعام قليل الكم وقليل القائدة مرض متعب ومطلق غياب من المحاضرات ( رسوب - الماء - رسوم اضافية ) (دليل جامعة النيلين، 2017).

## المبحث الخامس

### الدراسات السابقة

**تمهيد:**

أهتمت العديد من الدراسات السابقة بقلق المستقبل والتوافق الأكاديمي ودورها في عملية التعليم ، إلا أنها لم تعط قلق المستقبل والتوافق الأكاديمي حق كل منهم من حيث تناول في جميع المراحل الدراسية حيث أنحصر معظم هذا تناول في مراحل الدراسات الجامعية فقط.

سوف يتناول الباحث في هذا الفصل العديد من الدراسات ذات صلة بهذا الموضوع مسترشداً بها ومبيناً لها وسيقوم بتصنيفها الى ثلاثة اقسام:

**الدراسات المحلية:**

1/ دراسة حسن ابريحي (2017) قلق المستقبل والتوافق الأكاديمي لدى طلاب جامعة النيلين كلية الاداب .

هدف هذا البحث لمعرفة العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق الأكاديمي لدى طلاب جامعة النيلين كلية الاداب على ضوء بعض المتغيرات ( النوع - التخصص - العمر ) ، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ حجم العينة ( 150 ) طالب وطالبة منهم (86) طالب و (64) طالبة ، تم اختيارها عن طريق العينة العشوائية البسيطة ، لجمع البيانات استخدم الباحث مقياسي قلق المستقبل والتوافق الأكاديمي ، ولتحليل البيانات تم استخدام الاساليب الاحصائية : اختبار (ت) لعينة واحد ومعامل مان وتني لعينتين مستقلتين واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الاحادي ( انوفا) بواسطة برنامج الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) .

وتوصل البحث للنتائج الآتية: تتسم السمة العامة لقلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين كلية الآداب بالإرتفاع، تتسم السمة العامة المميزة للتوافق الأكاديمي لدى طلاب جامعة النيلين كلية الآداب بالإرتفاع، لا توجد علاقة إرتباطية بين قلق المستقبل والتوافق الأكاديمي لدى طلاب جامعة النيلين كلية الآداب، لا توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل بين طلاب جامعة النيلين كلية الآداب تبعاً لمتغير

التخصص، توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل بين طلاب جامعة النيلين كلية الآداب تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، لا توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل بين طلاب جامعة النيلين كلية الآداب تبعاً لمتغير العمر.

#### الدراسات العربية:

1/ الحسين ، الطاهر وعلي ( 2014 ) قلق المستقبل وعلاقته بالرضا الدراسي لعينة من الطلاب ((دراسة حالة كلية التربية بجامعة الملك فيصل))، المملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل و علاقته بالرضا عن الدراسة لدى الطلاب المستجدين بكلية التربية بجامعة الملك فيصل بالإحساء. كما هدفت إلى التعرف على درجة الرضا عن الدراسة لدى الطلاب المستجدين بكلية التربية بجامعة الملك فيصل بالإحساء. و قد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

و تكونت عينة الدراسة من (134) طالبا مستجدا في كلية التربية تراوحت أعمارهم من 18 إلى 25 سنة و بمتوسط حسابي بلغ (19,47) و انحراف معياري قدره (1,060) و تحقيقا لأهداف الدراسة قام الباحثون باستخدام مقياس قلق المستقبل و قد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلاب المستجدين بكلية التربية بجامعة الملك فيصل بالإحساء. يوجد مستوى مرتفع من درجة الرضا عن الدراسة لدى الطلاب المستجدين بكلية التربية بجامعة الملك فيصل بالإحساء. توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و الرضا عن الدراسة لدى الطلاب المستجدين بكلية التربية بجامعة الملك فيصل بالإحساء.

#### 2/ دراسة السبعاعي (2007) قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ، العراق

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام و التعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و متغيري الجنس و التخصص الدراسي و قد شملت العينة 578 طالب و طالبة و قد استخدم مقياس قلق المستقبل. كشفت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى

أفراد العينة بشكل عام عالي و أيضا وجود علاقة ارتباطيه بين دالة متغير قلق المستقبل و متغير الجنس لصالح الإناث و كذلك و جود علاقة ارتباطيه غير دالة بين متغير قلق المستقبل و متغير التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.

دراسة سامي عبد الفتاح سهلب (2007) إدراك طلبة الجامعات الفلسطينية لدور المرشد النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات.

هدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى إدراك طلبة الجامعات الفلسطينية لدور المرشد النفسي، وقد نبعت فكرة الدراسة من كونها تعالج أهم القضايا التي تتعلق بالإرشاد النفسي لطلبة الجامعات، حيث تبحث في الصورة الإدراكية للطلبة الجامعيين للدور الذي يقوم به المرشد النفسي، وقام الباحث بتطبيق مقياس الإدراك من اعداد الباحث ومقياس المصفوفات المتتابعة الملونة من اعداد جون رافن ، على الدراسة وقوامها (510) أفراد، حيث استخدم الباحث الاساليب الاحصائية للخروج بنتائج الدراسة وقد كانت من اهم نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين متوسطات درجات الإدارة ومتوسطات درجات الذكاء. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك الطلبة لدور المرشد النفسي تعزي لمتغير الجامعة الإسلامية ، الخليل، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك الطلبة لدور المرشد النفسي يعزي لمتغير التخصص آداب علوم لصالح التخصص الأدبي ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أجابات كل من طلاب الجامعة الإسلامية وجامعة الخيلي في اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة، وتوجد فروق في درجات الطلاب في التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لصالح طلاب التخصصات الأدبية.

**3/ دراسة المحاميد والسفاسفة (2006) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، الاردن.**

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية، وأثر كل من متغيري الجنس والكلية والتفاعل بينهما على مستوى قلق المستقبل المهني. ولتحقيق أهداف الدراسة فقد تم تطوير أداة من قبل الباحثين تأكداً من دلالات صدقها وثباتها، طبقت على عينة مكونة من (408)

طالب وطالبة من طلبة جامعات : اليرموك ، والهاشمية، مؤتة، وقد أشارت نتائج البحث إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وأن هناك فروقاً دالة احصائياً بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية، في حين لم تظهر النتائج فروقاً دالة احصائياً تعزي الى متغير الجنس وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية والجنس وأشارت النتائج إلى ان هناك فروقاً دالة إحصائياً تعزي الي التفاعل ولصالح الذكور في الكليات العلمية.

4/ دراسة شايب (2005) بعنوان: فاعلية المرشد النفسي المدرسي كما يدركها المربون والطلاب في المدارس الثانوية الفلسطينية.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية المرشدين النفسيين المرشدين كما يدركونها هم والمديرون، المعلمون والطلبة وكذلك محاولة التنبؤ بها في ضوء مجموعة من المتغيرات تشمل: نوع الجنس، الخبرة، المؤهل العلمي، التخصص لدى المرشدين والتخصص الدراسي في الجامعات الفلسطينية أعداداً أكاديمياً ومهنياً، وتكونت عينة الدراسة من (104) مرشداً و (230) مديراً و (1664) معلماً و(2376) طالبا من المدارس الثانوية الحكومية الفلسطينية فيج ميع المحافظات بالضفة الغربية، وقد مثلت العينة ما نسبته (50%) من عدد المرشدين والمديرين وما نسبته (20%) من عدد المعلمين والطلبة، وقد قام الباحث بإعداد أداة الدراسة ( استبانة فاعلية المرشد النفسي المدرسي) وكانت النتائج تبين أن درجة فاعلية المرشد النفسي المدرسي كما يدركها المرشدون والمديرون والمعلمون والطلبة عالية، كما كان أكثر الأبعاد قدرة على التنبؤ بفاعلية المرشد النفسي المدرسي لدى المرشدين، المديرين، المعلمين والطلبة هو بعد الاتجاهات والمهارات والقيم. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد مقياس فاعلية المرشد النفسي المدرسي لصالح التخصص الأدبي على التخصص العلمي لدى الطلبة في البعد الاجتماعي، بعد التشخيص والتقويم، خصائص الطلبة المسترشدين وظروفهم، الاتجاهات والمهارات والقيم، بعد خصائص الطلبة المسترشدين وظروفهم، بعد الاتجاهات والمهارات والقيم بينما كانت لصالح التخصص العلمي على التخصص الأدبي في بعد المسترشد وبعد المرشد، وتوجد



فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أبعاد مقياس فاعلية المرشد النفسي المدرسي تبعاً لمتغير فئات العينة، حيث كانت الفروق لصالح الطالب على كل من المرشد والمدير والمعلم، وأظهرت النتائج جوانب القوة والضعف لدى المرشد النفسي المدرسي.

5/ دراسة عنوان (2005) بعنوان: فاعلية برنامج مقترح لتنمية التفكير الإبداعي لدى المرشدين النفسيين في مدارس وكالة الغوث الدولية.

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى التفكير الإبداعي والتعرف على مدى فاعلية برنامج مقترح لتنمية التفكير الإبداعي لدى المرشدين النفسيين بمدارس وكالة الغوث الدولية، وتمثل عينة الدراسة المرشدين النفسيين العاملين ببرنامج التربية والتعليم بوكالة الغوث الدولية بجنوب قطاع غزة والبالغ عددهم 18 مرشد ومرشدة، ولقد قام الباحث باستخدام مقياس ( تورانس ) للتفكير الإبداعي وبرنامج لتنمية التفكير الإبداعي ( من أعداد الباحث )، وكانت نتائج هذه الدراسة على أنه لا توجد فروق بين مستوى التفكير الإبداعي لدى المرشدين والمستوى الافتراضي 50%، كما بينت النتائج على أنه توجد فروق في تنمية التفكير الإبداعي بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح لتطبيق البعدي.

