



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بiskرة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

شعبة علوم التربية

عنوان المذكرة :

إشباع الحاجات النفسية و علاقتها بقلق المستقبل لدى المراهق اليتيم
دراسة ميدانية على التلاميذ المرحلة الثانوية بدائرة
أورلال - بiskرة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص : إرشاد و توجيه مدرسي

إشراف الدكتورة :
د . شفيقة كحول

إعداد الطالب :
حمزة جعجع

السنة الجامعية : 2020 / 2021 م

بسم الله الرحمان الرحيم

(" قل أعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون وستردون الى عالم الغيب والشهادة
فينبئكم بما كنتم تعملون (105) ")

التوبة / الآية 105

صدق الله العظيم

شكر و عرفان

شكرا الله ، رب العالمين الذي وفقني لإنجاز هذا البحث ، وانا دري في الحياة ،

ورعاني بلطفه وجود كرمه

والصلاة والسلام على النبي الأمي محمد وعلى آله وصحبه اجمعين ، ووقفا

عند قوله : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " .

أتقدم بجزيل الشكر الخالص للأستاذة المشرفة على هذه المذكرة " شفيقة كحول "

التي لم تبخل علينا بالنصائح و التوجيهات القيمة في البحث .

كما اشكرها على جديتها ودقتها في العمل ، وأتمنى له التوفيق .

واشكر كل اساتذتي الذين ساهموا في تكويني وسهروا على تعليمي والى كل من علمني

حرف في حياتي الدراسية .

كما أشكر كل من ساهموا في إنجاز هذا البحث سواء من بعيد أو قريب ولو بكلمة أو دعاء

و لن أنسى كل الشكر والتقدير لزميلتي العزيزة "طوارف رقية " التي كانت سندي في كتابة

هذه المذكرة

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى

من كان دعاؤها سر نجاحي إلى من الجنة تحت اقدامها إلى من علمتني كيف أكون قويا
في وجه المتاعب والصعاب إلى من غمرتني حبا و عطفاً " أمي الحبيبة " أطال الله في
عمرها و آدم عليها الصحة و العافية .

إلى الذي أخذ بيدي ووفر لي سبيل التعلم إلى من شجعني بكل إخلاص لأكمل مشواري
الدراسي إلى الرجل العظيم الذي أفني حياته في تعليمي " أبي العزيز " أطال الله في عمره
و أدام عليه الصحة و العافية

إلى إخوتي

إلى جميع عائلة " جفجغ "

إلى جميع الأصدقاء

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	الآية
	شكر وعرقان
	إهداء
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	مقدمة
	ملخص الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
12 - 11	مشكلة الدراسة
13 - 12	أهمية الدراسة
13	أهداف الدراسة
14 - 13	مفاهيم الإجرائية لدراسة
20 - 14	الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الحاجات النفسية	
23 - 22	تعريف الحاجة
24 - 23	تعريف الحاجات النفسية
27 - 24	أهمية الحاجات النفسية ودورها في السلوك
29 - 27	تصنيفات الحاجات النفسية
35 - 29	النظريات المفسرة للحاجات النفسية

الصفحة	الفصل الثالث : قلق المستقبل
38 - 37	تعريف القلق
39 - 38	التفسير الفيزيولوجي للقلق
40 - 39	أعراض القلق
43 - 40	أنواع القلق
45 - 43	تعريف قلق المستقبل
47 - 45	أسباب قلق المستقبل
48 - 47	سمات ذوي قلق المستقبل
53 - 48	نظريات النفسية المفسرة لقلق المستقبل
55 - 53	التأثير السلبي لقلق المستقبل
57 - 55	التعامل مع قلق المستقبل
	الفصل الرابع : إجراءات الدراسة
59	منهج الدراسة
60 - 59	مجتمع وعينة الدراسة
61 - 60	أدوات الدراسة
62	أساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الخامس : نتائج الدراسة وتفسيرها
65 - 64	نتائج الدراسة
68 - 66	توصيات الدراسة
69	مقترحات الدراسة
	خاتمة
	قائمة المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	جدول
60	جدول (1) : عدد أفراد مجتمع الدراسة في ثانويات دائرة أورلال

