قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج

دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية بجامعة الوادي

The future anxiety and its relation with self-esteem among the pre- graduated students. -Field study on students of the second year master of social sciences at El-Oued University

حنان دبار[1]، عبد الوهاب بن موسى[2*]

[1] جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي(الجزائر)، hanane.390002@gmail.com

[2]جامعة مصطفى اسطمبولي معسكر (الجزائر)، abdelouahab.benmoussa@univ-mascara.dz

استلم بتاريخ: 15-09-2020 تمت مراجعته بتاريخ: 02-12-2020 قبل للنشر بتاريخ: 30-01-2020

ملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج، دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية بجامعة الوادي، تم إجراء هذه الدراسة على عينة تكونت من 100 طالب وطالبة بقسم علم النفس وعلوم التربية من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والسببي المقارن، ولاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) وكذلك اختبار(ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات لعينتين؛ وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات باختلاف الجنس لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: القلق؛ قلق المستقبل؛ تقدير الذات؛ الذات؛ طلبة الجامعة.

Abstract : The study aims at discovering the relationship between future anxiety and self-esteem among pre-graduated students who are coming to graduate field studies on students of the second year master of social sciences at El-Oued University. The study was conducted on a sample of 100 male and female students from the Department of Psychology and Education Sciences in the Faculty of Social Sciences at El-Oued University, following the descriptive method with both its correlative and comparative causal approaches. To test the hypotheses of the study, the Pearson's correlation coefficient and the T test were used to show the differences between the averages of two samples; A statistically counter-correlation relation was found between future anxiety and future self-esteem among pre-graduate students; there are statistically significant differences in future anxiety, according to the gender variable for males, and statistically significant differences in gender self-esteem for females.

Keywords: The future anxiety; Self-esteem; Self; University students.

*المؤلف المراسل:

1- مقدمة

يعد قلق المستقبل جزء من القلق العام ويتصف ذو أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل وهو أحد أنظمة القلق التي بدأت تظهر على واقع الحياة بشكل واضح وملموس.

ولذلك فإن قلق المستقبل اضطراب نفس ينتاب الأفراد حيث يلاحظ عليهم حالة الخوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة، تجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر أو العجز عن مواجهة المواقف وتحدياتها (بلكيلاني، 2007).

كما يمكن ملاحظة قلق المستقبل في عدد من الجوانب منها المعرفي حيث تظهر الخبرات غير السارة للماضي والحاضر على السطح الشعور للفرد ويحدث تشويه وتخريف إدراكي معرفي بحيث يتم تضخيم السلبيات وتجاهل الايجابيات مما يجعل الفرد يتوقع فقدان السيطرة على مآل الأمور المستقبلية ويصبح لديه تشاؤم من الحياة. (الداهري، 2005، 327).

قلق المستقبل موضوع يستحق الدراسة في الوسط الجامعي، حيث القلق الذي يعاني منه الطالب الجامعي له تأثير سلبي على شخصيته ومستقبله وكلما زادت درجة قلق المستقبل أو عدم القدرة على تحديد ما يريد الإنسان فإن ذلك يسهم في إحداث العديد من الاضطرابات النفسية لدى الشباب الجامعي (الرشيدي، 2017).

وعليه توجد الكثير من المشكلات النفسية التي تواجه الشباب الجامعي؛ فالدراسة الجامعية باعتبارها حدث مهم ومرحلة انتقالية في حياة الفرد يمكن أن تحدث المزيد من النضج والتوافق أو ربما تؤدي إلى مشكلات في التوافق والصحة النفسية، إن اهتمامات علماء النفس بالدراسة العلمية للشباب الجامعي من حيث المهارات والسمات الايجابية، وأيضا بالمشكلات النفسية لدى هؤلاء الشباب كانت ولازالت مستمرة حتى الوقت الحاضر.

وبما أن الإنسان في الوقت الحاضر يعيش في عالم متغير مليء بالتعقيدات جعلته غير قادر على تحقيق أهدافه ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والأمن النفسي فتقدير الذات والقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجأة وتغيرات تتخطى قدرة الإنسان على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديدا، ومن هنا يشكل المستقبل والاهتمام به الأولوية في حياة الشباب وهذا ما أكدته الدراسات النفسية، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة القيام بدراسة علمية من أجل معرفة أهمية هذه المتغيرات لدى شريحة من الشباب الجامعي، والتي تعد الحاضر والمستقبل، ومن هنا؛ فإن أهمية الدراسة الحالية تنبثق من أهميته موضوعها كونها تحاول التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

1.1- الإشكالية:

يعتبر التفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلفة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده، كما وقد أرجح رواد النظرية المعرفية (باندورا وآلرون بيك) نشأة القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردودا أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات وتفسير الفرد للواقع مدركا خطره وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدرا خطر وضعفا مسيطرا وانخفاضا في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية باندورا كمنحنى معرفي للقلق (المشيخي، 2009، 4).

حيث يعد قلق المستقبل أو القلق من المستقبل حالة نفسية تنتاب جميع الأفراد بغض النضر عن جنسهم والمستوى الاجتماعي والاقتصادي الذي ينتمون إليه، وإن قلق الفرد من المستقبل يحجب الرؤيا الواضحة عن إمكانيته ويشل قدراته، وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا ولا سيما لدى فئة الشباب الجامعي اللذين يهمهم مستقبلهم ويعلقون كل أمالهم ونجاحهم فيه، وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلبا على إدراك الطلاب وقدراتهم وطموحهم المستقبلي ويتضح ذلك من خلال أقوالهم وأفعالهم نحو المستقبل حيث أكد سميث(1980) أن الاهتمام بالمستقبل يحتل المرتبة الثالثة بين 69 موضوع يثير اهتمام أفراد عينة البحث من الشباب وهذه النظرة نحو المستقبل سواء كانت ايجابية أم سلبية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز وبمعتقداتهم إن وجدت والتي إن لجأ إليها سوف يعاني من عدم الوضوح و تزيد من قلقه نحو المستقبل(صبري، 2003، 56).