6/ دراسة العزاوي(2002) قلق المستقبل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب، العراق

هدفت إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بالتحصيل الدراسي كما هدفت إلى التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى الطلبة تبعاً لمتغيري لجنس و التخصص و تألفت عينة الدراسة من (481) طالبا و طالبة بفرعية العلمي و الأدبي للمدارس الصباحية في مديرية تربية بغداد الرصافة للعام الدراسي (2001-2002). توصلت الدراسة إلى أن قلق المستقبل لدى طلبة الصف السادس الإعدادي منخفض كما أشارت إلى وجود علاقة ضعيفة جدا بين قلق المستقبل و التحصيل الدراسي كما أظهرت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح الإناث كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التخصص الأدبي.

7/ دراسة العكايشي(2000) قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة و الكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة ، العراق هدفت إلى التعرف على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة و الكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات الجنس، التخصص الدراسي، و السكن(ريف- حضر) و أعدت الباحثة مقياسا لقلق المستقبل و تألفت عينة الدراسة من (230) طالبا و طالبة من طلاب المرحلة الجامعية لدى طلبة جامعة المستنصرية و تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون و الاختبار التائي و تحليل التباين الثلاثي، و توصلت الدراسة إلى أن متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس بفرق دال معنويا و وجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل و السكن لصالح الحضر و كما أشارت إلى عدم وجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل و التخصص الدراسي.

8/ دراسة الصبان (1999) بعنوان: المشكلات النفسية والشخصية والحاجة للإرشاد النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بجددة.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على المشكلات الشخصية والنفسية اتلى تعاني منها بعض طالبات الكلية، وعلى مدى حاجة للإرشاد بخصوص ما يعانون من مشكلات شخصية أو نفسية، ومعرفة أي التخصصين ( العلمي او الأدبي) أكثر معاناة من المشكلات الشخصية والنفسية لدى طالباته، وبلغ حجم العينة (270) طالبة من التخصصات الأكاديمية المختلفة وشملت الفرق الدراسية الأربعة، واستخدمت الباحثة استبيان خصائص الشخصية ( اعداد الباحثة) وقد تعمدت اطلاق هذا الإسلام عليه تجنباً لتاثر الطالبات بموضوع البحث، وقد خلصت نتائج الدراسة أن أعلى نسبة لدى الطالبات في المشكلات النفسية كانت مشكلة قلق الاختبار حيث بلغت النسبة 58.5% يليها التوتر 36.3 من الطالبات.

9/ دراسة ابراهيم (1994) بعنوان: الصحة النفسية وبعض المتغيرات الأسرية ودور الإرشاد النفسي للشباب من الجنسين.

تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات الأسرية ودور الإرشاد النفسي للشباب من الجنسين وذلك بالمرحلة الثانوية والجامعية بمحافظة القاهرة، وقد تم إختيار عينة قوامها (400) طالب وطالبة من الطلاب المقيدين بالمدارس الثانوية والجامعات ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين (16 - 24) سنة، وجرى تقسيم العينة إلى مجموعتين قوام كل منها (200) من الذكور والإناث، وقد روعي تجانس أفراد العينة فيما بينهم حيث قامت الباحثة باستبعاد الحالات ذوي المستويات الاجتماعية الاقتصادية المتطرفة لدى الجنسين، وقد استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية للشباب ( إعداد حامد عبد السلام زهران وفيوليت فؤاد ابراهيم 1991) ومقياس العلاقات الأسرية إعداد وتعريب فتحي السيد عبد الرحيم وحامد عبد العزيز الفقي 1980، واستمارة تقدير الوضع الاجتماعي الاقتصادي للأسرة ( اعداد الباحثة)، وقد اثبتت النتائج أن هناك أن هناك إرتباطاً موجباً ودالاً بين الصحة النفسية ومتغيرات العلاقات الأسرية، كما تبين وجود علاقات موجبة ودالة بين الدرجات التي حصل عليها كل من الطلاب والطالبات من الجنسين معاً في مقياس الصحة النفسية ومقياس العلاقات الأسرية، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب ومتوسطات أقرانهم من الطالبات من حيث أبعاد الصحة النفسية لصالح الطلاب، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب ومتوسطات أقرانهم من الطالبات من حيث العلاقات الأسرية لصالح الطالبات.

10/دراسة مؤيد (ب ت) قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مصر.

تهدف هذه الدراسة الي قياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب والتعرف على دلالة الفروق في النوع والحالة الاجتماعية والمهنة والعمر وتألفت عينة البحث

التطبيقية من (151) شاباً وشابه واستخدم الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتوصلت الدراسة النتائج الآتية:

عينة البحث لديها قلق نحو المستقبل. هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين. ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير المهنة (طالب - موظف).

### الدراسات الاجنبية:

1/ دراسة Webb & Others 2005 الربط بين مرشدي المدارس ونجاح التلاميذ. رد على نموذج مهارات الطلاب للنجاح (SSS) يستهدف الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية للتلاميذ.

تتضمن هذه الدراسة الرد على تقارير لأبحاث سابقة اختبرت التدخل لمرشدي المدارس مستخدمة لمنهج إرشادي لمجموعة مركبة يهدف لتطوير الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية لدى التلاميذ في المدارس الابتدائية والمتوسطة. الهدف من هذا الرد كان لتقوية ودعم هذا التدخل والمساهمة لتعميمه على قاعدة إمبريقية لمرشدي المدارس، كنتيجة للبحث كان الأداء للمشاركين في الصنف الخامس والسادس يتراوح ما بين المتوسط والمتدني، وتحصيل التلاميذ الأكاديمي والسلوكي تمت مقارنته بالنتائج الإيجابية بالدراسات السابقة. وتضمنت العينة (418) طالب من (20) مدرسة تم اختيارهم عشوائياً، وهم مجموعتين: مجموعة التدخل الإرشادي ومجموعة المقارنة، نصف العينة من طلبة المدارس الابتدائية والنصف الآخر من المدارس المتوسطة، وقد تم استخدام اداتين في هذا البحث وهما: اختبار فلوريدا للتقييم الشامل (FCAT) اعداد قسم التعليم في فلوريدا (2002)، ودلت النتائج على ان التلاميذ الذين استقبلوا المدرسي ، ودلت النتائج على ان التلاميذ الذين استقبلوا التدخل سجلوا علامة عالية في الحساب أكثر من المجموعة المقارنة.

### 2/ دراسة الزالسكي (Zaleski, 2001)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل، و التفاعل الاجتماعي، و الشعور بالانتماء، و نوع التوقعات المستقبلية، بالإضافة إلى مدى تأثير قلق

المستقبل على العمليات المعرفية الانفعالية و السلوكية لدى أفراد العينة. و تكونت عينة الدراسة من (629) طالبا بولنديا و (487) طالبا أمريكيا. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس قلق المستقبل. و أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يحرزون درجات عالية على مقياس قلق المستقبل يسعون دائما على السيطرة و استخدام استراتيجيات أكثر قوة على من هم أقل منهم شأنًا، أو أقل منهم في الدرجات الوظيفية على المستوى المهني.

#### **التعقيب على الدراسات السابقة:**

#### **1/ من حيث العينة:**

اتفقت عينات الدراسات السابقة وأختلفت في الأهداف الموجودة لدى العينات، وتباين العينات في عدد أفراد العينة وفي أعمارهم، ولكن معظم الدراسات السابقة تناولت الطلاب والتلاميذ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبعض منها بالطريقة القصدية.

#### **2/ من حيث الأدوات:**

تباين استخدام الأدوات في الدراسات السابقة من حيث الاستخدام ومعظم الدراسات السابقة استخدمت مقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق الأكاديمي ومقاييس أخرى، ولكن كان هناك اختلاف مهم في اعداد هذه المقاييس فقد كانت بعضها من أعداد الباحثين انفسهم .

#### **3/ من حيث المنهج:**

تنوعت مناهج الدراسات السابقة التي إعتدوا عليها الباحثين حيث استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي، الارتباطي حيث إتفقت هذه الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في استخدام المنهج، كما استخدمت بعض الدراسات مناهج أخرى من مناهج البحث.

#### **4/ من حيث النتائج:**

توصلت الدراسات السابقة لنتائج متباينة، ولكن معظمها إتفقت على وجود علاقة في قلق المستقبل ، كما أظهرت بعض النتائج وجود فروق في التوافق الأكاديمي،

كما توصلت عدد كبير من النتائج إلى أن قلق المستقبل يتميز بالإرتفاع، ووجدت بعض الدراسات أن الأفراد يحرزون درجات عالية على مقياس قلق المستقبل.

#### **الاستفاد من الدراسات السابقة:**

1. مما سبق فإن الدراسات السابقة قد ساعدت الباحث على تكوين رؤية واضحة نحو المشكلة البحثية من حيث تحديدها وصياغتها. مما لا شك فيه ان الدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها وعرضها لها الفضل في إلغاء الضوء على كثير من المعالم التي أخذت في الاعتبار في الدراسة الحالية سوء من حيث المنهج والأدوات والعينة وهذه البحوث والدراسات السابقة قد أفادت الباحث من حيث تشابها مع موضوع الدراسة الحالية وإن كانت قد اختلفت في بعض الأدوات والمنهج.

#### **موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:**

1. أكتسبت هذه الدراسة الحالية موقعها من بين الدراسات السابقة وذلك لتناولها قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين كلية الآداب، حيث لا توجد دراسة سودانية في حدود علم الباحث تناولت هذه المتغيرات اوالموضوع.

2. تعتبر هذه الدراسة إمتداد للدراسات السابقة التي تناولت متغيرات ذات صلة الموضوع الحالي.

3. تختلف الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بيئة التطبيق حيث تنوعت الفئات التي طبقت فيها الدراسات السابقة ما بين عربية وإجنبية أما الدراسة الحالية طبقت في ولاية الخرطوم جامعة النيلين كلية الآداب.

