

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Université Abou Bekr Belkaid
Tlemcen Algérie



جامعة أبي بكر بلقايد

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

تخصص: اتقاء وتوجيه

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير

أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقتل المستقبل المهني

- دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان -

إعداد الطالبة:

بكار سارة

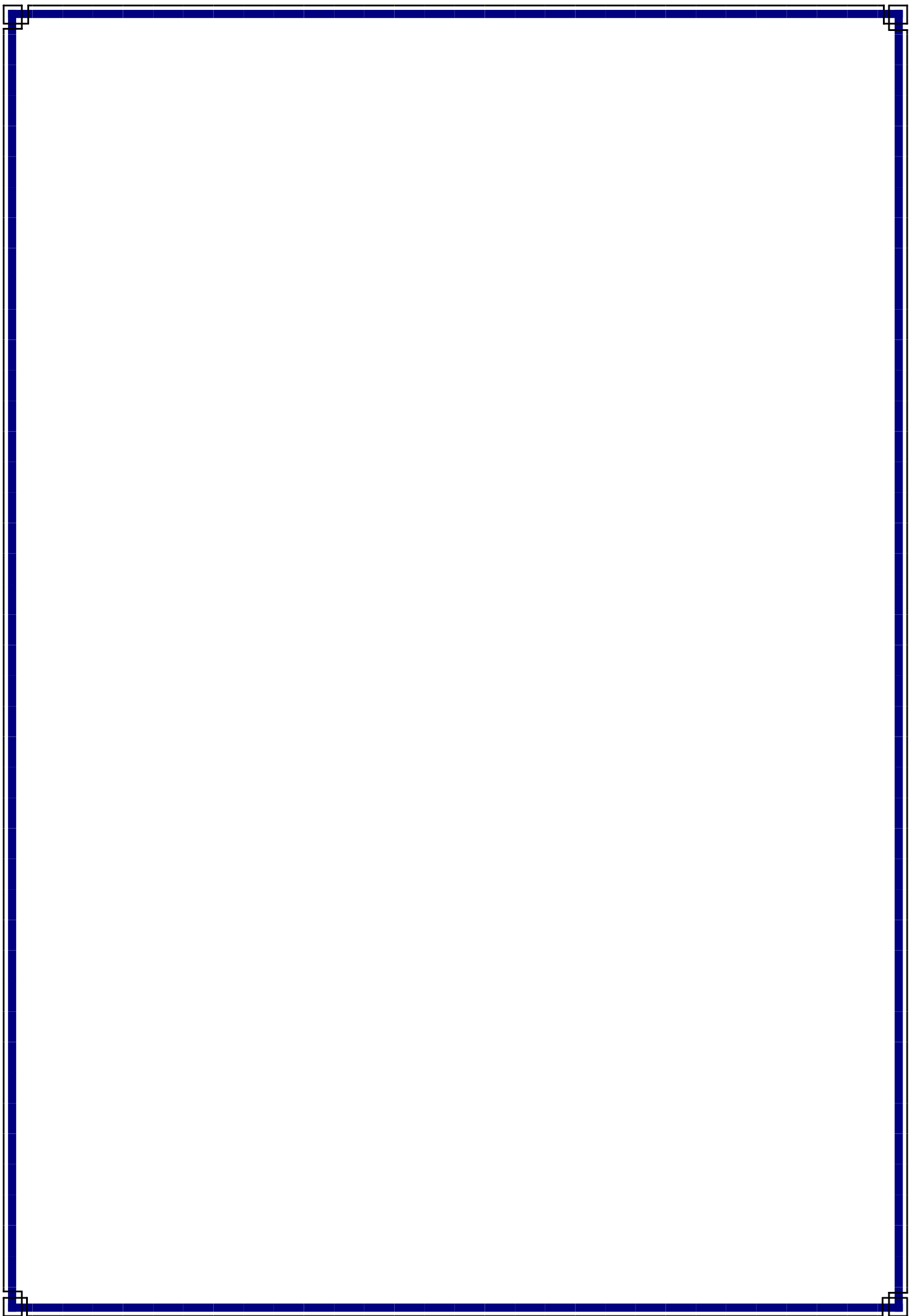
إشراف:

أ. د. بشلاغم يحي

لجنة المناقشة

أ. د. فقيه العيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة تلمسان	رئيسا
أ. د. بشلاغم يحي	أستاذ التعليم العالي	جامعة تلمسان	مشرفا ومقررا
د. بوغازي الطاهر	أستاذ محاضر -أ-	جامعة تلمسان	مناقشا
د. عطار سعيدة	أستاذة محاضرة -أ-	جامعة تلمسان	مناقشا

المنحة الجامعية: 2012-2013



أهطاء

أهدي هذا العمل المتواضع الى:

من قدم لي الدعم والمساعدة الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما .

الى أخوائي الغاليين يونس وميلود .

وكل عائلتي الكريمة

الى كل الأصدقاء القريب منهم والبعيد

الى كل من ساعدني في اتمام هذا العمل

اليهم جميعا أهدي هذا العمل تقديرا و عرفانا بالجميل .

كلمة تشكر

أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور بشلاغم يحيى على قبوله الإشراف على هذه
المذكرة وعلى إمداده لنا بالنصائح والإرشادات القيمة التي ساعدتنا في تصويب هذا البحث.
تقدم بالشكر أيضاً للأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الذين قبلوا عناء قراءة هذه المذكرة والسهر
على مناقشتها.

كما أتقدم بشكرنا الخالص لعينة الدراسة التي ساعدتنا على إتمام هذا البحث.

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على أنماط التفكير (السليبي والايجابي) لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني الذي يعد من أبرز أنواع القلق انتشارا في السنوات الأخيرة خصوصا في ظل التغيرات الراهنة الاقتصادية منها والسياسية وحتى الاجتماعية، ولهذا الغرض تم اختيار عينة من طلبة جامعة تلمسان التي تكونت من 220 طالبا وطالبة موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة وقد اعتمدنا في الدراسة ككل على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة والأكثر استخداما لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية.

اشتملت الدراسة على عينة بعد تطبيق أدوات الدراسة والتي اشتملت على مقياس التفكير السليبي والايجابي للباحثة حنان عبد العزيز، واستمارة قلق المستقبل المهني من اعداد الطالبة تم اختبار صحة الفرضيات باستعمال الأساليب الاحصائية التالية:

-معامل براي بيرسون لدراسة العلاقة بين المتغيرات.

-اختبار "ت" (T.test) لدراسة الفروق بين متغيرات الدراسة وفقا لمتغير الجنس

والتخصص.

وقد أسفرت النتائج مايلي:

1-وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير باختلاف الجنس.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أنماط التفكير تعزى الى متغير التخصص.

4- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس.

5- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة علم النفس وطلبة الهندسة المعمارية فيما يخص

قلق المستقبل المهني.

بعد توصلنا الى النتائج قمنا بمناقشتها في ضوء اطارها النظري والدراسات السابقة التي تصب في نفس الموضوع.

فهرس المحتويات

أ	اهداء.....
ب	كلمة شكر.....
ج	ملخص الدراسة.....
هـ	فهرس المحتويات.....
ط	قائمة الجداول.....
ط	قائمة الأشكال.....
01	مقدمة.....

الفصل الأول: تقديم الدراسة

07	1-اشكالية الدراسة.....
11	2-فرضيات الدراسة.....
12	3-أهمية الدراسة.....
12	4-أهداف الدراسة.....
13	5- دواعي اختيار موضوع الدراسة.....
13	6-التعريف الاجرائي للمفاهيم الواردة في الدراسة.....
14	7-حدود الدراسة.....

الفصل الثاني: أنماط التفكير

17	تمهيد.....
17	1-مفهوم التفكير.....
19	2-خصائص التفكير.....
20	3-أهمية التفكير.....
20	4- مراحل تطور التفكير لدى الانسان.....
23	5-مهارات التفكير.....

23	6- تصنيف مهارات التفكير.....
25	7- أنماط وأشكال التفكير.....
29	8- مفهوم أساليب التفكير.....
30	9-العوامل المؤثرة في أساليب التفكير.....
32	10-النظريات المفسرة لأساليب التفكير.....
36	11-التفكير بين السلبي والايجابي.....
36	11-1/التفكير السلبي.....
44	11-2/التفكير الايجابي.....
51	خلاصة.....

الفصل الثالث: قلق المستقبل المهني

54	تمهيد.....
54	1- مفهوم القلق.....
58	2- تصنيفات القلق.....
59	3- أعراض القلق.....
61	4- النظريات المفسرة للقلق.....
68	5- الأسباب المؤدية للقلق.....
69	6- ماهية قلق المستقبل.....
72	7- قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به.....
75	8- التفسيرات المختلفة لقلق المستقبل.....
81	9- أسباب قلق المستقبل.....
84	10- التأثير السلبي لقلق المستقبل.....
85	11- استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل.....
87	12- قلق المستقبل المهني.....

871-12/تعريف قلق المستقبل المهني.....
892-12/أسباب قلق المستقبل المهني.....
9013-أهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد.....
9214-السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل المهني.....
94خلاصة.....

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

971/الدراسة الاستطلاعية.....
97تمهيد.....
971-أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
982-عينة الدراسة الاستطلاعية.....
993- أدوات الدراسة.....
1004-الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.....
1092/الدراسة الأساسية.....
1101-منهج الدراسة الأساسية.....
1102-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية.....
1113-خصائص عينة الدراسة الأساسية.....
1124-وصف أدوات الدراسة وتطبيقها.....
1155-اجراءات تطبيق أدوات الدراسة.....
1166-أساليب المعالجة الاحصائية.....

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

119تمهيد.....
-----	-----------------

119/1 عرض نتائج الفرضية الأولى
120/2 عرض نتائج الفرضية الثانية
120/3 عرض نتائج الفرضية الثالثة
121/4 عرض نتائج الفرضية الرابعة
122/5 عرض نتائج الفرضية الخامسة

الفصل السادس: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

125تمهيد
125/1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
126/2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
129/3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
129/4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
132/5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
137خاتمة
140المراجع
152الملاحق

قائمة الإحاطاء

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
98 يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس	01
98 يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير التخصص	02
101 يبين نتائج حساب قيم الثبات لمقياس أنماط التفكير	03
102 يوضح نتائج (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس أنماط التفكير	04
104 يبين نتائج حساب قيم الثبات لمقياس قلق المستقبل المهني	05
105 يوضح قائمة أسماء الأساتذة المحكمين	06
106 يوضح نتائج تقديرات المحكمين على فقرات الاستمارة	07
107 يبين عدد الفقرات التي تم ادخال التعديلات عليها	08
107 يوضح عدد الفقرات التي تم اضافتها الى الاستمارة	09
108 يبين نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى ملائمة بدائل الأجوبة لأداة القياس	10
109 يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لاستمارة قلق المستقبل المهني	11
111 يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس	12
111 يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير التخصص	13
113 يوضح توزيع فقرات مقياس أنماط التفكير على بعديه الايجابي والسلبي	14
114 يوضح توزيع الفقرات السلبية والايجابية لاستمارة قلق المستقبل المهني	15
119 يوضح نتائج حساب معامل الارتباط بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني	16
120 يبين نتائج حساب معامل الفرق بين أنماط التفكير والجنس	17
121 يبين نتائج حساب معامل الفرق بين أنماط التفكير والتخصص	18
121 يبين نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في قلق المستقبل المهني	19
122 يبين نتائج حساب معامل الفرق بين قلق المستقبل المهني والتخصص	20

قائمة الأنتولوجيا

72	يبين المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل.....	الشكل رقم (01)
----	--	----------------

كان موضوع التفكير منذ القديم من المواضيع التي أثارت جدلا كبيرا واختلافا بين العلماء نظرا لتعدد هذا المفهوم وصعوبة قياسه، وبعامه يتميز الانسان بقدرته على التفكير الذي يساعده على استنباط الأحكام وتحديد الرؤى المستقبلية للأحداث المتوقعة، ويبدأ الفرد التفكير في موضوع بعينه عندما لا يعرف بالتحديد أبعاد وتفاصيل ذلك الموضوع الذي يمثل محور اهتمامه، وعليه يمكن القول أن التفكير هو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الانسان الواعي، عن طريق تفعيل وتشغيل آلياته الذهنية لتجاوز موقف صعب أو لحل مشكلة ملحة أو لتحديد رؤى مستقبلية لبعض الأمور. وتتميز عملية التفكير بأنها عملية إنسانية تتطلب عملية تنميتها و تعلمها جهودا متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة و هي ذات صلة بالنواحي الوراثية و البيئة من حيث المجالات المختلفة:الجسمية و الاجتماعية و الانفعالية و الثقافية، فالإنسان كائن عقلائي يتشكل نمط حياته العام تبعا لنوعية الحركة المعرفية والإدراكية التي يتخذها في موقف معين و حسب أساليبه المعرفية التي يستخدمها في هذا الموقف لأن تغيير الكثير من الأخطاء التي يعيشها الأفراد و تغيير الواقع المرير إلى واقع سليم يعتمد بشكل أساسي على الأسلوب التفكيرى الذي يستخدمونه في هذا التغيير، وكلما كان هذا التفكير إيجابيا كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب عقلانية وصحيحة وعلى العكس من ذلك فكلما كان هذا التفكير سلبيأ أدى الى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية و خاطئة سواء كان ذلك بتضخيم المشكلات و المبالغة في التعامل معها وعلى وجه العموم فقد وجد أن التفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوى الصحى وازدياد الحالات المرضية كالاكتئاب والقلق ...

والقلق عامة حقيقة من حقائق الوجود وجانب دينامى في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك حيث يعتبر القلق جزءا طبيعيا في كل آليات السلوك الانساني يوجد عند جميع الناس في مواقف التحدي ويصبح خطرا بازياد درجته عن الحد الطبيعى، وفي العقود الأخيرة أخذت ظاهرة من

ظواهر القلق تبرز بشكل كبير لتشكّل موضوع بحث جديد، وهو القلق في ضوء المستقبل، فالمستقبل يعد مصدرا مهما من مصادر القلق الغامض ، فاستنادا الى معطيات الحاضر بدأت مشكلة القلق أكثر استحضارا نتيجة للتحوّلات التي أحدثت أشكالا كبيرة من مظاهر عدم الاستقرار في حياة الأفراد والمجموعات وبدأ عدم الوثوق بالمستقبل كحالة نفسية بارزة تخص فئة الشباب التي تمسها قضية المستقبل حيث تعد مرحلة الشباب بما تنطوي عليه من خصائص عمرية ونفسية عاطفية وأخرى اجتماعية واقتصادية مرحلة تزداد فيها حدة الضغوط والارهاقات ذلك أن الشباب في هذه المرحلة يسعى الى تحديد هويته بالبحث عن العمل وتحقيق ذاته التي يرى "ماسلو" أنها حاجة تتمثل بالنمو والتطور من خلال المهنة التي يحصل عليها الفرد ولعل من أبرز الضغوط التي قد يعيشها الشاب هي تفكيره الدائم في امكانية الحصول على هذه المهنة، ذلك أن الشاب الجامعي يسعى جاهدا للتخرج من الجامعة بهدف الحصول على عمل يضمن به استقراره ومكانته داخل المجتمع وتكوينه أسرة في المستقبل باعتباره انسانا من حقه العيش وعليه فإن هذا التفكير المستمر قد يؤدي به إلى حالة من القلق والتوتر وهذا ما يسمى بقلق المستقبل المهني وقد أكد عبد السلام عبد الغفار(1986) على أهمية المستقبل المهني في حدوث القلق و رأى أنه حيثما يتوقع الفرد شيئا ما في هذا الخصوص، ينشأ القلق بحيث تصبح آية محاولة لإيقافه عند البعض عملية صعبة.

كما تحدث حامد زهران (1977) أيضا عن هذا الموضوع حيث رأى أن التفكير الناشئ عن قلق المستقبل يعد من العوامل التي تتشكل من الدوافع القوية للتوتر والتعب العصبي الذي يسبب للفرد اضطرابات نفسية وحالة من انعدام الأمن النفسي الداخلي ، فالطالب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطا وقلقا على ذاته وعلى مستقبله ووجوده بعد سنوات الدراسة.

تختلف الدوافع التي قد تكون وراء ارتفاع هذا القلق فقد تكون الظروف الاجتماعية والأسرية الصعبة وكذا الظروف الاقتصادية وراء زيادة نسبة القلق من المستقبل لدى الطالب ، كما قد تكون

شخصيته وتكوينه النفسي وطريقة تفكيره عاملا من عوامل ارتفاع القلق لديه وفي ظل هذا التباين جاءت فكرة الدراسة الحالية والتي هدفت من خلالها الطالبة إلى التعرف على أنماط التفكير السلبي والايجابي وقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلبة جامعة تلمسان.

وتحاول الطالبة معالجة موضوع دراستها من خلال ستة فصول حيث يتعرض الفصل الأول إلى تحديد اشكالية الدراسة وهذا عن طريق صياغة التساؤلات، وطرح الفرضيات، وتحديد التعاريف الاجرائية للمفاهيم الأساسية للدراسة.

أما الفصل الثاني فقد تم التطرق فيه إلى الاطار النظري لمفهوم التفكير بشكل عام ، ثم تخصيص جزء للتركيز على التفكير السلبي والايجابي ، كما جاء الفصل الثالث لتحديد الاطار النظري لكل من القلق، قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني من خلال استعراض أهم التعاريف والنظريات التي جاءت حول هذا الموضوع.

تم تطرقنا في الفصل الرابع إلى الاجراءات المنهجية للدراسة حيث تم تقسيمه إلى جزأين ، الأول خاص بالدراسة الاستطلاعية حيث ذكرنا فيه عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها ، وكذا أدوات الدراسة الاستطلاعية ، و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، أما الجزء الثاني فقد خصص للدراسة الأساسية وتم التعرض فيه إلى وصف عينة الدراسة وخصائصها والأدوات التي تم استعمالها في هذه الدراسة والأساليب الاحصائية التي تم استعمالها بغرض التوصل إلى نتائج الدراسة. وجاء في الفصل الخامس عرض لنتائج فرضيات الدراسة التي تم التوصل إليها.

أما الفصل الأخير وهو الفصل السادس فقد قمنا فيه بمناقشة وتفسير نتائج الدراسة التي توصلنا إليها في ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري للدراسة.

الفصل الأول: تخطيط الدراسة

1- اشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- دواعي اختيار موضوع الدراسة

6- التعريف الإجرائي للمفاهيم الواردة في الدراسة

7- حدود الدراسة

1 - اشكالية الدراسة:

أصبحت مسألة التفكير والقلق من المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين ظاهرة بارزة في السنوات الأخيرة ، وأضحى من القضايا الهامة التي تشغل الحياة الاجتماعية ككل، حيث تمثل فئة الشباب في المجتمع الجزائري نسبة مرتفعة من العدد الاجمالي للسكان وهذا ما يكشف لنا أن المجتمع الجزائري هو مجتمع شباب، وهذه الخاصية أبرزت بشكل تلقائي جملة من المشكلات نظرا لمتطلبات العناية بهذه الفئة، وبالرجوع الى الدراسات والبحوث التي تناولت مشكلات الشباب يضع عيسى بوزغينة في المقام الأول المشكلات التي تعانيها هذه الفئة مباشرة ومن بينها البطالة، والعزوبية والخوف من المستقبل (نويات قدور، 2006)

كما توصلت أيضا دراسة الصبوة والآخرون إلى أن أهم المشكلات النفسية للطلبة سواء في الكليات العلمية والإنسانية والطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً وطلبة السنة الأولى والسنة النهائية ولكلا الجنسين ذكور واناث هي الخوف والقلق من الامتحانات يليها الخوف من المستقبل ثم الشعور بالذنب، أما المشكلات الخاصة بالمستقبل بعد التخرج فكانت لكل المجموعات هي ارتفاع نفقات الزواج وصعوبة الحصول على عمل. (محمد هبة مؤيد، 2010)

وتبرز من هنا مشكلة القلق حول المستقبل المهني كأبرز المشكلات التي تلح ادراك الشباب والمجتمع بصورة خاصة لما لها من افرازات وانعكاسات على غيرها من المشكلات. حيث نشهد اليوم ارتفاع كبير في عدد الشباب الحاملين للشهادات الجامعية وهذا ما أدى إلى قلة فرص العمل المتاحة ، فالعمل هو الأساس الذي يبحث عنه كل شاب وشابة ، فهو أساس التقدم وله أثره القوي على الاتزان النفسي ، والشعور بالأمن والثقة بالنفس ووسيلة لاكتساب مكانة في المجتمع، فإن غيابه يؤثر على نمو مشاعر انتماء الشباب للنسيج الاجتماعي، وعليه فإنه بتواجد هذا الكم الهائل من الشباب الجامعي بدون عمل، فإنه قد يمتلك الطالب الذي هو على وشك التخرج شعور بالخوف والقلق من تلقي نفس المصير وهذا ما قد يؤثر سلبا على سير حياته بشكل عام ويزيد من قلقه نحو المستقبل، وهذا ما يؤكد طلعت منصور (1995) حيث يرى أن أغلب ما يشير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل ، بل إن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم

تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطا وقلقا على ذاته وعلى مستقبله، وهذا ما عبر عنه طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية من حيث توجسهم وترقبهم للمستقبل القريب والبعيد ومن عدة جوانب أهمها المستقبل الوظيفي بعد سنوات الدراسة ومما لا شك فيه أن الإنسان عندما ينظر إلى المستقبل نظرة بها خوف وترقب وتوجس باستمرار فإنه يكون في حالة قلق مستمر من المستقبل. (أحياب ماجد رمضان، 2009)

كما أضاف كامل الزبيدي (1993) في بحثه أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة، فمحاور أزمة الشباب تتمثل في مجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتصل بصميم وجوده وحاجاته الإنسانية الآنية كما تتصل بصورة أساسية بغموض وقتامة الصورة المستقبلية لديهم.

دراسة أخرى قام بها مالفين (Malvine) ووجد فيها أن ما يقلق الشباب هو فقدان العمل أو التهديد بفقدانه في المستقبل وهذا يشكل عامل خطورة للتنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب، حيث أن شعور الفرد المستمر بفقدان العمل يجعله في حالة قلق مستمر، هذا وتتفق هذه الدراسة مع ما جاء به أحمد كنعان والمجيدل (1999) في دراسته حول الشباب والمستقبل حيث بحث في مصادر القلق لدى الشباب الجامعي ووجد أن المهنة تعد مصدرا للقلق لدى الشباب بنسبة 90,20% ويتولد هذا القلق بشكل أساسي من الاحساس بعدم الأمان والاكتفاء المادي نتيجة الظروف الاقتصادية وهذا دليل على أهمية الجانب المادي في تحقيق الرضا والشعور بالأمان. (محمد هبة مؤيد، 2010)

دراسات أجنبية أخرى أظهرت أهمية المستقبل المهني في حدوث القلق لدى الفرد من بين هذه الدراسات دراسة "بوست" (post, 1997) حول "أثر التدريب المهني أثناء الدراسة في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات البريطانية"، ووجد أنه كلما زادت الفرص التدريبية المتاحة للباحثين عن العمل وخاصة برامج ما قبل الخدمة، فإن ذلك يساهم في خفض مستوى قلق المستقبل المهني. وفي نفس السياق قام كوزير كيوكز (kozierkiewicz, 2003) بدراسة في كل من بريطانيا وفنلندا وفرنسا والنرويج وكندا وبريطانيا حول "العلاقة بين مستوى قلق المستقبل المهني

والدخل المادي المتأتى من تلك المهن"، أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة قوية بين القلق من المهنة والدخل الذي يحصل عليه العاملون فيها، أي أنه كلما زاد الدخل انخفض القلق، وقد أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة الذين تم أخذهم من فرنسا وبريطانيا كان مستوى القلق لديهم أقل بكثير من باقي أفراد العينة. (السفاسفة ابراهيم ، وعقلة المحاميد، 2007)

من جهة أخرى أولى الباحثون منذ القدم اهتماما كبيرا بدراسة خاصية التفكير عند الانسان حيث أشار أبو حطب وعثمان(1987) إلى أن سيكولوجية التفكير تمثل منزلة خاصة في علم النفس المعاصر، وذلك نظرا لزيادة اهتمام علم النفس بالعمليات المعرفية، ومن هنا يمكن القول: إن العصر الراهن لعلم النفس هو عصر الاهتمام بسيكولوجية التفكير وأنواعه.

فالتفكير يعد من الموضوعات الهامة التي اختلفت الرؤى حولها لتعدد أبعاده وتشابكها فقد استخدمه الباحثون والدارسون في المجال بأوصاف ومسميات مختلفة ليميزوا بين نمط وآخر وقد تجاوزوا ذلك إلى محاولة ربط هذه الخاصية بعدة متغيرات و على فئات مختلفة من المجتمع وهذا كله بهدف إبراز أهمية هذه الخاصية في اعداد شخصية الفرد وصقلها وإعداده مهنيا ومساعدته على حل مشاكله.

ولعل ما يهمنا هنا هو التفكير بنمطيه الايجابي والسلبي فالأنماط التفكير بكل أنواعه أهمية في حياة الفرد وفي تحديد أسلوب حياته وهذا ما اكده مجدي عزيز ابراهيم في كتابه حيث قال: "أن أسلوب الفرد في الحياة يتحدد كثيرا بأسلوب تفكيره، والعكس صحيح".(2007: 33)

عمد العديد من الباحثين على اظهار أهمية هذين النمطين(السلبي والايجابي) في حياة الفرد وتأثيرهما على شخصيته ككل ومن الدراسات الموضوعة في هذا الخصوص دراسة زياد بركات(2006) بعنوان "التفكير الايجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية" : حيث تكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة من جامعة القدس المفتوحة وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي والسلبي، وقد كشفت نتائج الدراسة على أن نسبة

(56%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطا من التفكير الايجابي منهم (40%) من الذكور و(16%) من الإناث ، وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الايجابي والسلبي تعزى لمتغير الجنس وعمل الأم ، عدم وجود فروق بين الطلاب على اختبار التفكير الايجابي والسلبي تعزى لمتغير التحصيل ومكان السكن وعمل الأب والمستوى التعليمي .

هذا ولا يمكن أن نغفل الدراسات الأجنبية التي اهتمت بدراسة التفكير السلبي والايجابي ولعل أهم الباحثين في هذا المجال أروون بيك (Aeron Beck) فقد قام بعدة دراسات حول هذا الموضوع ومن بين هذه الدراسات دراسة وضعها سنة 2001 بعنوان "العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على التفكير الابداعي لدى طلبة الجامعات الأمريكية" ، وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على التفكير الإبداعي، وقد طبقت اجراءات الدراسة على عينة مكونة من(116) طالبا وطالبة حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق في نمط التفكير السلبي المنخفض والتفكير الإبداعي ، كما توصلت إلى وجود فروق في نمط التفكير السلبي و متغير الجنس اذ أظهرت الاناث ميلا أكبر من الذكور نحو التفكير السلبي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى التفكير السلبي و متغيري التحصيل والتخصص. وقد قام "مونرو" Monro (2004) بدراسة حول العلاقة بين التفكير السلبي والايجابي وسمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، طبقت الدراسة على عينة بلغت (420) طالب وطالبة ممن يدرسون في احدى الجامعات الأمريكية وقد انتهت إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى سمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة حيث أظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الايجابي والعكس بالنسبة للطلبة المتشائمين، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغيري الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الايجابي. (السفاسفة ابراهيم ،وعقلة المحاميد، 2007)

ولعل قلق الطالب من المستقبل يختلف من طالب لآخر وبدرجات متفاوتة وهذا يرجع إلى عدة عوامل قد تجتمع في شخصيته وتفكيره ، ذلك أنه قد يتبنى نمطا تفكيريا يختلف عن غيره فمنهم

من يميل تفكيره إلى الايجابية ومنهم من يتميز نمط تفكيره بالسلبية ففي النهاية لكل طالب شخصيته وقدراته وطريقة تفكيره ونظرتة للمستقبل ، وهذا ما لاحظته الطالبة من خلال احتكاكها الدائم مع هذه الفئة حيث تختلف طريقة التفكير في المستقبل ككل والمستقبل المهني بصفة خاصة فمنهم من يتميز تفكيره بنوع من الايجابية حيث يرى أن المستقبل سيكون أفضل وأن فرصة حصوله على مهنة في المستقبل ممكن جدا على عكس العديد من الطلاب الذين يرون أن فرصة حصولهم على مهنة في المستقبل ضئيلة جدا وهذا راجع إلى عدة أسباب منها تزايد عدد المتخرجين من الجامعات ، انتشار البطالة الخ ، ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة الحالية ، حيث وجد بعض الباحثين أن قلق المستقبل يعد قلقا ناتجا عن التفكير السلبي في المستقبل والشعور بالغموض والنظرة السلبية للحياة ومن هذه الخلفية النظرية والملاحظة الميدانية حاولت الطالبة صياغة مشكلة الدراسة الحالية على النحو التالي :

هل يختلف مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلاب باختلاف أنماط التفكير؟ وانطلاقا من هذه الاشكالية تم صياغة التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير باختلاف الجنس؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير لدى الطلبة تعزى إلى متغير التخصص؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة علم النفس وطلبة الهندسة المعمارية فيما يخص قلق المستقبل المهني؟

2- فرضيات الدراسة:

وللإجابة على التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية :

- 1- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أنماط التفكير لدى الطالب الجامعي وقلق المستقبل المهني.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير باختلاف الجنس.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير لدى الطلبة تعزى إلى متغير التخصص.
- 4- توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس.
- 5- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة علم النفس وطلبة الهندسة المعمارية فيما يخص قلق المستقبل المهني.

3 - أهمية الدراسة :

في توصية "زاليسكي" Zaleski في دراسته "السلوك/التصرف تجاه المستقبل: الأمل والقلق" (بلكيلاني ابراهيم ،2008) يؤكد على أنه يجب أن تتجه الدراسات المستقبلية نحو دراسة قلق المستقبل وهو ما تسعى الطالبة الباحثة إلى تناوله في هذا البحث حيث تحاول من خلاله تسليط الضوء على نوع من أنواع قلق المستقبل وهو قلق المستقبل المهني في علاقته مع نمطي التفكير الايجابي والسليبي لدى طلبة الجامعة.

كما تكمن أهمية هذه الدراسة أيضا في كونها تركز على نخبة متميزة من شباب المجتمع هم الشباب الجامعي الذين يشكلون شريحة كبيرة من المجتمع وأن أي مجتمع ينشد التقدم ويسعى إلى تحقيق نهضة حضارية تشمل جميع مجالات الحياة لابد من تركيز اهتمامه على هذه الفئة لأنهم عماد المجتمع ومركز طاقته الفعالة والمنتجة والقادرة على احداث التغيير في جميع مجالات الحياة (الكبيسي،1987) ونظرا لما يترتب على التفكير في المستقبل من قلق متزايد و أضرار على صحتهم النفسية فقد اهتمت هذه الدراسة بمعرفة فيما إذا كانت هناك لأنماط التفكير علاقة بظهور قلق المستقبل المهني لدى الطلبة. (أحياب ماجد رمضان،2009)

4 - أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- محاولة التعرف على قلق المستقبل المهني وفيما اذا كان لنمط تفكير الطالب (إيجابي، سلبي) علاقة بظهوره أم لا.