كما يؤكد الزبيدي (1998) أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعات ....فمحاور أزمة الشباب تتمثل في مجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتصل بصميم وجوده وحاجته الإنسانية الآنية، كما تتصل بصورة أساسية بغموض وقتامة الصورة المستقبلية لديهم (الزبيدي، 2007).

وترى عبد الباقى (1900) أن الطلبة يسيطر عليهم قلق المستقبل وتحقيق الآمال والطموحات بمختلف أنواعها: الدرجة العلمية –الزواج–الأسرة–العمل والتباين بين الواقع والطموح.

ويقترن قلق المستقبل بالأفكار والمعتقدات الخاطئة مما يؤدي بالفرد إلى التشاؤم من المستقبل وفقدان السيطرة على الحاضر والخوف من مشكلات الحياة المستقبلية وعدم الثقة في المستقبل وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات الغير مرغوبة.

ويشير مولين (1990) إلى أن المستقبل بعد أن كان مصدرا لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال قد يصبح عند بعض الأفراد مصدرا للخوف أو الرعب، وهذا المصدر يعد أساسيا لقلق المستقبل.

وأغلب أنواع القلق هو القلق المتعلق بالمستقبل والخوف من المجهول واحتمالات النجاح والفشل، والقلق من هذا النوع يكون صحيحا إذا لم يتعدى حدود المعقول بل أنه قد يكون دافعا فعالا للإنسان كي يحقق ما تصبو إليه نفسه من نجاح، وفي كثير من الأحيان يتعدى الأمر هذه الحدود ويصبح القلق بالفعل مصدرا لهدم مستقبل الإنسان (منتصر، 2017).

كما يعد مفهوم تقدير الذات من المفاهيم التي توحي بشخصية الفرد حيث يرى "زيلر" أن تقدير الذات يقع كوسط بين ذات الفرد والواقع الذي يعيشه وهو بذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الأحداث السلبية والايجابية التي يتعرض لها ويتضح تقدير الذات بناءً على التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه.

وقد وضحت العديد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة بين قلق المستقبل وتقدير الذات، منها دراسة من Myers (2000) وGresham (1998) التي أوضحت أن القلق يرتبط بتقدير الذات، فالأفراد القلقين لابد أنهم يعانون من تقدير ذات سلبي، فالعلاقة بين تقدير الذات والقلق علاقة عكسية بمعنى أنه كلما ارتفع القلق إلى الحد الذي يدرك فيه الفرد تهديدا لذاته انخفض تقدير الذات، وكلما انخفض القلق إلى المستوى الطبيعي زاد تقدير الذات.

ومن هذا التصور جاءت إشكالية الدراسة لتبحث عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج، على ضوء ما تقدم تجدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات قلق المستقبل ودرجات تقدير الذات لدى عينة الدراسة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة؟

2.1- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات قلق المستقبل ودرجات تقدير الذات لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة.

3.1- أهمية الدراسة:

يمثل طلبة الجامعة ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والرقي فهم بحاجة إلى تقديم الرعاية العلمية والاجتماعية والجسمية والنفسية لهم واستثمار قدراتهم ولهذا يمكن أن نختصر هذه الأهمية في النقاط التالية:

- إمكانية استفادة المختصين والمرشدين في التعليم العالي والبحث العلمي من معالجة هذه الظاهرة إذا تم إثباتها لدى الطلبة.
- يمكن أن يضيف البحث الحالي إضافة معرفية في ميدان البحوث النفسية.
- كما تتجلى أهمية الدراسة في التأكيد على الدور الايجابي لتقدير الذات على مواجهة القلق من المستقبل حتى يتمكن طلاب الجامعة من مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل.
- إن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل تعتبر من المواضيع الجديدة التي لم يوجد بعد دراسات تناولتها الأمر الذي قد يمنح البحث الحالي أهمية، فالعلاقة بين هاذين المتغيرين وما يمكن أن ينبني على ذلك من وضوح ومعلومات، قد تعد مهمة في مواصلة البحث في دراسة التحديات والصعوبات التي تواجه الشباب الجامعي وتساهم في الكشف عن خبايا ذواتهم من أجل الفعل في المستقبل وليس القلق منه.
- تقديم صورة موضوعية عن قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.
- يمكن أن يوفر البحث الحالي بعض المعلومات العلمية حول الطالب الجامعي وصورة عن تقديرهم لذواتهم وملامح وأسس للتحديات.

4.1- أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.
- توضيح دلالة الفروق في تقدير الذات لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس.
- توضيح دلالة الفروق في قلق المستقبل لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس.

5.1- تحديد مصطلحات الدراسة:

1.5.1-تعريف قلق المستقبل:

لغة: كلمة قلق هي: قلق الشيء قلقا أي حركة فلم يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو قلق.

اصطلاحا: يعتبر قلق المستقبل نوع من أنواع القلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص، وكذلك يتميز بالشدة وعدم الواقعية ويؤدي إلى تشاؤم الفرد، مما يعزز وجوده وتأثيره على الفرد حدوث تغير في مجريات الأحداث أو ظهور ظروف جديدة في حياة الفرد.