## الفصل الثالث منهج وإجراءات البحث

### منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي والذي عرفه عبيدات بأنه نمط الدراسة الذي يسهم يتذويدنا بالمعلومات اللازمة لتقرير وضع الظاهرة المدروسة تقريراً موضوعياً. ومن ثم تحليل هذه المعلومات وتفسيرها للوصول إلى النتائج التي يمكن ان تسهم في تحقيق وأهداف الدراسة المنشودة ( عبيدات، 2003، 223).

ويعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها دقيقاً وبعيد عنها تعبيراً كيفياً وكمياً فالتعبير الكيفي يصف كنا الظاهرة ويوضح خصائصها. أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات إرتباطها مع الظاهرة المختلفة.

وسوف تقوم الباحثة بوصف دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل بالجامعات السودانية ودراس خاصة جامعة النيلين ودراسها دراسة وصفية تحليلية وذلك من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة وبحكم عملها في إحدى الجامعات وبالرجوع إلى النظريات التي تناولت قلق المستقبل بالنسبة لطلاب وتحليل تلك المعلومات ومن ثم تم تصميم مقياس لقلق المستقبل وتطبيقه على عينة الدراسة تم تبويب وتحليل هذه البيانات باستخدام المعالجات الإحصائية والملائمة واستخلاص النتائج.

### مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة الأصلي من طلاب جامعة النيلين الفرق النهائية من المساق العلمية والانساني والبالغ عددهم (271) طالب وطالبة منهم (42) طالب (58) طالبة تم السحب بالطريقة العشوائية البسيطة من طلاب جامعة النيلين بالكليات المختار.

### عينة الدراسة:

وقد تم اختيار العينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من اربعة كليات من جامعة النيلين، عينة البحث تم اختيارهم أيضاً بالطريقة العشوائية البسيطة وهي (

كلية التربية ، كلية المجتمع، كلية البصریات ، العلاج الطبيعي) وتم الاختيار اثنين من العلمي واثنين من الانساني وتتمثل عينة البحث من (100) طالب وطالبة من الكليات المختارة وتم الاختيار كما يوضح الجدول الاتي:  
جدول رقم (1) يوضح عدد الطلاب في محل الدراسة.

الكليات	عدد طلابها
كلية البصریات	144
كلية العلاج الطبيعي	19
كلية التربية	73
كلية تنمية المجتمع	35

#### كيفية اختيار العينة:

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بنظام القرعة ودرجت كل الكليات في جامعة النيلين أدبي وعلمي في سلة تم فصلت العلمي على حدا والادبي الى حد واختير في الادبي اثنين بالقرعة والعلمي ايضا فالادبي كان من يقيس كلية التربية وكلية تنمية المجتمع ومن العلمي البصریات وكلية العلاج الطبيعي وكان نسبة العينة كليات العلمية (179) والادبية (92) طالب وطالبة المجتمع الكلي بكتل العينة كان (271) طالب وطالبة.

أولاً: عرض نتائج (البيانات الشخصية):

1. المساق:

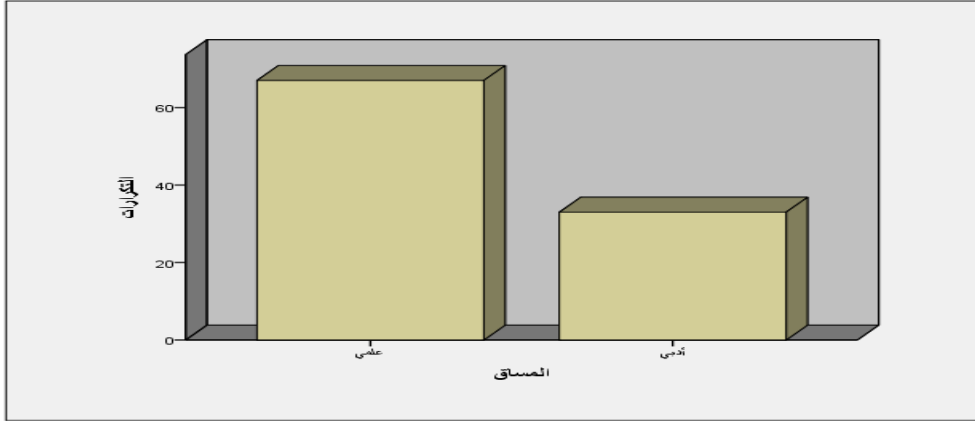
الجدول رقم (2) يوضح التوزيع التكراري لمتغير النوع

المساق	التكرار	التكرار النسبي
علمي	67	67.0%
أدبي	33	33.0%
المجموع	100	100.0%

يلاحظ من الجدول السابق أن في متغير المساق العلمي إحتل أعلى نسبة بنسبة (67.0%)، في حين إحتل المرتبة الدنيا المساق (أدبي) بنسبة (33.0%).

شكل رقم (1) يوضح التوزيع التكراري لمتغير المساق





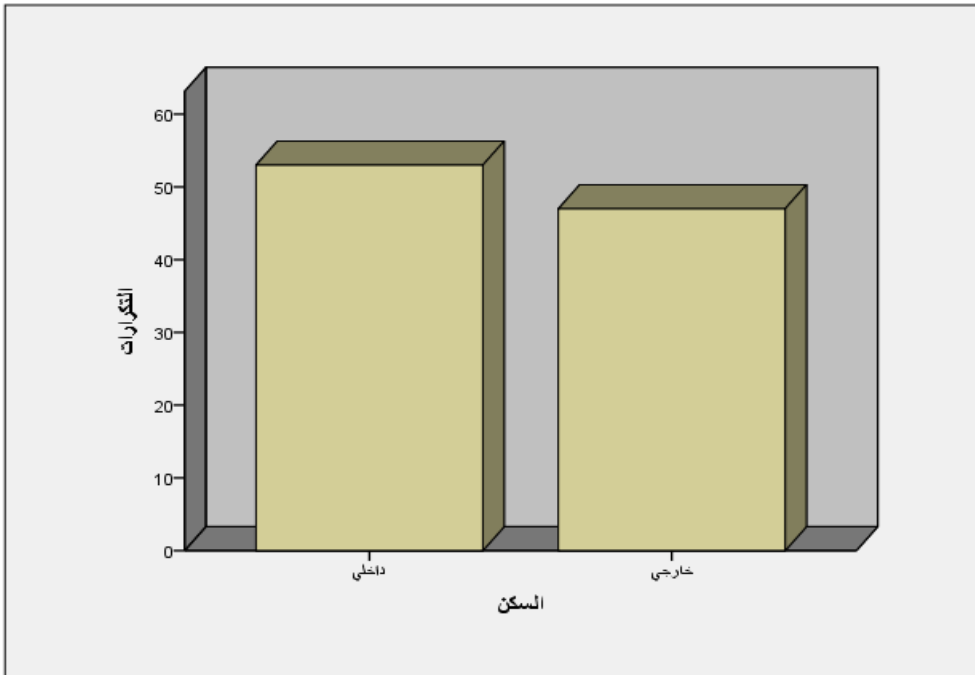
## 2. السكن:

الجدول رقم (3) يوضح التوزيع التكراري لمتغير السكن

التكرار النسبي	التكرار	السكن
%53.0	53	داخلي
%47.0	47	خارجي
%100.0	100	المجموع

يلاحظ من الجدول السابق أن في متغير السكن إحتمل النوع (داخلي) النسبة الأعلى من بين باقي النسب بنسبة (53.0%)، في حين إحتمل المرتبة الدنيا السكن (خارجي) بنسبة (47.0%).

شكل رقم (2) يوضح التوزيع التكراري لمتغير السكن



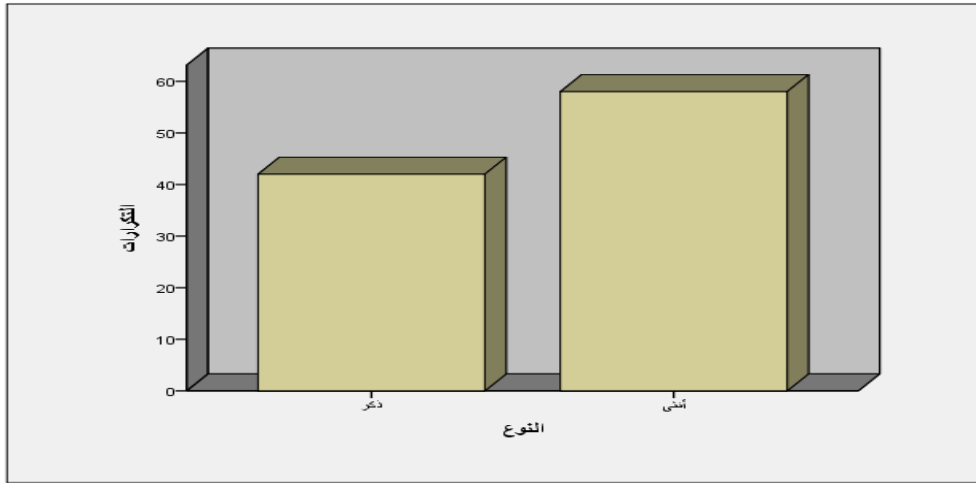
### 3. النوع:

الجدول رقم (4) يوضح التوزيع التكراري لمتغير النوع

النوع	التكرار	التكرار النسبي
ذكر	42	%42.0
أنثى	58	%58.0
المجموع	100	%100.0

يلاحظ من الجدول السابق أن في متغير النوع إحتل النوع (أنثى) النسبة الأعلى من بين باقي النسب بنسبة (58.0%)، في حين إحتل المرتبة الدنيا النوع (ذكر) بنسبة (42.0%).