مقدمة

لاشك في أن الأسرة عامل مؤثر في توافق الفرد و إشباعه حاجاته النفسية ، في جميع جوانبه عبر مراحل نموه المختلفة ، فالطفل أو المراهق لا يتعرض لأية أزمة من أزمات النمو طالما سار هذا النمو في مساره الطبيعي ، ولهذا فإن الأسرة ذات الوالدين مميزات على تلك التي تفتقد أحدهما (أو كليهما) فوجود الوالدين في الأسرة يشعر الأبناء بالحب و الطمأنينة و الأمن بحيث ينمو الفرد في سياق مناخ عامر و الهناء الأسري وهي أمور يستلزمها النمو النفسي السليم ، فإن وفاه أحدهما أو كليهما قد تؤثر في درجة إشباع هذه الحاجات ، ويتمثل تهديدا لجميع جوانب نمو الفرد ، وقد يكون تهيئة العديد من المشكلات الانفعالية و السلوكية التي تتباين أنواعها و أعراضها من شعور بالخوف و القلق ، و العدوان و الإحساس بعدم الراحة النفسية (عبد القادر ، 2000؛ 209) .

ويرى جلاسر أن إشباع الحاجات النفسية له دور كبير في تشكيل وتكوين الهوية لدى الفرد وبخاصة في مراحل الطفولة المبكرة من حياته ، وإشباع أو خلل الإشباع يؤدي إلى تكوين هوية الفرد الناجحة أو الفاشلة ، وخاصة حاجتي الحب و الأهمية ، فالفرد في كل مرحلته من مراحل نموه تحركه دوافع وحاجات أساسية منها الحاجات النفسية النابعة من طبيعة جسد الفرد ومنها الحاجات النفسية و الاجتماعية المترتبة على إحتكاك الفرد بمجتمعه وتعايشه مع ظروف الثقافية و الاجتماعية مما يكسبه من هذه الحاجات يتطلب الإشباع ، فإذا حصل الإشباع السليم يتحقق للفرد التوافق النفسي السليم المتمثل في عدة مجالات منها تقبل الفرد واقعه ونجاحه ورضاه وكفاءته في مواجهة ضغوطات الحياة ومسؤولية الفرد عن أفعاله واتزانه الانفعالي واستقراره وإذا لم تشبع الحاجات النفسية فإن الفرد يلجأ إلى إشباعها بصورة منحرفة وغير مسؤولة (العتيبي، 2006؛ 2) .

ويؤكد علماء النفس على العمل على إشباع حاجات الفرد الأساسية و لعل أهم الحاجات الأساسية التي يحرص كل فرد على إشباعها هي : الحاجات البيولوجية ، ثم الحاجات النفسية المتمثلة في الحاجة إلى الشعور بالأمن و الحب و الإلتناء وتقدير الذات وتحقيق الذات و الفهم و المعرفة ،

فالفرد السوي لو تم إشباع حاجاته لن يعاني مطلقا من قلق و التوتر ، وإن قلق الإنسان يبدأ عندما يعجز عن إشباع حاجاته ويزداد شدة بازدياد الحاجة أو عندما يكتشف عجزه عن إيجاد الوسائل لحل مشاكله (بن علو ، 2003 ، 86)

ويعتبر قلق المستقبل أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات نظرا للتغيرات التي عصفت بالأفراد وجعلت المستقبل مبهما وخصوصا المجتمع الجزائري ، فأكثر ما يخشاه الناس هو المجهول وغالبا مانجد النظرة العامة للمستقبل سلبية في ظل اضطراب الحياة ، وازدياد حدة المشاكل الحياتية ، وتسارع الأحداث السياسية و الضغوط الاقتصادية و الأزمات و الحروب و الحوادث المأساوية التي صارت تشكل جزءا من الفرد الجزائري سواء كان طفلا أم كبيرا تستشير القلق وتطوره و الأطفال الأيتام في المؤسسات التربوية يعدون فئة تثير الاهتمام فيما يحملون من مشاعر اتجاه مستقبلهم ، لذلك أولت الباحثة اهتمامها لدراسة هذه الفئة وهي فئة المراهقين الأيتام الذين يتواجدون في المؤسسات التربوية (جبر ، 2010 ، 42)