وتشير شقير إلى أن قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقيع الكوارث وتؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (شقير، 2005، 5).

أما إجرائيا فيعرف قلق المستقبل على أنه الشعور بعدم الارتياح والنظرة السلبية للحياة وتوقع حدوث المصائب، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية، وفقدان الشعور بالأمن والاستقرار، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجاباته على مقياس قلق المستقبل إعداد المشيخي(2009) المستخدم في الدراسة.

2.5.1- تقدير الذات:

لغة: تقدير بمعنى قدر تقديرا أي إعتبر وثمّن وهو معيار تقيم به درجات الطالب في سمة أو إنجاز ما (محمد علي
، 2016، 102).

اصطلاحا: يشير Born (1983) إلى أن تقدير الذات هو حكم أو تقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته، وتقوم هذه الأحكام على القيم التي يعيش الفرد في وسطها والتي يؤمن بها ويتمناها.

أما Jacobson فيرى أن تقدير الذات هو ذلك المفهوم الانفعالي لقيمة الذات المرتبط باستثمار الطاقة التهديمية أقل تعديلا أو حيادية لتصور الذات.

ويصف أن تقدير الذات يعتمد على المواقف التي يجد فيها الفرد نفسه بالإضافة إلى حياته السابقة، تأثير الآخرين المهمين في حياته (يعقوب، 2014، 100).

أما التعريف الإجرائي لتقدير الذات فهو التقييم الذي يضعه الطلبة لأنفسهم من خلال إجابتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات لأحمد صالح المستخدم في الدراسة.

2- الاطار النظري والدراسات:

2.2- قلق المستقبل:

- تعريف قلق المستقبل:

يعرف زالسكي (1996) قلق المستقبل بأنه: "حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن أن شيئا كارثيا حقيقيا يمكن أن يحدث للفرد".

وينظر البعض للقلق بأنه جزء من القلق المعمم على المستقبل تكمن جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل (زيدان، 2007).

وتعرف الجمعية الأمريكية السيكولوجية المشار إليها في بلكيلاني (2008، 24) قلق المستقبل بأنه: "خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا إلى درجة كبيرة أو غير واضح المصدر ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الاحساس والشعور بالخطر".

ويعرف كرميان (2008، 7) قلق المستقبل بأنه: " شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي".

وفي ضوء ما سبق من تعريفات لقلق المستقبل يلاحظ أن معظم هذه التعريفات أكدت أن هذا النوع من القلق يؤثر في حياة الفرد الحالية والمستقبلية، وأنه يحدث نتيجة لتوقع حدوث أمر ما، وأنه يقترن بالخوف وعدم الطمأنينة والشعور بالتهديد.

- **مظاهر قلق المستقبل:** قلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

1. **مظاهر معرفية:** هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائما من الحياة قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من السيطرة على فقدان وظائفه الجسدية أو العقلية.
2. **مظاهر سلوكية:** وهي مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.
3. **مظاهر جسدية:** ويكمن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، الإغماء، التوتر العضلي، عسر الهضم، في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه لكن دون فائدة (منتصر،2017، 82).

- **أسباب قلق المستقبل:**

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

1. **أسباب شخصية** مثل:

- عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها.
- عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.
- عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات والواقع الذي هو فيه.

2. **أسباب اجتماعية:**

التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل وعدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله والشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة والمجتمع والشعور بعدم الأمان والاحساس بالضياع، فخبرات الماضي الحزينة وضغوط الحياة والطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لإيجاد معنى خاص لوجوده في هذه الحياة كلها تفرز حالات من الخوف والاضطراب والقلق.

2.2- تقدير الذات:

- **تعريف تقدير الذات:**

يرى Ziller أن تقدير الذات هو مجموع المدركات التي يملكها الفرد عن قيمته الذاتية، هذه المدركات مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لديهم مكانة معينة لدى الفرد، أي تقييم لذاته انطلاقا من تقييم الآخرين له ولقدراته.

فيضع صورة لنفسه من خلال الصفات التي ينسبها الآخرون له، يعني ذلك أن مصدر التقييم راجع للمجتمع، ويتطور تقدير الذات عن طريق عملية المقارنة الاجتماعية التي تخص سلوكيات الذات ومهارات الآخرين (مزرارة، 2009، 75).

- مستويات تقدير الذات:

من خلال التعريفات لتقدير الذات والدراسات العديدة والمتنوعة التي وردت في التراث السيكولوجي يظهر أن لهذا البعد الأساسي من أبعاد مفهوم الذات مستويات بحيث يميز كل مستوى بميزات وخصائص تؤثر في شخصية الفرد وسلوكه وفي تفاعله مع البيئة المحيطة به، وهذا بدرجات متفاوتة، لقد أشار معظم الباحثين إلى مستويين: مستوى منخفض لتقدير الذات أو تقدير ذات سلبي ومستوى مرتفع أو عال لتقدير الذات أو تقدير ذات إيجابي، كما أشار البعض من بينهم كوبر سميث إلى ثلاثة مستويات لتقدير الذات وهي:

* المستوى أ **(A)** ويشمل الأفراد الأكثر نجاحا دراسيا واجتماعيا.

* المستوى ب **(B):** ويشمل الأفراد ذو الانجاز المتوسط.

* المستوى ج **(S):** ويشمل الأفراد الضعاف دراسيا واجتماعيا، وهؤلاء غالبا يعانون من ضغوط نفسية واضطرابات سلوكية (صرداوي، 2009، 185).