شكل رقم (3) يوضح التوزيع التكراري لمتغير النوع



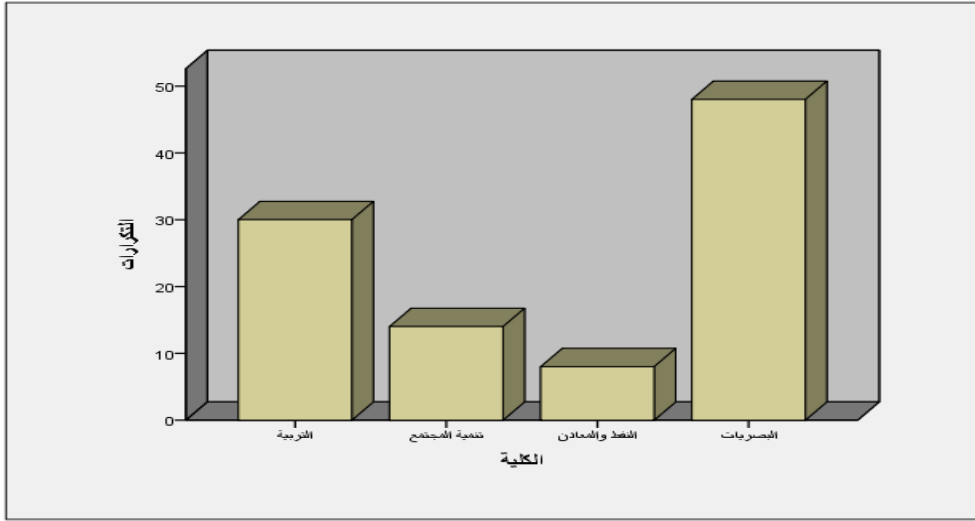
### 4. الكلية:

الجدول رقم (5) يوضح التوزيع التكراري لمتغير الكلية

الكلية	التكرار	التكرار النسبي
التربية	30	%30.0
تنمية المجتمع	14	%14.0
النفط والمعادن	8	%8.0
البصريات	48	%48.0
المجموع	100	%100.0

يتضح من الجدول السابق أن في متغير الكلية إحتلت الكلية (البصريات) النسبة الأعلى من بين باقي النسب بنسبة (48.0%)، يليها في المرتبة الثانية الكلية (التربية) بنسبة (30.0%)، في المرتبة الثالثة الكلية (تنمية المجتمع) بنسبة (14.0%)، في حين إحتلت المرتبة الدنيا الكلية (النفط والمعادن) بنسبة (8.0%).

شكل رقم (4) يوضح التوزيع التكراري لمتغير الكلية



#### أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية والإجابة على أسئلتها قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث التي يتجلى بمقياس قلق المستقبل لطلاب الجامعات السودانية ( دراسة حالة جامعة النيلين).

#### الاستبانة:

لتحقيق اهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها قامت الباحثة باعداد مقياس قلق المستقبل وفقاً للخطوات الآتية:

#### 1/ تحديد الهدف من المقياس:

تمثل الهدف من المقياس التعرف على دور المرشد في الحد من قلق المستقبل لطلاب الجامعات النيلين ( دراسة حالة جامعة النيلين).

#### 2/ الخطوة الثانية: صياغة فقرات المقياس: قامت الباحثة بالاتي:

1. مراجعة متغير القلق ودور المرشد النفسي في الحد منه بالطرق الحديثة مثل المراكز بالجامعات.

2. مراجعة مقاييس الدراسات السابقة التي استخدمت للتعرف على قلق المستقبل.

3. مراعاة التنوع في اختيار بنود المقياس وان يكون لكل بند هدف محدد يسعي لقياسه.

وقد تم صياغة بنود المقياس كما يلي:

1. مراعاة خدمة هذه الأهداف المطلوب تحقيقها.
2. صياغة بنود المقياس ويراعي في ذلك ان تكون البنود واضحة ومفهومة وملائمة لما وضعت لقياسه.
3. صياغة بدائل الإجابة عن بنود المقياس وفق التدرج الثلاثي لمقياس ليكرت ( موافق - متردد - غير موافق).
4. اعداد المقياس في صورته الأولية، وقد اشتمل المقياس في صورته الأولية على حوالي (31) بنداً تقيس دور المرشد النفسي وحالة قلق المستقبل لطلاب الجامعات السودانية دراسة حالة جامعة النيلين.
5. وهذه البنود موزعة على ثلاثة أبعاد على النحو التالي:  
البعد الأول: ما مدي قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين ويتمثل على (10) بنود.  
البعد الثاني: هل هنالك فروقات في مستوى القلق في النوع (ذكر - انثي) ويشتمل على (17) بنداً.  
البعد الثالث: دور المرشد النفسي اتجاه الطلاب في الحد من قلق المستقبل ويشتمل على (6) بنود.
6. صياغة تعليمات المقياس تم صياغة تعليمات المقياس بغرض تعريف افراد عينة البحث الى الهدف من أداء الدراسة.  
كما اتضمنت التعليمات التأكد على قراءة البنود بدقة وعناية ومعرفة المقصود من كل بنود وأنها لغرض خدمة الدراسة.  
وتدوين الاستجابة من المكانه المخصص لها وعدم ترك اي بند دون أجابه.  
الخطوة الثالثة: التحقق من صدق المقياس.  
قامت الباحثة بالتحقيق من صدق المقياس لدور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل لطلاب الجامعات السودانية ودراسة حالة جامعة النيلين ، من خلال استخدام الطرق الاتية:

## 1/ الصدق الظاهري:

قامت الباحثة يعرض مقياس قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين في صورته الأولية على الدكتور المشرف وعلى عدد من المتخصصين في علم النفس واللغة العربية وعددهم (7) اختصاصيين في علم النفس وذلك للوقوف على سلامة البنود ووضوحها ومدى إرتباطها بالهدف العام للمقياس وقدرتها على قياس الموضوع الذي اعدت لقياسه ومدى وضوح تعليمات المقياس.

بالإضافة الى ابداء أي ملاحظات اخري قد بداها المحكمين ضرورية من حيث تقدير مدى صدق البنود في خلال قياسها للغرض الذي أعدت من أجله. وقد أخذت الباحثة برأي الدكتور المشرف والسادة المحكمين وقامت بإجراءات التعديلات المطلوبه على البنود من حيث التعديل في صياغتها أو حذف الغير ملائمة ويظهر الجدول رقم (6)

جدول رقم (6) يوضح العبارات التي تم تعديلها بواسطة المحكمين في مقياس قلق المستقبل

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
هل ترى وجود المراكز الخدمية تلبي طباتك	هل ترى وجود المراكز الخدمية تلبي احتياجاتك

ولاستكمال اجراءات صدق وثبات مقياس قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلاب جامعة النيلين وبلغ عدد هذه العينة (30) طالبا وهي غير العينة الأساسية لدراسة وقامت باستخدام البيانات ( الدرجات) التي حصلت عليها من اجابات افراد عينة الصدق الثبات في التحقق من صدق المقياس وهو ما نستعرضه في الفقرات التالية:

صدق الاتساق الداخلي ( الصدق البنوي):

لتحقق من الصدق البنوي لمقياس قلق المستقبل بالنسبة لطلاب جامعة النيلين. قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

تطبيق الاستبانة على عينة إستطلاعية قوماها (30) طالب وطالبة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة من طلاب جامعة النيلين. وتم حساب معامل الإرتباط بيروسون بين كل فقرة من فقرات الأداء والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه.

جدول (7) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرته من فقرات الإداة والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه ن = 30.

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
0.944	1	0.950	1	0.962	1
0.839	2	0.911	2	0.945	2
0.827	3	0.945	3	0.954	3
0.935	4	0.822	4	0.950	4
0.967	5	0.896	5	0.969	5
0.952	6	0.906	6	0.693	6
0.955	7	0.737	7		
0.971	8	0.961	8		
0.955	9	0.737	9		
0.721	10	0.943	10		
		0.629	11		
		0.872	12		
		0.955	13		
		0.943	14		
		0.753	15		
		0.956	16		
		0.940	17		

يصبح من نتائج الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الإداة والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا ما يؤكد أن الاستبانة تنتمي بدرجة عالية من الصدق كما يراه الخبراء.

جدول رقم (8) يوضح معاملات إرتباط كل محور من محاور الاستبانة والمحاور الأخرى وكذلك الدرجة الكلية ن = 30

م	المحاور	المجموع	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث
1	المحور الأول: ما مدى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين	0.942	1		
2	المحور الثاني: هل هنالك فروقات في مستوى القلق ( ذكور - انثي )	0.996	0.914	1	
3	المحور الثالث: دور المرشد النفسي اتجاه الطلاب في الحد من قلق المستقبل	0.911	0.730	0.928	1

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن جميع المحاور قد ترتبط ببعضها البعض بالدرجة الكلية للاستبانة إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الصدق كما يراه الخبراء. كما تتصف أيضاً باتساق داخلي جيد وهذا ما يدل على صدق البنيوي.

#### الخطوة الرابعة: التحقق من ثبات المقياس:

أعتمدت الباحثة في التحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل الذي يواجهه طلاب الجامعات السودانية ( جامعة النيلين عينة البحث) على الطرائق الآتية وذلك لتأكد من أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات موثوق به. وهذه الطرائق هي:

#### 1/ ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة الفاكرونباخ:

تم لحساب معامل الثبات الاتساق الداخلي بعينة الصدق والثبات من طلاب باستخدام معادلة الفاكرونباخ والجدول رقم (3) يعرض نتائج معاملات الثبات باستخدام هذه الطريقة.