ويمكن القول بأن الأسرة ذات الوالدين هي البيئة الاجتماعية الطبيعية التي تسهم في اشباع الحاجات النفسية للفرد وتحقق له التوازن و التوافق النفسي وتجعله إنسانا سويا ، ولكن إذا حرم الفرد من البيئة الأسرية بفقدان أحد الوالدين أو كلاهما فإنه يؤثر ذلك على مستوى إشباع الحاجات النفسية لديه وتهدد جميع جوانب حياته مما يتيح للفرد الشعور بالقلق اتجاه مستقبله المجهول ، لذلك أولنا في بحثنا اهتمامها لهذه الدراسة لعلها تساهم في تحديد مستوى إشباع الحاجات النفسية وقلق المستقبل لدى الأيتام الذين فقدوا آبائهم .

ملخص الدراسة :

علاقة إشباع الحاجات النفسية بقلق المستقبل لدى المراهق اليتيم

دراسة ميدانية على تلاميذ الأيتام في الثانوية

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين إشباع الحاجات النفسية وقلق المستقبل لدى المراهقين الأيتام في المرحلة الثانوية في دائرة أورلال وفي ضوء بعض المتغيرات (الجنس و العمر و المرحلة التعليمية وحالة اليتم وحالة وفاة الأب ومكان الدراسة) وقد استخدمنا المنهج الوصفي المقارن لطبيعة هذه الدراسة ، وبلغت عينة الدراسة (56) من المراهقين الأيتام الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-18) سنة ، وقمنا باستخدام الأدوات (مقياس الحاجات النفسية و مقياس قلق المستقبل) وهي من إعدادنا ، ولمعرفة مدى قوة العلاقة بين اشباع الحاجات النفسية وقلق المستقبل استخدمنا الأسلوب الإحصائي ، معامل الارتباط بيرسون لمعرفة قوة وضعف العلاقة بين المتغيرين سلف ذكرهم

وقد توصلت الدراسة الحالية الى عدة نتائج من أهمها :

- وجود علاقة ضعيفة بين الحاجات النفسية و قلق المستقبل لدى المراهق اليتيم الذين هم في المرحلة الثانوية .

- وقد أوصينا الاستفادة من نتائج الدراسة في الاهتمام بشريحة الأيتام عامة و الاهتمام بالأيتام المتواجدين في المؤسسات التربوية ، وتقديم أفضل الطرق لحياة سليمة خالية من التوترات التي من شأنها أن تشكل عائقا في حياة اليتيم ، وللوصول إلى الصحة النفسية وتحقيق توافق نفسي واجتماعي يعيشه اليتيم في كنف الرعاية المقدمة له .

الفصل الأول

- 1 - مشكلة الدراسة .
- 2 - أهمية الدراسة .
- 3 - أهداف الدراسة .
- 4 - مفاهيم الإجرائية للدراسة .
- 5 - الدراسات السابقة .

مشكلة الدراسة :

تعد الاسرة البيئية الرئيسية لنمو الطفل وهي مسؤولة على تلبية احتياجاته الاساسية ببدء من الحاجات الفسيولوجية حتى الحاجات النفسية و الاجتماعية ، مثل حاجته الى الحب والامن و الانتماء وغيرها ، وتهتم بتحقيق حاجياته وتنمية شخصيته

إن فقدان الطفل لاحد الوالدين او كلاهما له تأثير كبير لأنه يمنع من تحقيق أدنى الإحتياجات بشكل كافي كالحب و الحنان و الرعاية وغيرها ، مهما ينعكس بذلك على وجود حاجات غير مشبعة تنمو معه من طفولته حتى سن الرشد و الابد من ذلك ، فقدان هذه الحاجات و عدم اشباعها يؤدي الى وجود حالة من التوتر ، و القلق في المستقبل وكيفية تهيئته له ، وتجد كثير السرحان والخوف من المستقبل والتي تأثر بشكل او بأخر على الفرد وتطوره ، فالأيتام هم ضحايا لظروف لا ذنب لهم فيها بسبب فقدانهم لاحد الوالدين او كليهما .