-محاولة التعرف على الفروق في كل من أنماط التفكير و قلق المستقبل المهني لدى الطلبة في ظل كل من متغير الجنس (ذكور، اناث) ومتغير التخصص الدراسي(علم النفس، الهندسة المعمارية).

5 - دواعي اختيار موضوع الدراسة:

ان ما دفع الطالبة إلى الاهتمام بهذا الموضوع هو أن قلق المستقبل المهني لدى شباب الجامعة في حد ذاته يمثل موضوعا خصبا ومن موضوعات الاهتمام الحديثة والمعاصرة نسبيا على المستويين النظري والواقعي فالشباب اليوم هم المستقبل ويفكرون بشكل كبير فيه ويتخوفون من المستقبل وما ينبأ لهم. (محمود هويدة وفرج ابراهيم، 2006).

وبما أن الدراسات المقامة حول هذا الموضوع قليلة في ضوء اطلاع الطالبة فقد ارتأينا البحث فيه ومحاولة الخروج بنتائج واستنتاجات قد تكون نقطة بداية لمواضيع بحوث جديدة تصب في نفس السياق.

6 - التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

6-1-أنماط التفكير:

تقصد الطالبة بأنماط التفكير في هذه الدراسة التفكير الايجابي و التفكير السلبي كما هو معبر عنه في المقياس المصمم لهذا الغرض وهو مقياس أنماط التفكير بنمطيه (الايجابي والسلبي) للباحثة

حنان عبد العزيز سنة 2011 ، حيث أن الدرجة من 38 الى 114 تدل على تفكير سلمي ، أما الدرجة من 115 الى 152 تدل على تفكير ايجابي.

6-2-قلق المستقبل المهني :

يقصد به حالة من عدم الارتياح و التوتر والترقب تنتاب الفرد تجاه مستقبله المهني وفيما اذا كان سيحصل على عمل مستقبلا بعد تخرجه من الجامعة.

يعرف إجرائيا لغايات هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على الأداة المطورة لهذا الغرض وهي عبارة عن استمارة تقيس قلق المستقبل المهني لدى الطلبة والمصممة من طرف الطالبة.

7 - حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية في:

7-1-الحدود البشرية:

شملت الدراسة الحالية طلبة السنة الثالثة(ل.م.د) والمسجلون بجامعة تلمسان للسنة الدراسية (2012/2013) والمنتمون إلى قسم علم النفس والهندسة المعمارية.

7-2-الحدود المكانية:

تمددت الدراسة مكانيا بمدينة تلمسان وبالضبط في جامعة أبو بكر بلقايد.

7-3-الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة في السداسي الثاني من السنة الدراسية 2012/2013 .

كما تتحدد الدراسة الحالية بالأدوات التي تم استعمالها في جمع البيانات وهي مقياس أنماط التفكير(الايجابي والسلمي) للباحثة حنان عبد العزيز واستمارة قلق المستقبل المهني من اعداد الطالبة .

الفصل الثاني: أنماط التفكير

تمهيد

- 1- مفهوم التفكير
- 2- خصائص التفكير
- 3- أهمية التفكير
- 4- مراحل تطور التفكير لدى الانسان
- 5- مهارات التفكير
- 6- تصنيف مهارات التفكير
- 7- أنماط وأشكال التفكير
- 8- مفهوم أساليب التفكير
- 9- العوامل المؤثرة في أساليب التفكير
- 10- النظريات المفسرة لأساليب التفكير
- 11- التفكير بين السلبي والايجابي
- 11-1/ التفكير السلبي
- 11-2/ التفكير الايجابي

خلاصة

تمهيد:

يعد التفكير من المواضيع الهامة التي شددت اهتمام العديد من العلماء منذ سنوات عدة هذا لتعقد هذه الخاصية وتشابكها مع العديد من الوظائف الأخرى فالتفكير هو خاصية انسانية محضة يتميز بها الانسان عن غيره من الكائنات الأخرى، حيث تمثل هذه الخاصية المحرك الأساسي لسلوك الانسان ككل فعن طريق التفكير يستطيع الانسان حل المشاكل واقتراح الحلول، وسيتم في هذا الفصل التعريف بهذه الخاصية والتطرق إلى خصائصها وإلى أنماطها عامة ونمط التفكير السلبي والايجابي خاصة بما أنه موضوع الدراسة.

1 - مفهوم التفكير:

تباينت وجهات نظر العلماء والباحثين التربويين حول التعريف العام للتفكير اذ قدموا تعريفات مختلفة استنادا إلى أسس واتجاهات نظرية متعددة ، وليس من شك أن لكل فرد أسلوبه الخاص في التفكير ، الذي قد يتأثر بنمط تنشئته، دافعيته، قدراته، خلفيته الثقافية، وغيرها مما يميزه عن الآخرين الأمر الذي قاد إلى غياب الرؤية الموحدة عند العلماء بخصوص تعريف التفكير وخصائصه وأشكاله وأساليبه وعليه فقد وضع الباحثين في هذا المجال العديد من التعريفات ولعل أهم هذه التعريفات هي:

تعريف **دي بونو، Debono** حيث يعرف التفكير أنه: "العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة ، أي أنه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث، وإخراجه الى أرض الواقع ، مثلما يشير إلى اكتشاف متبصر أو متأن للخبرة من أجل الوصول إلى الهدف." (العتوم عدنان يوسف، 2004 : 197)

تعريف كوستا Costa "التفكير هو المعالجة العقلية للمداخلات الحسية بهدف تشكيل الأفكار من أجل ادراك المثيرات الحسية والحكم عليها". (بكر محمد نوفل، 2008 : 24)

تعريف باريل barell يرى أن التفكير بمعناه البسيط : "يمثل سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما، بعد استقباله عن طريق إحدى الحواس الخمس ،أما بمعناه الواسع فهو عملية بحث عن المعنى في الموقف أو الخبرة". (جروان فتحي،2005: 38)

ويضع قطامي في هذا الصدد تعريفاً للتفكير حيث عرفه على أنه: "عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم من خلال عمليات التفاعل الذهني بين الفرد وما يكتسبه من خبرات ، بهدف تطوير الأبنية المعرفية والوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة". (العتوم عدنان يوسف،2004: 198) .

ويرى جون ديوي (J.Dewi) أن التفكير يشير إلى وجود مشكلة أو أزمة لذلك ينظم طريقة منهجية لحلها لهذا ارتبط التفكير العلمي بالطريقة المنهجية التي يستخدمها الانسان في التصدي لهذه المشكلات أو التغلب عليها وتبسيطها. (دناوي مؤيد ، 2008)

أما مجدي حبيب (2003: 14) فيعرف التفكير على أنه : "عملية معرفية عليا تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتخيل وكذلك العمليات العقلية كالتذكر والتعميم والتمييز والمقارنة والاستدلال وكلما اتجهنا من المحسوس الى المجرد كلما كان التفكير أكثر تعقيداً".

كما تعرف موسوعة علم النفس التفكير بمفهومه العام أنه: " كل نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس، والإدراك الحسي أو يتجاوز الاثنين الى الافكار المجردة". (موسوعة علم النفس،1997: 23)

يعرف مجدي عزيز ابراهيم (2005) بأن التفكير هو وظيفة عقلية وعملية معرفية تتم في أرفع المستويات العقلية وينشأ عن هذا المستوى الرفيع معرفة منسقة منتظمة، والتفكير في عملياته الرمزية تلك يستخدم الذاكرة والتخيل والتصوير ولعل أهم ما يميز التفكير عن سواه من الوظائف العقلية الأخرى هو

أنه لا يتقيد بحدود الزمان والمكان ، اذ يستطيع الفكر ان يخترق المسافات وأن يتصور مواقف ليست في متناول الحواس .

ويرى مجدي عزيز ابراهيم (2005) أيضا أن الفرد يقوم بهذه العملية من أجل الحصول على حلول دائمة أو مؤقتة لمشكلة ما، ذلك أن هذه العملية هي عملية مستمرة في الدماغ لا تتوقف أو تنتهي طالما الانسان في حالة يقظة .

نلاحظ من خلال هذه التعريفات تعقد مفهوم التفكير واختلاف الرؤى حوله وتعدد أبعاده وتشابكها، والتي تعكس تعقد العقل البشري وتعقد عملياته، وتبين لنا أنه كغيره من المفاهيم المجردة يصعب علينا قياسه مباشرة .

وباعتبار التفكير خاصية انسانية محضة تتدخل في تنميتها عدة جوانب استخلصت الطالبة تعريفا للتفكير على النحو التالي :

ان التفكير هو عبارة عن عملية عقلية معرفية يرتبط حدوثها بوجود مثير خارجي تم استقباله عن طريق الحواس ويتم عن طريقه فهم المشكلات ومحاولة استغلال الخبرات السابقة لحلها .

2 - خصائص التفكير:

يلخص جروان فتحي خصائص التفكير بالنقاط الآتية:

- 1- التفكير سلوك هادف، فهو لا يحدث في فراغ او بلا هدف ، وانما يحدث في مواقف معينة .
- 2- التفكير سلوك تطوري يتغير كما ونوعا تبعا لنمو الفرد وتراكم خبراته .
- 3- التفكير الفعال هو التفكير الذي يوصل الى أفضل المعاني والمعلومات الممكن استخلاصها .
- 4- التفكير مفهوم نسبي فلا يعقل لفرد ما أن يصل الى درجة الكمال في التفكير أو أن يحقق ويمارس جميع أنواع التفكير .

- 5- يتشكل التفكير من تداخل عناصر البيئة التي يجري فيها التفكير (فترة التفكير) والموقف أو الخبرة.
- 6- يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة (لفضية رمزية، كمية، منطقية، مكانية) لكل منها خصوصية.
- (العتوم عدنان يوسف، 2004)

3 - أهمية التفكير:

قدرة الإنسان على الاستبصار والتفكير مكنه من اكتشاف أسرار الأشياء في الطبيعة وبالتالي الوصول إلى القوانين التي مكنته من تفسير الظواهر والسيطرة عليها وتسخيرها لصالحه، فالتفكير مصدر العلم والعلم مصدر لتعديل سلوك الانسان لذلك يختلف سلوك الإنسان عن غيره من الكائنات فكلما زادت معرفة الانسان بالأشياء تغيرت نظرتة اليها واختلفت ظروف الاستفادة منها، فقدرة الانسان على التصور والتخيل جعلته يتخطى حدود الحاضر الى المستقبل، فيتخيل ويتصور مستقبله ويحاول أن يخطط له وهو يعيش في الحاضر وهذا التخطيط يشمل كل جوانب حياة الانسان الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية.

قدرة الإنسان على التحليل والتركيب مكنته من ممارسة تفكير منظم لحل مشكلاته الفردية الاجتماعية حيث أخذ الانسان يبحث ويحلل جميع المشكلات التي تعترض حياته فحاول أن يحلل اسبابها ويضع لها الحلول والمقترحات ولم يقتصر تفكير الإنسان على حل مشكلاته الفردية بل تعادها إلى علاج المشكلات الاجتماعية من خلال التفكير العلمي وتطويره. (عبد العزيز حنان، 2011)

4 - مراحل تطور التفكير لدى الإنسان:

يمكن تحديد أبرز مراحل تطور التفكير لدى الانسان فيما يلي:

4-1/ مرحلة الطفولة المبكرة: (3 سنوات الى 5 سنوات).

تتميز هذه المرحلة بالآتي:

- تفكير عياني محسوس ينصب على النواحي الحسية المتعلقة باللذة والألم عند الطفل .
- تفكير يتصل بالخيال ولا يسير حسب قواعد المنطق.
- يميل الطفل ميلا كبيرا إلى الإكثار من الأسئلة التي تدور حول الأمور التي يشاهدها و ما يمر به مواقف وموضوعات من حياته اليومية.
- تعلم شرطي قائم على الاستجابة المباشرة للمثيرات البيئية.
- يستجيب الطفل لكل مثير على حدى دون محاولة الربط بين المثيرات والمثير في لحظة نشاطه هو كل شيء ولا يمكن أن يكون له معنى غير ما يظهر في شكله.

4-2/ الطفولة الوسطى: (5 سنوات الى 8 سنوات)

تتميز هذه المرحلة بالآتي:

- تفكير تجريدي ناقص قائم على اكتشاف أوجه التشابه بين المثيرات المختلفة.
- تفكير الطفل في هذه المرحلة غير مجرد أي لا يقوم على أساس استخدام المعاني الكلية أو الألفاظ المجردة فهو لا زال لا يستطيع أن يركز انتباهه في موضوع معين لمدة طويلة.
- يستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يستخدم الصور البصرية للأشياء التي يحتك بها في حياته اليومية كما أنه يستطيع أن يدرك العلاقة المكانية بين الموضوعات ولكنه لا يستطيع أن يدرك فكرة العلة والمعلول ادراكا سليما.

- يستجيب الطفل لأكثر من مثير في وقت واحد وفي هذه الحالة يكون قادرا على إيجاد علاقة تشابه بين المثيرات المتعددة .

4-3/ مرحلة الطفولة المتأخرة: (من 7 سنوات حتى 12 سنة).

وتتميز هذه المرحلة بما يلي:

- قدرة كبيرة على ادراك العموميات والخصوصيات في نفس اللحظة.

- تفكير تجريدي كامل قائم على اكتشاف أوجه التشابه وكذلك أوجه الاختلاف بين المثيرات المختلفة والقدرة على تعليل الظواهر المادية.

- يستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يصف ما يدور حوله وأن يكتشف ما يوحد بين الموضوعات من علاقات، ويكون قادرا على الربط والتحليل والتفسير والاستنتاج.

- القدرة على الادراك الكلي للموقف والتركيز على الادراك والفهم في عملية التعلم من حيث اكتشاف ما يوجد بين الموضوعات المختلفة من علاقات تشابه أو تضاد.

4-4/ مرحلة المراهقة والرشد:

في هذه المرحلة نجد أن الشخص الذي يفكر يسترشد في تفكيره بما يعرفه من قواعد ومبادئ وأسس معينة مثل النظريات الهندسية وقوانين الطبيعة .

ويتضح من خصائص هذه المراحل أن التفكير لدى الفرد ينمو ويتبلور من مرحلة لأخرى وهذا يدل على أن التفكير هو خاصية يتعلمها الفرد ويطورها عن طريق استخدام الخبرات السابقة التي مر بها عبر هذه المراحل. (عبد العزيز حنان، 2011).

5 - مهارات التفكير:

يمكن ذكر أبرز مهارات التفكير فيما يلي:

أ-الملاحظة: مهارة جمع البيانات والمعلومات عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس وهي عملية تفكير تتضمن المشاهدة والمراقبة والادراك، وتقتزن عادة بسبب قوي أو هدف يستدعي تركيز الانتباه ودقة الملاحظة.

ب-التصنيف: ويقصد بها تصنيف المعلومات وتنظيمها وتقومها، وهي مهارة أساسية لبناء الاطار المرجعي المعرفي للفرد، وعندما نصنف الاشياء فإننا نضعها في مجموعات وفق نظام معين في أذهننا كالتصنيف حسب اللون أو الحجم أو الشكل أو الترتيب التصاعدي أو التنازلي وغيرها.

ج-المقاربة: وتعني المقاربة بين الأشياء والأفكار والأحداث وفق أوجه الشبه وأوجه الاختلاف والبحث عن نقاط الاتفاق ونقاط الاختلاف ورؤية ما هو موجود في احدهما ومفقود في الآخر.

6 - تصنيف مهارات التفكير:

يصنف نيومان **Newmann** (جروان فتحي، 2005) مهارات التفكير في فئتين

رئيسيتين هما:

6-1/مهارات التفكير الدنيا :

وتعني بالأعمال اليومية الروتينية التي يقوم بها الفرد ويستخدم فيها العمليات العقلية بشكل محدود كإكتساب المعرفة، وتذكرها والملاحظة والمقارنة والتصنيف ، وبعض المهارات الدنيا في تصنيف بلوم (**Bloom**) مثل المعرفة والاستيعاب والتطبيق . وهي مهارات من الضروري تعلمها قبل الانتقال الى مستويات التفكير العليا.

6-2/مهارات التفكير العليا:

تتطلب الاستخدام الواسع والمعقد للعمليات العقلية ، ويحدث هذا عندما يقوم الفرد بتفسير وتحليل المعلومات ومعالجتها للإجابة عن سؤال ، أو حل مشكلة لا يمكن حلها من خلال الاستخدام العادي لمهارات التفكير الدنيا.

وتتطلب اصدار احكام او اعطاء رأي ، واستخدام معايير او محاكات متعددة للوصول إلى النتيجة ، وتشمل المهارات التفكير الناقد ، والابداعي وما وراء المعرفي والاستدلالي وغيرها.

ويؤكد **جروان فتحي (2005)** أن مهارات التفكير تتكون من عدة مكونات بعضها خاص بمحتوى موضوع أو مادة وبعضها استعدادات وعوامل شخصية كالاتجاهات والميول وبعضها الاخر يمثل عمليات معرفية معقدة كحل المشكلات أو عمليات اقل تعقيدا كالاستيعاب والتطبيق والاستدلال ، وعمليات توجيه وتحكم فوق معرفية.

ومن هنا يظهر لنا الفرق بين مفهومي "التفكير" و"مهارات التفكير"، ذلك أن "التفكير" عملية كلية تقوم عن طريقها بمعالجة عقلية للمدخلات الحسية والمعلومات المسترجعة لتكوين الأفكار أو استدلالها أو الحكم عليها، وهي عملية غير مفهومة تماما تتميز بنوع من التعقيد تتضمن الإدراك والخبرة السابقة والمعالجة والحدس.

أما "مهارات التفكير" فهي عمليات محددة نمارسها ونستخدمها عن قصد في معالجة المعلومات مثل: مهارات تحديد المشكلة، إيجاد الافتراضات، أو تقييم قوة الدليل أو الادعاء.

7 - أنماط وأشكال التفكير:

تشير المراجع التي تناولت موضوع التفكير إلى أن أنماط أو أشكال التفكير متعددة، وتشير العديد من الدراسات إلى تصنيفات عديدة للتفكير وفق أشكاله المتناظرة أو أنماطه ومنهاجياته المتعددة لذلك سوف نستعرض أهم هذه الانماط دون تصنيفها وفق معيار محدد وهي:

7-1/ التفكير التأملي:

هو التفكير الذي يتأمل فيه الفرد الموقف الذي أمامه ويحلله إلى عناصره، ويرسم الخطط اللازمة لفهمه بهدف الوصول الى النتائج التي يتطلبها الموقف وهذا النمط من التفكير يتداخل مع التفكير الاستبصاري ومع التفكير الناقد حيث أن التفكير الناقد هو تفكير تأملي لما يتطلبه الأخير من وضع فرضيات واختبارها.

7-2/ التفكير الاستبصاري:

هو التفكير الذي يصل فيه الفرد إلى الحل معرفيا من خلال تحليل الموقف وإدراك العناصر المتضمنة فيه وفهمه بصورة كلية معتمدا على الخبرات السابقة وقدراته الذاتية.

7-3/ التفكير الناقد:

مفهوم مركب له ارتباطات بعدد غير محدود من السلوكيات في عدد غير محدد من المرافق والأوضاع وهو متداخل مع مفاهيم أخرى كالمنطق وحل المشكلة والتعليم ونظرية المعرفة ، ولقد أورد العديد من الباحثين في علم النفس التربوي والمعرفي تعريفات لهذا النوع منها تعريف "ستينبرج" حيث عرف التفكير الناقد بأنه " هو عملية حل المشكلات وصنع القرارات وتعلم مفاهيم جديدة" (مجدي ابراهيم، 2005: 269).

أما "ماكان" وآخرون فقد جاء في تعريفهم للتفكير الناقد بأنه "عملية فحص وتقييم الحلول المعروضة" (جروان فتحي، 2005: 61)

هو ذلك النوع من التفكير المتضمن للتحليلات الهادفة والدقيقة والمتواصلة لأي ادعاء ومن أي مصدر من أجل الحكم على دقته وصلاحيته وقيمته الحقيقية أو نمط من أنماط المسؤولية المعرفية نحو اتخاذ القرار الجيد المدروس لرفض أو قبول أو تعليق الحكم على شيء ما.

7-4/ التفكير الإبداعي :

هو نشاط عقلي مركب وهادف يعمل الفرد على توجيهه برغبة قوية في البحث عن حلول أو التوصل إلى نواتج أصلية لم تكن معروفة أو مطروحة من قبل، ونقصد بهذا قدرة الانسان على ابداع ما هو فريد من نوعه الامر الذي يدفع به الى ابتكار الجديد.

يتميز التفكير الابداعي بالشمولية والتعقيد لأنه ينطوي على عناصر معرفية وانفعالية وأخلاقية متداخلة تشكل حالة ذهنية فريدة.

7-5/ التفكير التباعدي :

التفكير التباعدي هو التفكير الذي يترتب عليه انتاج العديد من الحلول أو الاستجابات المختلفة دون تقييد لتفكير الفرد بقواعد محددة مسبقا كالتفكير الابداعي.

7-6/ التفكير المنطقي :

هو عبارة عن عمليات ذهنية راقية يكون فيها الفرد حيويًا فاعلاً ويتطلب مخزونًا معرفيًا منظمًا مدججًا في بناء الفرد المعرفي كما يتطلب انتباهًا مستمرًا لتحقيق الهدف ويحدث التفكير المنطقي عندما يواجه الفرد مشكلة ما لا يجد لها حلاً جاهزاً أو أسلوباً تجريبياً. لأن الفرد يمارسه عند محاولة بيان الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء وهو يقوم على أدلة وبراهين نظرية.

7-7/ التفكير فوق المعرفي:

ويعد هذا النوع من التفكير من أعلى مستويات التفكير ، حيث يتطلب من الفرد أن يمارس عمليات التخطيط والمراقبة والتقييم لتفكيره بصورة مستمرة و كما يعد شكل من أشكال التفكير الذاتي المتطور والذي يتعلق بمراقبة الفرد لذاته وكيفية استخدامه لتفكيره.

ويعرفه "ستينبرج" بأنه عبارة عن: "عمليات تحكم عليا تستخدم التخطيط والمراقبة وتقييم أداء الفرد في حل المشكلة ومهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارة التفكير المختلفة العاملة على حل المشكلة". (مجدي ابراهيم، 2005: 254).

7-8/ التفكير العلمي:

هو نشاط عقلي منظم قائم على العمل والبرهان والتجربة ويستخدمه الإنسان في معالجة مواقف مجربة واستقصاء المشكلات بمنهجية سليمة منظمة في نطاق مسلمات عقلية واقعية، يوصل الفرد إلى الفهم وتفسير الظواهر المختلفة والتنبؤ بحدوثها.

7-9/ التفكير التركيبي:

يتمثل في قدرة الفرد على الاطلاع على بعض وجهات النظر التي قد تتيح حلولاً أفضل واعدادا وتجهيزا والربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة بالإضافة إلى اتقان الوضوح والابتكارية وامتلاك المهارات التي توصل لذلك.

7-10/ التفكير المثالي:

يقصد به قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة اتجاه الأشياء والميل إلى التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف بالإضافة إلى اهتمام الفرد باحتياجاته من جهة وما هو مفيد للأفراد الآخرين.

7-11/ التفكير التحليلي:

هو ذلك النوع من التفكير الذي يقوم به الفرد لتجزئة المادة التعليمية إلى عناصر ثانوية أو فرعية وإدراك ما بينها من علاقات أو روابط مما يساعد على فهم بنيتها والعمل على تنظيمها في مرحلة لاحقة.

7-12/ التفكير الفعال:

هو النوع الذي تتبع فيه منهجية سليمة محددة تستخدم فيها أفضل المعلومات من حيث دقتها وكفايتها.

7-13/ التفكير الغير فعال:

هو ذلك النمط من التفكير الذي لا يتبع منهجية واضحة أو دقيقة ويبني على مغالطات أو افتراضات باطلة متناقضة أو اعطاء تعميمات أو أحكام متسرعة أو ترك الأمور للزمن أو الظروف كي تعالجها .

7-14/ التفكير الخرافي:

هو تفكير غير علمي لا يعتمد على التجربة و الأدلة المنطقية بل يعتمد القصص الخيالية والأساطير وفيه يلجأ الفرد إلى أسباب غير طبيعية لتفسير أو حل مشكلات طبيعية يعزونها إلى علل غير صحيحة أو غيبية لا يستطيع تحديدها أو التحكم فيها.

7-15/التفكير الترابطي:

هو ربط صاحب هذا النوع من التفكير بين المثيرات والاستجابات في المواقف المختلفة التي تواجهه ويأتي هذا النوع من التفكير نتيجة التكرار ومحاولة التعلم.

7-16/التفكير التسلسلي:

وهو تفكير مغلق يتميز صاحبه بالأفكار المتطرفة حيث يتصف بالجمود والميل إلى القبول المطلق أو الرفض المطلق، ويتميز صاحبه بنظرة سطحية للحياة. (مجدي ابراهيم، 2005):

8 - مفهوم أساليب التفكير:

لا يمكن أن نتحدث عن التفكير دون التطرق إلى أساليبه فلتفكير أساليب مختلفة ومتعددة قد يتبناها الفرد في حياته ولقد وضعت العديد من التعريفات في هذا الصدد سنذكر منها ما يلي:

تعريف "مورفي" **Murphy** لأسلوب التفكير بأنه: "طريقة التعامل المميزة للفرد مع مشكلة ما، تلك الطريقة التي تميز تفردته عن الآخرين والتي تعمل على خدمة الهدف الذي يريد تحقيقه". (ناذر فتحى قاسم، 1989: 40)

بينما يعرف "فروم" **Froom** أساليب التفكير بأنها طريقة تعامل الإنسان الخاصة مع بيئته، إذ تشكل هذه الأساليب استراتيجيات مكتسبة لمواجهة مشكلات الحياة المختلفة، ويضيف أنه يمكن الحكم على مثل هذه الأساليب من حيث ما تؤدي إليه من نتائج، فهناك أساليب تفكير منتجة لحل المشكلات وأخرى غير منتجة وهذا يكون بناءً على ملائمة كل أساليب التفكير المستخدمة للموقف المشكل. (مجدي حبيب، 2003)

ويرى "برامسون" و"هاريسون" Bramsson & Harisson أن أساليب التفكير هي: "عبارة عن مجموعة من الطرق أو الاستراتيجيات الفكرية التي اعتاد الفرد على أن يتعامل بها مع المعلومات المتاحة لديه عن ذاته أو بيئته، وذلك حيال ما يواجهه من مشكلات". (عبد العزيز حنان، 2011: 50)

9- العوامل المؤثرة في أساليب التفكير:

يكتسب الفرد طريقة وأسلوب تفكيره من عدة عوامل خارجية في محيطه، (أسرة، مدرسة، وسائل الاعلام....)

9-1/ الأسرة:

تلعب الأسرة كمؤسسة تربوية دورا أساسيا في حياة الفرد وفي توجيه سلوكه وتحديد طريقة تفكيره ومن أهم السمات التي يوفرها المناخ الاسري :

أ- تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير وإتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم وذلك من خلال ما تقدمه من شعور بالأمن والاطمئنان للطفل.

ب- التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والعقاب البدني والمعنوي وعدم الثبات في أسلوب معاملة الأبناء.

ت- توفير مثيرات متنوعة ومختلفة وعديدة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لديهم لاختيار ما بينهما ما يناسب قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

ث- تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من اجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية. حيث يؤكد معظم علماء النفس على أن التربية والتنشئة الخاطئة لها تأثير خطير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتوجيه سلوكه توجيهها سليما، فان قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر

والانفعال والصراع الدائم فإنها قد تؤدي إلى بلورة شخصية مضطربة لدى الفرد تنعكس على سلوكه وتفكيره.

9-2/ المدرسة:

هي تلك المؤسسة التربوية الرسمية الوحيدة التي يمكنها تقديم خدمات تربوية متوازنة للأفراد بشكل مخطط ومنظم حسب العمر الزمني والعقلي للتلميذ فهي تسيّر ضمن نظام مقنن ومحدد ومن هنا يظهر تأثيرها على الفرد فهي تعمل على تزويده بالمعلومات وتساعد على استعمال عمليات التفكير وغيرها من الآليات المساعدة على حل المشكلات وهذا ما يساعد الفرد على تطوير تفكيره واكتساب استراتيجيات مختلفة .

9-3/ شعور الفرد بالنقص والدونية:

يعتبر هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط وأسلوب التفكير لدى الفرد فتجعله تفكيراً إيجابياً أو سلبياً وهناك عدة أسباب تؤدي إلى إحساس الفرد بالنقص والدونية أهمها:

- الحرمان والقيود الاجتماعية: ينشأ الفرد في المجتمع منذ الطفولة المبكرة على نظم اجتماعية قد تقوم على الحرمان سواء كان مادياً أو معنوياً أو حرماناً من المكانة والمركز الاجتماعي وكل ذلك يحد من قدرة الفرد على ممارسة تفكير إيجابي مثمر.

- وسائل الإعلام المختلفة: إن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف باستمرار فقد وجدت العديد من الدراسات أن هناك تأثير مباشر وملحوظ للتلفاز والبيث الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين حيث تعتبر الصحف والمجلات والانترنت ... من أبرز وسائل الإعلام التي تجذب مختلف الفئات وخاصة فئة الشباب، فهي ذات تأثير قوي في تكوين العديد من الاتجاهات والتمثيلات . (بركات زياد، 2006)

نستنتج من خلال عرضنا لهذه العوامل أن التفكير وأنماطه لديه علاقة وطيدة بالمجتمع والمؤسسات على اختلافها الأسرة، المدرسة، الاعلام... وحتى التمثلات ، فلكل مؤسسة من هذه المؤسسات تأثيرها الواضح على الفرد وعلى نمط تفكيره فقد يتبنى الفرد نمطا تفكريا معيناً نتيجة احتكاكه بهذه المؤسسات.

10/ النظريات المفسرة لأساليب التفكير:

اختلفت النظريات المفسرة لأساليب التفكير ويرجع هذا الاختلاف إلى الاهتمام الكبير بهذا المفهوم وإلى اختلاف التعريفات الموضوعية حوله، حيث حاول العديد من الباحثين والفلاسفة منذ القدم وضع تعاريف لهذا المفهوم ونظرا لهذا التعدد نتج عن ذلك اختلاف في التفسير هذه النظريات وسنعرض البعض من هاته النظريات فيما يلي:

1-10/ نظرية هاريسون وبرامسون (Harisson&Bramson) (1982):

توضح هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباط بينهما وبين سلوكه الفعلي، كما توضح ما اذا كانت هذه الأساليب ثابتة ام قابلة للتغيير وتبين الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير.

وقد أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكتسب عددا من الاستراتيجيات يمكنه تخزينها وتنمو هذه الاستراتيجيات وتزدهر خلال مرحلتي المراهقة والرشد كنماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي إلى تفضيل استراتيجيات خاصة.

وقد صنفت هذه النظرية أساليب التفكير إلى خمسة أساليب هي : التفكير التركيبي، المثالي، الواقعي، العملي، التحليلي. وأكدت النظرية على أن هذه الأساليب هي فئات أساسية للطرق المفيدة للإحساس بالآخرين والعالم الخارجي.

وذكرت هذه النظرية أن الفروق في السيطرة النصفية للمخ تتسبب وتؤدي الى فروق في التفكير.