جدول رقم (9) يوضح قيمة معامل الثبات ن = 30

محاو الاستبانة	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
ما مدى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين	10	0.975
هل هنالك فروقات في مستوى القلق في النوع ( ذكور - انثي )	17	0.981
دور المرشد النفسي اتجاه الطلاب في الحد من قلق المستقبل	60	0.957
المحاور ككل	33	0.989

يتبين من خلال قراءة النتائج في الجدول أعلاه أن قيمة الاتساق الداخلي لمعادلة كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل لطلاب ( جامعة النيلين ) جاءت بدرجة عالية حيث يبلغ معامل الثبات للمحاور ككل ( 0.989 ) وهذه القيمة تعني أنه يوجد ثبات عالي وجيده ومقبول الأغراض الدراسة الحالية وثبات عالي من قبل المبحوثين على إجابات اسئلة الدراسة.

### **تصبح المقياس:**

تكون مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية من (30) تبدأ موزعة على ثلاثة محاور تقيم دور المرشد في الحد من قلق المستقبل لطلاب الجامعات ( جامعة النيلين ) وتتجلى المحاور على النحو التالي: المحور الاول: ما مدي قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين ( عينة البحث ) وتتمثل على (10) بنداً. المحور الثاني: هل هنالك فروقات في مستوى القلق في النوع ( ذكور - انثي ) وتتمثل على (17) بنداً والمحور الثالث دور المرشد النفس في اتجاه الطلاب في الحد من قلق المستقبل ويشتمل على (6) بنود.

أما بدائل الإجابة عن بنود المقياس فقد صيغت وفق التدرج الثلاثي لمقياس لكيرت ( أوافق - متردد - غير موافق ) حيث يعطي الفرد المجيب عن بنود المقياس ثلاثة (3) في أوافق يعطي الفرد المجيب (2) في متردد و(1) لا أوافق.

### **متغيرات الدراسة:**

تمثلت اجراءات البحث الميداني في الخطوات والترتيبات التي أجرتها الباحثة بغرض التطبيق الميداني، وقد شملت تلك الخطوات الآتي:  
قامت الباحثة بتطبيق أولي بغرض استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل ، حيث تم التطبيق على طلاب الجامعة. وبدأت الباحثة التطبيق الميداني على طلاب جامعة النيلين. وبعد أن تم التأكد من صلاحية المقاييس التي اعتمدت عليها الباحثة فقد تم تصوير تلك المقاييس بحيث تغطي عينة البحث البالغة (100). وتقوم الباحثة بمراجعة المقاييس التي تم ملئها بعد نهاية كل جلسة. وومن ثم تم تفرغها وتحليل بواسطة برنامج الحزم الاجتماعية.



## المعالجات الاحصائية:

لتحليل البيانات استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

برنامج (SPSS) واستخدم للتحقيق من فروضه المعادلات الاتية:

1. إختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة لمعرفة السمة العامة.
2. إختبار (ت) (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين.
3. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات النفسية والديمغرافية.
4. تحليل التباين الاحادي لمعرفة الفروق بين المجموعات.
5. معامل الفاكرونباخ لحساب ثبات المقاييس.

## الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

**الفرض الأول:** (للمرشد النفسي دور إيجابي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين)

**الفرضية الصفرية Null Hypothesis - HO:** أن للمرشد النفسي دور سلبي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين.

**الفرضية البديلة H1- Alternate Hypothesis:** تعني أن المرشد النفسي دور إيجابي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين.

للتحقق من الفرض الأول قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي المحسوب والوسط الحسابي النظري، إستخدم الباحث إختبار (T). والجدول رقم (10) يوضح ذلك:

جدول (10) اختبار (ت) لعينه واحده لقياس الإجراءات التي إتخذتها القياس دور المرشد النفسي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين

القيمة الإحتمالية	درجة الحرية	قيمه (ت)	الوسط الحسابي النظري	الوسط الحسابي المحسوب
.000	99	57.067	2.000	2.408

يلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب يساوي (2.408) وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي النظري (2.000)، وأن القيمة التائية قد بلغت (57.067) وأن قيمتها الإحتمالية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن نرفض الفرض الصفرى الذي ينص على أن للمرشد النفسي دور سلبي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن للمرشد النفسي دور إيجابي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين، وهذا يشير إلى أن للمرشد النفسي دور إيجابي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين.

تعزو الباحثة هذا الدور الإيجابي إلى أن المرشد النفسي هو عادة المتخصص الأول في العمليات الرئيسية في التوجيه والإرشاد وخاصة عملية الإرشاد نفسها. ويطلق عليه أحياناً مصطلح ( مرشد التوجيه) ومرشد الصحة النفسية وبدون المرشد يكون من الصعب تغير إلى برامج للتوجيه والإرشاد ( زهران، 2002).

فالمرشد هو الشخص الذي يمتلك المعرفة والتدريب والمرشد كما يعرف أنه القادر على مساعدة الأفراد في تحقيق توافقهم النفسي ويتميز بالقدرة على كشف الذات والتلقائي والسريه والدقة والانفتاح والمرونة والالتزام بالعملية وبالموضوعية ( الاسدي و ابراهيم، 2003).

وهو أحد أفراد الفريق العلاجي الذي يضم تخصصات أخرى تقدم خدمات في إطار برامج إرشاد الصحة النفسية بالطريقة المناسبة وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره ( شايب، 2005) التي تؤكد أن درجة فاعلية المرشد النفسي كما يدركها المرشدون والمربيون المعلمون عاليه. كما كان أكثر الأبعاد قدرة على التنبؤ بفاعلية المرشد النفسي المدرسي لدى المرشدين والطلبة وهو بعد الاتجاهات والمهارات والقيم.

**الفرض الثاني:** (يتسم قلق المستقبل بدرجة كبيرة لدى طلاب جامعة النيلين)

**الفرضية الصفرية Null Hypothesis -HO:** تعني أن قلق المستقبل لا يوجد بدرجة كبيرة لدى طلاب جامعة النيلين.

**الفرضية البديلة H1- Alternate Hypothesis:** تعني أن قلق المستقبل يوجد بدرجة كبيرة لدى طلاب جامعة النيلين.

للتحقق من الفرض الثاني قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي المحسوب والوسط الحسابي النظري، إستخدم الباحث إختبار (T). والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

جدول (11) اختبار (ت) لعينه واحده لقياس قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين

القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمه (ت)	الوسط الحسابي النظري	الوسط الحسابي المحسوب
.000	99	54.377	2.00	2.02

يلاحظ من الجدول رقم (11) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب يساوي (2.02) وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي النظري (2.00)، وأن القيمة التائية قد بلغت (54.377) وأن قيمتها الإحتمالية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن نرفض الفرض الصفري الذي ينص على أن قلق المستقبل لا يوجد بدرجة كبيرة لدى طلاب جامعة النيلين، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن قلق المستقبل يوجد بدرجة كبيرة لدى طلاب جامعة النيلين، وهذا يشير إلى أن قلق المستقبل يوجد لدى طلاب جامعة النيلين بنسبة (67.3%).

ترى الباحثة أن قلق المستقبل نوع من أنواع القلق يرتبط توقع سلبي تجاه المستقبل ما يحمله من أحداث الى حالة من التوتر والشعور بالخوف، وعدم الإرتياح وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة والنظرة التشاؤمية مع الأحساس بالإحباط المستمر بالتفكير بالمستقبل والخوف الدائم من المرض (منتول احمد، 2004).

ويؤكد ذلك عاشور دباب (2001) بان قلق المستقبل هو خوف او مزيج من الباس والامل بالسلبية للمستقبل والافكار الوسواسية وقلق الموت، والياس بصور غير مقبولة.

ويؤكد أيضاً تاموس المذكور في ابراهيم محمد (2006) بانه تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل وان قلق المستقبل هو الخوف من شئ مرتقب في المستقبل وقلق المستقبل بقصد به حاله من عدم الإرتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل المجهول يتعلق بالعديد من الجوانب في الحياة (المحاميد شاكر والسفلاسة محمد، 2007).

وتعزو الباحثة إرتفاع درجة قلق المستقبل عاليه عند الطلبة في الجامعة الى ان هنالك عوامل ترتبط بقلق المستقبل وخاصة في المرحلة الجامعية وهي تتمثل في إمكانية الحصول على العمل بعد انتهاء الدراسة لتحقيق حياة كريمة. وهذه العوامل مصدر من مصادر قلق المستقبل وهي عنصر من العناصر الأساسية وحاجات ترتبط بالتطور وتحقيق الذات.

وأكد ذلك كدراسة ( ابو بورت 1993) التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أظهرت النتائج وجود إرتباط بين قلق الهدف في الحياة وقلق المستقبل. أما العلاقة بين الهدف من الحياة وقلق الموت فقد كانت علاقة سلبية كما اشارت النتائج الى ان درجة قلق المستقبل كانت مرتفعة يتزايد قلق المستقبل بسبب الخوف من الفشل الدراسي بل يتجاوز ذلك التعلق نحو ما يحمله المستقبل بعد انتهاء الدراسة والتخرج ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالامن وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمع الى تحقيقها.

وفي حالة عدم واشباع هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتدي الطالب القلق الذي يحد من قدراته وإمكاناته.

وأكد ذلك في دراسة حسن (1999) التي اشارت الى ان مشاعر الطلبة تتسم بالقلق من المستقبل وبشكل مرتفع فهناك اسباب وعوامل تؤدي الى قلق المستقبل. وأيضاً ضغوط الحياة العصرية تؤثر على مشاعر القلق والخوف الضعف وتناقض الادوار واكد ذلك زانيد (2006)

فهناك أيضاً اسباب صراع تؤدي الى قلق المستقبل ويشير مومنين (1993) قلق المستقبل عند الفرد يتمثل بعدم القدرة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها وعدم القدر على فعل امانى الفرد على التوقعات المبنية على الواقع وإمكانية الفرد وقدرته.

وترى الباحثة خطورة ظاهرة قلق المستقبل تتعكس سلباً على إدراك الطلاب وقدراتهم وطموحاتهم المستقبلية مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية وعدم القدرة على التكيف الفعال وهذا بدوره يؤثر على مستقبلهم العلمي والعملية.