إن حرمان الفرد من الوالدين وما يترتب على ذلك من آثار سلبية على نمو شخصيته وخصوصا مرحلة المراهقة ، حيث يتعرض للعديد من الاضطرابات و المتاعب النفسية ، فإن فقدان أحد الوالدين أو كلاهما لطفل المراهق يمثل خبرة أليمة وهزة عاطفية لها تأثيرها على صحته النفسية و الاجتماعية فيما بعد . ، ونجد المراهقين الأيتام يعانون من فقر في الطمأنينة النفسية بمستوى أعلى على العموم ، ومن ثم فإن مسؤولية المجتمع هي العناية و مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والتغلب عليها .

جاءت الدراسة هاته في السؤال الرئيسي :

ما علاقة اشباع الحاجات النفسية بقلق المستقبل لدى المراهق اليتيم ؟

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية :

– اثراء المعرفة النفسية العربية حول فئة مهمة من فئات المجتمع ألا وهي فئة الأيتام خاصة في ضوء متغيري (حاجات النفسية وقلق المستقبل)

– ترجع أهمية الدراسة الحالية أنها تتناول مرحلة مهمة في حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة

– تلقي الضوء على تأثير الظروف الاجتماعية على مستوى اشباع الحاجات النفسية الاساسية لدى شريحة هامة تعد بناء وعماد اي مجتمع كان ، وهي شريحة المراهقين الايتام وعلاقة هذا المستوى في تحديد نسبة قلق المستقبل لهذه الفئة

الاهمية التطبيقية :

– قد تفيد نتائج هذه الدراسة في تنبيه طاقم العمل في كل القطاعات الى اهمية مراعاتهم في تعاملهم مع المراهقين الايتام على اشباعهم للحاجياتهم النفسية

– قد تفيد الدراسة في توجيه وارشاد المربين الى كيفية التعامل مع اليتيم مراهق تبعا لخصائص وحاجاته ومطالب نموه

– قد تفيد نتائج الدراسة في تقييم بعض المؤشرات التي يمكن من خلالها مساعدة القائمين على العناية باليتيم في وضع المخطط و البرامج التي من شأنها العمل على اشباع المراهق اليتيم حاجاته النفسية و التخفيف من حدة قلق المستقبل لديه

أهداف الدراسة :

التعرف على مستوى اشباع الحاجات النفسية لدى المراهق اليتيم

التعرف على مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى المراهق اليتيم

– الكشف عن العلاقة بين اشباع الحاجات النفسية وبين قلق المستقبل لدى المراهق اليتيم

المفاهيم الاجرائية للدراسة:

– **تعريف الحاجة :** هي شعور بالحرمان يلح على الفرد مما يدفعه للقيام بما يساعده للقضاء على هذا الشعور لإشباع حاجته

– **تعريف الحاجات النفسية :** هي افتقاد الفرد لشيئ نفسي اجتماعي كالحاجة إلى الأمن و الحب و الإنتماء و تقدير الذات و الإنجاز و الإستقلال وحب الاستطلاع ، يؤدي به للشعور بالتوتر مما يدفعه للقيام بسلوك معين لإشباع حاجته وخفض التوتر وتحقيق الاستقرار و التوازن النفسي وهذا ما ستقيسه الباحثة في مقياس الحاجات النفسية .