10-2/نظرية جابنسن Jabensen(1985):

قدم جابنسن مصفوفة لعمليات التفكير تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات هي:

10-2-1/مستوى حل المشكلات: يشمل بعض الخطوات مثل التعرف على المشكلة وتحديدها، توضيح المشكلة، صياغة الفروض، صياغة الحلول المناسبة انتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة، صياغة الحلول البديلة، اختبار افضل الحلول تطبيق الحل الذي تم قبوله، الوصول الى النتائج النهائية.

10-2-2/مستوى اتخاذ القرار: يشمل صياغة الهدف الموضح فيه وتوضيحه، اظهار الصعوبات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحديد البدائل الممكنة والتعرف عليها اختيار ودراسة البدائل ترتيبها واختيار أفضلها ثم تقويم الموقف.

10-2-3/مستوى الوصول الى استنتاجات: يندرج ضمن هذا النوع كل من التفكير الاستقرائي والتفكير الاستنباطي.

10-2-4/مستوى التفكير التباعدي: يتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، انتاج الأفكار المتعددة والمتنوعة والمطورة.

10-2-5/مستوى التفكير التقويمي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، الملاحظة والحكم على تقاريرها، التعرف على المشكلات وتحليلها، تقويم الفروض، تصنيف البيانات، التنبؤ بالنتائج. (عبد العزيز حنان، 2011)

10-3/ نظرية كوستا Costa (1985): حدد كوستا أربعة مراحل هرمية للتفكير وتعتمد كل

مرحلة على المراحل السابقة لها، وتعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى التالي لها وتمثل هذه المرحلة في ما يلي:

10-3-1/ المرحلة الأولى: "المهارات المنفصلة للتفكير" وتشمل مجموعة جوانب عقلية فردية

ومنفصلة، وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الأكثر تعقيدا وهي: ادخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها.

10-3-2/ المرحلة الثانية: "استراتيجيات التفكير" وتتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة

للتفكير السابقة من خلال الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة المختلفة، والتي تتطلب حلا أو اجابات لم تكن معروفة وقتها وهذه الاستراتيجيات هي حل المشكلات، التفكير الناقد، اتخاذ القرار، الاستدلال والمنطق.

10-3-3/ المرحلة الثالثة: "التفكير الابتكاري" وتشمل مجموعة السلوكيات التي تتصف بالجددة

والاستبصار والتي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط الجديدة والنواتج المتفردة والحلول الأصلية للمشكلات، وتشمل هذه السلوكيات: الإبداع، الطلاقة، التفكير المجازي.

10-3-4/ المرحلة الرابعة: "الروح المعرفية" وذلك مع توافر المستويات السابقة لا بد من وجود

عامل أساسي، وهو أن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الارادة والاستعداد أو الميل والرغبة والالتزام ويتضمن هذا المستوى الصفات الآتية: تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك لعلاقات الرغبة المستمرة في التغيير.

10-4/ نظرية قيادة المخ "هيرمان" Hermann (1987):

تسمى هذه النظرية بأداة هيرمان للسيادة المخية وتعرض النظرية أربعة أساليب للتفكير توضح الطرق التي يتعامل بها الأفراد مع العالم وهي:

10-4-1/ الأسلوب المنطقي: هو القدرة على بناء قاعدة معرفية والقدرة على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

10-4-2/ الأسلوب التنظيمي: من أهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة والاهتمام بالتفاصيل ووضع أهداف التحرك نحوها.

10-4-3/ الأسلوب الاجتماعي: القدرة على الاتصال والتأثير على الآخرين والقدرة على التعامل مع الآخرين.

10-4-4/ الأسلوب الابتكاري: يتمثل في تخيل البدائل وتخطي الحواجز والعقبات والحصول على أفكار جديدة.

10-5/ نظرية التحكم العقلي الذاتي أو نظرية أساليب التفكير لستيرنبرج: تعد هذه النظرية من أحدث النظريات التي ظهرت بهدف تفسير طبيعة أساليب التفكير فقد ظهرت هذه النظرية في صورتها الأولى عام 1988 باسم نظرية التحكم العقلي الذاتي، ثم غير ستيرنبرج اسمها عام 1990 لتصبح نظرية أساليب التفكير وظهرت في صورتها النهائية في عام 1997 حيث تقوم نظرية أساليب التفكير على فكرة رئيسية مألها أن الناس يحتاجون أن يكتفوا أنفسهم عقليا، وأساليب التفكير هي طرقهم في تحقيق ذلك كما أن هذه الطرق التي يكتف بها الناس أنفسهم هي مرآة داخلية لأنواع الحكومات أو السلطات التي يرونها في العالم الخارجي. (عبد العزيز حنان، 2011).

11/ التفكير بين السلبي والإيجابي:

إن طريقة التفكير التي يعتمدها الناس سواء كانت سلبية أم ايجابية انما هي طرق متعلمة وليست موجودة مع الانسان منذ الطفولة كما يعتقد الكثيرون ، ذلك أن التفكير الايجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها والاستفادة منها. على عكس التفكير السلبي الذي يجعل الفرد يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل، فالسلبية تجعل من حياة الفرد سلسلة من التحديات والمشاكل وعليه سنتطرق فيما يلي إلى تعريف هذين النمطين وسنحاول من خلالهما إظهار تأثيرهما على الفرد و ما قد ينجم عنهما من نتائج فيما يلي:

11-1/ التفكير السلبي:

ينتشر التفكير السلبي بين العديد من الناس وعلى مختلف أعمارهم وعليه فقد وضعت بعض التعريفات لتوضيح هذا المفهوم تلخصت فيما يلي:

11-1-1/تعريف التفكير السلبي : هو التشاؤم في رؤية الأشياء والمبالغة في تقييم المواقف هي عبارة عن أفكار تحتاجنا في كل مكان وفي كل موقف، و تزداد قوة الافكار السلبية عندما نفقد ثقتنا بنفسنا وبالآخرين.

يعرفه (الأنصاري،2007: 16) بأنه: " توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الفشل وخيبة الأمل".

كما يعرف التفكير السلبي على أنه : " نوع من الايحاء الذاتي يقوم به الإنسان حيال نفسه يهمس لنفسه بأنه عاجز وغير قادر...وغيرها من الأفكار والمشاعر السلبية". (عبد العزيز حنان،2011: 67)

وقد يبدأ الإيحاء السلبي اثر تجربة مر بها الانسان، كأن يكون قد فشل في عمل قام به أو امتحان فشل فيه فبدلاً من أن يستفيد منها نراه يعممها على حياته كلها وبدلاً من أن ينسى ألمها فإنه يحييها في كل تجربة يقبل عليها.

فالتفكير السلبي هو: "سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية تجعل حياة الفرد وطريقة تفكيره سلبية تماماً، مما يؤدي إلى عدة نتائج سلبية بطبيعة الحال مثل الأمراض النفسية ومنها القلق والاكتئاب والشعور بالضياع والوحدة والخوف اضافة الى الأمراض العضوية". (الفقي ابراهيم، 2007: 167).

من خلال هذه التعريفات قمنا باستنتاج تعريف للتفكير السلبي على النحو التالي : "أنه نظرة الفرد السلبية للأمور من حوله وتوقع الأسوأ دائماً وترتبط هذه النظرة السلبية ارتباطاً وثيقاً بالمستقبل".

11-1-2/صفات الشخصية السلبية:

قال اليانور روزفلت في مقولة شهيرة له بأنه : "من الممكن لأي انسان أن يخطئ ولكن السلبي هو الذي يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات". (الفقي ابراهيم، 2007: 77)

ويتميز بصفة عامة أصحاب التفكير السلبي بما يلي:

-الاعتقاد والتوقع السلبي للأمور: الشخصية السلبية تعتقد في الفشل أكثر مما تعتقده في النجاح وتتوقع الفشل مقدماً.

-مقاومة التغيير : بسبب الاعتقاد والتوقع السلبي تتفادى هذه الشخصية أي تغيير يجعلها تخرج من حيز الأمان والراحة بل تقاوم التغيير بشتى الطرق.

-غير فعال في حل المشاكل :لأن الشخصية السلبية متصلة بأحاسيسها بالمشكلة فهي تعمل على تعقيد الأمور بدلا من حلها أو تزيد الأمور سوءا فتصبح المشكلة الحقيقية هي الشخص في حد ذاته.

-الشعور بالإحباط والضياع والفشل من وقت لآخر: بسبب أفكاره السلبية المتكررة والاعتقاد فيها أصبح يتوقع الفشل مما يجعله يفقد الأمل في التقدم والنمو بل بالعكس فهي تبعده عن تحقيق أي هدف من أهدافه.

-إنجازاته المهنية أو الشخصية ضعيفة ولا يحقق الا القليل من أهدافه: لأن الأفكار والاعتقادات السلبية لا تساعد الانسان على التقدم والنمو بل بالعكس فهي تبعده عن تحقيق أي هدف من أهدافه.

-منعزل وغير اجتماعي وليس لديه أصدقاء: لا أحد يريد أن يكون حول شخصية سلبية وبما أن هذا الشخص يتكلم ويتصرف بالسلبيات فهو بذلك يبعد عنه الناس مما يسبب له الشعور بالوحدة والحزن.

11-1-3/أسباب التفكير السلبي : هناك العديد من الأسباب التي قد تتدخل في جعل الفرد يتبنى هذه الطريقة من التفكير والتي تتمثل فيما يلي:

11-1-3-1/عدم وجود أهداف محددة: اذا لم يتبنى الفرد أهدافا مستقبلية في حياته فإنه بالتأكيد سوف يفقد الطموح ويجعل منه عرضة للتفكير والانشغال بالأمور السلبية.

حيث يرى (الفاقي ابراهيم،2007) أن هناك أنواع من الناس يختلفون في طريقة تفكيرهم

وهم :

-أشخاص لا يعرفون ما يريدون.

-أشخاص يعرفون ما يريدون لكن لا يفعلون شيئا للحصول عليه.

-أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محددة ولكن لا يعتقدون في قدراتهم .

-أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون ولكنهم يتأثرون سلبيا بالعالم الخارجي.

-أشخاص يعرفون ما يريدون ويذهبون وراء أهدافهم حتى يحققوها.

11-1-3-2/المؤثرات الداخلية: من أكبر التحديات التي قد تواجه الانسان في حياته هي تحدياته مع نفسه، أي أنها لا تحدث من العالم الخارجي ومن أخطر هذه المؤثرات عدم التقبل الذاتي لأنه من أهم الأسباب التي تؤدي إلى التعاسة التي قد يشعر بها الانسان لأن الصورة الذاتية والتقبل الذاتي والثقة بالنفس كلها مفاهيم متواجدة داخل الانسان ،وعليه فان عدم الرضا عن الصورة الذاتية وعدم الثقة في النفس تجعله يتبنى تفكيراً سلبياً حول نفسه قد يصبح عادة واعتقاداً راسخاً في ذهن الفرد. كذلك الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الايجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي.

-عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة لديه.

-المواقف السلبية والذكريات الناشئة مع الفرد منذ طفولته.

-تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء.

-الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية.

11-1-3-3/المؤثرات الخارجية: للمؤثرات الخارجية تأثير كبير على توليد تفكير سلبى لدى الفرد سواء كانت من الأسرة، المدرسة، العمل كالانتقادات والتهكم الذي يتعرض لها الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه قد يكون له الأثر البالغ في اكتساب التفكير السلبى.

11-1-3-4/الروتين السلبي: من طبيعة الانسان أن يبحث عن الأمان في حياته لكي يضمن لنفسه البقاء ولذلك فهو يكون لنفسه منطقة أطلق عليها عالم النفس "كارل يونج" "منطقة الأمان والراحة" وهذه المنطقة هي المحيط الذي يعيش فيه ويشعر فيه بالأمان وهي تتكون من ثلاث أشياء أساسية وهي المكان الذي يعيش فيه، والعمل الذي يعيش منه، والناس الذين يعيش معهم. فمن الممكن أن تتحول هذه المنطقة الى روتين سلبي ينعكس على الشخص نفسه ويجعله يخرج عن حيز الاتزان.

والروتين السلبي يعني أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته دون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق، فالشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله وبكل شيء حوله ولا يجد أي طعم لأي تغيير وهذا ما سيدفعه للتفكير السلبي.

11-1-3-5/الصحة السيئة: قد يعتمد الفرد الى اختيار أصدقاء تكون معظم أفكارهم ونظرتهم للحياة تركز على السلبيات وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع مما يسبب نتائج تكون أيضا من نفس النوع وهذا ما يجعل الفرد يتبنى هذا النوع من التفكير ويرتاح للناس الذين يدعمون رأيه السلبي وتكون أفكارهم من نفس نوع أفكاره، فالصحة السلبية تسبب وتقوي التفكير السلبي وبذلك يعيش الفرد في محيط سلبي يسبب له تحديات ويجعل حياته سلسلة من المتاعب. (الفاقي ابراهيم، 2007)

11-1-3-6/وسائل الاعلام: تعد وسائل الاعلام من أهم المؤثرات التي تسيطر على الفرد بطريقة سريعة وقد تعتمد هذه الأخيرة إلى التركيز على السلبيات والتحديات وذلك لكي تشد انتباه الناس فتجعلهم يستمرون في مشاهدة ما يضرهم، فمشاهدة البرامج والأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيًا له الأثر الكبير على تفكير الفرد .

نستنتج من خلال ما سبق أن كل ما يكتسبه الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموماً ، وتشكل تلك القناعات

والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي ، فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة الأهل والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام ، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتياً وربما من غير أن يشعر به الإنسان ، وتكمن خطورته في كونه ملازماً للإنسان طوال الوقت ، ولا يستطيع الإنسان الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية ولأنه قد يصل بالإنسان إلى مرحلة التعود فيقوم بتزويد تلك الأفكار حتى تصبح جزءاً من أفكاره وقناعاته ، وتكرار الإنسان للفكرة وتقبلها دون تمحيص دقيق ينتج لديه تصديق مطلق وغير قابل للشك فيما رآه واقتنع به سواء عن نفسه أو عن غيره أو عن الحياة .

11-1-4/أعراض التفكير السلبي:

اهتم الباحثين في موضوع التفكير السلبي بوضع بعض المظاهر والأعراض التي تظهر لدى أصحاب هذا النوع من التفكير والتي تتمثل في:

11-1-4-1/اضطرابات التفكير: وتظهر في الجوانب الآتية :

-سياق التفكير: الانتقال من فكرة إلى أخرى دون أن يستكمل الفكرة الأولى، و الدوران حول نفس الفكرة مرات ومرات، أو الكف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء منها أو الدخول في ذكر تفاصيل كثيرة حول الفكرة لا لزوم لها في سياق الحديث.

- محتوى التفكير: يظهر على شكل أفكار غير مترابطة منطقياً أو على شكل أوهام وأفكار غير ثابتة، ويدور التفكير هنا حول أحداث تشبه الأحلام ويظهر هذا الاضطراب على شكل عدم القدرة على التفكير في المفاهيم المجردة التصورية أو اللجوء الى التفكير المبهم البعيد عن الأفكار الحقيقية للأشياء.

-اضطراب انفعالي: بمعنى أن يظهر الفرد المضطرب نمط من التفكير غير المتناسب مع الموقف كما ونوعا، بحيث يظهر الفرد بعض المفردات اللغوية غير المعبرة بشكل دقيق عما يجول في خاطره من أفكار فيقع نتيجة لذلك ببعض الأخطاء والأوهام.

11-1-4-2/القناعات الخاطئة: تؤدي القناعات الخاطئة والتفكير الخاطئ إلى عوائق نفسية كثيرة وهذه بعض النماذج من القناعات الخاطئة في التفكير:

-**التعميم الزائد:** بمعنى أن يحكم الفرد على مجموعة من الأشياء أو الأفراد بناء على جزء أو مظهر واحد من هذه الأشياء.

-**الافراط أو التفريط:** أي اعطاء أهمية مبالغ فيها لموضوع معين بحيث يصبح هذا الموضوع محور تفكير الفرد ولا يجد بديل له، ويسعى الى تحقيقه دون غيره .

-**الجمال المطلقة:** استخدام عبارة تقدم أحكاما مطلقة قاطعة لا تأخذ الاحتمالات المختلفة بعين الاعتبار واستخدام مفردات لغوية في غير موضعها.

-**استمرار الوضع زمانيا:** أي عدم الثقة بالمستقبل واستخدام الأفكار المتشائمة من الحياة على افتراض أن ما كان موجودا في الماضي سيبقى كما هو في الحاضر والمستقبل.

وتؤدي هذه القناعات الخاطئة إلى أخطاء وجمود في التفكير والمشكلة في هذا القناعات مقاومتها المستمرة لأي محاولة للتعديل أو التغيير الى درجة كبيرة، حتى أن بعض الناس الذين يحملون مثل هذه القناعات على استعداد للدفاع عنها ومن الأساليب الكثيرة التي قد تجعل من هذه القناعات الخاطئة مقاومة للتعديل والتغيير هي:

أ/ انها تمتاز بالخصوصية بحيث لا يتم التعبير عنها شعوريا وإنما يعبر عنها بشكل لا شعوري وبالتالي يصعب ادراكها من قبل الفرد بوضوح، فهو لا يتحدث عنها ولا يستطيع مناقشتها مع الآخرين غير ظاهرة.

ب/ تظهر بعض هذه القناعات في مرحلة الطفولة المبكرة فتصبح أساسية في حياة الفرد لا يستطيع الاستغناء عنها في سبيل التكيف مع متطلبات الحياة، وتتحول بذلك الى أنماط من العادات الثابتة والراسخة في تفكير الفرد غير قابلة للتعديل والتغيير لقناعاته فيها.

ج/ لا يتنازل عنها الفرد بسهولة لأنه قد توصل اليها من خلال فترة زمنية طويلة لدرجة أن بعض الأفراد الذين يحملون هذه القناعات الخاطئة يسعون الى اثبات صحة هذه القناعات بإتباع أساليب وطرق مختلفة لأنهم يفضلون أن يكونوا على حق أكثر من تفضيلهم لأن يكونوا أكثر سعادة و أكثر صدق وموضوعية ومن بين هذه الطرق والأساليب التي يلجأ اليها هؤلاء الأفراد:

-التجاهل الانتقائي: بحيث يحاول الفرد تجاهل وتجنب المعلومات أو الأحداث أو المواقف التي تنفي هذه القناعات أو تناقضها، ويبقى ويثبت ادراكه كله حول المواقف والوقائع التي تميز هذه القناعات الخاطئة وتؤكددها ولو أنها غير موضوعية.

-الانتباه الانتقائي: يركز الفرد الحامل لهذه القناعات الخاطئة انتباهه على أي ملاحظة تثبت قناعاته الخاطئة ولا يركز على دون ذلك .

-المكافأة أو التعزيزات الزائفة: أي محاولة الفرد لتفسير الوقائع التي يصادفها في حياته بشكل خاطئ باعتبارها تتضمن مكافأة أو تشجيع لهذه القناعات الخاطئة.

-اختيار الأصدقاء: يقوم الفرد باختيار أصدقائه الذين يحملون قناعات تشبه قناعاته مما يؤدي إلى أن يعمل كل فرد من أفراد هذه العلاقة على اختيار وانتقاء الوقائع والأحداث التي تبث هذه القناعات وتكرارها. (عبد العزيز حنان، 2011)

11-1-5/نتائج التفكير السلبي:

وضع الفقي في كتابه "قوة التفكير" بعض النتائج التي قد تتمخض عن التفكير السلبي ومن

أهمها:

-مبدأ الهجوم أو الهروب: تعتبر حالة الهروب مرتبطة بالخوف وحالة الهجوم مرتبطة بالغضب وفي كلتا الحالتين السبب هو التفكير السلبي الذي يجعل الانسان لا يفكر بطريقة منطقية

وترتبط حالة الهروب أو الهجوم بثلاث مكونات أساسية هي الوجود، التخيل، الادراك

-القتلة الثلاثة: اللوم ، النقد والمقارنة فعندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الأنواع الثلاثة فهو ينعكس عليه بسلبيات أسوأ من التي تحدث للشخص الاخر.

-تقوية الذات السفلى: الذات السفلى هي التي تجعل الانسان يخاصم ويقاطع أقرب الناس اليه ويجد التسامح ضعفا.

-التفكير السلبي قد يؤدي الى الادمان: التفكير السلبي بسلبياته الخطيرة جدا قد يؤدي الى ادمان المخدرات وشرب الخمر، والواقع أن الادمان في حد ذاته ما هو الا نتيجة عدم اتزان في الشخصية وحالة نفسية سلبية جعلت الشخص يحاول الهروب والخروج منها باتجاهه الى مطاف يعتقد أنه الحل لمشاكله.(الفقي ابراهيم، 2007)

11-2/ التفكير الايجابي:

11-2-1/تعريف التفكير الايجابي:

التفكير الايجابي مصطلح مركب من كلمتين:

-التفكير: من حيث اللغة "فكر في الأمر، يفكر، فكرا: أعمل عقله فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى الجهول.

-الايجابي: نسبة إلى الايجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في ادراك مختلف المشكلات وهي: أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الايجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على

السلبيات، انه يعني أن تحسن ضنك بذاتك وأن تبني الأسلوب الأمثل في الحياة. والايجابية هي بداية الطريق للنجاح والتفكير بالنجاح دائما فحين يفكر الشخص ايجابيا فانه في الواقع يبرمج عقله ليفكر ايجابيا والتفكير الايجابي يؤدي إلى الأعمال الايجابية في معظم شؤون الحياة، أما باعتبار التركيب فتقول فيرا بينفر(2003: 12) أن التفكير الايجابي هو: "الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل ايجابي".

وتعرف مصطفى وفاء محمد(2003: 29) التفكير الايجابي بأنه: " قدرة الفرد على استخدام قدرة عقله الباطن (اللاواعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعد على بلوغ اماله وتحقيق أحلامه".

يرى سكوت دبيليو(2003: 49) أن التفكير الايجابي هو: "قدرتنا الفطرية للوصول الى نتائج أفضل عبر أفكار ايجابية".

هو حالة مزاجية ايجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظراته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد واغفال الجانب السيء. وقد عرفه البعض على أنه سلوك عقلي يقوم بترجمة الأفكار والكلمات والتصورات العقلية ويجعلها قابلة للنمو والتوسع وتحقيقها بنجاح، وهو جهد عقلي يتوقع نتائج جيدة ومرضية.

ويعرف (بايلس وسيلجمان) التفكير الايجابي بأنه: "التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء".(السلطاني عباس عزيمة، 2010: 104)

وأتى الفقي ابراهيم على ذكر التفكير الايجابي حيث قال أنه "من المحتمل أن لا تستطيع

التحكم في الظروف ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك، فالتفكير الايجابي يؤدي الى الفعل الايجابي والنتائج الايجابية".(2007: 45)

وقد استنتجنا من خلال هذه التعريفات تعريفاً للتفكير الايجابي على النحو التالي : التفكير الايجابي هو تلك النظرة الايجابية التي يتميز بها الفرد والتي يحاول من خلالها توقع الأفضل والسعي اليه دائماً سواء كان ذلك في الحاضر أو المستقبل ومهما كانت الصعاب التي قد تعترض طريقه.

11-2-2/صفات الشخصية الايجابية

وتتميز الشخصية الايجابية بعدد من الصفات منها :

-الايمان بالله والتوكل عليه: فالشخصية الايجابية مؤمنة بالله عز وجل وتتوكل عليه حق التوكل والاستعانة به في كل الأوقات .

-القيم العليا والرؤية الواضحة للحياة: حيث أن أي شخصية تتميز بالاييجابية فإنها تعرف ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد وتعرف ماذا تريد ومتى، وكيف تحصل على ما تريد وتضع خططاً للتنفيذ بمرونة.

-الاعتقاد والتوقع الايجابي للأمر حيث يذهب الباحثون في التفكير الايجابي الى أن التفكير بايجابية في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الانسان ايجاباً .

-التركيز على الحل عند مواجهة المشكلات: فمن صفات هذه الشخصية أنها تعرف جيداً قوة قانون التركيز وكيف أنه يلغي أي شيء اخر لكي يستطيع الانسان أن يركز اهتمامه على ما يريد.

- الثقة بالنفس وحب التغيير : الشخصية الايجابية تعرف جيداً أن التغيير شيء واقعي لذلك فهي تعرف ما تريد من أهداف وتخطط لتنفيذها.

-الاستفادة من التحديات والصعوبات: فالشخصية الناجحة والاييجابية لا تركز فقط على الحل بل تستفيد من أي تحد تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل.

- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته: حيث أن هناك سبعة أركان أساسية تسمى الأركان السبعة للحياة المتزنة وهي الركن الروحاني، الركن الصحي، الركن الشخصي، الركن المادي والركن العائلي والمهني والاجتماعي، فلو واجه الشخص الايجابي تحديا ماديا أو مهنيا فهو لا يدع هذا التحدي يؤثر على باقي الأركان الأخرى.

- تعيش بالأمل والكفاح والصبر : الشخصية الايجابية تعرف جيدا أنه لولا الأمل لضاقت الحياة وأنه بدون الأمل يضيع الانسان في مطبات التحديات والتفكير السلبي.

- اجتماعي ويجب مساعدة الآخرين : حيث أن أصحاب هذه الشخصية محبوبون لما يتمتعون به من ايجابية واحترام للآخرين والتعامل معهم بتقبل تام دون المحاولة في التحكم فيهم أو استغلالهم. (الفقي ابراهيم، 2007)

11-2-3/ أهمية التفكير الايجابي:

إن الانسان بالفطرة يبحث طوال حياته على المكان أو الزمان الذي يعيش فيه حياته مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة وأن ما يمكن الانسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرب نفسه على التخلص عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته ومن هنا ندرك أهمية التفكير الايجابي في كون الانسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بايجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر السلبية التي قد تعيقه عن تحقيق الأفضل لنفسه. (الرقيب بن صالح سعيد، 2008)

فلكي يحقق الفرد النجاح ويعيش سعيدا ويجيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيره ، وأسلوب حياته، ونظرتة تجاه نفسه والناس والمواقف من حوله والسعي الدائم الى تطوير جميع

جوانب حياته. (مصطفى وفاء محمد، 2003: 23). فعلى الفرد أن يعلم أن أي تغيير في حياته يحدث أولاً في داخله فالحوار الداخلي للفرد يسبق أي سلوك أو أفكار. (الفقي ابراهيم، 2004)

وإذا أردنا تلخيص أهمية التفكير الإيجابي في بعض النقاط الأساسية (عبد العزيز حنان، 2011) فإننا نقول أن التفكير الإيجابي:

- يجلب السعادة: ذلك أن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من أي شيء في الحياة فكوننا لا نستطيع شراء السعادة لذا يجب أن نختارها وذلك بأفكارنا الإيجابية.

-يساعد التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات: فالشخصية الناجحة تعرف جيداً قوة قانون التركيز، وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد، لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات ويعرف جيداً أن كل مشكلة مهما كانت لها حل لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.

-يدفع الفرد أن يكون اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين: الشخصية الناجحة تتمتع بأسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام، ويسعى إلى مساعدتهم بكافة الطرق.

-يمكن الفرد أن يعيش بالأمل والكفاح والصبر: فالشخص ذو التفكير الإيجابي يعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شيء ولما حاول أي إنسان أن يفكر في التغيير والتقدم أو النمو .

-يجعله واثقاً من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح: فالشخصية الإيجابية تعرف جيداً أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه، لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل.

11-2-4/ خصائص التفكير الايجابي:

ومما يذكره بعض الباحثين المهتمين بالبحث في التفكير الايجابي من خصائص وفوائد هذا التفكير أنه:

هو الباعث على استنباط أفضل وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.

ويرى ريتشارد بريلي أن: " التفكير الايجابي يسمح للفرد أن يختار من قائمة أهداف حياة المستقبل الافضل له في ذلك". (الرقيب بن صالح سعيد، 2008: 8)

وقد تكلم ادوارد ديونو E.Debono في كتابه في كتابه "قبعات التفكير الست " أن التفكير الإيجابي يبحث عن القيمة والفائدة ، وهو تفكير بناء توالدي ، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل ، وهدفه هو الفعالية والبناء. كما رأَت فيرايفر أنه أن تكون مفكراً إيجابياً يعني ان تقلق بشكل أقل ، وتستمتع أكثر ، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ راسك بالأفكار السوداء ، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن ، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً .

أما بريان تيرسي(1992) يرى أن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها ، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية .

إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا : الإيجابية ، والتفاؤل والطاقة ، والقدرة على الدفاع عن النفس .

فعندما نفكر بطريقة ايجابية تنجذب اليها المواقف الإيجابية والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب اليها المواقف السلبية.

وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات ، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي

يفكر بها ، والتي يشعر بها ، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه، فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته. (الرقيب بن صالح سعيد، 2008)

11-2-5/ استراتيجيات وقواعد لاكتساب التفكير الايجابي:

- التوقع الايجابي للأمور: يذهب الكثير من الباحثين في هذا المجال الى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الانسان سلبيا أو ايجابيا . وهذا ما أكده (تيرسي بريان ، 1992) حيث قال "أن كل ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبراتنا".

- بناء الهوية الايجابية للذات: هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الانسان عن نفسه واحساسه بذاته وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الانسان وقيمه وسلوكه. (حريري أسامة، 2002)

- توسيع نطاق التفكير والخروج من الدوائر الضيقة: فمهما كان دور الشخص في المجتمع سواء كان طالبا أو عاملاً فعليه أن يحاول وأن يسعى الى تطوير نفسه ومهاراته ونشاطاته وأن لا يبقى مقيداً داخل ما هو مطلوب منه فحسب.

- التفاؤل والأمل: ويقصد بالتفاؤل الايمان بالنتائج الايجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة. (سكوت دبليو، 2003)

-تحسين التفكير: يمكن للإنسان أن يتعلم شيئاً جديداً وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه وهذا ليس له علاقة بالعمر ولا الظروف.

-الابتعاد عن أحلام اليقظة البعيدة جداً عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس ولهذا على الفرد أن يبتعد عن العيش في الأحلام ويبني منها واقعا خاصا وهذا ما قد يبعد الفرد عن التفكير بواقعية وإيجابية.

خلاصة:

ونستخلص مما تم ذكره سابقا أن الفرد يواجه في حياته مشكلات يومية عديدة ومتعددة قد تعود إلى عدة أسباب وعلى الفرد أن يواجهها وحتى يواجه الفرد مشكلاته عليه أن يستخدم مثالياته وأفكاره وخبراته وطرق تفكيره ومهاراته وما يعن له من آليات ذهنية أخرى تساعده على الخروج من مأزق تلك المشكلات وعليه يمكن القول مجازا أن التفكير هو جميع سبل الحياة التي يواجه بها الفرد مشكلاته، مضافا إليه سلوكه الشخصي تجاه تلك المشكلات، ولذلك يمكن الزعم أن التفكير له نزعة انسانية محضة وهذه النزعة قد تكون ايجابية تنحو نحو الخير والتفكير السليم والبناء كما قد تكون سلبية.

الفصل الثالث: قلق المستقبل المهني

تمهيد

- 1- مفهوم القلق
- 2- تصنيفات القلق
- 3- أعراض القلق
- 4- النظريات المفسرة للقلق
- 5- الأسباب المؤدية للقلق
- 6- ماهية قلق المستقبل
- 7- قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به
- 8- التفسيرات المختلفة لقلق المستقبل
- 9- أسباب قلق المستقبل
- 10- التأثير السلبي لقلق المستقبل
- 11- استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل
- 12- قلق المستقبل المهني

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي ، والتغيرات السريعة المتلاحقة الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ساهمت في جعل الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة من التغيرات يبحث عن الطمأنينة ويسعى جاهداً الى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك وهذا ما يسبب للفرد قلقاً وخوفاً تجاه مستقبله المهني والأسري، لذلك يعتبر قلق المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية.