اتفقت هذه الدراسة مع نتيجة دراسة السبعوي (2007) التي اظهرت وجود قلق مستقبل لدى طلاب الجامعة جاء بدرجة مرتفعة واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة الامامي (2010).

**الفرض الثالث:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير المساق (علمي، انساني))

لحساب الفروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير التخصص العلمي (علمي، أدبي)، قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت)، الجدول رقم (12) يوضح ذلك:

جدول (12) يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير المساق العلمي

المساق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
علمي	15.4328	4.44912	-35.638	99	.000
أدبي	18.2424	3.45534			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن القيمة التائية قد بلغت (-35.638) وأن القيمة الاحتمالية لإختبار (ت) كانت مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير المساق العلمي (علمي، أدبي) لصالح التخصص (الأدبي).

وتفسر هذه النتيجة على ان الطلب سواء كانوا ذوي اختصاص علمي او انساني فانهم يتعرضون لنفس الظروف والمواقف والتي لها تاثير مباشر عليهم واتفقت هذه الدراسة مع نتيجة دراسة حسن (1999) التي تشير الى ان القلق من المستقبل ينتاب الأفراد جميعاً واتفق هذه الدراسة أيضاً مع دراسة كل من ابو العلاء (2010) والحسين والظاهر وعلي (2014) وعبد الفتاح سهلب (2007) والعزاوي (2002) واحمد (2000) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين لصالح التخصص الادبي.

وانفقت هذه الدراسة والدراسات التي ذكره مع دراسة كل من العكايش والسفلاسة والمحاميد (2007) والتي تشير إلى وجود داله احصائية تدل على وجود اختلاف في المساق لصالح التخصص العلمي وذلك يختلف مع الدراسة الحالية.

**الفرض الرابع:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير السكن)

لحساب الفروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير السكن (داخلي، خارجي)، قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وإختبار (ت)، الجدول رقم (13) يوضح ذلك:

جدول (13) يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير السكن

السكن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
داخلي	16.6226	4.54561	-33.848	99	.000
خارجي	16.0638	4.11996			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن القيمة التائية قد بلغت (-33.848) وأن القيمة الإحتمالية لإختبار (ت) كانت مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير السكن (داخلي، خارجي) لصالح السكن (الداخلي).

وهذا يطابق ما ذكر في السكن الداخلي من خلال المشرفات على السكن الطلابي وتقول المشرفات على السكن الطلابي انها تأرق الاسر مادياً وعقلياً فالذين وجود منهم سكن في داخلية صندوق دعم او رعاية الطلاب عليهم ان يدفعوا مبلغاً مادياً اذا اضيف الي لبقية نفقات الحياة. فهو ليس بالقليل واذا اضيف الي بقية ما يحتاجه الطالب من نفقات فانه يمثل اضافة عاليه ولا يمكن التقليل من شأنها ويعتبر الطلاب الذين يحصلون على سكن من ضمن داخليات الصندوق القومي لرعاية الطلاب محظوظون مقارنة بالطلاب الذين يسكنون في تجمعات لا يشرف عليها

الصندوق أو ما اصطلح عليها بالدخلات الكرفية فهي عالية الايجار وغير مجهزة بالقدر الكافي من دورات المياه والامداد الكهربائي والاعاشة والترحيل والتدابير الصحية والعلاجية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة نسبة لدرجة الاستقرار الاسري للطلاب الذين يسكنون مع زويهم وكذلك توفير بعض الحاجات والمتطلبات التي شعارهم في ازالة الضغوط عليهم ومثل الوجبات التي تتوفر في اطار الاسر وكذلك الحميمية التي يجدها الطالب في داخل الاسرة التي تعمل على تقليل الضغوط النفسية عليه. وايضاً متابعتهم في الخروج والدخول الى المنزل بالنظام المتبع في ذلك المنزل ويسأل عنه اذا تاخر عن المجي وذلك يضع الطالب في التزم دائماً مع الحفظ في سلوكه وذلك يرجع الي الاستقرار الاسري.

**الفرض الخامس:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير النوع)

لحساب الفروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى)، قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وإختبار (ت)، الجدول رقم (14) يوضح ذلك:

جدول (14) يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير النوع

النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
ذكر	17.5476	4.45685	-32.989	99	.000
أنثى	15.5000	4.07496			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن القيمة التائية قد بلغت (-32.989) وأن القيمة الاحتمالية لإختبار (ت) كانت مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) لصالح النوع (ذكر).

وترى الباحثة وجود فروق في متغير النوع لصالح الذكور يعزي ذلك الى المسؤوليات التي ترتبط بالذكور اكثر منها من الإناث في كثير منها من مجالات



الحياة. وذلك الامر يجعل التفكير من المستقبل وتأمين المتطلبات الاجتماعية والاقتصادية منبعا بهذا القلق مقابل الاناث اللواتي قد لا تفرض الظروف عليهن الخروج الى العمل والبحث عن الوظائف. وعدم تحمل المسؤوليات المادية وغيرها من المسؤوليات.

اتفقت هذه الدراسة مع نتيجة دراسة السفلاسة والمحاميد (2007) التي اشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الذكور وايضا دراسة حسن (2017) وبناء ما يترتب على الذكور مقابل الاناث فان مستوى القلق ياخذ لدى الذكور واشكال ومستويات ترتبط بما يفرضه الواقع والمجتمع الديني على الذكور في مهام مسؤوليات والحصول على المبالغ المادية التي تستلزم السكن والزواج ومما يترتب على ذلك فالمسؤولية الاول تقع على عاتق الذكور في هذه الجوانب وهذا الامر قد يضع الطالب في صراعات وضغوط تجعله دائما التفكير بما سيكون عليه من مستقبل. وقد ينظر السباب الى تجارب غيرهم وصعوبة مواجهة الواقع وتحقيق الامال مما يؤدي بهم الي ذلك القلق والتفكير في المستقبل بشكل مستمر في ضوء العجز عن تحقيق الأهداف وعدم وضوح صورة المستقبل لديهم.

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة كل من السبعاوي (2007) وجود علاقة بين التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي ودراسة العزاوي (2002) وجود فروق في القلق لصالح التخصص الادبي ودراسة العكايش (2000) عدو وجود فروق في التخصص الدراسي ودراسة مسعود (2006) ودراسة الامامي (2010) ودراسة ابو العلا (2010) ودراسة ادي (2011) التي اشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاناث.

**الفرض السادس:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير الكلية)

لحساب الفروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير الكلية (التربية، تنمية المجتمع، النفط والمعادن، البصریات)، قام الباحث بحساب تحليل التباين الأحادي، الجدول رقم (15) يوضح ذلك:

الجدول (15) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير الكلية

القيمة الاحتمالية Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجات الحرية D.F	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين S.V
.002	5.304	88.297	3	264.891	بين المجموعات
		16.647	96	1598.149	داخل المجموعات
			99	1863.040	الكلية

الجدول (16) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الكلية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الكلية
3.10654	17.2667	التربية
5.63934	19.5714	تنمية المجتمع
3.92565	15.6250	النفط والمعادن
4.11789	14.9792	البصریات

يبين الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير الكلية (التربية، تنمية المجتمع، النفط والمعادن، البصریات) وذلك استناداً إلى قيمة (F) المحسوبة لمتغير الرتبة الكلية (5.304)، وقيمتها الاحتمالية التي تساوي (0.002) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير الكلية لصالح الكلية (تنمية المجتمع) أنظر الجدول (16).

يتزايد قلق الطلبة بسبب الخوف من الفشل الدراسي بل يتجاوز ذلك القلق ما يحمله المستقبل بعد انها الدراسة والتخرج. ويتضاعف الخطر وعدم الشعور بالامن

وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح في تحقيقها وفي حالة عدم الاشباع لهذه الحاجات يظهر التوتر ويعتدي الطالب القلق الذي يحد من قدراته وامكانياته. وتناولت عدة دراسات قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات وتذكر منها دراسة حسن (1999) ودراسة السفلاسة والمحاميد (2007) والتي اشارت نتائجها الى ان مشاعر الطلبة تتسم بالقلق من المستقبل وبشكل مرتفع. وهناك الكثير من العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى طلبة الكليات وخاصة في هذه المرحلة التي تتمثل في الحصول على امكانية العمل بعد انها الدراسة. فجميع هذه العوامل تعد مصدر من مصادر القلق وعنصر من العناصر الأساسية التي ترتبط بتحقيق الذات. وتعزو الباحثة ذلك لان التخصصات في كلية تنمية المجتمع يلج فيها غير ذوي الاختصاص نسبة للمهارات التي تعلمها الكثير من المجتمع دون تأهيل في هذه الكلية مثل الفنادق والسباحة ( الطاقة) التطريز الخياطة والخبائز ، كل هذه يعملها بعض من المجتمع لهذا يصبح الطالب قلقاً على مستقبلية من نواحي وجود العمل وغيره.

## الفصل الخامس

### النتائج

استناداً لما تشير إليه نتائج التحليل الاحصائي لهذه الدراسة. وفي ضوء الاهداف الموضوعية وفي اطار عينة الدراسة تمكنت الباحثة من الوصول الى الاستنتاجات التالية:

1. ان المرشد النفسي دور إيجابي في تحقيق قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين.

2. ان قلق المستقبل يوجد لدى طلاب جامعة النيلين بدرجة 67.3.

3. وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تعزى لمتغير المساق ( علمي - انساني) وجاءت النتيجة لصالح المساق ( انساني).

4. وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعا لمتغير السكن ( داخلي - خارجي) لصالح السكن داخلي.

5. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير النوع ( ذكر - انثي) لصالح الذكور.

6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية تنمية المجتمع.

### التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج في هذه الدراسة. وفي حدود مجتمع الدراسة. يمكن تقديم عدد من التوصيات التي قد في الحد من قلق المستقبل وأهمية دور المرشد النفسي في ذلك على التالي:

1. العمل على أعداد برامج إرشادية وعلاجية تحقق من الحد من قلق المستقبل وتعالج المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تواجه طلاب الجامعة.

2. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث عن المشكلات التي تواجه الطلاب داخل الجامعة.

3. تشجيع الباحثين النفسية والاجتماعية على إقامة الدورات والندوات والمحاضرات التي تحدث على طرق التغلب على المشكلات وطرق حلها وتحقيق قلق المستقبل لدى الطلاب.

4. دعم وتعزيز اواصر العلاقات الاسرية داخل الجامعة ومن خلال اقامة او اتاحة الفرص للحوار والتعبير عن الذات. والاقواء بالحب والحنان وتغيير كل ما يسهم في تحقيق حدة قلق المستقبل وتوجيهه توجيه صحيح نحو مستقل معين.

#### **التوصيات:**

وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة نتائج توصي بالاتي:

1. تفعيل دور المؤسسات الاجتماعية من خلال الرعاية والاهتمام بالطلبة بما يتضمن الحد من قلق المستقبل.

2. عقد الدورات التدريبية الارشادية التي تسهم في تدريب الطالب على مواجهة قلق المستقبل ( الاقتصادي - الاسري - المستقبلي).

3. توفير البيئة الجامعية المناسبة في الكلية بما يسهم في خفض القلق لدى الطلبة.

4. إيجاد حلول للعوامل التي تؤدي الى قلق المستقبل.

## المصادر والمراجع

القرآن الكريم

### المصادر:

1. ابن منظور الأفريقي المصري (1990) لسان العرب، المجلد الثاني عشر، دار صادر بيروت\_لبنان
- المراجع العربية:
2. إبراهيم الفقي ( 2009 ) التفكير الإيجابي والتفكير السلبي ، دراسة تحليلية، دار الرابعة للنشر والتوزيع، ط1.
3. ابراهيم علي النيال (1994) تؤهم المرض وعلاقته ببعض الميكانيزمات الدفاعية، دراسة عاملية مقارنة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، مجلة دراسات نفسية، العدد الاول.
4. ابراهيم محمد العطوي (2006) اثر ضغوط العمل من الرضا الوظيفي المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مودة، الكرك، الاردن.
5. أحمد حسنين (2000) قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير ( غير منشورة) كلية الآداب، جامعة القاهرة.
6. احمد عكاشة (2014) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
7. احمد محمد الزغبى (2007) التوجيه والارشاد النفسية، ط1، دار المسيرية والتوزيع والطباعة.
8. الاقصري يوسف (2002) كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة، دار الطائف للنشر والتوزيع، ط1.
9. الانصار بدر محمد (2004) القلق لدى الشباب ببعض الدول العربية ، دراسة ثقافية مقارنة جامعة الكويت.

10. بدر ابراهيم محمود ( دت ) منسوبي التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13 العدد 38.
11. بطرس حافظ بطرس (2004) خفض حدة بعض اضطرابات القلق لدى أطفال ما قبل المدرسة، بحث منشور لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
12. بيك ارون (2000) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الآفاق العربية القاهرة.
13. بيك، ارون، ترجمة عادل مصطفى (2000) العلاج المصرفي وللإضطرابات الانفعالية ، ط1، دار الآفاق العربية، القاهرة.
14. الجزائري خلود حسين (2004) المناخ الأسري وعلاقته بالقلق في مرحلة الطفولة ، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
15. الجنابي شناف فاضل وصبيح زهراء (2004) قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد، مركز البحوث النفسية، بغداد : العراق.
16. جيروم Jerome (1990). اثر الخبرات السلبية في الحرب الفيتنامية وعلاقتها بردود الفعل المتأخرة من سلوك وخطر عدائي.
17. حافظ نبيل عبد الفتاح (1981) مدى فعالية العلاج الحشائطي في تخفيف القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراة، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
18. حامد عبد السلام زهران (1976) علم النفس الاجتماعي ، ط4 ، القاهرة ، عالم الكتب.
19. حنتول احمد بن موسي محمد (2004) انماط السلوك الإجرامي في مرحلة الرشد وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من المودعين في سجون المنطقة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى، مكة.

20. زهران، حامد عبد السلام (1977) الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار المعارف، ط5، القاهرة.
21. زهران، حامد عبد السلام (2003) الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عالم الكتب ، ط1، القاهرة.
22. زهران، حامد عبد السلام (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، الشركة الدولية للطباعة.
23. زينب محمود شقير (2002) الشخصية السوية والمضطربه، مكتبة النهضة المصرية، ط2، القاهرة.
24. زينب محمود شقير (2005) مقياس قلق المستقبل، القاهرة، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
25. سعد جلال (1975) التوجيه التربوي والمهني مكتبة النهضة - القاهرة.
26. سعد حسني العزة (2001) الإرشاد النفسي (أساليبه وفنياته) مطبعة الأرز عمان \_ الأردن ط1.
27. سلوي محمد عبد الباقي (1993) مسببات القلق خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل ، مجلة دراسات تربوية تصدر عن رابطة التربية الحديثة مجلد 8 العدد 58 عالم الكتب، القاهرة.
28. سناء منير مسعود (2006) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة طنطا.
29. السنباري نور الدين طه (2002) الضغوط الوالدية كما يدركها أبناء المكفوفين ودرجة القلق عند أبناءهم، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة، مصر.
30. سولومون Solomon (1988). لأثر صدمة ما بعد الحرب علي الأسرة.
31. سيد محمود الطواب واخرون (2007) الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، كلية التربية ، الاسكندرية.
32. الشافعي رافت احمد (1996) الاتجاهات الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بتصورهم للمستقبل ( دراسة مقارنة على عينة من كلا الجنسين)



- رسالة ماجستير غير منشورة ( معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
33. عاطف سعيد الحسين (2013) قلق المستقبل والعلاج المعني ، مكتبة المدينة، ط1.
34. عبد الخالق احمد ومراد صلاح (2001) السعادة والشخصية، دراسات نفسية المجلد (1) العدد (3)
35. عبد الخالق احمد محمد (1994) الدراسات التطورية للقلق ، حوليات كلية الآداب ، جامعة الكويت، الكويت، الحولية 14 ، الرسالة 90.
36. عبد الخالق احمد محمد (2002) أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، ط3، القاهرة.
37. عبد الخالق، أحمد والإنصاري، بدر محمد ( 1995 ) التفاؤل والتشاؤم ( دراسة عربية من الشخصية، المجلد1، جامعة عين شمس، مصر.
38. عبد العظيم حسين طه (2009) العلاج النفسي المعرفي، مفاهيم وتطبيقات، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
39. عبد الفتاح السعيد (2004) مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في تخفيض القلق والإكتئاب والخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضي القلب، رسالة دكتوراة ، جامعة عين شمس، مصر.
40. عبد الله عادل (2001) العلاج المعرفي السلوكي، ط1، دار الرشاد، القاهرة.
41. علاء الدين كفاقي (1999) الارشاد والعلاج الأسري، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
42. علي سليمان (2010) الارشاد النفسي اسسه وتطبيقاته، الطبعة الاولى، ارد، الاردن، عالم الكتب الحديث.
43. عيد محمد ممدوح (2002) بناء مقياس القلق لعملاء خدمة الفرد بالمرحلة الثانوية، مجلة القاهرة للخدمة الإجتماعية، المعهد العالي للخدمة الإجتماعية، القاهرة العدد 13.

44. فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
45. كريميان صلاح حسين (2008) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا، رسالة دكتوراة ، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك ، كلية الآداب والتربية، قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية.
46. المحاميد شاكر والسفاسفة محمد (2007) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد 8، العدد 3.
47. محمد الشمال حسن (1999) قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مجلة دراسات الخليج للجزيرة العربية، العدد 249، لبنان.
48. محمد حسن غانم (2005) الأمراض النفسية العلاج الإسلامي، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
49. محمد حسين عبد الباسط (2000) علاقة التدين بالقلق والإكتئاب لدى طلاب المستوى الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخرطوم، كلية الآداب.
50. محمد فراج (2006) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات، الاسكندرية.
51. محمود عشري محي الدين (2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة عبر حضارية، مقارنه بين طلاب بعض كليات التربية، بمصر وسلطنه عمان، المؤتمر مستوى الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، عين شمس.
52. مصطفى فهمي (2000) علم النفس الاكلينيكي ، دار مصر للطباعة. ط1.
53. مصطفى نوري القمش (2007) الاضطرابات السلوكية والإنفعالية، ط1، دار المسيرية للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
54. معصومة سهيل المطيري (2005) الصحة النفسية مفهومها وإضطراباتها، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

55. نبيلة أمين أبو زيد (1992) النظرية المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين ( دراسة إستطلاعية) مجلة علم النفس، العدد 24.
56. نجلاء العجمي (2014) بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة دكتوراة، المملكة العربية السعودية.
57. نعيم الرفاعي (2003) الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التوافق، جامعة دمشق.
58. هبة مؤيد محمد (2010) قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته من فعالية للذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ببعض المتغيرات ، مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون.
- المراجع الاجنبية:

1. Borkhuis , g. ; Patalano , F. (1997) : **MMPI personality differences between adolescents from divorced and nondivorced families** , Journal of human behavior , Vol.(34) , N.(2) .
2. Ellis , A. (1973): **Rational emotive therapy** , psychology today .
3. Ellis A (2000) **Professional Psychology, Research & Practice**, vol 31 n1.
4. Karrie , J., ; Craig , K. ; Brown , J. & Andrew , B. (2000) : **Environmental Factors in the etiology of anxiety** , <http://www.acnnp.org>.
5. Klein , K. (1999) : **The relationship between interpersonal meaning systems and future orientation** , Vol. (61 ) , N . (1).
6. Lewis C (2001) **Cultural stereotype of the effect of religious no mental health, british journal of Medical Psychology** vol (74), no (2).
7. Malvine , W. ( 1995 ) ; **Dissertation Abstract** , Vol.( 56) , N. (6) .