1. المستوى المنخفض لتقدير الذات:

يمتاز صاحب التقدير المنخفض أو السلبي بعدم الكفاءة وعدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على تقدير النجاح، ويميل الأفراد ذو التقدير المنخفض إلى الشعور بالجريمة، كما أنه يتجنب الاقتحام في المواقف الجديدة أو الصعبة حيث أنه يتوقع فقد الأمل مسبقا، فقد أوضح "كوبر سميث" أن هذا النوع من الأفراد يسلكون بطريقة تحول دون تقديرهم لذواتهم حيث يقول: أن هؤلاء الأفراد يفقدون الثقة بأنفسهم ويخشون دائما التعبير على الأفكار غير العادية أو غير المألوفة، وهم لا يرغبون في إغضاب الآخرين أو الإتيان بأفعال تلفت النظر إليهم، ويميلون إلى الحياة في ظل الجماعات الاجتماعية مستمعين أكثر منهم ساكنين ويفضلون العزلة الانسحاب على التعبير والمشاركة (بن شعلال، 2009، 88).

2. المستوى المرتفع لتقدير الذات:

تجدر الإشارة بالذكر إلى أن معظم الباحثين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس يؤكدون على وجود تقدير ذات مرتفع لدى الفرد إنما يعبر عن وجود تكيف نفسي واجتماعي للفرد مع نفسه والآخرين والمحيط الذي يعيش فيه.

إن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق فيستطيع أن يقحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته كما يمكن مواجهة الفشل في الحب وفي العمل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة (الفحل، 2000، 10).

وهذا ما وضحته الدراسات التي قام بها "مرفال فاركاش، قابل Farkaash Morval Gabel" أن الأفراد الذين لديهم مستوى عال في تقدير الذات يدركون مشاعر الآخرين اتجاههم بطريقة ايجابية وستعدون لمبادلتهم نفس المشاعر، كما يمتازون بالمبادرة الفردية، إضافة لهذا فهم يتصفون بالرغبة في المشاركة والنقاش والتأثير على الآخرين وهذا ما أثبتته دراسة Cohen et Korman (مزرارة، 2009، 76).

وحسب Cooper Smith أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاص هامين يستحقون الاحترام والاعتبار فضلا أن لديهم فكرة محددة وكافية لما يظنونه صوابا، كما أنهم يملكون طيبا لنوع الشخص الذي يكونونه يستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد.

3.2- الدراسات السابقة:

هدفت دراسة المصري (2010-2011): إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ومعرفة الفروق بين الطلاب ذوي قلق المستقبل (مرتفع – منخفض) في درجاتهم في فاعلية الذات، ومعرفة التفاعل بين قلق المستقبل والمستوى الاجتماعي الاقتصادي على مستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، أدوات الدراسة: مقياس قلق المستقبل من إعداد شقير (2005)، مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحثة، مقياس مستوى الطموح الأكاديمي من إعداد صلاح أبو ناهية (1986)، منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي؛ أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وأبعاده مع فاعلية الذات، ماعدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية فهو غير دال إحصائيا، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات ولقد كانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل على فاعلية الذات، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع أو منخفض) على فاعلية الذات.

وهدفت دراسة شمال (1999): إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية، عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (250) طالبا وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية وطبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث؛ نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى (0.05) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل.

كما هدفت دراسة الألوسي (2001) إلى قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وقياس الفروق في فاعلية الذات على وفق متغيرات الجنس والاختصاص إضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وتقدير الذات، تكونت العينة من (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة بغداد، طبق الباحث مقياس فاعلية الذات الذي أعده الباحث، ومقياس مقياس تقدير الذات الذي أعده العبيدي (1999)؛ أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية ولا توجد فروق ذلت دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغيري الجنس والاختصاص، وجود علاقة ارتباطية عالية موجبة بين فاعلية الذات ومتغير تقدير الذات.

وهدفت دراسة مجذوب (2015) إلى الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، عينة الدراسة (277) طالبا وطالبة من جامعة دنقلا؛ نتائج الدراسة: وجود علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد تقدير الذات وأبعاد السلوك العدواني ماعدا تقدير الذات العائلي، لا توجد فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات، لا توجد فروق دالة في السلوك العدواني وتقدير الطالب، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور، يوجد تفاعل دال إحصائيا بين تقدير الذات والسلوك العدواني.

3- الطريقة والأدوات:

1.3- منهج الدراسة:

تقوم الدراسة الحالية على، المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، وهو ما يحقق أهداف الدراسة الحالية في ضوء طبيعة الموضوع، ونوع متغيرات الدراسة، وخصائص العينة، حيث استخدم المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات، بينما استخدم المنهج الوصفي المقارن لتحديد الفروق بين الجنسين وفقا لمتغيرات الدراسة.