1 مفهوم القلق:

1-1/القلق لغة:

يدل المعنى اللغوي لكلمة قلق في المعجم الوسيط قلق الشيء قلقاً أي يتحرك ولا يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو قلق.

وتأتي كلمة قلق في أصلها من (Angustia) وهي تعني: " الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا ارادياً نتيجة عدم قدرة البدن على الحصول على مقادير كافية من الأوكسجين (أحياب ماجد رمضان، 2009: 88)

1-2/القلق اصطلاحاً:

إن مصطلح القلق يدل على انفعال شعوري مؤلم، مركب من الخوف المستقل أو توقع خطر محتمل أو مجهول، أو حدوث شر في أية لحظة ممكنة. ويتضمن هذا التوقع تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخصية وربما يكون مبالغ فيه أو لا أساس له من الصحة، والقلق هو انفعال غير سار، وشعور بتهديد وعدم الراحة والاستقرار وهو كذلك إحساس بالتوتر والشدّ وخوف دائم لا مبرر له

من الناحية الموضوعية. ولا يمكن ملاحظة القلق مهما كانت شدته أو نوعه، وإنما يمكن الاستدلال عليه من خلال مظاهر ترتبط بمفهومه، وعندما يتصف فرد ما بالقلق فهو يعبر به عن استعداده في تقديم استجابة سلوكية تتميز بالثبات النفسي عبر المواقف المثيرة والتي لا تظهر لدى الأفراد الآخرين بنفس الحدة إذا ما تعرضوا لنفس المواقف. ويحول القلق في حالاته الشديدة حياة الفرد إلى حياة عاجزة ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي والتوافق البناء والفرد عندما يشعر بقلق حول المستقبل فإنه يشعر بالعجز تجاهه. (كرميان صلاح، 2008)

يعرف صبرة محمد علي (2005: 8) القلق بأنه: "حالة انفعالية مركبة تمثل مزيجاً من مشاعر الخوف المستمر والفرع والانقباض نتيجة الشعور بالتهديد من شيء مبهم غامض يعجز الفرد على تبينه أو تحديده على نحو موضوعي"

كما عرف مسرمان (Messerman) القلق بأنه: "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد التكيف ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع". (فاعوري أيهم، 2008: 8)

هذا وقد عرفت "كارن هورني" **Karen Horney** القلق بأنه: "استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية."

وتحدد "هورناي" ثلاثة مصادر للقلق وهي:

1- الشعور بالعجز.

2- الشعور بالعداوة.

3- الشعور بالعزلة.

وهذه المصادر بدورها ترتبط بأسباب معينة هي (الحرمان من الحب في الأسرة ، أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة كالسيطرة وعدم العدالة بين الإخوة وعدم احترام الطفل ، البيئة وما تحويه من تعقيدات وتناقضات وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط).

وترى "هورناي" أنه مهما كانت مصادر القلق وأشكاله فأنها تنبع من مصدر واحد هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا الآخرين وأنه يعيش وسط عالم عدائي مليء بالتناقض. وأضاف "كارل يونغ" **Karl Young** بأن القلق هو: "رد فعل يحدث عند الفرد عندما تغزو عقله خيالات صادرة عن اللاشعور الجمعي". (فاعوري أيهم، 2008: 9)

كما عرف "لاري" leary (1983) القلق على أنه: "رد فعل معرفي- انفعالي مكره يتميز بالخوف من احتمال حدوث أمر مفاجئ سلبي، ويرى بصفة عامة أن القلق هو خبرة معرفية-انفعالية-ذاتية. (pasandin, I et martin ,L ,2010)

أما "سبيلبرجر" **Spielberger** فقد عرف القلق على أنه: "توقع شخصي لخطر ما أين يكون المصدر غير المعروف من طرف الشخص الذي يحس به" ولقد اهتم سبيلبرجر بدراسة القلق واعتبر أن القلق يتكون من مكونين: الأول سمة القلق وتمثل سمة من سمات الشخصية أي أنها تشير إلى استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد وتشير هذه الأخيرة إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع شدة القلق وسمة القلق تتأثر بالمواقف بدرجات متفاوتة، حيث أنها تنشط بواسطة الضغوط الخارجية التي تكون مصحوبة بمواقف خطيرة.

أما المكون الثاني فهو حالة القلق حيث عرفها بأنها حالة انفعالية مؤقتة تتغير شدتها وتتقلب مع مرور الوقت، وهذه الحالة تتميز بأنها ذاتية ويكون فيها الفرد واع لشعوره بالخشية والتوتر وتختفي هذه الحالة بقدر زوال مصدر التهديد.

ويتضح من العلاقة بين حالة القلق وسمة القلق أن الاستعداد أو التهيؤ للقلق يظل كامنا (كسمة القلق) ويستثار فقط بمثيرات مهددة (كحالة للقلق).

(pedneault, f, 2005)

وقد عرفت "الجمعية الأمريكية للطب النفسي" على أن: "القلق يمكن أن يكون حالة من التخوف والتوتر وعدم الاتزان نتيجة توقع حدوث حدث سلبي أو ايجابي مجهول وغير معروف ومدرك". (موسوعة علم النفس والتربية، 1997)

أما معجم علم النفس والطب النفسي فيعرفه على أنه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث ، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة من داخل النفس وفي الحالتين يعبئ الجسم إمكانيته لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات ويتسارع التنفس ونبضات القلب (فرج صفوت، 1997).

وترى العناني حنان (2005: 112) بأن: "القلق هو اشارة انذار نحو كارثة توشك أن تقع واحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلى حل مشمر".

هذا ويعتبر "فرويد" Freud من أكثر المهتمين بدراسة هذا الموضوع على مر التاريخ وقد قال عن هذه الخاصية العامة لعلمي لا أحتاج شخصيا أن أعرفكم بموضوع القلق فكل منا دون استثناء قد عانى واختبر هذا الاحساس أو على الأحرى هذه الحالة الوجدانية مرة أو أكثر في حياته (freud, 1981).

وقد عرف "فرويد" Freud القلق بأنه: "حالة من الخوف تصيب الفرد مسببة له الحزن والضيق، متوقعا الشر له في أي لحظة، والشخص القلق يبدو دائما متوتر الأعصاب، متشائما، قليل الثقة بذاته، مترددا فاقد القدرة على التركيز" (بودربالة شهرزاد، 2011: 29)

ونستنتج من خلال عرضنا لهذه التعاريف أنه بالرغم من اختلاف الباحثين في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية الاضطرابات النفسية والسلوكية وله تأثير على صحة الفرد وإنتاجيته سواء من الناحية الجسمية أو النفسية.

2/ تصنيفات القلق:

لقد اجتهد العديد من العلماء في وضع تصنيفات للقلق ومن أهم هذه التصنيفات

مايلي:

1-2/ القلق الموضوعي العادي (خارجي المنشأ):

هو عبارة عن حالة نفسية تحدث عندما يشعر الفرد بوجود خطر يدهمه، ويكون مصحوبا بتوتر انفعالي و اضطرابات فسيولوجية. حيث يكون هذا القلق خارجيا وموجودا فعلا ويطلق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي، وقد يطلق عليه القلق الدافع أو القلق الايجابي وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيب الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره.

2-2/ القلق العصبي أو المرضي (داخلي المنشأ):

يعرفه عبد المؤمن محمد على أنه: " حالة من عدم الارتياح و التوتر الناتج عن خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها المصاب، تشعره بالخطر والتهديد دون أن يكون لذلك سبب واضح". (بودربالة شهرزاد، 2011: 32)

ينشأ هذا النوع من القلق نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور و النفاد إلى الشعور والوعي، و إذا كان القلق العادي يقود إلى مثيرات خارجية في البيئة فإن هذا القلق يعود إلى عامل داخلي، حيث يتجلى عدم تحديد مثيرات القلق بوضوح في حالة القلق العصبي حيث تكون المثيرات الداخلية لا شعورية بعيدة عن إدراك الفرد ففي هذا نوع من القلق لا يدرك المصاب مصدر علته، وكل ما هنالك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض دون مبرر موضوعي لذلك فهو

قلق مرضي يتمثل في الشعور بعدم الارتياح وترقب المصائب وهذا الشعور مستمر ودائم لدى الفرد.

من الواضح أن شدة الخوف لا تتناسب مع الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبطة به.

2-3/القلق الخلقى أو المعنوي:

وهو نوع من الخوف الموضوعي، حيث يرتبط بموضوع محدد المعالم، إلا أنه ليس خارجي المصدر، بل يكون مصدره الأنا الأعلى ويبدو في صورة احساس بالذنب أو الخجل الناتجين عن تهديد "الهو" وهذا في الحالات المتعلقة بالضمير أو القيم والتقاليد الأخلاقية أو ذات الطابع العقائدي.

3 - أعراض القلق:

إن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعاً، حيث أن جميع الأجهزة الحشوية تتغذى بالجهاز العصبي الإرادي الذي يحركه الهيوتلاموس المتصل بمراكز الانفعال، فقد يؤدي الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز، وتتمثل هذا الأعراض والمظاهر بالعديد من الأجهزة الجسمية الوظيفية ومنها:

أ - أعراض متصلة بالجهاز الدوري: آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر، فرط الحساسية لسرعة كل من دقات القلب و النبض، وارتفاع ضغط الدم .

ب - أعراض متصلة بالجهاز الهضمي: فقدان الشهية، وعسر الهضم، وصعوبات البلع، وأحيانا الغثيان والقيء الإسهال أو الإمساك، المغص الشديد، وخلل في الوظائف المعدية الذي قد يؤدي إلى قرحة المعدة.

ج - أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي: يتمثل في ضيق الصدر و عدم القدرة على استنشاق الهواء، سرعة التنفس ، وربما أدى تسرع التنفس إلى طرد ثاني أكسيد الكربون وتغير حموضة الدم،

وقلة الكالسيوم النشط في الجسم، مما يعرض الفرد للشعور بتنمل الأطراف و تقلص العضلات، الدوار والتشنجات العصبية و ربما الإغماء.

خ-أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي والحركي: الآلام العضلية بالساقين والذراعين والظهر والرقبة، الإعياء والإرهاك الجسدي، التوتر والحركات العصبية.

ح-أعراض متصلة بالجهاز البولي التناسلي: كثرة التبول و خاصة عند الانفعالات الشديدة وفي المواقف الضاغطة، و ربما يحدث عكس ذلك كاحتباس البول رغم الرغبة الشديدة في التبول.

ت-أعراض نفسجسدية: وهي الأمراض السيكوسوماتية، أي تلك الأمراض العضوية التي يسببها القلق أو يلعب دورا هاما في نشأتها، أو في زيادة أعراضها، كالذبحة الصدرية، الربو الشعبي، جلطة الشرايين التاجية، روماتيزم المفاصل، البول السكري، قرحة المعدة والإثنى عشر، والقولون العصبي، والصداع النصفي، و فقدان الشهية العصبي.

ث-الأعراض النفسية والاجتماعية: اذا افترضنا أن القلق يأخذ صورة من صور الشخصية تتمكن من قهر مجمل تصرفاته وسلوكه فمثلا: الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، و يترتب على ذلك تشتت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز والسيان، وكذلك الأرق وتسيطر على الفرد في حالات القلق مشاعر الاكتئاب والشعور بالعجز عند اتخاذ القرارات الحاسمة أو السرعة في اتخاذها.

كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين حيث يميل إلى العزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على احداث تكيف بناء مع الظروف، الأشخاص والمواقف الاجتماعية.(عبد الستار ابراهيم،1994).

د- الأعراض المعرفية:

وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالأتي:

- التطرف في الأحكام: أي أن الشخص القلق والمتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا فيما يسبب له التعاسة والقلق.

- الميل إلى التصلب : أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير.
- تبني اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية والجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم على المستقبل.
- من هنا تم الاستنتاج أن تفكير الأشخاص القلقين يتسم بالبعد عن المنطقية وتبني الأفكار والمعتقدات المطلقة وغير الواقعية أحيانا. (زروط ، 2007)

4 - النظريات المفسرة للقلق:

اهتم علماء النفس والباحثين بالقلق في دراساتهم وأبحاثهم منذ الثلاثينات من القرن الماضي، وخصوصاً بعد أن تناوله "فرويد" في كتاباته، حيث إستخدمه أصحاب نظرية التحليل النفسي الجدد وأصحاب النظريات السلوكية والإنسانية... من بعده وقد عرّف القلق تعاريف متعددة تعكس منطلقات أصحاب تلك النظريات النفسية، وستلقي الطالبة الضوء على أهم تلك النظريات التي فسّرت القلق:

4-1- نظرية التحليل النفسي :

يُعدُّ "فرويد" Freud من أوائل الذين تناولوا القلق، وعدّه نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث "الهو، والأنا، والأنا الأعلى" وقد حاول أن يصل الى تفسير اضطراب القلق من خلال الحالات العصائية التي كان يعالجها.

وكما هو معلوم أن تفسير فرويد للقلق النفسي قد مر بمرحلتين:

المرحلة الأولى (1916-1917) حيث فسّر القلق على أساس أنه حينما تمنع الرغبة الجنسية من الاشباع فإن الطاقة النفسية المتعلقة بالدافع الجنسي "الليبيدو" لدى الفرد تتحول إلى قلق بطريقة فسيولوجية.

أما المرحلة الثانية(1936) فقد عدل "فرويد" عن رأيه الأول ورأى أن القلق يكون كرد فعل للخطر يشعر أمامه الانسان بالعجز والخوف من العقاب..وليس كبتا للرغبة الجنسية .

فسر فرويد القلق باعتباره اشارة وإنذار للأنا بأن تقوم باتخاذ مواقفها الدفاعية مستخدمة ميكانيزماتها الخاصة ضد ما يهددها وهي اما أن تنجح في ذلك أو تسقط الأنا فريسة للقلق النفسي.

نستنتج من تفسير "فرويد" أن أصل القلق هو نتيجة الصراع اللاشعوري بين رغبات الهو والأنا والأنا الأعلى ومن خلال هذا التفسير قام بتحديد ثلاثة أنواع من القلق هي: القلق الموضوعي، القلق العصبي، القلق الخلقى.

أما ألفريد أدلر **Adler** فقد ربط القلق بالشعور بالنقص فهو يرى أن الشعور بالنقص يعد الدافع الأساسي للأمراض العصابية سواء كان هذا النقص حقيقيا أو متوهما، ويؤكد بأنه يمكن للفرد التغلب على القلق بتحقيق الانتماء إلى المجتمع.

نستخلص من نظرة "أدلر" للقلق بأن المجتمع يعد وسيلة هامة وفعالة لتخلص الفرد من القلق وأن انتماء الفرد لهذا النسيج ودخوله في تفاعل مع أفراده كفيل بالتقليل من الشعور بالقلق.

كما بدأ أتورانك **Otto Rank** تفسيره للقلق من واقع خبرة الانفصال التي يمر بها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة ولعل أول صدمة يواجهها الفرد والتي تثير قلقه هي صدمة الميلاد وما تؤديه من آلام الانفصال عن الأم وعن تلك المرحلة التي كان ينعم فيها الطفل بالسعادة وقد سمي "رانك" هذا القلق الذي تثيره صدمة الميلاد بالقلق الأولي ويستمر هذا القلق مع الإنسان فيما بعد، وتأخذ أجزاء منه في الانسياب طوال حياته.

كما يفسر "رانك" جميع حالات القلق التالية على أساس قلق الميلاد، فهي عبارة عن تنفيس وتفرغ لانفعال القلق الأولي حيث يصبح كل انفصال فيما بعد من أي نوع كان مسببا لظهور القلق، فالفطام يثير القلق لأنه يتضمن انفصالا عن ثدي الأم والذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن انفصالا عن حضن الأم.

نستنتج من نظرة "أتورانك" أن القلق عنده هو نتاج لصدمة الميلاد حيث يرى أن أول صدمة يتلقاها الطفل هي انفصاله عن أمه ومن خلال ذلك الانفصال بدأ حدوث القلق لدى الفرد وأي انفصال فيما بعد يؤدي إلى ظهور القلق.

وربط "أريك فروم" **From** بين القلق والحاجات الأساسية إلى الإنتماء والإرتباط والهوية والحاجة إلى اطار توجيهي، التي يعدّها فروم جزء من طبيعة الإنسان وضرورة لتطوره وإرتقائه، وإن إعاقة اشباع هذه الحاجات نتيجة الظروف السيئة والصراع الإجتماعي، سيقود إلى القلق (تونسي، 2002).

ويعتبر "فروم" أن الأسرة ومن ورائها المجتمع مسئولة على التنشئة السليمة للفرد، والصحة النفسية للفرد رهن بتوفير معاملة متوازنة مشبعة بالحب والاحترام والحنان في الأسرة ذلك أن تعرض الفرد لأساليب خاطئة أو مغالية في التربية قد يجعله يشعر بالوحدة والعجز والاعترا ب ولكي يواجه الطفل هذه المشاعر فإنه يتجه إلى المسايرة الآلية للمجتمع متنازلاً عن فرديته وقد ينزع إلى التدمير والهدم.

مما استنتجناه من نظرة "أريك فروم" أنه قد ربط حدوث القلق بمدى اشباع الحاجات الأساسية، حيث أن وجود ما يعيق تحقيق الفرد لحاجاته الأساسية للانتماء والارتباط يجعله في حالة من القلق.

4-2/ النظرية السلوكية:

حسب المنظور السلوكي، يتعلم الانسان القلق كما يتعلم أي سلوك اخر، حيث ترى بأن القلق عبارة سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، تحت شروط التدعيم الايجابي والتدعيم السلبي، وهي وجهة نظر متباينة للتحليلية ، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون وجود الديناميات النفسية أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات ثلاث

"الهو" "الأنا" و"الأنا الأعلى" كما جاء به التحليليون ، بل انهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، ويصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.

وقد أشار "ميلر" (Miller) أن اضطراب السلوك عامة واضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها (كفافي، 1990).

نستنتج من خلال ما أتت به هذه النظرية أنها قد أهملت اللاشعور وركزت اهتمامها على دراسة السلوك الانساني الظاهر أو الخارجي واعتمدت على المثير والاستجابة وركزت على عملية التعلم في تفسيرها للقلق ورأت أن القلق هو سلوك مكتسب ومتعلم.

4-2/ النظرية المعرفية:

جاء المعرفيون بنقلة جديدة في ميدان العلاج النفسي على عكس المدارس العلاجية الأخرى حيث أن أصحاب الاتجاه المعرفي لا يختلفون كثيرا فيما بينها بل يمكن ببساطة استنتاج أن جهود كل منهم جاءت مكملة للأخرى.

والنموذجان الأبرز في المدرسة المعرفية هما:

4-2-1- النموذج المعرفي للقلق عند أرون بيك A.Beck:

ركز "أرون بيك" A.Beck أعماله على الاكتئاب إلا انه طبق مفاهيمه المعرفية عن الأفكار التلقائية، والتحريفات المعرفية والتخطيطات المعرفية في تفسير الاضطرابات الانفعالية الأخرى ومنها القلق.

ويرى أرون بيك أن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة أساسا عن اضطراب في تفكير الفرد، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقد وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل هامة في الاضطراب الانفعالي.

يؤكد "بيك" في أعماله أن توقع الفرد للأخطار والشروع هي المكونات الأساسية التي تميز مرضى القلق، فالقلق لديه يتوقف أساسا على كيفية ادراكه لتلك المخاطر وتقديره لها، فالفرد في حالة القلق يكون مهموما أولا باحتمال تعرضه للخطر أو الأذى.

فالفكرة الأساسية التي تهيمن عليه هي وجود خطر دائم يهدد صحته، أسرته ممتلكاته، مركزه المهني أو الاجتماعي وغيرها من أنواع التهديدات.

ويرى "بيك" أيضا أن انتباه المريض يكون مركزا على المثيرات المرتبطة بالخطر عاجزا عن الانتقال بأفكاره الى موضوعات أخرى بسبب المبالغة في توقع الخطر.

فالمخاوف المرتبطة بالقلق تبدو معقولة إلى المريض الذي يسود تفكيره موضوعات الخطر والتي تعبر عن نفسها فيما يلي:

- 1- تكرار التفكير المتصل بالخطر.
- 2- انخفاض القدرة على التمعن أو التفكير المتعقل في الأفكار المخيفة وتقويمها بموضوعية.
- 3- تعميم المثيرات المحدثة للقلق الى الحد الذي يجعل أي مثير أو موقف قد يدرك على انه مهدد.

4-2-2- النموذج المعرفي للقلق عند لازاروس Lazarus :

يميز "لازاروس" Lazarus بين عمليتين أساسيتين هما:

4-2-2-1-التقويم الأولي:

ويعني به تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف (تحديد الموقف وتقدير مدى احتمالية الضرر ومدى اقترابه وشدته) ويتأثر التقويم بنوعين من العوامل:

-عوامل متعلقة بشخصية الفرد وتشمل اعتقاداته وافتراضاته.

-عوامل متعلقة بالموقف وتشمل طبيعة الحدث أو التهديد المتوقع واحتمالات حدوثه.

4-2-2-2-التقويم الثانوي:

ونعني به تقدير الفرد لما لديه من امكانيات وقدرات للتعامل مع المواقف (تقييم القدرة الدفاعية على ابطال الخطر واحتوائه).

ويتأثر التقويم الثانوي بقدرات الفرد وامكانياته التالية:

-القدرات النفسية (تقديره لذاته والروح المعنوية التي لديه).

-القدرات الجسمية (صحة الفرد وقدرته على التحمل).

-القدرات الاجتماعية (شبكة العلاقات وحجم المساندة والدعم المقدم له).

-القدرات المادية.

في سياق النظرية المعرفية أيضا يعتبر "اليس وباترسون" (Eliss&Baterson) من

أهم من قدموا تصورا خاصا حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي، ورغم أن أغلب هؤلاء قد

كانوا تحت عباءة التحليل النفسي الا أنهم لا يولون للأحداث الماضية في حياة المريض نفس

الدرجة من الأهمية كما هو عند التحليليين، وترى هذه النظرية بأن سبب القلق عائد الى مغالاة

الفرد في الشعور بالتهديد واعتباره مسبقاً بأنماط من التفكير والتشويهات المعرفية وبالتالي سوء تفسير من قبل الفرد لإحساساته الجسمية العادية. (أبو سليمان، 2007).

ونستنتج من وجهة نظر المعرفية أن العامل الأساسي في نشوء القلق وتفاقمه ينبع من عملية التفكير ذلك أن سلوك الانسان يرتبط بشكل مباشر مع قدراته العقلية، حيث ترى أن أساس المشكلة في اضطرابات القلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن مستقبله يتم استيعابها على أنها مصدر للخطر.

4-4/ النظرية الانسانية:

يشكل التيار الانساني القوة الثالثة في علم النفس بعد التحليل النفسي والسلوكية وهو يضم مجموعة اتجاهات صاغها علماء ذوي خلفيات متباينة ورؤى مشتركة وقد قامت هذه النظرية على تفسير وتأكيد قدرة الانسان على توجيه نفسه ذاتياً من خلال قدرته على التعلم الذاتي وتوظيفه لقدراته وامكانياته. (عبد الستار ابراهيم، 1994)

ومن أهم رواد هذا التيار كارل روجرز (Karl Rogers) و ابراهام ماسلو (Abraham Maslow) حيث يرى روجرز أن القلق لدى الفرد مرتبط بمقدار الاتساق والتناقض بين مفهوم الذات لديه والخبرات التي يمر بها في حياته فكلما كانت الخبرات التي يواجهها الفرد في حياته تتسق مع مفهوم الذات لديه كلما أدى ذلك به الى التوافق النفسي، في حين أن عدم الاتساق بين مفهوم الذات والخبرات التي يواجهها الفرد والتي لا تتسق مع مفهومه عن ذاته يدركها الفرد على أنها تمثل تهديداً له ومن ثم يعمل على تحريفها أو تجاهلها ويشعر عندئذ بالقلق والتوتر (بلكيلاني ابراهيم ، 2008)

ويعد أبراهام ماسلو مع روجرز من أهم المنظرين للنظرية الإنسانية فماسلو حدد هرم أو سلم الحاجات الإنسانية والذي يتكون من خمسة حاجات (الحاجات الفيزيولوجية ، حاجات الأمن ، الحاجات الاجتماعية ، الحاجة للتقدير ، الحاجة لتحقيق الذات) فعدم اشباع هذه الحاجات وعدم بلوغ الفرد حاجته العليا بتحقيق الذات سيؤدي حسب ماسلو الى حدوث القلق ، فالقلق

في المدرسة الانسانية لا ينشأ من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل ، وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الانسان ، أو كيانه الشخصي ، فالقلق ينشأ من توقعات الانسان لما قد يحدث. أي أن المستقبل هو العامل الذي يستثير القلق.

ويؤكد التيار الانساني على طبيعة الانسان ككائن متميز وفريد له خصائصه الايجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه ، ويرون أن القلق يحدث اما نتيجة أحداث راهنة "حاضرة" أو متوقعة مستقبلا ، بحيث تمثل هذه الأحداث تهديدا لوجود الانسان. لهذا فان القلق من منظور أصحاب التيار الانساني يرتبط بحاضر الفرد ومستقبله ، وليس بأحداث ماضية في حياته كما ذهب التحليليون والسلوكيون.

استنتاجنا من هذه النظرية أن أصحاب النظرة الانسانية يرون أن عدم اشباع الفرد لحاجاته الأساسية كما وضعها ابراهام ماسلو عامل من عوامل ظهور القلق ، فعدم تحقيق الفرد لذاته يجعل منه في حالة من القلق ، كما ذهبوا في تفسيرهم بالقول أن الحاضر والمستقبل هما من أهم مسببات القلق لدى الفرد وفي المقابل لا علاقة للماضي بذلك .

5 - الأسباب المؤدية للقلق:

اختلفت النظريات في الأسباب التي تؤدي إلى القلق كل حسب نظره وتعريفه للقلق وبشكل عام يمكن تحديد أهم الأسباب التي قد تؤدي الى القلق في عاملين رئيسيين:

5-1/ الاستعداد النفسي العام:

حيث رأى حامد زهران أن هناك بعض الخصائص النفسية التي قد تساعد على ظهور القلق، ومن بين ذلك الضعف النفسي العام، الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف ، الاحباط المستمر، الشعور بالذنب، كما يؤدي فشل الكبت الى القلق وذلك

بسبب طبيعة التهديد الذي يواجهه الفرد ، أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد الملحة.

فبعض الناس بحكم تكوينهم لديهم استعداد للإصابة بالقلق أو الاكتئاب أو غيره من الاضطرابات النفسية عند التعرض لأي ضغط خارجي طفيف يمكن لغيره تحمله.

5-2/العوامل الاجتماعية:

تعتبر العوامل الاجتماعية وفقاً لغالبية نظريات علم النفس من المثيرات الأساسية للقلق، وتشمل هذه العوامل مختلف الضغوط كالأزمات الحياتية والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن. (فاعوري أيهم، 2008)

6 - ماهية قلق المستقبل:

يرى كرميان صلاح (2007: 27) أن أحد مصادر القلق هو توقع تهديد ما، سواء كان هذا التهديد معلوماً أو غامضاً. فمن البديهي أن التوقع يرتبط بالأحداث المستقبلية ولا ينشأ القلق من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد وجود الفرد أو سلامته وراحته. فالقلق ينجم من الخوف بشأن أمور يتوقع الفرد حدوثها في المستقبل. والتفكير بشأن الأحداث المستقبلية لا تشكل مشكلة إلا إذا كان يصاحبها قلق لا يمكن السيطرة عليه ويكون عندئذ القلق حالة مزمنة يصعب التعامل معها.

يرى زاليسكي (Zaleski) أن كل أنواع القلق تقريباً تتضمن عنصر المستقبل، لكن المستقبل هذا ربما يكون محددًا بدقائق، أو ساعات أو أيام على الأكثر، وإن مفهوم قلق المستقبل يشير إلى المستقبل المتمثل بمسافة زمنية أطول و يمكن تصوّره كحالة من الغموض والتخوف والهلع

والاكتراث، بشأن تغييرات متوقعة الحدوث في المستقبل الشخصي البعيد أو توقع حدوث أمر سيء. (Bertrand urien ,2000)

ويمكن القول أنه نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، قد يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي الى اختلال في توازن الفرد مما قد يكون له أثر كبير سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية.

وقد اجتهد العديد من الباحثين في وضع تعريفات لهذا النوع من القلق نستعرض من بينها:

تعريف "زاليسكي" Zaleski حيث عرف قلق المستقبل بأنه حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من المستقبل، وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديدا حادا أو هلعا من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص، ويشير أيضا إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ أن اطلق "توفلر" **Toffler** "مصطلح صدمة المستقبل" على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توترا خطيرا بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغييراته والسيطرة عليها ويتخذ قلق المستقبل صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا هذا (محمد هبة مؤيد ، 2010)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "مولين" **Molin (1990)** من أن المستقبل بعد أن كان مصدرا لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال قد يصبح عند البعض مصدرا للخوف والرعب وهذا ما يعد أساسا لقلق المستقبل، لما يحمله من هموم وتوقعات مجهولة.

ويرى العشري (2004: 142): "أن قلق المستقبل هو خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد من خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر الضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع".

كما يعرفه العكايشي (2001: 21): "بأنه حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد وتشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والخوف الدائم وعدم الارتياح اتجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلا".

هذا وقد وضعت زينب شقير تعريفا لقلق المستقبل حيث رأت "أنه خلل نفسي ينجم عنه خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم السلبيات ودحض الايجابيات الخاصة بالذات والواقع في حالة من التوتر وعدم الأمن ، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية". (محمد هبة مؤيد، 2010: 9)

وفي نفس الصدد رأى الحديبي (2009) أن قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الانسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه فالماضي والحاضر يتدخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية (محمد هبة مؤيد، 2010).