8. Molin , R. (1990 ) **Future anxiety , Journal of Children & Adolescent . social work** , Vol. ( 7 ) , N.(6).
9. Zaleski , Z. 1996 ) : **Future anxiety , Personal Individual Differences** , Vol.( 28 ). , N. ( 4).
10. Zaleski, Z. & Janson , M.(2000): **Effect of Future anxiety** , Vol.(42) .N.( 1-2 ).
11. Zaleski Zbegin M (1993) **Attitudee face alevenir:**  
espoiret anxiete traduitde lamrlais parmalyse berin  
Revue yubecoisede psychologie, vol 14 . ne 1 p p 85-111.

## الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الكريم - اختي الكريمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: تعبئة استبانة لبحث دكتوراه في علم النفس التربوي.

يطيب لي ان اضع بين ايديكم استبانته بعنوان:

دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل في الجامعات السودانية.

وحيث أنني أؤمن بأنكم خير مصدر للوصول للمعلومات المطلوبة كونكم أهل خبرة واختصاص لذا توجهت إليكم وآمل أن أجد التعاون من قبلكم. علماً بان حرصكم على تقديم المعلومات الكافية بدقة وموضوعية سيؤدي بدون شك إلى تقييم أفضل لموضوع الدراسة، ومما سيعود بالنفع والخير لطلاب الجامعات.

المرجو قراءة العبارات جيداً قبل البدء في الاجابة ثم وضع علامة (✓) أمام كل فقرة منها التي تعبر عن وجهة نظرك، علماً بان اداة الدراسة تستخدم المقياس الثلاثي التالي:

موافق - متردد - غير موافق

**ملحوظة:** أن هذا المعلومات الواردة في هذه الاستبانة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

الاستبانة تستهدف طلاب جامعة النيلين.

الباحثة: مي محمد حريكة عبد الحفيظ.

المحور الاول: ما مدي قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين:

الرقم	العبارات	موافق	متردد	غير موافق
1	خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو التقدم الأكاديمي			
2	أري أن دراستي غير مجدية مستقبلاً			
3	أشعر بكرهية من المجتمع			
4	أشعر بأنني غير محظوظ بمستقبل مشرف أكاديمياً			
5	أصاب بالإحباط عندما أفكر في المستقبل			
6	أتوقع دائماً حصول خلافات أسرية تؤثر في مستقبلي			
7	يرادني شعور بعدم القدرة على حل أي مشكلة أواجهها في المستقبل			
8	ينتابني شعور بعدم التفوق في دراستي			
9	الياس فقدان الحل في تحقيق مستقبل افضل			
10	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي			

المحور الثاني: هل هنالك فروقات في مستوى القلق في ..... النوع ( ذكر - انثي ) ( علمي - انسانية ) - السكن.

الرقم	العبارات	موافق	متردد	غير موافق
1	هل التدخل الأسري في اختيار التخصص يقلق مستقبلك			
2	كثرة البطالة في تخصصي تخيف مستقبلي			
3	هل اختيار التخصص بضعف الفرص سوق العمل			
4	هل تشعر بالتوتر وعدم الرضا في التخصص الذي تم اختياره			
5	عدم القدرة على اتخاذ القرارات في التعبير التخصصي مصدر قلقي			
6	هل تشعر بقلق مستقبلي اتجاه التخصص			
7	هل الظروف الاقتصادية والاضطرابات العصبية تحد من التحصيل الدراسي			
8	هل سداد الرسوم الدراسية المفروضة تعتبر قلق مستقل بالنسبة لك			
9	المظهر العام يساهم في خلق العلاقات الاجتماعية داخل الجامعة			
10	هل معدل التنافسي يتناسب مع جهدك المبذول للتحصيل الأكاديمي			
11	الشعور بالتنافس بين الطلاب يدفعك للحصول على معدل مرتفع			
12	هل تشعر بأن التحصيل الذي ترغب فيه يفضل ان يكون خارج السودان			
13	هل تري الفروق الاجتماعية جزء من قلق المستقبل			
14	هل توجد فروقات جهوية بين الطلاب داخل السكن او			

			في البيئة الجامعية أنت تحسها
15			اري ان الصندوق القومي للطلاب يوفر احتياجاتك ( كفالة - رسوم دراسية - دعم اجتماعي)
16			هل الدراسات الاقليمية والولائية تضعف تحصيلك وتزيد بالنسبة القلق لك
17			هل التكاليف الاقتصادية للدراسة تضعف تحصيلك ويسبب لك قلق مستقبل

المحور الاول: دور المرشد النفسي اتجاه الطلاب في الحد من قلق المستقبل

الرقم	العبارات	موافق	متردد	غير موافق
1	هل تفتكر أن وجود المشرف النفسي في الكلية يساعدك في حل مشكلاتك ويلبي حاجتك			
2	هل الإرشاد النفسي جزء من تحصيلك الأكاديمي ويساهم في الحد من القلق			
3	هل تزي أن وجود المراكز الخدمية بالكليات يلبي طلباتك			
4	هل المرشد النفسي يحد من قلق المستقبل			
5	هل هجرة العقول النيرة ( ذات التخصص) يساهم في القلق			
6	هل تزي تخصص المشرف على الطلاب في مراكز الخدمات أن يكون من ذوي التخصص النفسي الإرشادي			



البيانات الشخصية لعينة الدراسة:

اسم الطالب:..... التخصص: علمي  أدبي   
 السكن: داخلي  خارجي  الهاتف:.....  
 المستوى الدراسي: أولي  ثانية  ثالثة   
 الجزء الثاني:

المحور الأولي: ما مدى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين؟

الرقم	العبارات	موافق	متردد	غير موافق
1	خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو التقدم الأكاديمي			
2	أري أن دراستي غير مجدبة مستقبلاً			
3	أشعر بكرهية من المجتمع			
4	أشعر بأنني غير محظوظ بمستقبل مشرف أكاديمياً			
5	أصاب بالإحباط عندما أفكر في المستقبل			
6	أتوقع دائماً حصول خلافات أسرية تؤثر في مستقبلي			
7	يرادوني شعور بعدم القدرة على حل أي مشكلة أواجهها في المستقبل			
8	ينتابني شعور بعدم التفوق في دراستي			
9	اليأس وفقدان الحل في تحقيق مستقبل أفضل			
10	غلاء المعيشة وإنخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي			

المحور الثاني: هل هنالك فروقات في مستوى القلق في ..... النوع ( ذكر -  
انثي ) ( علمي - انسانية ) - السكن.

الرقم	العبارات	موافق	متردد	غير موافق
1	هل التدخل الأسري في اختيار التخصص يقلق مستقبلك			
2	كثرة البطالة في تخصصي تخيف مستقبلي			
3	هل اختيار التخصص بضعف الفرص سوق العمل			
4	هل تشعر بالتوتر وعدم الرضا في التخصص الذي تم اختياره			
5	عدم القدرة على اتخاذ القرارات في التعبير التخصصي مصدر قلقي			
6	هل تشعر بقلق مستقبلي اتجاه التخصص			
7	هل الظروف الاقتصادية والاضطرابات العصبية تحد من التحصيل الدراسي			
8	هل سداد الرسوم الدراسية المفروضة تعتبر قلق مستقل بالنسبة لك			
9	المظهر العام يساهم في خلق العلاقات الاجتماعية داخل الجامعة			
10	هل معدل التنافسي يتناسب مع جهدك المبذول للتحصيل الأكاديمي			
11	الشعور بالتنافس بين الطلاب يدفعك للحصول على معدل مرتفع			
12	هل تشعر بأن التحصيل الذي ترغب فيه يفضل ان يكون خارج السودان			
13	هل تري الفروق الاجتماعية جزء من قلق المستقبل بالنسبة لك			
14	هل توجد فروقات جهوية بين الطلاب داخل السكن او في البيئة الجامعية أنت تحسها			
15	أري أن الصندوق القومي للطلاب يوفر احتياجاتك ( كفالة - رسوم دراسية - دعم اجتماعي)			
16	هل الدراسات الإقليمية والولائية تضعف تحصيلك ويسبب لك قلق مستقبل			
17	هل التكاليف الاقتصادية للدراسة تضعف تحصيلك ويسبب لك قلق مستقبل			

المحور الثالث: دور المرشد النفسي اتجاه الطلاب في الحد من قلق المستقبل

الرقم	العبارات	موافق	متردد	غير موافق
1	هل تفتكر أن وجود المشرف النفسي في الكلية يساعدك في حل مشكلاتك ويلبي حاجتك			
2	هل الإرشاد النفسي جزء من تحصيلك الأكاديمي ويساهم في الحد من القلق			
3	هل ترى أن وجود المراكز الخدمية بالكليات يلبي كلياتك			
4	هل المرشد النفسي يحد من قلق المستقبل			
5	هل هجرة العقول النيرة ( ذات التخصص ) يساهم في القلق			
6	هل ترى تخصص المشرف على الطلاب في مراكز الخدمات ان يكون من ذوي التخصص النفسي الإرشادي			

بيان اسماء المحكمين

1. الدكتور عبد الرحم احمد عباس - جمعة العمل.
2. الدكتور نصر الدين احمد ادريس - جامعة النيلين.
3. الدكتور اسماء محمد حريكية - جامعة النيلين.
4. الدكتور الصادق حامد محمد - جامعة الزعيم الازهري.
5. الدكتور هاجر ادريس يوسف - جامعة افريقيا.
6. الدكتور حسين الشريف الامين الشريف - جامعة النيلين.
7. الدكتور ابراهيم عبد الرحيم ابراهيم - جامعة افريقيا.