2.3- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية والمسجلين للسنة الجامعية (2020/2019) والبالغ عددهم (343)، منهم (80) طالبا و(263) طالبة من تخصصات مختلفة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1) يوضح المجتمع الأصلي للدراسة

التخصص / الجنس	علم اجتماع الاتصال	علم اجتماع التربية	إرشاد وتوجيه	تربية خاصة	علم النفس العمل والتنظيم	علم النفس المدرسي	المجموع
الذكور	16	14	3	1	21	25	80
الإناث	09	20	72	31	12	119	263
المجموع	25	34	75	32	33	144	343

3.3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية شيئا ضروريا ومرحلة مهمة من مراحل البحث، لا يمكن الاستغناء عنها، فمن خلالها وبناءً عليها يشع الطريق أمام الباحث وأمام الصعوبات التي تصادفه وما يظهر من النواحي التي تستوجب التفسير، فإنه يتسنى له القيام بالمراجعة النهائية لخطوات البحث حتى يكون مطمئنا لسلامة التنفيذ، وهي الفرصة الوحيدة للتعديل، ولا يتسنى له ذلك بعد التطبيق (بركات، 1984، 76)، وبناءً على ذلك وقبل البدء في إجراءات الدراسة الأساسية حاولنا القيام بدراسة استطلاعية كان الهدف منها:

- تحديد ميدان ومجتمع الدراسة.
- التدريب على استخدام أدوات جمع البيانات والملاحظات والصعوبات التي يمكن مصادقتها عند تطبيقها واستخدامها في الدراسة الأساسية.
- التأكد من صلاحية الأدوات التي يستخدمها لهذه الدراسة.
- تجمع ملاحظات خاصة بالإجراءات التي يمكن إتباعها عند تطبق الدراسة الأساسية.
- تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق الدراسة الأساسية وعلى العموم، تم من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية تحقيق الأهداف المسطرة لها.

4.3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (40) طالبا وطالبة المقبلين على التخرج من السنة الثانية ماستر بقسم علوم التربية كلية العلوم الاجتماعية وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدمت هذه العينة في التحقق من الخصائص السيكو مترية للأدوات المستخدمة في الدراسة.

5.3- عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار أفراد عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية على عينة قوامها (100) طالبا وطالبة موزعين على التخصصات المختلفة من المجتمع الأصلي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية

التخصص	عدد الإناث		عدد الذكور		العدد الكلي
	العدد	النسبة%	العدد	النسبة%	
علم اجتماع الاتصال	03	27	08	73	11
علم اجتماع التربية	08	54	07	46	15
إرشاد وتوجيه	14	94	01	06	15
تربية خاصة	12	100	00	00	12
علم النفس العمل والتنظيم	08	61	05	39	13
علم النفس المدرسي	15	44	19	56	34
المجموع	**60**	**%60**	**40**	**%40**	**100**

يتضح من خلال البيانات الموضحة في الجدول أعلاه أن عدد الطالبات بلغ (60) طالبة أي بنسبة 60% أما عدد الطلبة بلغ (40) أي بنسبة 40% وهو ما يعكس حقيقة المجتمع الأصلي للدراسة.

6.3- وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية:

- مقياس قلق المستقبل:

قام الباحث غالب بن محمد المشيخي ببناء هذا المقياس، وذلك بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل ومختلف المقاييس التي استعملت فيها، ومن بين هذه الدراسات دراسة معوض (2004) ودراسة زاليكسي (1996) ودراسة نجلاء العجمي(2004) ودراسة ناهد سعود (2005) ودراسة سناء مسعود(2006) وغيرها من الدراسات التي بحث أصحابها في هذا الموضوع ويتكون المقياس في صورته النهائية من (43) عبارة موزعة على خمسة أبعاد لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة وهي كالآتي:

التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الضاغطة في الحياة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل.

وتم تكييفه وتطبيقه على البيئة الجزائرية من قبل الباحث وادة (2019) وتم حساب الثبات باعتماد ألفا كرونباخ وكانت قيمته (0.91)، أما الصدق اعتمد الباحث أسلوب الصدق الذاتي وكانت قيمته (0.95) وهي قيمة دالة وعليه فالمقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق.

وتم قياس الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية بالطرق التالية:

أ. صدق الأداة:

الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

جدول (3) يوضح قيم معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط
التفكير السلبي تجاه المستقبل	40	0.82
النظرة السلبية للحياة	40	0.83
القلق من الأحداث الضاغطة في الحياة	40	0.91
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	40	0.81
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	40	0.69

يتضح من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس تتراوح من 0.69 إلى 0.91 وهي دالة إحصائيا عند 0.01 وعليه يمكن القول بأن مقياس قلق المستقبل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب- ثبات الأداة:

يتم حساب قيمة الثبات بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

وقد بلغ معامل الثبات (0.89)، وعليه فان معامل الثبات للأداة عال، وبالتالي فهو صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

ج. طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح كل بعد من أبعاد المقياس على حدى، ومن ثم تجمع درجاته ، وتحسب نتائج العبارات كالتالي:

جدول (4) يوضح طريقة تصحيح العبارات لمقياس قلق المستقبل

التقدير	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
الدرجة	03	02	01

- **مقياس تقدير الذات:**

مقياس تقدير الذات: إعداد أحمد محمد صالح (1995)، تقنين فواز روبين أبو جهل (2003) أعده للبيئة العربية أحمد محمد صالح، وقام أبو جهل بتقنينها لتتلاءم والبيئة الفلسطينية.

يتكون المقياس من 60 عبارة يقابل كل زوج منها زوج من المربعات أسفل كلمتي (تنطبق) و(لا تنطبق) وعلى المفحوص أن يستجيب لكل عبارة داخل المربع الموجود أسفل الكلمة التي يرى أنها تنطبق عليه، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ، ويمكن اعتبار أن الإجابة صحيحة إذا عبر عنها الفرد بصدق عن شعوره الفعلي.