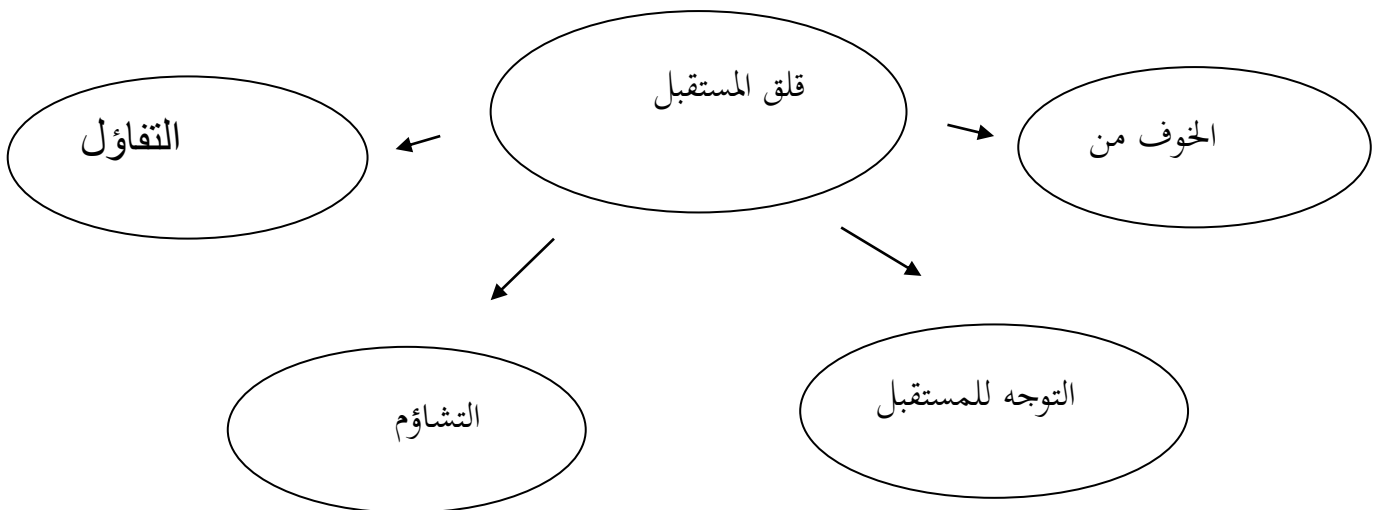
ويعرفه كاجان Kagan بأنه: " شعور غامض غير سار يصحبه هاجس يكون شيئا غير مرغوب فيه على وشك الحدوث وأنه غير معني بما يجري الآن بل في المستقبل. " (زررط علي، 2010: 37) .

ويقول العيسوي في نفس الصدد أن قلق المستقبل: "هو حالة من الخوف المستمر ولكنه خوف شاذ، وهو توقع الخطر في المستقبل وفي الغالب ما ترجع مخاوف المريض إلى أسباب خافية". (1974: 228)

في ضوء ما تم استعراضه حول مفهوم قلق المستقبل تستنتج الطالبة تعريفا لقلق المستقبل على النحو التالي: هو نوع من الانفعالات غير السارة والتي تجعل الفرد في حالة من التوتر الدائم والترقب المستمر لما سيحدث في المستقبل وهو نتيجة للإحباطات والضغوطات التي يواجهها الفرد في حياته الراهنة.

7- قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به:

اختلف مفهوم قلق المستقبل مع مجموعة من المفاهيم التي تقترب من مظهره وقد يكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينضون تحت فئة هذا المفهوم والشكل التالي يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل التي أعدها الباحثة محمد هبة مؤيد سنة 2010.



الشكل رقم (1) يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل

أ/قلق المستقبل مقابل التفاؤل والتشاؤم:

فالتفاؤل حسب (شاير وكارفار Scheier&carver): هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ. (محمد هبة مؤيد، 2010: 10)

كما يرتبط قلق المستقبل ارتباطا وثيقا بالتشاؤم، فقد وجد ارتباط ايجابي بين قلق المستقبل وبين التشاؤم.

فالتشاؤم يحدث كما عرفه شاورز (Showers) عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في الموقف.

وقد أكد رونالد مولين (Molin) أن الانسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أنه لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل ، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل ، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية. (محمد هبة مؤيد، 2010: 12)

ومن خلال هذين التعريفين فقد تم استنتاج أن كل من التفاؤل والتشاؤم يحملان تلك النظرة المستقبلية، فقد بينت العديد من الدراسات أن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الشعور بالتفاؤل تنخفض لديهم حالة قلق المستقبل، فيما وجد ترابط كبير بين قلق المستقبل والشعور بالتشاؤم فالأفراد المتشائمين من المستقبل ترفع لديهم حالة القلق من المستقبل وبشكل ملحوظ.

ب/قلق المستقبل والخوف من الفشل:

يؤكد (مولين Molin) أن من يعاني قلقا من المستقبل يعاني من أعراض مشابهة لأعراض الخوف من الفشل، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص

يتصف بالسلبية وعدم الثقة بالنفس، ويتصف بصلابة الرأي والتعنت والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل. (فاعوري أيهم، 2008)

كما أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتت همتهم وتقل دافعيتهم وتجنب رغبتهم بالعمل والنجاح ، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية للإنجاز ويؤكد ذلك "زاليسكي" Zaleski فهو يرى تشابهاً بين قلق المستقبل وبين الخوف من الفشل وذلك بالنسبة للسلوك التجنيبي ، ففي كلتا الحالتين فإن الناس تتجنب 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 الداخلي.(محمد هبة مؤيد،2010)

ج/قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

يرى سيجنر (Seginer) أنه يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد أنه ليس ما تذهب إليه إنما ما تبنيه وهو خلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار.

وهو إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكاً موجباً من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يتطلع إلى إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع امكانيات الفرد وقدراته الواقعية كما تنسجم مع قيمه الشخصية ومستوى طموحه.

ويرى ابراهيم بدر(2003) أن مفهوم التوجه للمستقبل يعد وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل ، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل ، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر ، وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته

القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الاشباع (محمود هويدة و ابراهيم فرج، 2006)

8- التفسيرات المختلفة لقلق المستقبل:

لقد وضع العديد من الباحثين في قلق المستقبل تفسيرات مختلفة اختلفت من تفسير لآخر ومن أهمها:

8-1- التفسير النفسي لقلق المستقبل:

سيجموند فرويد Sigmund Freud (1859-1939) :

يرى فرويد أن الشخص اذا شعر بخطر في موقف معين فانه يأخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة واذا توقع الشخص وقوع الخطر شعر أيضا بالقلق كأن الخطر قد وقع فعلا، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة اذ أنه يكون بمثابة اشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى يستطيع (الأنا) الاستعداد لمواجهة هذا الخطر المتوقع.

هذا ويرى أيضا أن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما، ويعد التوقع أحد مصادر القلق فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق، وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد (العكايشي، 2001).

ونرى في التفسير الذي جاء به فرويد أن قلق المستقبل يرتبط بالتوقع معنى هذا أن الفرد يبدأ بتعميم القلق في المواقف المشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب قلقا نحو المستقبل لدى الفرد.

في حين يرى الفريد أدلر **Alfred Adler** (1870-1937): أن سلوك الفرد تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل، ويصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي وقد أوضح أدلر رأيه حول المستقبل من خلال مقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع أن يحرر نفسه من تأثير التخيلات والأوهام ويواجه الواقع عندما تتطلب الضرورة ذلك ، والفرد العصابي الذي يكون غير قادر على العمل، هذا مع العلم بأن التخيل يمكن الانسان من القدرة على التعامل بفعالية عالية وان توقعه للمستقبل يدفعه أكثر مما تدفعه التجارب الماضية.

فتوقعات الانسان نحو المستقبل،انما تنظم حياته أكثر من أحداث الماضي وبعبارة أخرى فإن أهداف المستقبل التي يتبناها الانسان تؤثر في سلوكه الحاضر.

نستنتج من هنا أن أدلر ربط قلق المستقبل عند الفرد بالأهداف التي يضعها الفرد في حياته فكلما كانت أهدافه واقعية بعيدة عن التخيلات والأوهام كلما استطاع التقليل من القلق حول مستقبله والعكس ، كما أولى أهمية الى التوقعات التي تلعب دورا في دافعتنا نحو المستقبل والتي لها تأثير على سلوكنا.

أما اريك اريكسون **Erik Erickson** فيرى أن تشكيل وقبول هوية الفرد هي مهمة غاية في الصعوبة وغاية في القلق يجب أن يجرب الفرد فيها أو يحاول أن يجرب أدوارا وأفكارا مختلفة ليحدد أيها أفضل (اقبال محمد رشيد، 2011: 164).

يرتكز اريكسون في تفسيره أن قلق المستقبل عند المراهق ينشأ نتيجة عدم القدرة على تحديد هويته بسبب التشتت والانتشار الذي يمر بهما المراهق، فالفرد يكون في هذه الحالة واقعا تحت تأثير الخوف الشديد من عدم القدرة على التحكم في الذات أو السيطرة عليها وعلى مستقبله.

ومن هنا يمكننا القول أن قلق المستقبل حسب اريكسون هو نتيجة ظهور الصراعات والتحديات والأزمات لدى المراهق فإريكسون قد حدد حدوث هذا القلق في فترة المراهقة التي تكثر فيها الأزمات وعدم القدرة على حلها بصورة صحيحة يجعل الفرد يشعر بالقلق من عدم قدرته على حل ما سيواجهه في مستقبل حياته.

8-2- التفسير الانساني لقلق المستقبل:

ويتمثل برأي كل من :

كارل روجرز karl rogers (1902-1987): يفسر روجرز قلق المستقبل بأنه حينما يكون الفرد غير قادر على اعطاء استجابات تقود الى النجاح أو إلى ارضاء الحاجات الاجتماعية (من خلال علاقته مع الآخرين) تنشأ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر قلق لا سيما قلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات وتتصور الذات بأنها المسئولة عن تلك الصراعات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها وحيثما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الانساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية، وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول مسؤولية تكون الصراع نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم .

ونستنتج من خلال ما رآه روجرز أن قلق المستقبل ينشأ لدى الفرد حينما يخفق في علاقاته مع الآخرين وهذا ما يؤدي به إلى عدم رضا عن الذات واحساس بالفشل الأمر الذي يشعره بعدم الأمن النفسي وبالتالي تهديد ذات الفرد.

في حين يرى **فريدريك ثورن F.Thoren (1909-1978):** أن قلق الفرد يكمن

في خوفه من المستقبل أي أن القلق ليس ناشئاً عن خبرات الماضي، فالإنسان هو الكائن الحي

الوحيد الذي يدرك تماما أن نهايته حتمية ، وأن الموت قد يحدث له في أي لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساسي لقلق المستقبل عند الانسان.

ويجد ثورن أن كل منا يحيا ومعه بيان تراكمي بعدد مرات فشله، وعدد مرات نجاحه في الحياة فاذا ما انخفضت نسبة نجاح الفرد عن 50% ازداد قلقه ويزداد هذا القلق بازدياد هذه النسبة، ويعد فشل الفرد في تحقيق أهدافه وفي اختيار أسلوب حياته وخوفه من احتمال حدوث الفشل في المستقبل عوامل أساسية مثيرة لقلقه.

فالقلق حسب ثورن هو الخوف من المستقبل أو ما يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد الانسان أو تهدد انسانيته، والقلق ينشأ مما يتوقع الانسان حدوثه وليس ناشئا عن ماضي الفرد (عبد الغفار عبد السلام، 1986).

ونرى هنا أن ثورن يربط قلق المستقبل لدى الفرد بمقدار ما يمر به من خبرات ناجحة أو فاشلة، والقلق عنده لا علاقة له بالماضي بل يستطيع الفرد تجاوز ماضيه من خلال قدرته على تشكيل المستقبل.

8-3- التفسير المعرفي لقلق المستقبل:

لقد أهتم أصحاب النظرية المعرفية ومن روادها "آرون بيك" "ألبيرت اليس" و"ايزنك" وغيرهم بتفسير حدوث القلق عامة ، كما قاموا بالذهاب أبعد من ذلك حيث اهتموا بتفسير قلق المستقبل بناء على بعض النماذج المعرفية ومنها :

نموذج أرون بيك A.Beck حيث أشار أرون بيك إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستنبطة من مرض القلق تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ومرضى القلق لديهم احساس مفرط جدا بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية

الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في تصور فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل .

وقد تحدث عن قلق المستقبل من خلال عرضه للنموذج المعرفي للاكتئاب وهو ينظر إلى الاكتئاب بوصفه تنشيطا لثلاثة أنماط معرفية رئيسة هي:

-التفسيرات السلبية للأحداث الخارجية (الخبرات القائمة).

-النظرة التشاؤمية للمستقبل.

-كره الذات والتنديد بها.

ويسمي "بيك" هذه الأنماط (الثالث المعرفي) والمهم لدينا من نموذج بيك هو النمط الثاني الخاص بالنظرة التشاؤمية للمستقبل، وهو يعني اتخاذ الفرد لاتجاهات تتصف بالخوف من المستقبل والتشاؤم من سوء الأحوال وعدم السعادة في المستقبل. وتندرج جملة سمات الفرد المكتئب تحت نمط النظرة التشاؤمية للمستقبل هي:

-المستقبل الغامض

-القلق على المستقبل

-فقدان الأمل في المستقبل

-التوقع السلبي

-تعميم الفشل

-تشابه الحاضر مع المستقبل .

ويضيف "بيك" في تفسيره للنموذج المعرفي لمريض القلق، بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية.

هذا ويرى زاليسكي (1996) أيضا أن لقلق المستقبل مكون معرفي قوي، وأن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل.

ونجد دعما لهذه الفكرة التي جاء بها زاليسكي في دراسات "ايزنك" حيث يفترض في الدراسة المعرفية للقلق أن الوظيفة الأساسية للقلق هي تسيير الاكتشاف المبكر لإشارات التهديد أو الخطر قريب الحدوث وهو بذلك يتضمن مفهوم حذر ويقظة، كما يرى أيضا أن معظم أشكال القلق تتعلق بالاحباطات الممكنة وعدم الحصول على مكافآت لانجازات هامة، وللقلق حسبه أربع مكونات هامة وهي:

-مكون احتمال ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة.

-تأكيد ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة.

-ادراك الأحداث المؤلمة.

-ادراك ما بعد هذه الأحداث كاستراتيجيات للموائمة. (محمد هبة مؤيد، 2010)

وبالرجوع إلى "بيك" يمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحنى المعرفي الذي وضعه على أنه اطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية ، فالقلق هنا يتوافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناء على ما يتوافر في الواقع مع معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية ، فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطيرة، لأنهم يملكون تصورات

تتضمن معلومات عن المعنى الخطر للحالات وعن مقدرتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل. (سعود ناهد، 2005).

9 - أسباب قلق المستقبل

يتمثل قلق المستقبل بمجال واسع من الغموض والمجهول ومجال من وجهات نظر سلبية معبرة عن مواقف معرفية وعاطفية تسودها السلبية والتشاؤم. كما أن حالة عدم المقدرة على التنبؤ لما سيحدث مستقبلاً وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول. وقد وجد أن من أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى الشعور بهذا النوع من القلق مايلي:

9-1- أسباب شخصية:

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

9-2- أسباب اجتماعية

- التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل .
- عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله .
- الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع .

ويرى حسانين بأن قلق المستقبل يعود إلى الأسباب التالية:

- عدم القدرة على التقدير والإدراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث.
- النظرة السلبية وعدم التعامل بالشكل الصحيح مع المواقف أو الأحداث والتقليل من أهميتها .
- عدم القدرة على التكيف والمواجهه مع المشاكل
- العزلة وعدم الانتماء. (2000 : 19)
- أما الأقصري(2002) فيرى أن سبب قلق المستقبل هو الجهل بمعرفة معنى الحياة بالشكل الذي يؤدي إلى السعادة والتفائل فيها ، بدل أن يجعلها في موضع القلق والخوف.
- هذا ويرى رويين داينز Denis (2006) أن كل من الحالات التي ترافق الفرد في حياته ممكن اعتبارها من الأسباب المؤدية لقلق المستقبل هي :
- ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية والاجتماعية .
- ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية .
- عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين .
- تخيل الجانب الأسوأ والسليبي دائماً للمواقف .
- التفكير دائماً وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير.
- وهناك أسباب أخرى من وجهة نظر ايمان صبري يرجع اليها ظهور قلق المستقبل عند الفرد هي :
- عدم القدرة على التكهن بالمستقبل .
- انخفاض في مستوى القيم الروحية والمعنوية للفرد .

- الايمان بالأفكار الغير واقعية واللاعقلانية .

-الاعتقاد بالخرافات والتشاؤم .(محمد هبة مؤيد،2010)

أما إبراهيم اسماعيل(2006) فيعتقد أن قلق المستقبل لدى الأشخاص ينشأ من العوامل

التالية :

- نظرة الشخص السلبية لذاته .

-الأفكار المشوشة واللاعقلانية.

- الظروف السلبية المحيطة بالشخص .

- نظرة الآخرين السلبية له .

وتوصل هاوسمان (Housman,1998) إلى أن أكثر ما يجعل الفرد قلقاً وخائفاً ما

يأتي:

-المستقبل (كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل)

-الوحدة وابتعاد الناس عن الشخص.

-الخوف من المرض وخصوصاً الأمراض الخطيرة.

-الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية.

-الحاجة المادية والفقير في المستقبل.

-فقدان العمل والخوف من عدم الحصول عليه والبطالة.

-عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن وفي المستقبل.

-الزواج (الخوف من عدم العثور على الشريك المناسب).

-رفض الآخرين له وعدم قدرته على اقامة علاقة حميمة مع الأشخاص الآخرين.

-الموت. (محمد هبة مؤيد، 2010)

يمكن الاستنتاج من خلال عرضنا لهذه الأسباب أن ضغوط الحياة تعد من أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي يمر بتغيرات اقتصادية واجتماعية وسياسية، أدت إلى تغيير في أسلوب حياة الأفراد وانعكست هذه التغيرات على قيم الأفراد وسلوكياتهم وأنماط تفكيرهم.

10 - التأثير السلبي لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد ، وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصاً يعيش ليومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يجنئه المجهول . فتصبح حياته تفتقر لحالات التغيير والتطور للأحسن ، تسودها الروتينية لا يقبل فيها التجديد خوفاً من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة ، وكونه لا يملك الحلول ولا الامكانيات الكافية للتعامل مع هذه التحديات حتى وإن كانت بسيطة ، وإن حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت ، الازاحة وغيرها) كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية ، ونراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص ، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصاً متصلباً ومتعنتاً بالرأي منفِعلاً لا يقبل برأي الآخرين من حوله ، وحتماً يؤدي إلى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ليقى في عزله وحزن وتشاؤم ، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته ، عاجز عن البت في الأمور ومتردد في إتخاذ قراراته ، معرض للانهايار العقلي والبدني.(حسانين، 2000)

ويمكن أن نوجز آثار قلق المستقبل السلبية على الفرد بمايلي :

1. إستخدام الميكنزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالنكوص ، الاسقاط ، التبرير ،

الكبت . (Rappaport ,1991)

2. الشعور بالتوتر والانزعاج لأبسط الأسباب ، اضطرب في التفكير وعدم التركيز والانطواء والشعور بالوحدة. (بدر اسماعيل، 1993 : 82)
3. الشعور بالعزلة وعدم القدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل، والاعتماد على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص. (Zaleski, 1996)
4. يجعل الفرد كثير الانفعالات والاضطرابات وهذا ما يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته . (معوض عبد التواب محمد، 1996)
5. يعيش الشخص في حالة من انعدام الأمان على صحته ، معيشته و مكانته .

11 - استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير كبير على صحة الفرد ونتاجه، لما له من أضرار نفسية وجسدية، مما يستدعي مواجهته ومعالجته معاً، لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه، حيث أشار الأقسري (زروط علي، 2010: 34) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل وباستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

11-1- الطريقة الأولى: ازالة الحساسية المسببة للخوف بطريقة منظمة:

هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة ،وتعتمد هذه الطريقة على الاسترخاء، فقد ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من اخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون ، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي قد تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 10 ثواني فقط وتكرير ما سبق عدة مرات، مؤكداً

على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت الى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق .

أن طريقة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق، انما هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات ، وتكون المواجهة أولا في الخيال ، حتى اذا تم ازالة المخاوف تماما من الخيال فانه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع اذا حدث ذلك.

11-2- طريقة اعادة التنظيم المعرفي:

هذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف على هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية، وعند التفكير في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع ايجابيات بدل السلبيات، وهذه الاعادة في تنظيم التفكير واستبدال بالنتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة فالهدف الأساسي من طريقة اعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الايجابية المتفائلة مكانها.

ولو حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده فلا بد من أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الفرد من التغلب على مخاوفه تماما . فالفائدة من هذا العلاج

السلوكي هي ازالة المخاوف من العقول بالتدرج. (زروط علي، 2010)

12 - قلق المستقبل المهني:

12-1- تعريف قلق المستقبل المهني

مع تزايد أعداد الخريجين وقلة فرص العمل، قد يولد لدى الطالب الجامعي قلق بشأن مستقبله وتكوينه أسرة في مجتمعه وهذا ما يسمى بقلق المستقبل المهني ويعد هذا الأخير نوع من أنواع قلق المستقبل الذي ينتشر بصورة واضحة في السنوات الأخيرة ذلك أن أهم ما يفكر فيه الطالب الجامعي هو مستقبله وترقب حدوثه من عدة جوانب أهمها المستقبل المهني بعد سنوات الدراسة.

فالمهنة بالإضافة إلى كونها مصدرا للرزق، فهي تعد أحد جوانب التفاعل بين الفرد والمجتمع، وهو في نفس الوقت وسيلة لإشباع الحاجات، ولقد وضع بعض الباحثين تعريفات لهذا النوع من القلق ومن أهم هذه التعريفات :

تعريف ابراهيم السفاسفة وعقلة المحاميد (2007: 4) حيث يعرف هذان الباحثان قلق المستقبل المهني بأنه: "حالة من عدم الارتياح والتوتر و الشعور بالضييق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجه من الجامعة".

هذا ما أشار إليه كذلك إسماعيل إبراهيم محمد (1993) إلى أن إحدى التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي التحدي الخاص ب: ماذا بعد التخرج ؟ خاصة وهم يرون الكثير من الخريجين بلا عمل، الأمر الذي يشعروهم بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبلهم المهني المجهول.

ويعرفه آخرون بأنه الخوف من ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج مما يجعله مضافا إلى قائمة العاطلين عن العمل.

هذا وقد تحدث منصور طلعت (1990) عن قلق المستقبل المهني ورأى أن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين و الشباب هو المستقبل وأن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطا وقلقا على ذاته و على مستقبله ووجوده. (أحياب ماجد رمضان، 2009)

كما عرف كل من عباس سهيلة وحسين علي (1991:41) قلق المستقبل المهني : "بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة اجتماعية".

ويعرف كذلك السيسي عبد الله (بدون سنة:6) قلق المستقبل المهني على : "أنه عبارة عن حالة من التوجس تعتري الطالب وتؤثر عليه فإن عدم طمأنينة الطالب على مستقبله الوظيفي يؤدي إلى انشغال طاقته الفكرية وهذا ما يشكل معوقات بالنسبة له سواء في حياته الدراسية أو اليومية بحيث تنخفض درجة الاستعداد والإبداع لديه".

ويذكر عبد المحسن عبد التواب (2007) أن قلق المستقبل يختص بالمهنة وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج.

هذا و قد تكلمت الباحثة بن سالم أمال (2009) في بحثها عن تحليل دور المستقبل الوظيفي في تخفيض معدل البطالة عن القلق من المستقبل المهني ورأت أن الخوف الذي يعيش فيه الفرد جراء التفكير في مستقبله يؤدي به إلى قتل روح المبادرة والإبداع الموجودين داخله، حيث أكدت أنه من المستحيل أن نتظر من فرد لا يضمن الحصول على فرصة عمل مستقر أن يفكر ويخطط بهدوء ويحمل رؤية للمستقبل، وإنما يسيطر على تفكيره الخوف والترقب الذي يرتبط بالحصول أو عدم الحصول على عمل.

فلا يختلف اثنان أن العمل هو الأساس الذي يبحث عنه كل شاب ، وهو أساس التقدم وله أثره القوي على الاتزان النفسي ، فهو يعني الشعور بالأمن والثقة بالنفس وعليه فإن أي احساس بعدم امكانية الحصول على العمل مستقبلا قد يجعل الفرد في حالة قلق دائم ومستمر . وتستخلص الطالبة من خلال هذه التعريفات تعريفا لقلق المستقبل المهني حيث ترى أنه حالة من عدم الارتياح و التوتر الترقب تنتاب الفرد تجاه مستقبله المهني وفيما اذا كان سيحصل على عمل مستقبلا بعد التخرج .

12-2- أسباب قلق المستقبل المهني :

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات وضغوط كثيرة وهذا ما قد يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله وما سيحمل له من مفاجأة فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا وهذا راجع إلى عدة أسباب يمكننا تلخيصها في النقاط التالية :

- الانتشار الواضح للبطالة وقلة فرص العمل داخل المؤسسات .
- الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات : العمومية منها والخاصة .
- تزايد عدد الطلبة المتخرجين من الجامعات والاكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها .

- عدم وجود تخطيط و تنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلية .
- حجم الضغوط والمسؤوليات التي تنتظر الشباب والحاجة المادية لتكوين أسرة والإنفاق عليها .
- ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حياة بسيطة إلى أخرى مركبة وهنا قد يتضح لنا أن الوضع الاقتصادي للأسرة قد يؤدي الى ارتفاع القلق بشأن المستقبل لدى الشباب .

تعد هذه الأسباب من أهم وأكثر الأسباب الموجودة في المجتمع التي قد تجعل الفرد يقلق بشأن مستقبله المهني.

13 - أهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد:

تمثل ممارسة مهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية سواء للذكور أو الإناث فقد أصبحت المهنة حالياً في قلب الحياة الاجتماعية للأفراد والمجتمعات، ويشير "سانسيليو" "sainsaulieu" إلى البعد الاجتماعي للعمل لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد للتنشئة الاجتماعية، أما هيغل (Hegel) فقد ذهب إلى أبعد من هذا حيث اعتبر العمل بداية الثقافة وبداية اللغة حيث يسمح للفرد بالتعرف على ذاته والتوصل إلى هويته وبالتالي إلى حريته، إنه من بين الوسائط المفتاحية ما بين الطبيعة والإنسان.

أما بالنسبة لماركس (Marx) فالعمل ينتمي إلى ماهية الإنسان، إنه المكان الذي يعمل فيه على تأكيد ذاته والذي يستعمل فيه النشاط الجسمي والفكري الحر.

ويعتبر العمل بمفهومه العصري السمة الأساسية لتواجدنا، فهو يعتبر القيمة المركزية التي تسمح ببناء هوية الفرد وتسمح له بالتواجد ضمن علاقة وبالتالي إن ضياعه يجعله يواجه مشكلة التقدير الذاتي. (زروالي لطيفة، 2010: 57)

ويمكننا تلخيص الأهمية التي يحققها العمل في النقاط التالية:

- أن العمل يعطي الفرد الفرصة لكي يربط نفسه بالمجتمع وأن يسهم فيه أو أن يرى نفسه على أنه شخص مساهم في المجتمع من خلال توفير السلع والبضائع والخدمات التي يحتاجها.

- الحصول على العمل يساعد المرء على دعم وتوطيد منزلته واحترام ذاته.

العمل يقدم الفرص ليتفاعل الفرد مع الآخرين.

- العمل يسهم في بناء الكيان الشخصي للفرد.
- أن العمل يساعد على إبعاد الأفكار ومشاعر الوحدة والعزلة والتفكير السلبي.
- أن العمل يقدم المجال لكي يحقق المرء لذاته وشخصه ومواجهة الأهداف التي يرى الآخرون أنها ذات قيمة وتستحق المدح.
- أن العمل يؤكد للمرء قدرته إلى التعامل بشكل مؤثر فعال مع بيئته وتطوير تلك القدرة.
- أما في الجانب المادي فيقدم العمل العائد الاقتصادي الذي يعتبر وسيلة لأغراض أخرى . (ماهر أحمد، 2007: 44)

ومن هنا تظهر أهمية العمل ومدى تأثيره في حياة الفرد حيث يعد أداة للبقاء فمن خلال ممارسة العمل، يتفاعل الفرد مع الآخرين في محيط العمل و يكتسب سمات عديدة. فالفرد الذي يعمل، يتسنى له تحقيق رغباته وميوله وإشباع حاجاته الذاتية. ويتمكن من العيش في التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله، فضلاً عن تحقيق متطلبات الحياة له ولأسرته.

كما وإن العمل يوفّر للفرد صلات اجتماعية خارج نطاق الأسرة ويعزز المكانة الاجتماعية للفرد، ويتيح له قدرًا من الثقة بالنفس، والاستقرار النفسي والفكري والمادي، ويمكنه من التخطيط لأمواله المستقبلية، لضمان حياته والقيام بأدواره ومسؤولياته الاجتماعية ضمن الأسرة والمجتمع مما ينعكس بدوره إيجاباً على سماته الشخصية.

وعليه فإن عدم الحصول عليه يجعل الفرد يحرم من كل هذه الامتيازات التي تعد بمثابة وسائل أساسية ومهمة لإشباع حاجاته.

14 - السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني:

يتصف الأشخاص ذوي قلق المستقبل عامة وقلق المستقبل المهني خاصة بالعديد من السمات انبثقت من الأطر النظرية والدراسات التي تناولت هذا الموضوع . حيث أشارت دراسة سامية خضير (1992) الى أن ذوي قلق المستقبل يتسمون بالاغتراب واللامبالاة ، والشعور بالإحباط واللامسؤولية وللا أمل في المستقبل ونقص الرضا عن النفس (أحياب ماجد رمضان، 2009)

أوضحت دراسة أخرى قام بها معوض (1996) أن الشخص ذو قلق المستقبل المهني لا يمكنه تحقيق ذاته ولا يمكنه الإبداع ويلزمه الشعور بالعجز والسلبية ونقص القدرة على مواجهة المستقبل.

هذا وأكدت دراسة ابراهيم اسماعيل (2006) أن الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني يعانون من:

- 1- ضعف ثقة في النفس وتشاؤم فيما يخص مستقبلهم المهني حيث يتوقعون دائما ماهو سلبي.
- 2- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- 3- الانتظار السلبي لما سيقع.
- 4- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- 5- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- 6- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- 7- صلابة الرأي والتعنت.

8- التشاؤم ذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع الا الأسوأ ويهيأ له أن الأخطار محذقة به.

9- عدم الثقة في أحد مما يؤدي الى الاصطدام وبالآخرين(زروط علي، 2010)

خلاصة:

في خلاصة لما تم ذكره حول قلق المستقبل عامة وقلق المستقبل المهني خاصة فإنه يمكن القول بأن قلق الفرد حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيش فيها داخل مجتمعه فتعقد الحياة اليوم وكثرة متطلباتها وابتعادها عن البساطة جعل من العمل ضرورة لا غنى عنها وعليه فإن احساس الفرد بإمكانية عدم الحصول على عمل مستقبلا بعد تخرجه قد يسبب له نوع من التوتر والقلق والتفكير الدائم في مصيره المهني والذي يرتبط بحسبه ارتباطا وثيقا بمستقبله ككل.

الفصل الرابع:

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1/الدراسة الاستطلاعية

1-1/ أهداف الدراسة الاستطلاعية

1-2/عينة الدراسة الاستطلاعية

1-3/ أدوات الدراسة

1-4/الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

2/الدراسة الأساسية:

1-2/منهج الدراسة

2-2/مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

2-3/خصائص عينة الدراسة الأساسية

2-4/وصف أدوات الدراسة

2-5/اجراءات تطبيق أدوات الدراسة

2-6/أساليب المعالجة الاحصائية

تمهيد:

بعد أن قمنا بعرض الجانب النظري للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي سنتناول فيه الاجراءات المنهجية وأدوات الدراسة التي قمنا بالاعتماد عليها :

1/ الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية غاية في الأهمية، يهدف الباحث من ورائها الى الوقوف على بعض الأخطاء والهفوات التي قد تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة ونتائجها والدراسة الاستطلاعية تقرب الباحث من ميدان بحثه وتزوده بمعلومات أولية حول الظاهرة محل الدراسة.