ويستخدم هذا المقياس في تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية أي كما يرى نفسه, ويتضمن هذا المقياس 27 عبارة موجبة إذا أجاب المفحوص عنها بكلمة (تنطبق) يعطى درجتان على كل منها، أما إذا أجاب (لا تنطبق) يعطى درجة واحدة ، كما ويتضمن المقياس 33 عبارة سالبة إذا أجاب عنها المفحوص ب (لا تنطبق) فإنه يعطى درجتان على كل منها ، وإذا أجاب بـ (تنطبق) يعطى درجة واحدة ، وأقصى درجة يمكن الحصول عليها في هذا المقياس هو (120) درجة وأقل درجة هي (01)، وتحسب درجة الفرد في هذا المقياس من مجموعة درجات العبارات التي تدل على اتجاه تقدير الذات المرتفع ، كما أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة، ولكن وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون إنهاء الإجابة في وقت يتراوح بين 15 - 20 دقيقة وذلك بعد إلقاء التعليمات.

أ- صدق الأداة:

- **الصدق الظاهري:** بعد أن تم التأكد من صدق المقياس بعرضه على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص حيث بلغ عددهم (09) محكما، من كلية العلوم الاجتماعية، وقد أشار المحكمون بصلاحية أداة القياس وأنها تقيس ما وضعت لقياسه، بحيث تم الاحتفاظ بالبنود التي حظيت بقبول (80 بالمائة)، من المحكمين واستبعد الآخر منها.

-**الصدق التمييزي:** تم سحب 27% من طرفي التوزيع للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في مقياس تقدير الذات بعد ترتيبها من أدنى إلى أعلاها ثم حسبت قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين أي قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينة الدنيا والعينة العليا.

فجاءت قيمة "ت" تساوي 10.76وهي دالة عند مستوى "0.01".

ب- ثبات المقياس:

وللتأكد من ثبات مقياس تقدير الذات اعتمدنا على معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات (0.85) وهو معامل ثبات عال يدل على أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

4- النتائج ومناقشتها:

1.4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل ودرجات تقدير الذات لدى عينة الدراسة.

جدول (5) يوضح معامل الارتباط بين درجات قلق المستقبل و درجات تقدير الذات لدى عينة الدراسة

العينة	معامل الارتباط	معامل الارتباط بين درجة قلق المستقبل وتقدير الذات	مستوى الدلالة
	100	-0.63	0.01

يوضح نتائج الجدول أعلاه وجود ارتباط سلبي ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين قلق المستقبل وتقدير الذات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.63) فهو ذو قيمة سالبة وهذا يعني وجود علاقة عكسية بين درجات قلق المستقبل ودرجات تقدير الذات لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، أي أنه كلما زاد قلق المستقبل انخفض تقدير الذات لدى أفراد العينة وبالتالي تحقق صحة الفرض.

وهذا ما أثبتته دراسة روزبترغوشوتر (1979)، أن التقدير المنخفض للذات مرتبط بأعراض القلق.

كما أكدت دراسة الحربي (2014)، أن فقدان الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات يساعدان على زيادة القلق والخوف من المستقبل(الحربي، 2014).

كما بينت ذلك الدلالة العلمية يبقى قلق المستقبل مؤثرا على تقدير الطالب لذاته والعكس صحيح، ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق أن حالة القلق التي تنتاب الطالب الجامعي تنعكس سلبا على تقديره لذاته, فكلما كان قلقه نحو المستقبل مرتفعا انخفض تقديره لذاته، فالنظرة السلبية للمستقبل حدوث الأسوأ لاسيما إذا تعلق الأمر بالوظيفة المستقبلية ومدى ارتباطها بالتخصيص، مدى كفاءته ومدى تمتعه برصيد تكويني جيد يؤهله لخوض غمار المهنة، ومقدار حظه في فرص مواصلة تعليمه في الدراسات العليا، هذا ناهيك عن الظروف الاقتصادية

والاجتماعية التي يعيشها مستقبلا، كل هذا قد يجعل منه إنسانا خاملا غير منتج وغير فعال، وبالتالي يقلل من شأن نفسه ويشكك في قدراته ويستصغر نفسه بل ويحتقرها أحيانا.

هذه النتيجة تتفق مع دراسة بلكيلاني (2008) التي هدفت إلى دراسة تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل أظهرت النتائج أن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل، علاقة تبادلية، وهما في حركة دائرية، فالعلاقة بين المتغيرين ليست علاقة متغير مستقل بمتغير تابع، فالمتغيران يتبادلان الموقع، المستقل يتحول إلى تابع والتابع يتحول إلى مستقل، وأن هناك علاقة ارتباطيه عكسية، أي كلما انخفض تقدير الفرد لذاته ارتفع قلق المستقبل لديه.

كما تتفق مع دراسة ليبسيت (2000) التي أشارت إلى أن الطلاب ذوي تقدير الذات الضعيف أكثر قلق من الطلاب ذوي التقدير العالي عند الذكور والإناث على السواء .

2.4- عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الجنس في درجة قلق المستقبل.