وعليه فإن هذه الدراسة تساعد الباحث على الربط بين الجانب النظري والتطبيقي، ومن خلالها يتفحص الباحث أدوات القياس التي يستعملها في الدراسة الأساسية.

1-1/ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تتضح أهداف الدراسة الاستطلاعية للبحث الحالي في ما يلي:
- التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية، وبالتالي إيجاد الحلول اللازمة لها.
 - تمكن من التدريب الأولي على الدراسة الميدانية .
 - حساب الخصائص السيكومترية للأداة والتحقق من مدى صلاحيتها للاستعمال ومدى ملاءمة الأداة لمستوى أفراد عينة البحث وفهمهم ل فقراتها.
 - اكتشاف بعض جوانب النقص في إجراءات التطبيق.

1-2/ عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالبا وطالبة من أقسام السنة الثالثة ل.م.د من
شعبة علم النفس وشعبة الهندسة المعمارية بجامعة تلمسان للسنة الدراسية (2012/2013) وقد
تميزت عينة الدراسة الاستطلاعية بالخصائص التالية:
أ/ الجنس:

الجدول رقم(1) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكور	13	43,33
اناث	17	56,66
المجموع	30	%100

يتضح من خلال الجدول رقم(01) توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب30
طالبا وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول على الذكور والإناث، حيث قدر مجموع الطلبة الذكور
ب 13 طالبا، وقدر مجموع الطلبة الاناث ب 17 طالبة، من كلا التخصصين (علم النفس والهندسة
المعمارية) ويظهر من خلال النسب المئوية أن نسبة الاناث والتي قدرت ب56,66% مرتفعة مقارنة
بنسبة الذكور التي مثلت 43,33% من المجموع الكلي للدراسة.

ب/ التخصص:

جدول رقم (2) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية %
أدبي(علم النفس)	15	50
علمي(هندسة معمارية)	15	50
المجموع	30	%100

يتضح من الجدول رقم(02) توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب30 طالبا وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول وفقا لمتغير التخصص حيث قدر عدد الطلبة الذين ينتمون الى شعبة علم النفس ب15 طالبا وطالبة أما طلبة الهندسة المعمارية فقد قدر عددهم كذلك ب15 طالبا وطالبة ومن خلال النسب المئوية يظهر أن كلا المجموعتين متساويتين.

1-3/ أدوات الدراسة:

1-3-1/ مقياس التفكير السلبي والايجابي:

صمم هذا المقياس من طرف الباحثة حنان عبد العزيز، وهو مقياس قامت بتصميمه سنة 2011 يتم تطبيقه على الأفراد البالغين كون المقياس يلمس بعض أساليب التفكير القائمة على التجريد المحض وذلك لما تتوفر عليه تلك المرحلة العمرية، وقد وضعت بهدف قياس التفكير بنمطيه السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة ويتكون هذا المقياس من 38 فقرة، فقرات تدل على التفكير الايجابي وأخرى تدل على التفكير السلبي.

قامت حنان عبد العزيز بحساب ثبات وصدق مقياسها على عينة بلغ عددها (40) طالبا وطالبة من جامعة بشار، وقد تم التأكد من ثبات المقياس ب3 طرق الطريقة الأولى (اعادة التطبيق) حيث بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين قيمة قدرها(0,71) وهو معامل دال عند مستوى 0,01 والطريقة الثانية (التجزئة النصفية) حيث وجد معامل(0,75) وهو معامل يدل على ثبات المقياس أما الطريقة الثالثة فهي (ألفا كرونباخ) وقد كان النتيجة تساوي (0,83) أما الصدق فقد اعتمدت فيه على صدق المحكمين والاتساق الداخلي.

1-3-2/ استمارة قلق المستقبل المهني

أ/ الصياغة الأولية لاستمارة قلق المستقبل المهني:

صممت هذه الاستمارة من طرف الطالبة وذلك لتعذر ايجاد مقياس جاهز يقيس قلق المستقبل المهني بعد الامام بموضوع قلق المستقبل المهني والإطلاع على البحوث التي أقيمت حوله.

تكونت الاستمارة في صورتها الأولية قبل التعديل من 24 فقرة تتوزع على 3 أبعاد : (بعد امكانية الحصول على مهنة) (بعد مزايا وأهمية المهنة) وأخيرا (بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي) ولقد ضم البعد الأول 12 فقرة بينما ضم البعد الثاني 07 فقرات، أما البعد الثالث فقد ضم 05 فقرات.

ب/ طريقة الاجابة

تمت الإجابة على الاستمارة بوضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن اجابة الطالب حسب البدائل المقدمة وقد تم وضع البدائل تبعا لطريقة ليكترت (Likert) ذو الأربع بدائل (تنطبق كثيرا، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا)

ج/ الأوزان :

قدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة بالنسبة للأداة في حالة الفقرات الموجبة كما يلي:

(04) درجات علامة للإجابة ب: تنطبق كثيرا.

(03) درجات علامة للإجابة ب: تنطبق الى حد ما.

(02) درجات علامة للإجابة ب: لا تنطبق.

(01) درجة علامة للإجابة ب: لا تنطبق أبدا.

وتعكس هذه الأوزان في حالة الفقرات السالبة.

ولغرض التأكد من صلاحية المقياس وصلاحية فقراته كأداة ملائمة لقياس الغرض الذي وضع

من أجله تم عرضه على محكمين حيث تم التعديل والإضافة فيه وهذا ما سنعرضه في صدق المحكمين.

1-4/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1-4-1/ ثبات وصدق مقياس أنماط التفكير (السلبى والايجابى)

1-4-1-1/ ثبات المقياس La fluidité:

أ/ الثبات بطريقة اعادة الاختبار:

للتأكد أكثر من ثبات مقياس أنماط التفكير قمنا بإعادة قياس ثبات المقياس ككل وذلك بتطبيق المقياس على عينة بلغ عددها 30 طالبا وطالبة ثم تكرر تطبيق المقياس نفسه للمرة الثانية على نفس العينة بفارق زمني مدته 15 يوما وهذا بغرض التأكد من ثبات المقياس حيث بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين هو (0,79) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة 0,01 وهي قيمة جد مرضية.

ب/ الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (α) Alpha Cronbach :

بعد تطبيق معادلة (α) لحساب الثبات الخاص بمقياس أنماط التفكير المكون من 38 فقرة تم التوصل الى أن قيمة (α) تساوي 0,69 وهي قيمة مرضية تدل على تناسق فقرات المقياس.

ج/الثبات بطريقة التجزئة النصفية: Split Half

قمنا بقياس ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث قمنا بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية، ثم قمنا بقياس الارتباط بين نتائج الأفراد في النصف الأول وبين نتائجهم في الفصل الثاني وذلك باستخدام معادلة بيرسون حيث بلغت قيمة "ر" 0,59 وتم تصحيحها بمعادلة سبيرمان- براون (Sperman Brown) وكانت النتيجة تساوي 0,74 وهي قيمة ذات شدة مرتفعة.

الجدول (03) يبين نتائج حساب قيم الثبات لمقياس أنماط التفكير

الطريقة	قيمة ر B.P	قيمة α	قيمة ر S.H
القيمة	0,79	0,69	0,74

تشير بيانات الجدول رقم (03) إلى ارتفاع قيم الثبات بالطرق الثلاث اعاداة التطبيق، ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

1-4-1-2/ صدق المقياس **la validité**: لقد اعتمدنا في التحقق من صدق المقياس على :

أ/ الصدق التمييزي (المقارنات الطرفية):

إن المقارنة الطرفية من الطرق الاحصائية الهامة في قياس الصدق ، حيث يرى مقدم عبد الحفيظ أنها "تقوم في جوهرها على مقارنة متوسط درجات الأقوياء في الميزان بمتوسط درجات الضعاف في نفس الميزان ، بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار، ولذلك سميت بالمقارنة الطرفية لاعتمادها على الطرف الممتاز والطرف الضعيف للميزان" (مقدم عبد الحفيظ، 2003: 404)

وعليه فقد تم تطبيق الخطوات التالية في حساب صدق المقارنة الطرفية:

1- رصد مجموع علامات كل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية على فقرات المقياس.

2- ترتيب مجموع علامات أفراد العينة تنازليا.

3- استخراج الدرجات العليا و الدنيا حيث تم سحب 33% من طرفي التوزيع للحصول على

الجموعتين المتطرفتين.

4- حساب المتوسط الحسابي و التباين لكل مجموعة، ثم تطبيق قانون "ت" لدلالة الفروق

بين المتوسطات . والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج الصدق التمييزي(صدق المقارنات الطرفية) لمقياس أنماط

التفكير

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	العينة الدنيا		العينة العليا		العينات المتغير
				ع	م	ع	م	
0,01	2 ,88	6,20	18	5 ,51	109	4,28	127,2	أنماط التفكير

يتبين من الجدول رقم(04) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وعند مستوى دالة 0,01 مما يعني أن المقياس يتوفر على قدرة تمييزية بين العينتين المتطرفتين في أنماط التفكير، وهذا يعني أن المقياس صادق.

ب/الصدق الذاتي:

يعرف الصدق الذاتي بأنه "صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار، ولما كان ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسه اذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة التي أجري عليها في أول الأمر لهذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي(أبو حويج مروان،2002: 137)

ونقصد بالصدق الذاتي هو استخراج صدق المقياس عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات ولقد كان معامل ثبات الاختبار 0,79 وبالجذر التربيعي يصبح صدق الاختبار 0,88 وهذا يدل على صدق الاختبار.

1-4-2/ ثبات وصدق استمارة قلق المستقبل المهني:

1-4-2-1/ ثبات الاستمارة:

أ/ الثبات بطريقة اعادة الاختبار:

تم تطبيق استمارة قلق المستقبل المهني على عينة بلغ عددها 30 طالبا ثم تكرر تطبيق الاستمارة نفسها للمرة الثانية على نفس العينة بفارق زمني مدته 15 يوما وهذا بغرض التأكد من ثبات المقياس حيث بلغت النتيجة (0,70) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة 0,01 وهي قيمة مرضية.

ب/ الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (α):

بعد تطبيق معادلة (α) لحساب الثبات الخاص باستمارة قلق المستقبل المهني المكون من 27 فقرة تم التوصل الى أن قيمة (α) تساوي 0,61 وهي قيمة مرضية تدل على تناسق فقرات المقياس.
ج/ الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم تقسيم فقرات الاستمارة الى نصفين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين 0,55 ثم قمنا بتصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان-براون (Sperman Brown) وكانت النتيجة تساوي 0,70 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

الجدول رقم(05) يبين نتائج حساب قيم الثبات لمقياس قلق المستقبل المهني

الطريقة	قيمة B.P	قيمة α	قيمة S.H
القيمة	0,70	0,61	0,70

يتبين من الجدول رقم (05) أن قيم ثبات مقياس قلق المستقبل المهني المحسوبة بطرق إعادة التطبيق، ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية هي قيم مرضية وتدل على ثبات المقياس.

1-2-2-2/ صدق استمارة قلق المستقبل المهني:

لقد تم تقدير صدق الاستمارة بالطرق التالية:

أ/ صدق المحكمين:

يرى "أحمد محمد الطيب" (نوبيات قدور، 200: 105): "أن طريقة صدق التحكيم من أكثر الطرق استخداما " نظرا لسهولة استخدامها، لأنها تشمل آراء مجموعة من المختصين حول الموضوع الواحد، إضافة إلى تركيزها على صدق المضمون أو المحتوى. كما أن هذه الطريقة تسهل استفادة الباحث من خبرات المختصين في تعديل فقرات الاستمارة".

وفي الدراسة الحالية تم عرض فقرات الاستمارة على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في علم النفس من جامعة تلمسان ذوي خبرة في التحكيم لقياس الصدق الظاهري أو ما

يسمى بصدق المحكمين، حيث قمنا بعرض الاستمارة في شكلها الأول على (07) محكمين، وكان يرجى منهم ابداء رأيهم حول :

-صياغة الفقرات والأبعاد المحددة ومدى انتماء الفقرة للبعد وذلك بوضع علامة (x) في احدى الخانتين (مناسبة، غير مناسبة).

- كفاية البدائل وذلك بمعرفة مدى ملائمة عدد بدائل الأجوبة بوضع علامة (x) في احدى الخانتين (مناسبة، غير مناسبة). مع ترك المجال للاقتراحات في كل مرة.

والجدول التالي يوضح أسماء الاساتذة المحكمين ودرجاتهم العلمية .

الجدول رقم (06) يوضح قائمة أسماء الأساتذة المحكمين

رتبة الأساتذة	الأساتذة المحكمون
أستاذ التعليم العالي	أ.د فقيه العيد
أستاذ محاضر "أ"	أ. الطاهر بوغازي
أستاذ محاضر "أ"	أ.لكحل
أستاذ مساعد "أ"	أ.بلال
أستاذ مساعد "أ"	أ.صوفي
أستاذ مساعد "ب"	أ.لهباب
أستاذ مساعد "أ"	أ.مسلم

ولقد كانت خلاصة صدق التحكيم كما هو مبين فيما يلي :

أ/مدى صلاحية فقرات الاستمارة وانتمائها للأبعاد:

الجدول رقم(07) يوضح نتائج تقديرات المحكمين على فقرات الاستمارة

الفقرة	مناسبة	اقتراح التعديل	الفقرة	مناسبة	اقتراح التعديل
1	+		13	+	
2	+		14		+
3	+		15		+
4	+		16	+	
5	+		17		+
6	+		18	+	
7	+		19	+	
8	+		20	+	
9	+	+	21	+	+
10	+		22	+	
11	+		23	+	
12		+	24	+	

يتضح من الجدول رقم (07) أن معظم الفقرات كانت مناسبة ومقبولة باستثناء الفقرات التي

طلب منا تعديلها وهي كالاتي (12، 14، 15، 17، 21) ولقد كانت كل الفقرات تنتمي الى

البعد الذي وضعت من أجله. والجدول رقم(08) يبين الفقرات التي تم التعديل فيها .

الجدول رقم(08) يوضح عدد الفقرات التي ادخال التعديلات عليها

الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
12	تخصصي لا يوفر لي فرصا كثيرة للعمل.	التخصص الذي اخترته لا يفتح لي المجال للحصول على عمل مستقبلا.
14	يسهل لي العمل الحصول على دخل مادي ومزايا مادية عديدة.	يسمح الي الحصول على عمل توفير دخل مادي مناسب.
15	يمكنني العمل من تطوير مهاراتي وقدراتي الابتكارية.	لا يمكنني العمل من التميز وتطوير مهاراتي وقدراتي.
17	يعد العمل مصدرا أساسيا فبدونه لا نستطيع الاستمرار.	كثرة متطلبات الحياة وتعقدتها يجعل من العمل مصدرا أساسيا للحياة
21	العمل يساعدني على توفير كل المستلزمات الضرورية لأسرتي.	أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي

يتضح من الجدول رقم (08) أن الفقرات (12،14،15،17، 21) هي الفقرات التي اقترح

فيها التعديل.

وقد كان اقتراح بعض المحكمين بإضافة بعض الفقرات في البعد الثالث وهو بعد تحقيق

الاستقرار الأسري والاجتماعي حيث تم اضافة 3 فقرات وبهذا أصبح عدد الفقرات 27 فقرة بعد

أن كانت تضم 24 فقرة، والفقرات التي تم اضافتها سيتم عرضها في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح عدد الفقرات التي تم اضافتها الى الاستمارة

25	يسمح لي العمل بتكوين علاقات فعالة داخل المجتمع.
26	أخشى أن تسوء علاقتي بعائلي في حال عدم حصولي على عمل.
27	الحصول على عمل يساعدني على كسب الاحترام من الاخرين.

يبين الجدول رقم (09) الفقرات التي تم اضافتها وهي ثلاث فقرات تم اضافتها الى البعد الثالث وهو بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي.

ب/مدى ملائمة بدائل الأجوبة

لقد تم اختيار بدائل الأجوبة تبعا لطريقة ليكرت ذو الأربع بدائل وقد عرضت البدائل على المحكمين للإدلاء بأرائهم حولها، وكانت نتائج التحكيم كما يلي:

الجدول رقم(10) يبين نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى ملائمة بدائل الأجوبة لأداة

القياس

اجابات المحكمين		بدائل الأجوبة
غير مناسبة	مناسبة	
1	6	

يتبين من الجدول رقم (10) أن بدائل الأجوبة كانت مناسبة ويمكن استعمالها ، وذلك بموافقة 7محكمين ماعدا محكم واحد حيث اقترح أن يكون عدد البدائل أكثر من أربعة.

ومما سبق ذكره يمكن اعتبار الأداة صادقة صدقا ظاهريا بموافقة أغلب المحكمين على مختلف جوانبها، لتصبح في النهاية مقياسا مكونا من ثلاث أبعاد و(27) فقرة.

ب/ الصدق التمييزي (المقارنات الطرفية):

تم تطبيق نفس الخطوات التي تم اتباعها على مقياس "أنماط التفكير" ولقد كانت النتيجة كالتالي:

الجدول رقم(11) يوضح نتائج حساب صدق المقارنات الطرفية لاستمارة قلق المستقبل المهني.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	العينة الدنيا ن=10		العينة العليا ن= 10		العينات المتغير
				ع	م	ع	م	
0,01	2,88	9,18	18	5,98	52,10	5,76	69,80	قلق المستقبل المهني
						9		

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يدل على أن المقياس لديه قدرة تمييزية بين العينتين المتطرفتين وهذا يعني أن المقياس صادق.

ج/الصدق الذاتي:

تم استخراج الصدق الذاتي لاستمارة قلق المستقبل المهني عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبما أن ثبات المقياس كان يساوي (0,70) فان الصدق يساوي (0,82)

2/الدراسة الأساسية:

تمهيد

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتي تم فيها التأكد من صدق وثبات الأدوات، بنسبة معقولة ومقبولة إحصائيا، عمدنا إلى الانتقال للدراسة الأساسية التي تعد الخطوة الهامة في البحث، حيث تم فيها تحديد مجتمع وعينة الدراسة، وكيفية تطبيق المقاييس وتصحيحها، والأساليب الإحصائية في معالجة البيانات.

1-2/ منهج الدراسة:

ان طبيعة الدراسة هي التي تفرض على الباحث المنهج الواجب اتباعه في البحث وفي دراستنا هذه عمدنا الى استخدام المنهج الوصفي وذلك باعتباره الأكثر استخداما في دراسة الظواهر النفسية والاجتماعية وكذا كونه الأنسب لموضوع الدراسة الحالية والتي هدفنا من خلالها الى التعرف أنماط التفكير (السلي والايجابي) وقلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة تلمسان.

2-2/ مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

يتمثل المجتمع الذي اتخذته الباحثة مجالا بشريا لدراستها في طلبة السنة الثالثة (ل.م.د) والذين يزاولون دراستهم في كل من شعبة علم النفس والهندسة المعمارية في جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان ، قدر المجتمع الأصلي للدراسة ب 420 طالبا وطالبة ، حيث قدر عدد الطلبة المنتمون لقسم علم النفس ب 270 طالبا وطالبة بينما كان عدد طلبة الهندسة المعمارية 150 طالبا وطالبة.

تم إعتقاد أسلوب العينة القصدية في اختيار أفراد عينة الدراسة حيث قمنا باختيار عينة من طلبة السنة الثالثة (ل.م.د) وقد انقسم طلبة سنة الثالثة شعبة علم النفس على سبعة أفواج وطلبة شعبة الهندسة المعمارية الى أربع أفواج ، قمنا بتوزيع أداتي الدراسة على كل الأفواج المذكورة لكن لم نستطيع التطبيق على كل الطلبة لكثرة الغيابات داخل قاعات الدراسة ، كما استثنينا الطلبة الذين قمنا بالتطبيق عليهم في الدراسة الاستطلاعية وقدر عددهم ب30 طالبا وطالبة حيث تم استبعادهم من الدراسة الأساسية وقد وقع اختيارنا على طلبة السنة الثالثة لأنهم على وشك التخرج وهذا ما قد يدفع بالطالب إلى الشعور بالقلق أكثر من أي مرحلة أخرى من الدراسة ، وقد بلغ عدد أفراد العينة 220 طالبا وطالبة ، وهذا ما يمثل نسبة 52,38% من المجتمع الأصلي.

2-3/ خصائص عينة الدراسة الأساسية:

تميزت عينة الدراسة الأساسية بالخصائص التالية:

أ/ حسب الجنس:

جدول رقم (12) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
الاناث	134	60,90
الذكور	86	39,09
المجموع العام	220	100

يبين الجدول رقم (12) توزيع عينة الدراسة الأساسية والتي تقدر بـ 220 طالبا وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول حسب متغير الجنس حيث أن مجموع الاناث يساوي 134 طالبة أما الذكور فقد قدر عددهم بـ 86 طالبا، ويظهر من خلال ذلك أن نسبة الاناث تساوي 60,90% وهي أما نسبة الذكور فهي 39,09% وهي منخفضة مقارنة بنسبة الإناث وهذا يعني أن الاناث يمثلون النسبة الأكبر في الدراسة الحالية.

ب/ حسب التخصص:

الجدول رقم (13) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير التخصص

التخصص	العدد	النسب المئوية %
علم النفس	120	54,54
هندسة معمارية	100	45,45
المجموع العام	220	100

يبين الجدول رقم (13) توزيع عينة الدراسة الأساسية والذي يقدر بـ 220 طالبا وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول على التخصصين علم النفس والهندسة البشرية وقد قدر عدد طلبة علم النفس بـ 120 طالبا وطالبة كما قدر عدد طلبة الهندسة المعمارية بـ 100 طالبا وطالبة ويتضح من خلال هذا التوزيع أن نسبة طلبة علم النفس والتي تمثل %54,54 مرتفعة مقارنة مع الطلبة المنتمون الى شعبة الهندسة المعمارية والذين يمثلون نسبة %45,45 من مجموع الدراسة الأساسي.

2-4/ وصف أدوات الدراسة وتطبيقها:

لقد تم تطبيق أداتي الدراسة في الوقت نفسه، وهذا حسب طبيعة الموضوع، إذ الغرض منه هو التعرف على العلاقة بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني، ولهذا قدمنا الأداتين معا للحصول على اجابات منطقية لشخص واحد على موضوعين مختلفين، تمثلت الأداة الأولى في مقياس أنماط التفكير بنمطيه (الايجابي والسليبي)، أما الأداة الثانية فهي أداة مصممة من طرف الطالبة وهي استمارة لقياس قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين، تم التأكد من ثباتهما وصدقهما.

2-4-1/ مقياس أنماط التفكير

أ/ مكونات المقياس:

يتكون مقياس أنماط التفكير السليبي والايجابي للباحثة حنان عبد العزيز من (38) فقرة تنقسم الى بعدين بعد يقيس التفكير السليبي وبعد يقيس التفكير الايجابي .

الجدول رقم(14) يوضح توزيع فقرات مقياس أنماط التفكير على بعديه الايجابي والسلبي

3-4-5-6-7-8-9-10-12-17-	فقرات التفكير الايجابي
18-19-21-22-25-26-27-32-	
33-35-36	
1-2-11-13-14-16-20-23-24-	فقرات التفكير السلبي
28-29-30-31-34-37-38	

يتضح من الجدول رقم (14) توزيع فقرات مقياس أنماط التفكير في اتجاهيه السلبي والايجابي

ب/تطبيق وتصحيح المقياس:

يتم تطبيق مقياس أنماط التفكير الايجابي والسلبي على الطلبة ويقابل كل فقرة من فقرات المقياس أربعة أجوبة (تنطبق كثيرا، تنطبق الى حد ما، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا) ولقد تم اعطاء الأوزان على الفقرات بالشكل التالي: تنطبق كثيرا 4 درجات، تنطبق الى حد ما 3 درجات، لا تنطبق 2درجتان، لا تنطبق أبدا1 درجة واحدة ، هذا بالنسبة للفقرات الايجابية والتي تدل على التفكير الايجابي والعكس بالنسبة للفقرات السلبية.

تتراوح درجة المقياس من (38-152) درجة.

قد اعتمدت الدرجة (114) الحد الفاصل بين التفكير الايجابي والسلبي، حيث تعتبر درجة المفحوص(114فأقل) بمثابة دليل على تفكير المفحوص السلبي، بينما الدرجة(115 فأكثر) بمثابة دليل على تفكير المفحوص الايجابي.

ج/ مستويات المقياس:

من 38 الى 114 تفكير سلبي.

من 115 الى 152 تفكير ايجابي.

2-4-2/ استمارة قلق المستقبل المهني:

أ/مكونات الاستمارة

لقد استخدم في الدراسة الحالية أيضا استمارة قلق المستقبل المهني من اعداد الطالبة وهي استمارة موجهة إلى الطلبة الجامعيين حيث تهدف إلى قياس القلق من المستقبل المهني لديهم ،وقد احتوى في صيغته النهائية وبعد التعديلات على مجموع(27) فقرة مقسم إلى 3 أبعاد وهي:

أ/بعد امكانية الحصول على المهنة: واحتوى في شكله النهائي على (12) فقرة من (1الى12) ويحتوى هذا البعد على(03) فقرات سلبية.

ب/بعد مزايا وأهمية المهنة: احتوى في شكله النهائي على (07) فقرات من (13الى 19) وتحتوي على (06) فقرات سلبية.

ت/ بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي: احتوى في شكله النهائي على (08) فقرات من (20 الى 27)، تحتوي على (04) فقرات سلبية، والجدول التالي يبين الفقرات السلبية والايجابية استمارة قلق المستقبل المهني.

الجدول رقم(15) يوضح توزيع الفقرات السلبية والايجابية لاستمارة قلق المستقبل المهني

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية
-19-18-17-16-14-13-10-9-7	-20-15-12-11-8-6-5-4-3-2-1
27-25-23-22	26-24-21

يبين الجدول رقم(15) الفقرات ذات الاتجاه السلبي و الاتجاه الايجابي التي تحتوي عليها

استمارة قلق المستقبل المهني.

ب/ تطبيق وتصحيح الاستمارة:

تطبق استمارة قلق المستقبل المهني على طلبة الجامعة، وتمنح اجابة المفحوص درجة تتراوح بين (1-4) على الفقرات الإيجابية أما بالنسبة للفقرات السلبية فتمنح درجة من (1-4) وبذلك فإن الدرجة الكلية للاستمارة تتراوح بين (27-108) درجة، وقد اعتمدت الدرجة (54) الحد الفاصل حيث اعتبرت الدرجة (54 فأقل) بمثابة دليل على وجود قلق المستقبل المهني منخفض لدى أفراد العينة، بينما الدرجة (55 فأكثر) بمثابة دليل على وجود قلق المستقبل المهني مرتفع.

ج/مستويات الاستمارة:

من 27 الى 54 قلق مستقبل مهني منخفض
من 55 الى 108 قلق مستقبل مهني مرتفع.

د/ تعليمات الاستمارة:

روعي عند اعداد تعليمات الاستمارة أن تكون بسيطة ومفهومة مع تأكيد على ضرورة اختيار البديل المناسب، كما لم يطلب من المجيب أن يذكر اسمه وذلك لتطمين المجيب و لضمان حرية الاجابة وإعلامه بأنها للأغراض العلمية فقط.

2-5/اجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بتطبيق أداتي الدراسة الأساسية المتمثلة في مقياس أنماط التفكير(السلي والايجابي) و استمارة قلق المستقبل المهني في نفس الوقت على نفس العينة (طلبة السنة الثالثة من التخصصين علم النفس والهندسة المعمارية) خلال السداسي الثاني من العام الدراسي 2012/2013 وبالضبط في شهر أفريل ، وقد استغرق توزيع وجمع الأدوات 15 يوما، تم توزيع (250) إستمارة وبعد تفريغ نتائج أداتي الدراسة تم إستبعاد (30) إستمارة وذلك لعدم ملاء الطلبة

للاستمارة كاملة. بعد ذلك تم تصحيح وتفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا بواسطة نظام الحزمة الاحصائية للعلوم الانسانية Spss، اصدار رقم 15، وتم بعد ذلك عرض وتفسير النتائج.

2-6/ أساليب المعالجة الاحصائية:

استخدمت الطالبة في معالجة بيانات الدراسة الأساسية الأساليب الاحصائية المناسبة للفرضيات المقترحة، وذلك على النحو التالي:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد الدراسة وتحديد نسب الاجابات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة استجابات عينة الدراسة.
- معامل ألفا كرونباخ (Alpha cronbach) و (split half) لحساب ثبات الأدوات.
- معامل ارتباط بيراني برسون (Bravais-pearson) لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- اختبار (ت) ستودنت (T.student) لدراسة الفروق بين متغيرات الدراسة .

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض نتائج الفرضية الأولى

2- عرض نتائج الفرضية الثانية

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

5- عرض نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد:

بعد قيام الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية على العينة المذكورة سابقا، وبعد فرز الاجابات ،تم معالجة البيانات بالحزمة الاحصائية Spss، وقامت الطالبة في هذا الفصل بعرض النتائج التي توصلت اليها وفقا لترتيب الفرضيات.

1/ عرض نتائج الدراسة

1-1/ عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة .

ولتأكد من صحة الفرضية قامت الطالبة بحساب معامل الارتباط لبراي- برسون -Bravais Pearson بين أنماط التفكير(السلي والايجابي) وقلق المستقبل المهني . كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم(16) يوضح نتائج حساب معامل الارتباط بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني

مستوى الدلالة المعنوية	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولية	درجة الحرية	عدد أفراد العينة	أنماط قلق المستقبل المهني
0,01	-0,338**	0,148	218	220	معامل الارتباط

** دالة احصائية عند مستوى دلالة 0,01

يتضح من الجدول رقم (16) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة تساوي 0,338- وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية والمقدرة ب 0,148 مما يؤدي الى قبول هذه الفرضية.

1-2/ عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير باختلاف الجنس.

ولتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب قيمة (ت) بين أنماط التفكير والجنس والجدول رقم (17) يبين النتائج المتوصل اليها:

الجدول رقم (17) يبين نتائج حساب معامل الفرق بين أنماط التفكير والجنس

الجنس	عدد أفراد العينة	أنماط التفكير		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة المعنوية
		م	ع				
الذكور	86	114,40	9,66	1,701	1,960	218	غير دال
الاناث	134	116,79	10,49				

يتضح من الجدول رقم (17) أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق بين الجنسين في أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة.

1-3/ عرض الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير لدى الطلبة تعزى الى متغير التخصص .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (ت) بين أنماط التفكير والتخصص والجدول رقم (18) يبين النتائج:

الجدول رقم (18) يبين نتائج حساب معامل الفرق بين أنماط التفكير والتخصص

التخصص	ن =	أنماط التفكير		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		م	ع				
	220						
علم النفس	120	115,52	10,41	0,537	1,960	218	غير دال
هندسة معمارية	100	116,27	10,02				

يتبين من الجدول رقم (18) أن قيمة ت المحسوبة هي 0,537 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والتي تساوي 1,960 وهذا يدل على أنه لا توجد فروق في أنماط التفكير تعزى الى متغير التخصص لدى الطلبة.

1-4/ عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس.

ولتأكد من صحة الفرضية قامت الطالبة بحساب قيمة (ت) بين قلق المستقبل المهني والجنس والنتائج تظهر في الجدول التالي:

الجدول رقم (19) يبين نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في قلق المستقبل المهني

الجنس	ن =	قلق المستقبل المهني		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		م	ع				
ذكور	86	59,00	7,65	1,772	1,960	218	غير دال
اناث	134	57,11	7,74				

يتضح من الجدول رقم (19) أن قيمة ت المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية وهذا يعني أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في قلق المستقبل المهني.

1-5/ عرض نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة علم النفس والهندسة المعمارية فيما يخص قلق المستقبل المهني .

ولتحقق من نتائج الفرضية الخامسة تم حساب قيمة (ت) بين قلق المستقبل المهني والتخصص (علم النفس، الهندسة المعمارية) وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم (20) الجدول رقم (20) يبين نتائج حساب معامل الفرق بين قلق المستقبل المهني والتخصص

التخصص	ن	قلق المستقبل المهني	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	220					
		م	ع			
علم النفس	120	58,05	7,91	0,419	218	غير دال
هندسة معمارية	100	57,61	7,58	1,960		

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين طلبة علم النفس وطلبة الهندسة المعمارية فيما يخص قلق المستقبل المهني ويظهر هذا من خلال الجدول حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية.

الفصل السادس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- مناقشة الفرضية الأولى
- 2- مناقشة الفرضية الثانية
- 3- مناقشة الفرضية الثالثة
- 4- مناقشة الفرضية الرابعة
- 5- مناقشة الفرضية الخامسة

تمهيد:

بعد الانتهاء من عرض نتائج الدراسة تتناول الطالبة في هذا الفصل مناقشة هذه النتائج التي توصلت اليها بعد القيام بمعالجتها احصائيا ، وفقا لترتيب الفرضيات وقد اعتمدنا في مناقشتنا للنتائج على الدراسات السابقة والجانب النظري للدراسة.

1 مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة.

وقد اتضح من خلال استخدام معامل الارتباط بيرسون بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة، ونستنتج من هذه النتيجة أن الفرضية قد تحققت ويمكن تفسير الارتباط السالب بأن أنماط التفكير لدى الطلبة لها تأثير على قلق المستقبل المهني، أي أنه كلما كان التفكير ايجابي كلما انخفض قلق المستقبل المهني والعكس أي كلما كان التفكير سلبي كلما ارتفع قلق المستقبل المهني ومن هنا تظهر أهمية التفكير الايجابي في خفض القلق لدى الأفراد حيث يعد التفكير رافدا من روافد تطوير الشخصية ولقد أكد أحياب ماجد رمضان(2009) ما توصلنا اليه في دراسته حيث وجد أن قلق المستقبل عامة والمستقبل المهني خاصة قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية وسلبية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث بشكل خاطئ مما يدفعه الى حالة من القلق.

كما ربط عبد المحسن عبد التواب(2007) حدوث قلق المستقبل بالتفكير اللاعقلاني والسلبي والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها والشعور بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة، اضافة إلى هذا يرى "ألبرت اليس" A.Ellis أن: "انفعالاتنا لا ترتبط حتميا بمشكلات تقع خارج أفكارنا، وأنه من بين الأسباب التي تدفع الأفراد للوقوع في القلق هي طريقة التفكير السلبي".

كما استنتج أبو النصر أن الأفكار السلبية كالتشاؤم والإحباط التي يحملها الشخص وغيرها قد تؤدي في نهاية الأمر إلى القلق والاكتئاب . (محمد هبة مؤيد، 2010)

كما استنتج علي زروط من دراسته حول الدافعية للانجاز وعلاقتها بكل من التحصيل وقلق المستقبل أن المكون الأساسي لقلق المستقبل يعود إلى التفكير الخاطيء وبالتالي هذا التفسير السلبي من قبل الفرد يؤدي إلى زيادة الاحساس بأعراض القلق. (زروط علي، 2010).

من خلال هذه النتيجة يتضح أن التفكير الايجابي أو السلبي له تأثيره على حياة الفرد حيث وجد العلماء والباحثون في هذا الموضوع أن قوة أفكارنا تحدد واقعنا ومستقبلنا وأن الكثير من المشاكل النفسية تعزى إلى التفكير السلبي الذي يتبناه الفرد.

وقد ذهب أهل المعرفة بالتفكير الايجابي بالقول إلى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الانسان سلبيًا وإيجابيًا. (الرقيب بن صالح سعيد، 2008)

يمكننا تفسير هذه النتيجة من خلال استحضار أهمية التفكير كعملية معرفية وجدانية راقية يستطيع الفرد من خلالها السيطرة والتحكم في الأمور وتسييرها لصالحه ،وعليه فإن انتهاج الفرد لنمط تفكير ايجابي يساعده حتما على التخفيف من الاضطرابات النفسية ومن أهمها القلق .

2 - مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير باختلاف الجنس.

وقد اتضح من خلال استخدام معامل الفرق "ت" بين أنماط التفكير والجنس أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير باختلاف الجنس وبذلك نقول أن الفرضية لم تتحقق، ومن الملاحظ أن هذه النتيجة التي توصلنا إليها تتفق مع النتائج التي توصل إليها كل من الطواب (1991) وعبد (1994) وعفانة (1998) ودراسة أبو زيد (1999) والتي توصلت كلها إلى نفس النتيجة وهي عدم وجود فروق في أنماط التفكير تعزى لمتغير الجنس (نصر الله نوال خالد حسن (2008)

كما خلصت دراسة مونرو (Munro) (2004) والتي كانت حول التفكير الايجابي والسلبي وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير (السلبي والايجابي).

كما أسفرت نتائج دراسة نصر الله نوال خالد حسن (2008) حول أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في نابلس، على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أنماط التفكير التي يستخدمها الطلبة تعزى إلى متغير الجنس وقد أرجعت ذلك نظرا لتشابه خبرات الطلبة الذكور والإناث وإلى الظروف المتشابهة التي يعيشونها.

كما جاءت دراسة عبد العزيز حنان (2011) والتي كانت تهدف إلى التعرف على نمط التفكير السلبي والايجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة من جامعة بشار ، لتؤكد ما توصلنا اليه من نتائج حيث لم تجد فروقا دالة احصائية في نمطي التفكير السلبي والايجابي لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

كما تعارضت نتيجة الدراسة التي توصلنا اليها مع ما توصل إليه قطامي (1998) (نصر الله نوال، 2008) حيث أظهرت النتائج وجود فروق في أنماط التفكير تعزى إلى متغير الجنس ولصالح الاناث دراسة كل من كندال (kendell) (2000) وبيك (Beck) (2001) حيث بينت النتائج التي وجدها كل منهما إلى وجود فروق في أنماط التفكير و متغير الجنس ولصالح الاناث حيث أظهرن ميلا أكبر من الذكور نحو التفكير السلبي هذا وتعارضت مع دراسة زياد بركات سنة (2006) حول التفكير السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة حيث تألفت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة من جامعة القدس المفتوحة وقد توصل إلى وجود فروق بين الطلبة في أنماط التفكير تعزى إلى متغير الجنس حيث أظهرت الاناث ميلا أكبر من الذكور نحو التفكير السلبي باختلاف دراسة لأنطوني وأخرى لادميدس (Edmeads 2004, Anthony 2001) والتي أشارت إلى ميل الطالبات الاناث نحو التفكير الايجابي بينما كان ميل الطلبة الذكور نحو التفكير السلبي وقد فسر العديد ممن توصلوا إلى هذه النتيجة على أن ميل الطالبات نحو التفكير الايجابي بمستوى أفضل من الذكور ناجم عن سمة

التشاؤم ومشاعر الاكتئاب التي يشعر بها الذكور الأمر الذي يضطر الذكور إلى استخدام نمط التفكير السلبي، كما أن الذكور في مجتمعاتنا العربية مطالب عادة بإظهار أنماط من السلوك تكون أكبر من عمره الزمني ومن قدراته.

وتفسر الطالبة هذه النتيجة من وجهة نظرها واستنادا إلى ما اطلعت عليه من دراسات سابقة أن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص أنماط التفكير باختلاف الجنس أنه في هذه المرحلة سواء العمرية أو الدراسية نجد أن أغلبية الطلبة يحملون نفس الاتجاهات ويملكون نفس الحقائق عن المجتمع والظروف التي تحيط بالمجتمع وهذا ما قد يرجع إلى تبادل الخبرات والمعلومات في المحيط الجامعي كونهم يعيشون في نفس المحيط ويتأثرون بنفس الظروف التي يعيشونها سياسياً كانت اقتصادية أو حتى اجتماعية، كما يعيش الشباب الجامعي اليوم في ظل تطور التكنولوجيا الحديثة وتنوع وسائل الاتصال من بينها الانترنت والذي يحتوي بدوره على العديد من شبكات الاتصال ومن أهمها وأكثرها تأثيراً شبكة التواصل الاجتماعي التي أصبحت بمثابة المكان الوحيد الذي يجتمع فيه الشباب ذكورا وإناثا، ولعل هذا التقابل والتبادل اليومي لكل ما يدور في المجتمع من مستجدات قد يسمح بتكوين نفس الخلفيات ووجهات النظر المتشابهة لكلا الجنسين .

ولقد أشارت العديد من الدراسات التي قمنا بعرضها تبانيا حيث وجدت البعض منها أن الإناث يتميزن بتفكير سلبي أكثر من الذكور وهذا ما أرجعوه إلى كون الإناث أكثر تقييدا وأقل حرية من الذكور في التخطيط لحياتهم المستقبلية بينما جاءت دراسات أخرى لترى أن الذكور هم من يتميزون بنمط تفكير سلبي أكثر من الإناث وهذا راجع إلى المسؤوليات التي توكل إلى الذكور والتي يجب عليهم الالتزام بها كالعامل وتكوين أسرة الخ على عكس الإناث ، لكن وفي ظل التغيرات الحالية أصبحت الإناث أكثر حرية وهذا ما يجعلها تملك نفس الحقوق التي يملكها الذكور سواء كان حقها في الدراسة أو العمل وحتى في التعبير وهذا ما يظهر لنا عدم وجود فروق بين الجنسين في نمط التفكير.

3 - مناقشة الفرضية الثالثة :

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في أنماط التفكير تعزى إلى متغير التخصص وبعد استخدام معامل الفرق "ت" توصلنا إلى أنه لا توجد فروق في أنماط التفكير تعزى إلى متغير التخصص وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصل اليه كندال **Kendell** (2000) حيث توصل إلى عدم وجود فروق بين كل من نمطي التفكير السلبي والايجابي تعود إلى متغير التخصص. كما جاءت النتيجة متوافقة مع ما توصل اليه بيك **Beck** (2001) حيث لم يجد فروق في أنماط التفكير السلبي والايجابي ومتغير التخصص. (بركات زياد، 2006)

كذلك دراسة مونرو **Monro** (2004) والتي أظهرت كذلك عدم وجود أثر لمتغير التخصص في مستوى التفكير السلبي أو الايجابي.

نفس النتيجة توصلت اليها عبد العزيز حنان في دراستها (2011) حول نمط التفكير لدى الطلبة وعلاقته بتقدير الذات حيث لم تجد فروقا ذات دلالة احصائية بين نمطي التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى التخصص.

بينما تعرضت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة **طعمه أحمد** (2010) حول تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي حيث توصل في دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير السلبي والايجابي وفقا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي أي أنهم يتميزون بمستوى عال من التفكير الايجابي مقارنة بالتخصص الأدبي وقد أرجع ذلك حسبه إلى كون طلبة التخصص العلمي يتميزون بنوع من الارتياح بخصوص مستقبلهم على عكس طلبة التخصص الأدبي والذين يتخوفون مما سيواجهونه من متاعب في البحث عن العمل بعد التخرج.

4 - مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس.

ولتحقق من صحة الفرضية الرابعة تم حساب قيمة (ت) بين قلق المستقبل المهني والجنس وتم التوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل اليه محمود شمال (1999) في دراسته والتي كانت تهدف إلى التعرف على قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات وقد خلصت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير الجنس وهذا معناه أن الإحساس بالقلق من المستقبل حالة نفسية تنتاب الأفراد جميعا بغض النظر عن الجنس وقد أرجع وجود هذا القلق إلى الظروف الاجتماعية والثقافية. (أحياب ماجد رمضان، 2009)

قد اتفقت النتيجة الحالية كذلك مع دراسة محمود هويدة وفراج أنور ابراهيم (2006) في دراستهما حول قلق المستقبل في علاقته مع مستوى الطموح والمستوى الاجتماعي وحب الاستطلاع لدى عينة من طلبة جامعة الاسكندرية كلية التربية وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في قلق المستقبل بين الجنسين

كما تتفق مع ما توصل اليه "خليف وربيعي" حيث توصلا إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل المهني، كما جاءت دراسة ابراهيم السفاسفة وشاكر عقلة المحاميد (2007) حول قلق المستقبل المهني لدى طلبات الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، لتؤكد ما توصلنا اليه من نتائج حيث أظهرت عدم وجود فروق دالة احصائيا في قلق المستقبل المهني تعزى للجنس وقد فسرا ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى الجنسين على أن العمل أصبح ضروريا للرجل والمرأة معا ليسهم كل منهما بدوره في تحقيق الأمن الاقتصادي لذاته وأسرته ويشعر بأنه فرد منتج وليس عالة على أحد.

وقد جاءت كذلك دراسة صلاح كرميان (2007) حول سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لتؤكد ما توصلنا اليه من نتائج حيث خلصت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير الجنس في قلق المستقبل .

دراسة أخرى لتيجاني بن طاهر (2010) والتي كانت حول مصادر الضغوط وقلق المستقبل لدى طلبة من جامعة الأغواط حيث بينت النتائج عدم وجود فروق في قلق المستقبل تعود إلى الجنس (ذكور، اناث) مما يدل على أن قلق المستقبل مشترك لدى الجنسين وهذا راجع حسبه إلى محاولة المرأة اثبات ذاتها في كل مجالات الحياة والتوفيق بين ذلك وواجباتها كمرأة وربة بيت.

بينما تعارضت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة الهاشمي (2001) حول قلق المستقبل ومعرفة مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع ومعرفة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس و التخصص وقد توصلت الدراسة إلى شيوع قلق المستقبل لدى الذكور أكثر من الاناث (السبعوي فضيلة، 2006: 170).

كما تعارضت النتيجة الحالية مع دراسة إيمان صبري (2003) حول بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل، حيث توصلت إلى وجود فروق في قلق المستقبل ترجع إلى الذكور وفسرت ذلك إلى أنه في ظل ما تعيشه المجتمعات من بطالة وارتفاع في سن الزواج وعدم القدرة على تحمل مصاريف انشاء أسرة فان كل هذا يدفع الشاب لأن يقلق اتجاه مستقبله حيث أن الأشياء التي تقلق الذكور لا تقلق الاناث لأنها ليست مطالبة بالعمل أو توفير مصاريف الزواج فإن هذا ما يجعل الذكور أكثر قلقاً من الاناث تجاه المستقبل المهني وتحقيق العائد المادي لأنهم يدركون أن أمامهم متطلبات كثيرة وأدواراً ستنسب إليهم في المستقبل. وهي نفس النتيجة التي توصل إليها "عبد السادة بدران" حيث سجل ارتفاعاً في نسبة الذكور مقارنة بالإناث وهو ما اعتبره أمراً طبيعياً لشعور الذكور بالمسؤولية الاجتماعية، أما دراسة محمد (2001) والأنصاري (2004) فقد أوضحت وجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل و لصالح الاناث حيث وجد أن الاناث أكثر قلق من الذكور فيما يخص المستقبل وهو ما أرجعوه إلى أسلوب التنشئة الاجتماعية والتربية المتبعة في مجتمعاتنا العربية عادة ما تعطي المرأة فرصة أقل للتعبير عن نفسها، كما أنها لا تستطيع أن تسلك أي سلوك ولا تتصرف أي تصرف الا بالعودة الى الشخص الأقوى (الرجل) وهذا الانطباع يؤدي الى المزيد من القلق. (فراج أنور ابراهيم، 2006)

وهو ما وجدته ناهد سعود كذلك في دراستها حول قلق المستقبل حيث كانت نسبة القلق لدى الاناث مرتفعة مقارنة بالذكور.

في ظل النتائج المتوصل اليها من قبل ومقارنتها بنتيجة الدراسة الحالية فإنه يمكننا أن نفسر عدم وجود فروق ذات دلالة فيما يخص قلق المستقبل المهني لدى الجنسين الى أن التغييرات الاقتصادية والاجتماعية التي تميز المجتمع في الآونة الأخيرة وفي ظل انتشار البطالة و كثرة متطلبات الحياة وتعقدها فإنه أصبح القلق من المستقبل المهني يشغل الذكور والإناث على حد سواء حيث لم تعود مهمة البحث عن العمل مقتصرة فقط على الرجل وهذا راجع لكون المرأة أصبحت اليوم أكثر حرية من ذي قبل أين كانت هناك عادات وتقاليد تحكم المرأة وتحتصر دورها كأم حيث لم تكن تمارس المرأة العمل خارج البيت فقد كان يقتصر عملها داخل البيت فقط وكانت مهمة العمل مقتصرة على الرجل أما الآن فقد أصبحت نفس الأدوار موكلة للرجل والمرأة بحكم أنها أصبحت أكثر تحرراً وأصبحت تسعى للبحث عن العمل لتساعد عائلتها وزوجها على مستلزمات الحياة هذا من جهة ومن جهة أخرى السعى الى تحقيق ذاتها وإبراز مكانتها داخل المجتمع والتأكيد على أنها عضو فعال داخل المجتمع وهذا ما استنتجته زروالي لطيفة من دراستها حيث وجدت أن ممارسة مهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية سواء للذكور أو الاناث (2010:18)

5 - مناقشة الفرضية الخامسة

تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة علم النفس وطلبة الهندسة المعمارية فيما يخص قلق المستقبل المهني.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب قيمة (ت) بين قلق المستقبل والتخصص وتوصلت إلى أنه لا توجد فروق بين طلبة علم النفس وطلبة الهندسة المعمارية فيما يخص قلق المستقبل المهني حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على أن الفرضية لم تتحقق .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة ميلاد وآخرون (1997) بعنوان صورة المستقبل المهني لدى طلبة كليات التربية بدمشق والتي تألفت من (900) طالبا وطالبة ، حيث أسفرت على عدم وجود فروق دالة معنوية بين قلق المستقبل المهني والتخصص ، كذلك دراسة كل من العكايشي (2000) ودراسة الهاشمي (2001) حيث لم تظهر كلا الدراستين فروقا ذات دلالة معنوية بين قلق المستقبل والتخصص حيث وجد أن كلا من التخصصات الأدبية والعلمية ترتفع نسبة القلق لديها، كذلك دراسة العشري (2004) والذي لم يجد فيها فروقا بين التخصصات العلمية والأدبية وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة فضيلة عرفات محمد السبعواوي (2006) حول قلق المستقبل في علاقته بمتغيرات الجنس والتخصص والتي توصلت فيها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين قلق المستقبل باختلاف التخصص.

كما وجد كل من الباحثين محمود هويدة وفراج أنور ابراهيم (2006) في دراستهما حول العلاقة بين قلق المستقبل وكل من مستوى الطموح والمستوى الاجتماعي وحب الاستطلاع لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة الاسكندرية في ضوء متغيرات الجنس والتخصص وقد أسفرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية تبعاً للتخصص (أقسام أدبية – أقسام علمية) ، اضافة الى ذلك جاءت دراسة التيجاني بن طاهر (2010) لتؤكد ما توصلنا إليه من نتائج حيث وجد أنه لا يوجد فروق ذات دلالة بين العلميين والأدبيين في قلق المستقبل وهذا يعني أن درجة القلق كانت متساوية لديهم وقد أرجع ذلك إلى الأوضاع الحياتية والاقتصادية التي يعيشها المجتمع.

في المقابل لقد تعارضت النتائج التي توصلنا اليها مع كل من دراسة سعود ناهد (2005) حول قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة الجامعة السورية وقد توصلت في دراستها أن هناك فروق في قلق المستقبل تعود الى التخصص وقد فسرت ذلك بأن التخصص الدراسي له دور في قلق المستقبل حيث يزداد قلق المستقبل لدى طلاب التخصصات الأدبية مقارنة

مع طلاب التخصصات العلمية، أما دراسة مسعود سناء (2006) والتي كانت حول بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين من جامعة مصر، وقد أظهرت نتائج الدراسة أيضا الى وجود فروق بين قلق المستقبل والتخصص لدى الطلاب الأدييين، وفسرت ذلك بأن طلاب الكليات الأدبية لا تواكب التغيرات في سوق العمل ولا تستطيع أن تؤمن المستقبل الوظيفي وهو أكثر ما يجعل الطالب قلقا على مستقبله.

كما جاءت دراسة عبد المحسن عبد التواب (2007) حول فعالية الارشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب التربية في جامعة مصر، التي توصل فيها إلى وجود فروق فيما يخص قلق المستقبل المهني تعود الى التخصص ولصالح التخصص الأدبي، وقد أرجع ارتفاع القلق لدى طلبة التخصص الأدبي إلى أن طلبة التخصص العلمي هم أقل خوفا من طلبة التخصص النظري ذلك أنهم أقرب للواقع والتعامل المباشر مع البيئة مما يخفف حدة الخوف لديهم مقارنة بطلبة الكليات النظرية.

في نفس السياق جاءت دراسة ابراهيم السفاسفة وشاكر عقلة المحاميد (2007) لتبين وجود فروق في قلق المستقبل المهني تعزى إلى التخصص ولصالح الكليات العلمية، وقد فسرا ذلك الى أن الكثير من التخصصات العلمية في الأردن قد أصبحت مشبعة تماما بسبب فائض الخريجين عن حاجة سوق العمل، وخاصة في تخصصات الهندسة بكل فروعها والبيولوجيا وهذا التفسير قد جاء من خلال دراسته للبيئة الأردنية.

ودراسة أبو درويش (2009) حيث توصل فيها إلى أن طلبة العلوم لديهم رؤية أكثر ايجابية

نحو الدراسة، كما يملكون فرص توظيف أفضل في المستقبل. (أحياب ماجد رمضان، 2009)

ويمكن أن نفسر النتيجة التي توصلنا إليها في الدراسة الحالية إلى ارتفاع نسبة المتخرجين من الجامعات في السنوات الأخيرة والاحتفاظ الواضح داخل الجامعات وفي كل التخصصات حيث أن كلا التخصصين سواء علميا كان أو أدبيا يعيشون نفس الظروف ونفس المخاوف وبما أن فرص

العمل المتاحة ضئيلة مقارنة بعدد المتخرجين ، فإنه يمتلك الطالب القلق بخصوص مستقبله المهني مهما كان تخصصه علميا أو أدبيا حيث نجد العديد من المتخرجين من كليات علمية لا يملكون عملا رغم أن تخصصاتهم مهمة ، وهذا ما استنتجه محمود شمال حسن (1999) من دراسته حيث رأى أن الشباب الجامعي سواء كانوا ذكورا أو اناثا أو من تخصصات علمية أو أدبية ينشأ لديهم القلق من المستقبل بفعل عوامل اجتماعية وثقافية ، وهذا معناه أن هناك أمورا داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستعتمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية (أحياب ماجد رمضان، 2009).

نستنتج من كل ما سبق أن نتائج الدراسة كانت منطقية اذا ما رجعنا إلى عينة الدراسة الحالية التي تمثل فئة من الشباب حيث تعتبر هذه المرحلة من المراحل التي يحدث فيها التغير الكمي والنوعي والرغبة في تأكيد الذات بالبحث عن دور اجتماعي ، ولذلك فإن النقطة الجوهرية في حياة الشباب هي النظرة المستقبلية للأمور، فهم يعدون أنفسهم لحياة أكثر استقرارا وتحملا للمسؤولية من أجل تحقيق الاستقرار المادي والفكري.

تعد مرحلة الشباب بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي الأمر الذي يتطلب من الشاب أو الشابة مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبلية فيما بعد.

فحلم التخرج من الجامعة وإيجاد عمل مناسب ، وتحقيق الاستقرار النفسي والمادي يعد من أهم التصورات المستقبلية والطموحات التي يسعى كل من الذكور والإناث الى الوصول اليها وتحقيقها لما يحمله العمل اليوم من أهمية وحاجة ضرورية في ظل ارتفاع المستوى المعيشي وتعقد الحياة وكثرة متطلباتها، فقد كان في زمن غير بعيد مهمة العمل للرجل ولكن في السنوات الأخيرة أصبحت المرأة كذلك تسعى لإتمام دراساتها والبحث عن عمل تساعد به عائلتها وتضمن مستقبلها.

ولكن في ظل الظروف المتغيرة وغير المستقرة التي تعيشها مجتمعاتنا العربية من أزمات اقتصادية والسياسية في الوقت الحاضر، فإنه ينعكس على الشباب وعلى نظرتهم الايجابية للمستقبل .

فقد أصبح الخوف والقلق من المستقبل المهني سمة يتصف بها أغلب الشباب اليوم حيث بدأت مظاهر التشاؤم والسلبية تطفئ على تفكير وحياة الفرد وبتركيزنا على المجتمع الجزائري وبما أنه

مجتمع تمثل شريحة الشباب فيه أكبر الشرائح فإنه من الطبيعي الاعتناء به باعتباره المحرك الأساسي لأي مجتمع وأساس تقدمه، ولكن في ظل تزايد عدد الطلبة الجامعيين وهذا راجع بالدرجة الأولى الى غياب تنسيق بين ما تكونه الجامعة من طلاب وبين الحاجيات الفعلية لسوق العمل وكيف أنه سمح بوجود فائض من الخريجين يقبول أعداد غفيرة من الطلاب في مجالات تخصص بعينها بغض النظر عن احتياجات السوق الحقيقية لهذا التخصص أو ذاك، وعليه فإن غياب هذا التنسيق يؤدي الى قلة فرص العمل وبالتالي انتشار البطالة بين أوساط المتخرجين حديثا هذا من جهة ، أما من جهة أخرى فتعد المحسوبة كذلك من أهم البواعث التي تدفعه للإحساس بالقلق الدائم حيث أصبح الطالب مؤخرا يسمع كثيرا عن المحسوبة وعن مدى انتشارها في مسابقات التشغيل والتوظيف.

كما قد يرجع قلق المستقبل لدى الشباب إلى عدم مصداقية الأخبار التي يقرءونها ويسمعونها مما يشعرهم بعدم الثقة في أي شخص أو أي جهة مسئولة.

وهذا كله قد يدفع الشباب الجامعي الى الشعور بالقلق حيال مستقبلهم المهني من كلا الجنسين ومن كل التخصصات دون استثناء ، حيث مشاكل الشباب تكاد تكون واحدة سواء كانوا من الأقسام الأدبية أو من الأقسام العلمية ، فمشاكلهم تدور حول الصعوبة في إيجاد فرصة عمل مناسبة وهذا وما توصلت اليه الدراسة الحالية حيث لم تظهر فروقا فيما يخص قلق المستقبل المهني وكل من الجنس والتخصص.

نستنتج من خلال ما تم استعراضه في هذه الدراسة واستنادا إلى ما سبق أن الانسان مفكر ايجابي بطبيعته فإذا توفرت له بيئة ايجابية سنجدته يتصرف بايجابية أما اذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فإنها ستؤثر على طريقة تفكيره ، لذا فإن التفكير بايجابية يهيأ العقل ليفكر ايجابيا وهذا يؤدي إلى الأعمال الايجابية التي تجعله ناجحا في معظم الأحيان بما يقوم به من أفعال ومهارات، وعلى العكس من ذلك فان التفكير بسلبية يجعل الفرد ينتهج طرقا خاطئة في تفسيره للأمور وحله للمشكلات من حوله حيث يجعله يركز على السلبيات مما يترتب عن هذا الأمر احساس الفرد بالضيق والقلق المستمر، ومن البديهي أن نسمي هذا العصر بعصر القلق، نظرا لما يشهده من تغيرات سياسية واقتصادية وغيرها مما قد يبعث في الكثير من الأحيان الاحساس بالتوتر والضيق وترقب ما ستكون عليه الأمور في المستقبل خصوصا لدى فئة الشباب ،حيث أن المستقبل لدى هذه الفئة من المجتمع مرتبط بالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى، والعمل على تحقيقها يعتبر مكونا رئيسيا لسلوك الفرد، وعليه فإن احساسه بأنه قد لا يستطيع الوصول إلى أهدافه وإلى تحقيقها على أرض الواقع وهذا لعدة عوامل سياسية واجتماعية واقتصادية قد تعيق تصوره المستقبلي ، فإن ذلك حتما سيؤدي به الى القلق على مستقبله الشخصي والمهني خاصة حيث يعد المستقبل المهني من أول الخطط المستقبلية التي يحددها الشباب ويسعى اليها، ذلك أن الحصول على المهنة قد يفتح له المجال لتكوين أسرة وتحقيق مكانة داخل المجتمع.

وعليه فإنه من الجدير بالذكر هنا أن عملية اشراك الشاب في العمل لبناء المجتمع يعتمد على النظام الاجتماعي الذي يجب أن يوفر له فرص العمل وذلك لكي يؤدي الشاب دوره في المجتمع بصورة سليمة ولكي يؤدي واجبه وأن يبني أسرة داخل هذا المجتمع، أي أنه باختصار يصبح عضوا صالحا في المجتمع(كامل طارق، 2005).

الذامة

وفي الأذير يمكننا القول أن المستقبل هو ما يصنعه الإنسان بدءا من حاضره فهو حصيلة هذا الحاضر وهو افتراض وغير موجود بعد وهذا الافتراض يمتلك ملامحه الأولى من حركة الواقع الراهن واتجاهاته العديدة.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو حويج، مروان (2002) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، الطبعة الأولى، عمان، الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 2- أبو حطب، فؤاد والسيد أحمد، عثمان (1987) التفكير (دراسات نفسية)، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع والطباعة.
- 3- أبو سليمان بهجت، عبد المجيد (2007) اثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر، رسالة دكتوراه غير منشورة، الأردن.
- 4- ابراهيم، ابراهيم اسماعيل (2006) فعالية الارشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم التقني، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أسيوط ، مصر.
- 5- أحياب، ماجد رمضان (2010) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الأنبار.
- 6- الأنصاري، بدر محمد (2007) معدلات انتشار القلق المتعلق بعلاج الأسنان لدى طلاب جامعة الكويت من الجنسين، مجلة دمشق للعلوم التربوية، العدد 11، المجلد 23، جامعة دمشق، سوريا.
- 7- الأقصري، يوسف (2002) كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة، مصر: دار الطائف للنشر والتوزيع.