جدول (6) يوضح الفروق بين الجنسين في درجة قلق المستقبل لدى عينة الدراسة:

العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
ذكور	40	53.37	15.31	**8.41**	0.01
إناث	60	46.35	13.31		

بتطبيق اختبار (t.test) يتبين من الجدول أعلاه انه توجد فروق بين الجنسين في درجة قلق المستقبل لصالح الذكور حيث نجد أن قيمة **(t)** بلغت (8.41) عند مستوى الدلالة (0.01) وبلغ متوسط الفروق (7) أي أن هناك فروق في درجة قلق المستقبل لدي ذكور مقارنة بالإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة المتعلقة بارتفاع قلق المستقبل لدى الذكور مقابل الإناث في ضوء عدم ارتباط قلق المستقبل بفئة معينة من الأفراد دون الأخرى، ولكن تتفاوت مستويات القلق وأشكاله من فئة إلى أخرى استنادا إلى ما يتعرض له الفرد من ضغوط ومسؤوليات، وبناءً على ما يترتب من مسؤوليات على الذكور مقابل الإناث فإن مستوى القلق يأخذ لدى الذكور أشكالا ومستويات ترتبط بما يفرضه الواقع والمجتمع والدين على الذكور من مهام ومسؤوليات تتمثل في تأمين العمل والحصول على المبالغ المادية التي تستلزم إنشاء السكن والزواج، وما يترتب على ذلة كون المسؤولية الأولى تقع على عاتق الذكور في هذه الجوانب الأمر الذي قد يضع الفرد في صراعات وضغوط تجعله دائم التفكير بما سيكون عليه المستقبل؛ وبالتالي فإن ما ينظر إليه الفرد من أما وطموحات يسعى إلى تحقيقها وبين اصطدامه بالواقع الذي لا يلبي هذه الطموحات يضعه في حالة من التفكير بالمستقبل والقلق بشأنه، وتجدر الإشارة إلى أن مستوى القلق يرتبط بشكل مباشر بوجود سبب يؤثر في هذا المستوى، وقد ينظر الشباب إلى تجاوب غيرهم وصعوبة مواجهة الواقع وتحقيق الآمال مما يؤدي بهم إلى التفكير بالمستقبل بشكل مستمر في ضوء العجز عن تحقيق الأهداف وعدم وضوح صورة المستقبل لديهم في ضوء ما يتوفر من معطيات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراستي كل من حسن (1999) وكرميان (2008) اللتين أشارتا إلى وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور، واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العكايشي (2000) التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف

متغير الجنس لصالح الإناث، في حين اختلفت مع دراسة كل من العكيلي (2000) والعزاوي (2002) ومسعود (2006)، حيث أشارت جميع نتائج هذه الدراسات إلى وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الإناث.

3.4-عرض ومناقشة الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الجنس في درجة تقدير الذات.

جدول (7) يوضح الفروق بين الجنسين في درجة تقدير الذات عينة الدراسة:

العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
ذكور	40	91.89	13.75	**14.71**	**0.01**
إناث	60	104.14	11.33		

يتبين من الجدول أعلاه أنه توجد فروق بين الجنسين في درجة تقدير الذات لصالح الإناث حيث نجد أن قيمة **(t)** بلغت (14.71) عند مستوى الدلالة (0.01) وبلغ متوسط الفروق (12.55) وبالتالي تقدير الذات لدى الإناث مرتفع مقارنة بالذكور.

حيث أن هناك ارتفاع في تقدير الذات لدى الإناث مقارنة بالذكور وهذا ربما راجع إلى عدة عوامل تساهم من مستوى انخفاض تقدير الذات لدى الذكور من بين هذه العوامل البيئة الأسرية وما تنميه في الأبناء من نظرة سلبية نحو الذات ونحو الآخرين، خصوصا إذا لم تمنحهم الاستقلال والحرية في التخطيط لحياتهم والتعبير عن طموحاتهم ورغباتهم بحرية كل هذه مجتمعة تنمي في داخله إحساس بالعجز وعدم الكفاءة كما أن للحالة النفسية التي تعتري الطالب الجامعي تأثيرا ملموسا على مستوى تقديره ذاته وتقييمه لها، ففي هذه المرحلة من حياته يهتم كثيرا بمظهره، ويعطي أهمية بالغة لتقييمات وآراء الآخرين نحوه، فهو يقيم نفسه بناء على مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام الذي يحصل عليه من قبل الأفراد المهمين في حياته من أصدقاء وزملاء وأساتذة ومدى تحقيقه لتطلعاته الشخصية وطموحاته، وهذا ما تؤكده دراسة باترسون (1980) في دراسته أن تقدير الذات المنخفض ينشأ عندما يقيم الأشخاص أنفسهم على أساس سلوكاتهم وانجازاتهم وأعمالهم.

وهذا ما توصلت إليه دراسة ميتشل (2009) والذي تناولت عينة دراسته طلاب السنة والثانية من المرحلة الجامعية، وأكدت دراسته على أنه كلما ارتفع تقدير الذات نقص القلق والعكس صحيح.

5- الخلاصة:

إن قلق المستقبل هو حتمية للصراعات والضغوط التي يواجهها الشباب في الحياة العامة والحياة الجامعية خاصة، ولذلك من الطبيعي أن يشعر الطالب بالقلق على مستقبله، وهي حالة مستمرة وغير متوقفة بمختلف جوانبها وبكل أشكالها ونلاحظ أنه مع مرور الزمن يجعلها عصرية ومتسارعة في التغيير فاستمرارية التغيير هذه تؤدي إلى الزيادة في القلق اتجاه المستقبل فتجعله ينظر بمنظار التشاؤمية لحاضره ومستقبله والشعور بالخوف من مواجهة المواقف المستقبلية بالشكل الإيجابي والصحيح، وتدفع به إلى الانطواء والوحدة والعزلة وإتباع أساليب الحيل الدفاعية اللاشعورية غير سوية، فيتولد بطريقة تلقائية مفهوم سيء وسلبي عن نفسه والأشخاص من حوله ومحيطه.