قائمة المراجع

- 8- بدر اسماعيل، ابراهيم محمد (1993) مدى فعالية فنية التخيل في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية مصر، العدد 6.
- 9- بودربالة، شهرزاد (2011) الدافعية للانجاز القلق والتحصيل الدراسي لدى تلامذة الثانوية، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية: قسم علم النفس.
- 10- بوزغينة، عيسى (2003) قطاع الشباب واقع وافاق، الطبعة الأولى، الجزائر: دار الأشريفة للنشر والتوزيع.
- 11- بكر، محمد نوفل (2008) تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، الطبعة الأولى ، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 12- بلكيلاني، محمد ابراهيم (2008) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلوا في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
- 13- بن سالم، أمال (بدون سنة) تحليل دور المستقبل الوظيفي في تخفيض معدل البطالة، ملتقى دولي حول استراتيجية الحكومة في القضاء على البطالة وتحقيق التنمية المستدامة، جامعة المسيلة، الجزائر.
- 14- بن صافية، عائشة (2009) المشروع المهني في ذهن المتفوق دراسيا(دراسة ميدانية) ،دراسات في العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة الجزائر، العدد 13.
- 15- بريان، تريسي (1992) علم نفس النجاح، الطبعة الأولى ،الرياض: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
- 16- بركات، زياد (2006) التفكير السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

- 17- جاسم، باسم فارس (1996) قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- 18- جروان فتحي، عبد الرحمن (2005) تعليم التفكير (مفاهيم وتطبيقات) ، الطبعة الثانية، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 19- دناوي حسن، أسعد مؤيد (2008) تطوير مهارات التفكير الابداعي، بدون طبعة، الأردن : عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- 20- دانيز، روبين (2006) ادارة القلق (ترجمة دار الفاروق)، القاهرة، مصر.
- 21- الزبيدي، كامل (1993) توقعات الشباب لمشكلاتهم عام 2000، بحث مقدم الى الندوة الأولى لعلم النفس بالمغرب.
- 22- زهران، حامد عبد السلام(1977) الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- 23- الزيات، مصطفى ابراهيم وحامد، عبد القادر والنجار، محمد (1973) المعجم الوسيط 2، مصر: دار المعارف للنشر والتوزيع.
- 24- زروالي، لطيفة (2010) تصور الذات المستقبلي لدى المراهق المتمدرس، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية: قسم علم النفس.
- 25- زروط، علي (2010) قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز عند الطلبة(دراسة مقارنة بين طلبة النظامين الكلاسيكي ول.م.د)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البليدة، الجزائر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية: قسم علم النفس.

- 26- الحجامي، عضيب (2012) القلق النفسي لدى طلاب وطالبات كلية التربية، مجلة اداب ذي قار، السعودية، العدد 5، المجلد2.
- 27-الحلو، علي حسين (2002) الانحرافات السلوكية للشباب وسبل مواجهتها، المؤتمر العلمي العربي الأول، (علم النفس في مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل العربي)، المجلد1، جامعة بغداد، العراق.
- 28-الحمداني صالح، اقبال محمد رشيد (2011) الاغتراب-التمرد-قلق المستقبل، الطبعة الأولى، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 29-حمودة، نهي (2000) أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة الأردنية ، مذكرة ماجستير غير منشورة، الأردن ، جامعة الأردنية.
- 30-حسانين، احمد محمد (2000) قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر، جامعة المنيا.
- 31-الحريري، أسامة (2002) التطوير الذاتي ، الطبعة الأولى ،جدة : دار المجتمع للنشر والتوزيع.
- 32-الطواب،سيد محمود (1991) التفكير عند طلاب الجامعة ، دراسة أميريكية في ضوء نظرية بياجيه، القاهرة، مصر.
- 33-طعمه، أحمد (2009) تنظيم الذات و علاقته بالتفكير السلبي و الإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مذكرة ماجستير غير منشورة،مصر
- 34-كامل، طارق (2005) سيكولوجية الشباب (تنمية الشباب اجتماعيا واقتصاديا)، بدون طبعة، الاسكندرية، مصر: مؤسسة شباب الجامعة للنشر والتوزيع.

- 35- كنعان، احمدعلي والمجيدل، عبد الله (1999) الشباب والمستقبل(صورة المستقبل كما يراها طلبة جامعة دمشق)، مجلة المستقبل العربي، العدد241، مركز دراسات الوحدة العربية، دمشق، سوريا.
- 36- كفاي، علاء الدين (1990) الصحة النفسية، القاهرة ، مصر: دار هجر للنشر والتوزيع.
- 37- كرميان، صلاح حميد حسين (2008) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في أستراليا،رسالة دكتوراه غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- 38- ماهر، أحمد (2007) المستقبل الوظيفي: دليلك الى التخطيط والتطوير، الطبعة الأولى ، الإسكندرية، مصر:الدار الجامعية للمطبوعات والنشر والتوزيع.
- 39- مجدي، عبد الكريم حبيب (2003) اتجاهات حديثة في تعليم التفكير، القاهرة : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- 40- مجدي عزيز، ابراهيم (2005) التفكير من منظور تربوي (تعريفه، طبيعته، انماطه)، الطبعة الأولى، الأردن : عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- 41- موسوعة علم النفس والتربية. (1996). "الأمراض العقلية، الطب العقلي والطب النفسي"، الجزء الخامس، لبنان: Edito creps، INT للنشر والتوزيع.
- 42- محمد مؤيد، هبة (2010) قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والأبحاث النفسية، العددان 26 و27: مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية.
- 43- محمد مصطفى، وفاء (2003) حقق أحلامك بقوة تفكيرك الايجابي الطبعة الأولى، بيروت: دار ابن حزم للنشر والتوزيع والطباعة.

- 44- معوض عبد التواب، محمد (1996) اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة ،مصر.
- 45 -مقدم، عبد الحفيظ (2003) الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، الطبعة الثانية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع.
- 46- نوبيات، قدور(2006) اتجاهات الشباب البطال نحو تعاطي المخدرات،(دراسة استكشافية على عينة من شباب ورقلة)، مذكرة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- 47- نصر الله، نوال خالد (2008) أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاوض والتشاور لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة، مذكرة ماجستير غير منشورة، نابلس ، فلسطين.
- 48- السيد عبد الدايم، عبد السلام (1996) منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، مجلة دراسات نفسية، ، العدد الرابع(أكتوبر)، المجلد الخامس.
- 49- السيسي، محمد عبد الله (بدون سنة) الأمن الوظيفي، البوعينين للخدمات القانونية، الموقع الالكتروني www.alboainain law.com/article security.pdf/ ، تاريخ دخول الموقع 04-03-2013، 19:30.
- 50- سكوت، ديليو (2003) قوة التفكير الايجابي في الأعمال، الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع.
- 51- السلطاني عضيمة، عباس (2010) تأثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 3 ، المجلد الثالث.

- 52- سعود، ناهد شريف (2005) قلق المستقبل وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- 53-السفاسفة، ابراهيم والمحاميد، شاکر (2007) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، الأردن، مجلة العلوم التربوية والأبحاث النفسية، ، العدد3/سبتمبر، المجلد 8.
- 54-ستينبرج، روبرت (2009) مفاهيم الذكاء سيكولوجية التفكير والابتكار، (ترجمة المركز الثقافي للتعريب والترجمة)، القاهرة: دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- 55-عباس، سهيلة وعلي،حسين (1991) ادارة الموارد البشرية، الطبعة الاولى ،عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 56 -عبد الستار، ابراهيم (1994) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر:دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 57-عبد العزيز، حنان (2011) نمط التفكير لدى الطلبة وعلاقته بتقدير الذات، (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار)، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة تلمسان ،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية:قسم علم النفس.
- 58-عبد التواب، مصطفى عبد المحسن (2007) فعالية الإرشاد الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب التربية بأسيوط، مذكرة ماجستير، مصر.
- 59-عبد الغفار، عبد السلام (1986) مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة:دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- 60-عوض، عباس محمود (1988) في علم النفس الاجتماعي، الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.

- 61- العيسوي، عبد الرحمان (1974) دراسات في علم النفس الاجتماعي، بيروت، لبنان: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- 62- العكايشي، بشرى أحمد جاسم (2001) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، الأردن.
- 63- العناني، حنان عبد الحميد (2005) الصحة النفسية، الطبعة 3، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 64- العشري، محمود محي الدين (2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر مجلد 01، العدد 11.
- 65- العتوم، عدنان يوسف (2004) علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق)، الطبعة الأولى، الأردن: دار الميسرة للنشر والطباعة والتوزيع.
- 66- عرفات محمد السبعوي، فضيلة (2006) قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- 67- فاعوري، أيهم (2008) قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين من أبناء محافظة القنيطرة، جامعة دمشق، كلية التربية : قسم علم النفس.
- 68- الفقي، ابراهيم (2004) قوة التحكم في الذات، الطبعة الثانية، جدة: مؤسسة الخطوة الذكية للنشر.
- 69- الفقي، ابراهيم (2007) قوة التفكير، الطبعة الأولى، مصر : شركات ابراهيم الفقي العالمية للتنمية البشرية.

- 70- فرج، صفوت (1997) القياس النفسي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع
- 71- قاسم فتحي، نادر (1989) العلاقة بين أساليب التفكير لدى الشباب الجامعي وعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين الشمس الأردن، كلية التربية
- 72- الرقيب بن صالح، سعيد (2008) أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات، المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع تحديات وآفاق بماليزيا، جامعة الباحة، كلية التربية.
- 73- تونسي عديلة، حسن طاهر (2002) القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية: قسم علم النفس.
- 74- التيجاني، بن طاهر (2010) مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل (دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط)، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد الأول/ديسمبر.
- 75- غنایم، سمیر وجاد، عبد القادر (2004) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الأولى، مصر:الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- 76- الغريب عبد العزيز، صقر (2003) مشكلات الشباب الحالية والمستقبلية كما يراها طلاب جامعة طانطا، مجلة مستقبل التربية العربية، العدد 65.

77-Beck, A (1967) Depression (clinical ,exprimental,and théorical aspects), New York :harper&Ro .

78-Boulkour, C (2010) l'orientation a l'entrée a l'université comme facteur déterminant l'expérience sociale des étudiants de 1^{ere} année , revue sciences humaines ,université mentouri ,constantine.

79-Freud, S (1981) inhibition symptome et angoisse (dirigée par jean laplanche) presse universitaire de France. 7ème édition ;bibliothèque de psychanalyse.

80-Moline, R (1990) future anxiety:clinic alissues of children in the latter phases of foster care,journal of child and adolescent social work,vol7.

81- Pasandin, Iris & Martin, luca (2010) l'anxiété sucitée par l'avenir scolaire et professionnel au cours des études secondaires, montéreal ,France,mémoire fin d'étude.

82-Pedneault, Frédéric (2005) conception d'un atelier de musicothérapie réceptive et évaluation de son impact sur la santé mentale d'adulte.

83-Rappaport ,H(1991) Medeasuring defensive ness against future anxiety telepression.current psychology reaserch and review.vol 10

قائمة المراجع

84-Urien, Bertrand, Validation d'une échelle de mesure d'une nouvelle dimension temporelle, en comportement du consommateur : l'anxiété face à l'avenir.

85-Zaleski, Z (1996) future anxiety: concept measurement and preliminary research, university of lubin: Poland.

الملحق رقم 01: مقياس أنماط التفكير (السلبى والإيجابى)

الرقم	الفقرات	تنطبق كثيرا	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
01	يبدو لي أن الحياة كلها تعب				
02	أشعر كثيرا بفقدان الأمل				
03	لا أشعر أنني انسان ضعيف اذا اكتشف الناس أخطائي				
04	لن تكون نهايتي اذا فشلت في الحصول على ما أريد				
05	أنا متفاءل بأن مستقبلي سيكون أفضل من الحاضر.				
06	أحاول دائما تغيير نظرة الاخرين السلبية نحوي				
07	أود السعي والعمل بجد لأن الحياة مليئة بالفرص				
08	انني أنسى الاساءة بسرعة.				
09	السرور والبهجة مطلب أساسي لي في الحياة				
10	أحب الناس وأود أن أكون اجتماعيا				
11	ليس المهم أن أشعر بمتعة الدراسة بقدر الحصول على الشهادة				

				أشعر أن الله يرعاني	12
				أكره الناس المتسلطين ولا يهمني التعامل معهم	13
				أشعر دائما بأن ما عشته البارحة سأعيشه اليوم	14
				طلب المساعدة من الآخرين لا يشعري بالضعف	15
				ضروري أن أنجح في كل ما أفعل، فاذا لم أنجح قد أنطوي عن نفسي.	16
				حتما سيوجد بعض الناس أكفأ مني في بعض الأمور	17
				اني لا أستطيع أن أتحكم فيما يحدث، ولكني أستطيع أن أتحكم في تفكيري نحو ذلك	18
				أعتقد بأن مصائب الدنيا اليوم قد تكون لها فوائد في المستقبل	19
				لن أجد من يجيني لو ظهرت ضعيفا أو فاشلا في بعض المواقف	20
				لن اتوقف عن محاولة تصحيح أخطائي	21
				مواجهة المشاكل أفضل من الهروب منها وتجاهلها	22
				لا أستطيع أن أشعر بالسعادة والثقة بنفسي لو تعرضت لمواقف محرجة أمام زملائي	23

				24	لا أشعر بالذنب أو الخطأ عند ابداء رأيي حتى ولو شعر البعض بالضيق والإزعاج.
				25	لولا الكفاح والصبر والعمل يجد لما وصلت الى النجاح الذي أحققه في حياتي.
				26	كل علم وعمل فيه خير ومنفعة فهو عبادة
				27	لا يوجد انسان شرير تماما.
				28	حاليا لا يهمني التفكير بمصلحة غيري بقدر أن أفكر في مصلحتي الخاصة
				29	أعتقد أني أقل حظا من اخوتي
				30	أشعر أنه كان بإمكانني أن أصل الى أحسن مما أنا عليه لو ما تعرضت له من سلب ونهب بسبب الاخرين
				31	أشعر بصفة مستمرة بأن ما أقوم به بلا هدف
				32	لدي ايمان أن ما يحدث لي من خير أو شر فهو بمشيئة الله.
				33	أتقبل وجهة نظر الاخر حتى لو لم تتفق مع وجهة نظري
				34	من عاداتي أن أتأثر بالمشكل الذي يواجهني الى درجة انه لا استطيع وضع حلول فاعلة له
				35	حددت أهدافا في حياتي وأسعى الى تحقيقها

				<p>36</p> <p>اعمل بالمثل القائل: "عامل الناس كما أن تحب أن يعاملوك</p>
				<p>37</p> <p>في معظم المواقف التي تكون فيها المناقشات حادة لا أستطيع تملك نفسي، لدرجة قد تصدر مني أقوال وأفعال غير لائقة.</p>
				<p>38</p> <p>أشعر أنني شخص تقليدي ولا أمتلك أساليب ومهارات تواكب التطورات الحياتية المعاصرة.</p>

الملحق رقم 02: استمارة قلق المستقبل المهني

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة:

في اطار التحضير لمذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس تخصص الانتقاء والتوجيه بعنوان "أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني" (دراسة على عينة من طلبة جامعة تلمسان) نتقدم اليكم فيما يلي بمجموعة من العبارات تقيس قلق المستقبل المهني لدى الطلبة ، وعليه نرجو منكم قراءة العبارات جيدا والإجابة عليها بكل صدق وهذا بوضع علامة (X) على الاجابة التي ترى أنها تعبر رأيك بصراحة.

نعلمكم أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة وهذه الاجابات سيتم استخدامها لأغراض علمية فقط.

البيانات الأولية: ضع علامة (X) داخل الخانة التي تعبر عنك.

الجنس: أنثى ذكر

التخصص: علم النفس هندسة معمارية

الرقم	الفقرات	تنطبق كثيرا	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
1	-ينتابني قلق شديد اتجاه مستقبلي المهني.				
2	-أشعر بعدم الارتياح بالنسبة لحياقي المهنية مستقبلا.				
3	- يسيطر علي كثيرا التفكير في مستقبلي المهني.				
4	-أخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج.				
5	-أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي المهني .				
6	-قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا يجعلني أكثر قلقا				
7	-أرى أن تخصصي يوفر لي فرصا كثيرة للعمل بعد التخرج.				
8	-لا أتوقع أني سأجد عملا مستقبلا خصوصا مع انتشار البطالة.				
9	-مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجآت السارة				
10	- أشعر أنني سأحصل على فرصة عمل مباشرة بعد تخرجي.				
11	-يضم تخصصي عدد كبيرا من الطلبة ما قد يقلص حظوظي في الحصول على فرصة عمل.				
12	-تخصصي الذي اخترته لا يفتح لي المجال للعمل مستقبلا.				
13	- يوفر لي العمل فرصا للتقني والوصول الى مستويات أعلى.				
14	-يسمح لي الحصول على عمل توفير دخل مادي				

				مناسب.	
				-لايمكنني العمل من التميز و تطوير مهاراتي وقدراتي.	15
				- يضمن لي الحصول على عمل تأمينات و ضمانات اجتماعية عدة.	16
				- كثرة متطلبات الحياة وتعقدها يجعل من العمل مصدرا أساسيا للحياة.	17
				- يوفر لي العمل فرصا للتكوين والتربص في الخارج .	18
				- العمل هو مجرد خطوة للحصول على خبرة	19
				لا يضمن لي العمل بالضرورة الفرصة لي تكوين أسرة مستقبلا والإنفاق عليها.	20
				-أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي.	21
				- يضمن حصولي على عمل مكانة لائقة داخل المجتمع.	22
				-يساعدني العمل في بناء كياني الشخصي ويزيد من ثقتي بنفسي.	23
				- لا يحقق لي العمل الاستقرار النفسي بالضرورة.	24
				يسمح لي العمل بتكوين علاقات فعالة داخل المجتمع.	25
				أخشى أن تسوء علاقتي بإخوتي و عائلتي في حال عدم حصولي على عمل.	26
				الحصول على عمل يساعدني على كسب الاحترام من الآخرين	27

الملحق رقم 03: الدرجات الخام لإجابات العينة على أدوات الدراسة

مفاتيح الرموز

T.p ← النقاط الخام التي تحصل عليها الطلبة على مقياس أنماط التفكير.

Anx.p ← النقاط الخام التي تحصل عليها الطلبة على مقياس قلق المستقبل المهني

Sex ← الجنس: 1 اناث

2 ذكور

Spécialité ← التخصص: 1 علم النفس

2 الهندسة المعمارية

T.P	Anx.P	Sex	Spécialité
109,00	38,00	1,00	2,00
123,00	57,00	1,00	1,00
103,00	68,00	1,00	2,00
101,00	58,00	1,00	1,00
103,00	66,00	1,00	2,00
112,00	45,00	1,00	1,00
114,00	57,00	1,00	2,00
112,00	58,00	1,00	2,00
124,00	52,00	1,00	1,00
118,00	55,00	1,00	2,00
100,00	67,00	1,00	1,00
108,00	56,00	1,00	1,00
121,00	77,00	1,00	2,00
125,00	66,00	1,00	1,00
79,00	57,00	1,00	1,00

115,00	58,00	1,00	1,00
110,00	59,00	1,00	2,00
112,00	56,00	1,00	1,00
104,00	62,00	1,00	1,00
118,00	60,00	1,00	2,00
120,00	66,00	1,00	1,00
101,00	83,00	2,00	1,00
107,00	56,00	1,00	2,00
119,00	59,00	1,00	1,00
94,00	71,00	2,00	2,00
130,00	54,00	1,00	2,00
133,00	53,00	1,00	2,00
117,00	53,00	1,00	1,00
115,00	66,00	1,00	1,00
124,00	68,00	1,00	1,00
124,00	66,00	2,00	1,00
106,00	46,00	2,00	1,00
116,00	47,00	2,00	1,00
136,00	59,00	1,00	1,00
128,00	49,00	1,00	2,00
135,00	46,00	2,00	1,00
126,00	49,00	1,00	2,00
124,00	67,00	1,00	2,00
123,00	61,00	1,00	1,00
117,00	61,00	2,00	1,00
143,00	43,00	1,00	1,00
120,00	52,00	1,00	2,00
127,00	58,00	1,00	2,00
114,00	66,00	2,00	1,00
100,00	76,00	1,00	1,00
127,00	61,00	1,00	1,00
103,00	61,00	2,00	1,00
132,00	49,00	2,00	1,00

111,00	59,00	2,00	1,00
120,00	56,00	1,00	1,00
115,00	60,00	1,00	1,00
116,00	57,00	1,00	2,00
126,00	62,00	1,00	1,00
110,00	73,00	1,00	1,00
113,00	55,00	2,00	1,00
123,00	56,00	1,00	1,00
137,00	46,00	1,00	1,00
119,00	59,00	1,00	2,00
126,00	62,00	1,00	1,00
114,00	48,00	1,00	2,00
126,00	49,00	1,00	2,00
124,00	52,00	1,00	2,00
121,00	62,00	1,00	1,00
112,00	62,00	1,00	1,00
119,00	51,00	2,00	1,00
116,00	60,00	1,00	2,00
124,00	51,00	1,00	2,00
117,00	51,00	1,00	1,00
125,00	57,00	1,00	2,00
126,00	52,00	1,00	1,00
132,00	52,00	1,00	2,00
142,00	47,00	1,00	2,00
110,00	57,00	1,00	1,00
121,00	68,00	1,00	1,00
108,00	58,00	1,00	2,00
126,00	44,00	1,00	2,00
114,00	53,00	1,00	2,00
101,00	66,00	1,00	1,00
120,00	56,00	1,00	1,00
109,00	48,00	1,00	1,00
124,00	59,00	2,00	1,00

121,00	64,00	1,00	2,00
123,00	54,00	1,00	1,00
122,00	63,00	2,00	1,00
96,00	74,00	1,00	1,00
120,00	52,00	1,00	1,00
131,00	46,00	2,00	1,00
113,00	45,00	1,00	1,00
118,00	67,00	1,00	1,00
126,00	53,00	1,00	2,00
123,00	60,00	1,00	2,00
119,00	73,00	1,00	1,00
114,00	59,00	1,00	2,00
118,00	62,00	1,00	1,00
130,00	51,00	1,00	2,00
125,00	59,00	1,00	1,00
113,00	68,00	2,00	1,00
123,00	54,00	1,00	1,00
129,00	49,00	1,00	1,00
131,00	50,00	2,00	1,00
124,00	45,00	1,00	1,00
128,00	49,00	1,00	1,00
109,00	50,00	1,00	1,00
130,00	37,00	2,00	1,00
118,00	59,00	2,00	1,00
113,00	59,00	2,00	1,00
124,00	53,00	2,00	1,00
117,00	65,00	2,00	1,00
114,00	58,00	2,00	1,00
87,00	68,00	2,00	1,00
96,00	70,00	1,00	1,00
105,00	67,00	1,00	1,00
100,00	70,00	2,00	2,00
111,00	64,00	1,00	1,00

113,00	59,00	1,00	2,00
94,00	67,00	2,00	2,00
97,00	58,00	1,00	2,00
105,00	63,00	2,00	1,00
95,00	71,00	1,00	2,00
107,00	73,00	2,00	2,00
101,00	64,00	2,00	2,00
93,00	60,00	1,00	1,00
99,00	62,00	1,00	1,00
108,00	48,00	1,00	1,00
95,00	67,00	2,00	2,00
95,00	63,00	1,00	1,00
113,00	60,00	2,00	2,00
134,00	57,00	1,00	1,00
96,00	61,00	1,00	2,00
115,00	64,00	2,00	1,00
121,00	53,00	2,00	1,00
109,00	40,00	1,00	1,00
119,00	45,00	1,00	1,00
107,00	66,00	1,00	1,00
125,00	53,00	1,00	2,00
115,00	60,00	1,00	2,00
113,00	43,00	1,00	2,00
111,00	45,00	1,00	2,00
126,00	42,00	1,00	2,00
121,00	55,00	2,00	2,00
104,00	60,00	2,00	2,00
107,00	56,00	2,00	2,00
106,00	63,00	2,00	2,00
119,00	56,00	2,00	2,00
107,00	58,00	2,00	1,00
100,00	53,00	1,00	2,00
115,00	56,00	2,00	1,00

112,00	54,00	2,00	2,00
110,00	52,00	2,00	2,00
114,00	57,00	2,00	2,00
118,00	49,00	2,00	1,00
109,00	55,00	2,00	2,00
106,00	53,00	2,00	1,00
120,00	60,00	2,00	1,00
117,00	59,00	2,00	1,00
118,00	68,00	2,00	1,00
125,00	66,00	1,00	2,00
124,00	57,00	1,00	1,00
125,00	55,00	2,00	2,00
104,00	59,00	1,00	1,00
106,00	58,00	1,00	2,00
110,00	56,00	1,00	1,00
122,00	60,00	2,00	1,00
114,00	63,00	2,00	1,00
117,00	66,00	2,00	2,00
107,00	70,00	2,00	1,00
109,00	54,00	2,00	1,00
115,00	63,00	1,00	2,00
119,00	55,00	1,00	1,00
112,00	56,00	2,00	1,00
126,00	68,00	2,00	2,00
112,00	56,00	2,00	1,00
121,00	54,00	2,00	2,00
114,00	49,00	1,00	2,00
117,00	50,00	1,00	1,00
118,00	67,00	1,00	2,00
109,00	65,00	2,00	1,00
119,00	53,00	1,00	1,00
122,00	55,00	1,00	1,00
111,00	55,00	2,00	1,00

124,00	54,00	1,00	2,00
119,00	67,00	1,00	2,00
113,00	57,00	2,00	2,00
120,00	68,00	2,00	1,00
100,00	67,00	2,00	1,00
121,00	66,00	1,00	2,00
115,00	59,00	1,00	2,00
121,00	57,00	1,00	1,00
122,00	48,00	1,00	2,00
118,00	50,00	1,00	2,00
125,00	52,00	2,00	2,00
110,00	55,00	2,00	1,00
124,00	63,00	2,00	1,00
110,00	57,00	2,00	1,00
131,00	53,00	1,00	2,00
97,00	67,00	2,00	2,00
117,00	58,00	1,00	2,00
112,00	48,00	2,00	1,00
130,00	64,00	1,00	2,00
126,00	60,00	2,00	1,00
114,00	56,00	2,00	2,00
122,00	66,00	2,00	2,00
123,00	52,00	2,00	2,00
113,00	54,00	2,00	2,00
120,00	70,00	2,00	2,00
125,00	71,00	2,00	2,00
119,00	50,00	1,00	2,00
103,00	51,00	2,00	2,00
115,00	54,00	1,00	1,00
125,00	68,00	1,00	2,00
115,00	57,00	2,00	1,00
120,00	50,00	1,00	2,00
130,00	71,00	2,00	2,00

135,00	55,00	2,00	2,00
112,00	52,00	2,00	2,00
114,00	55,00	1,00	2,00
114,00	57,00	2,00	2,00
111,00	59,00	1,00	2,00
119,00	58,00	2,00	2,00
109,00	50,00	2,00	2,00

الملحق رقم 3: الدرجات الخام لإجابات عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب ثبات

وصدق مقياس أنماط التفكير

1-الدرجات الخام لاجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على المقياس لحساب الثبات

بطريقة اعادة التطبيق

مجموع الطلبة ن = 30	التطبيق الأول	التطبيق الثاني
1	128	130
2	128	127
3	122	120
4	117	118
5	129	132
6	117	118
7	121	120
8	106	110
9	110	109
10	114	115
11	122	119
12	112	111
13	115	114
14	118	118
15	106	110
16	103	105
17	117	118
18	100	112
19	120	119

119	119	20
118	118	21
121	120	22
136	130	23
120	119	24
120	124	25
118	125	26
134	137	27
123	125	28
106	107	29
120	124	30

2-الدرجات الخام لاجابات الطلبة على مقياس أنماط التفكير لحساب الثبات بطريقة التجزئة

النصفية

النصف الزوجي	النصف الفردي	مجموع الطلبة ن=30
61	67	1
57	58	2
62	60	3
61	56	4
65	64	5
56	61	6
67	54	7
54	52	8
56	54	9
58	56	10

57	65	11
54	58	12
61	54	13
57	61	14
52	54	15
53	50	16
59	58	17
48	52	18
58	62	19
59	60	20
57	61	21
59	61	22
62	68	23
59	60	24
62	62	25
63	62	26
67	70	27
62	63	28
52	54	29
62	62	30

3- الدرجات الخام لاجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس أنماط التفكير لحساب

صدق المقارنات الطرفية

العينة الدنيا ن=10	العينة العليا ن=10
122	103

124	106
124	106
125	107
125	100
128	110
128	112
129	114
130	115
137	117

الملحق رقم 4: يبين الدرجات الخام لاجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على

استمارة قلق المستقبل المهني لحساب ثبات وصدق الأداة

1-الدرجات الخام لاجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على استمارة قلق المستقبل المهني لحساب

الثبات عن طريق اعادة التطبيق

التطبيق الثاني	التطبيق الأول	مجموع الطلبة ن = 30
66	68	1
55	54	2
57	59	3
63	63	4
55	55	5
58	61	6
70	69	7
69	66	8
60	65	9
69	70	10
67	69	11
68	68	12
56	57	13
58	59	14
59	59	15
66	66	16
55	53	17
52	51	18
53	55	19

58	56	20
70	71	21
69	70	22
74	77	23
58	56	24
57	56	25
66	68	26
67	68	27
67	67	28
55	53	29
54	53	30

2- الدرجات الخام لاجابات الطلبة على استمارة قلق المستقبل المهني لحساب صدق المقارنات

الطرفية

العينة الدنيا=10	العينة العليا=10
56	83
56	77
56	71
56	68
55	68
54	67
53	66
52	66
45	66
38	66

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على أنماط التفكير (السليبي والايجابي) لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني الذي يعد من أبرز أنواع القلق انتشارا في السنوات الأخيرة خصوصا في ظل التغيرات الراهنة الاقتصادية منها والسياسية وحتى الاجتماعية، ولهذا الغرض اختارت الطالبة عينة من طلبة جامعة تلمسان التي تكونت من 220 طالبا وطالبة موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة وبعد تطبيق أدوات الدراسة والتي اشتملت على مقياس التفكير السليبي والايجابي للباحثة حنان عبد العزيز، واستمارة قلق المستقبل المهني من اعداد الطالبة، وبعد توصلنا الى النتائج قمنا بمناقشتها في ضوء اطارها النظري والدراسات السابقة التي تصب في نفس الموضوع.

الكلمات المفتاحية: أنماط التفكير - التفكير السليبي - التفكير الايجابي-القلق - المستقبل المهني-قلق المستقبل المهني.

Résumé

Cette étude vise à identifier les types de pensée (négatifs et positifs) chez les étudiants de l'université et l'anxiété d'avenir professionnel qui est l'un des types les plus importants d'anxiété répandue au cours des dernières années, notamment à l'évolution de la situation économique actuelle, politique et même sociale, et à cet effet l'étudiante a choisi un échantillon d'étudiants de l'Université de Tlemcen, qui consistait 220 étudiants distributeurs en fonction de variables de l'étude et après l'application d'outils pour l'étude, qui comprenait un questionnaire de pensée négative et positive de Hanan Abdel Aziz, et un questionnaire de l'inquiétude de l'avenir professionnelle de l'étudiant, et après nous sommes arrivés à des résultats que nous en discuter dans leur cadre théorique et des études antérieures qui se trouvent dans le même sujet.

Mots-clés types de pensée - la pensée négative - la pensée positive - anxiété- avenir professionnel - anxiété d'avenir professionnel.

Abstract

The current study aims to identify of the types of thinking (negative and positive) among the students of the university and the concern of future professional who is one of the most prominent types of anxiety prevalent in recent years, especially in light of the changes the current economic, political and even social, and for this purpose chose requesting a sample of students from the University of Tlemcen, which consisted 220 students distributors depending on variables of the study and after the application of tools for the study, which included a measure negative thinking and positive researcher Hanan Abdel Aziz, and the measure of future career anxiety of the student, and after we came to the results we discuss them in theoretical framework and previous studies that are in the same topic

Keywords: Patterns of thinking - negative thinking - positive thinking - anxiety – future career –futur career anxiety.