فلهذا يجب التخطيط لمواجهة التحديات المقبلة وما تخبئه الأيام من مفاجآت ووضع الخطط والأهداف التي يمكن تحقيقها حتى تجعل الحياة ذات معنى وفي توازن وتفاؤل بعيدة عن الخوف والتوتر والتشاؤم هذا ما يجعل

الشخص يفقد السيطرة على مشاعره وأفكاره، وهذا ما يدفعنا أن نربي وأن ننشئ جيل محب يعني جيل يقبل ذاته ومن ثم جيل منجز، وهنا يجدر الإشارة بأن تقدير الذات العالي ليس دائما دليل الصحة النفسية، وإنما تقبل الذات بسلبياتها وإيجابياتها المبني على الوعي بالذات هو فعلا الخطوة الأولى نحو الآخرين، فالمهم أن نعلمهم تقبل أنفسهم لا أن يقدروها كذبا ونفاقا.

الاقتراحات:

- الاهتمام بمفهوم الطالب عن ذاته عند القيام بإرشاده أكاديميا أو تربويا.
- الاهتمام بالإرشاد التربوي الفعال للطلاب حتى يكون إدارتهم لذواتهم واقعيا وايجابيا.
- بناء برنامج تعليمي وإرشادي من أجل خفض قلق المستقبل.
- تفعيل دور المؤسسات الاجتماعية من خلال الرعاية والاهتمام بالطلبة بما يضمن الحد من قلق المستقبل.
- القيام بإجراء البحوث المستقبلية مواصلة لهذه الدراسة.

- **الإحالات والمراجع:**

بركات، محمد خليفة (1984). *مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس*. الكويت: دار القلم.

بلكيلاني، إبراهيم بن محمد (2008). *تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل*. رسالة ماجستير غير منشورة. الأكاديمية العربية المفتوحة: الدنمارك.

بن شعلال، عبد الوهاب (2009). *أثر الرضى المهني وتقدير الذات على الدافعية للإنجاز عند معلمي التعليم الابتدائي*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.

الحربي، تهاني محمد (2014). *المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية كلية العلوم الاجتماعية والإدارية: المملكة العربية السعودية.

حسين، فؤاد محمد يزيد. (2007). *الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين وغير اليمنيين الوافدين إلى الجامعات السورية وعلاقه ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشوره. كلية التربية: جامعة دمشق.

الداهري، صالح حسين (2005). *مبادئ الصحة النفسية*. الطبعة الأولى. الأردن: دار وائل للنشر.

الرشيدي، بنيان باني دغش القلادي (2017). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*. جامعة الأزهر. 174.ج2. 639-662.

الزبيدي، كامل علوان (2007). *دراسات في الصحة النفسية. الطبعة الأولى*. عمان: مؤسسة الوراق للنشر.

زيدان، سها (2007). *هواجس المستقبل عند الشباب دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق كلية التربية*. جامعة: سوريا.

شقير، زينب محمود (2005). *مقياس قلق المستقبل*. القاهرة: الأنجلو مصرية.

صبري، إيمان محمد (2003). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للانجاز .*المجلة المصرية للدراسات النفسية*. (13). (38). 53-99.

صرداوي، نزيم (2008). *المحددات غير الذهنية للتفوق الدراسي: دراسة مقارنة بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس وعلوم التربية. جامعة الجزائر: الجزائر

الفحل، نبيل محمد (2000). دراسة تقدير الذات والدافعية للإنجاز. *مجلة علم النفس*. 8(54). الهيئة المصرية

للكتاب. مصر.

فرحات، أحمد. (2015). *قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الثقة بالنفس ومستوى الطموح لدى عينة من الطلبة الجامعيين نظام (ل م د) في الجزائر*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس وعلوم التربية. جامعة الجزائر: الجزائر.

كامل، وحيد مصطفى (2003). *علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال الضعاف السمع*. أطروحة دكتوراه منشورة جامعة الزقاقيق: القاهرة.

كرميان، صلاح (2008). *سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الأكاديمية العربية المفتوحة: الدانمارك.

محمد علي، تقوى عبد الرحمان حسن ومعاذ، ياسر جبريل (2016). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم. كلية التربية جامعة السودان. *مجلة العلوم التربوية*. 17ج4.

محي، رغد فاضل (2018). *قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية*. جامعة القادسية.

السبعاوي، فضيلة عرفات محمد (د. ت). *قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي*.

مزرارة، نعيمة (2008). *أثر صعوبة تعلم القراءة على تقدير الذات عند تلاميذ التعليم الابتدائي، دراسة مقارنة بين التلاميذ العاديين والتلاميذ ذوي صعوبة تعلم القراءة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر :الجزائر

المشيخي، غالب بن محمد علي (2009). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم القرى: مكة المكرمة

المومني، محمد أحمد ونعيم، مازن محمود (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*. 2(9). 173-185.

م.م، هبة مؤيد محمد (د. ت). قلق المستقبل لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 27/26. 321-368.

معوض أحمد، عمر ورمضان (2013). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة. معهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة. *مجلة العلوم التربوية*. العدد2

منتصر، مسعودة (2017). فعالية الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. جامعة الوادي. 5(1). 76-93.

وادة، فتحي (2019). قلق المستقبل وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. جامعة الوادي.5(4). 69-90.

يعقوب، فتيحة (2014). *الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى التلاميذ عير المتفوقين والمتفوقين دراسيا بمرحلة التعليم الثانوي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوبAPA :

دبار، حنان وبن موسى، عبد الوهاب (2020). قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية بجامعة الوادي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*.6(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 190-205.