– **تعريف قلق المستقبل :** حالة انفعالية تتسم بالارتباك و التوجس و الخوف من المجهول للأحداث المستقبلية و المتوقع حدوثها في المستقبل ،

سواء كانت أحداث شخصية ، أو أسرية ، أو اجتماعية ، أو دراسية ، أو مهنية ، مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل ، ومما يؤثر على الفرد فينظر إلى حياته المستقبلية نظرة تشاؤمية وهذا ما سنقسه في مقياس قلق المستقبل

— **تعريف الأيتيم** : هو من فقد والديه أو أحدهم دون الوصول سن البلوغ (18-12) ويلقى الرعاية في أحد مؤسسات الأيتام أو في أسرته الطبيعية .

— **تعريف المراهق** : هي العمر الفاصل بين الطفولة و الرشد ، وذلك في الفترة العمرية الممتدة من سن 13 إلى 25 وقد تختلف في بدايتها ونهايتها من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر وعلى حسب الجنس فالأنثى تبلغ قبل الذكر وتنضج قبله ، وذلك حسب البيئة و الظروف المحيطة بالشخص .

- الدراسات السابقة :

بعد إطلاعنا على الأدب التربوي و التراث السيكولوجي ، وتجميع أكبر عدد ممكن من الأدبيات و الدراسات و الأبحاث المحلية و العربية و العالمية المرتبطة بموضوع الدراسة ، قمنا بترتيبها و تنظيمها حسب البعد الزمني ولقد تم تقسيمها إلى دراسات تتعلق بإشباع الحاجات النفسية ، ودراسات تتعلق بقلق المستقبل ، ودراسات تتعلق ببعض المتغيرات النفسية .

أولاً : الدراسات المتعلقة بإشباع الحاجات النفسية :

1 . دراسة سيمسك و ديمير (2013)

بعنوان : دعم الوالدين للحاجات النفسية الأساسية و السعادة :
أهمية الإحساس بالتفرد .

يظهر البحث التجريبي السابق المعتمد على نظرية تقرير المصير (SDT) بشكل مستمر أن دعم الوالدين للحاجات النفسية الأساسية (BPN) مرتبطة بالسعادة في مرحلة المراهقة ، بالرغم من ذلك فإن الآليات الخاصة المتعلقة بهذا الرابط لا زالت غير محددة ، تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على نقص في إطار النظري الخاص بهذا الموضوع بإختيار نموذج تجريبي يفترض أن رضا المراهقين عن حاجاتهم النفسية الأساسية في الحياة و الإحساس بالتفرد مرتبط بدعم الوالدين لهذه الحاجات و اسعادة ، اعتمد التحليل على معادلة بنائية و إجراءات ووجد دعم للنموذج ، كما وتم مناقشة الأفكار النظرية للنموذج الخاص بنظرية تقرير المصير و الاعتبار التطبيقية لتحسين رفاهية المراهقين و احتياجاتهم ، إضافة إلى تقديم اقتراحات مستقبلية بمزيد من الدراسات لفهم أكثر للارتباط الحيوي بين الحاجات النفسية الأساسية و الإحساس بالتفرد و السعادة .

2. دراسة فريخ (2012)

بغنوان : الحاجات النفسية و الاجتماعية المرتبطة بقلق المستقبل لدى المراهقين مجهولي النسب من المنظور التربوي "دراسة حالة "

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الحاجات النفسية و الاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المراهقين مجهولي النسب و التعرف على الفروق بين الجنسين لدى عينة الدراسة في الحاجات النفسية و الاجتماعية ، وتكونت عينة الدراسة من المراهقين مجهولي النسب و الذين تراوحت أعمارهم ما بين (18/ 12) سنة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي و السببي المقارن ، واعتمد الباحث على مقياس الحاجات النفسية و الاجتماعية ومقياس قلق المستقبل من إعدادة ، واستخدام الأساليب الإحصائية التالية اختبار صحة فروض وهي معامل ارتباط بيرسون و اختبار (t) لدلالة على الفروق بين المتوسطات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى للحاجات النفسية و الاجتماعية لدى عينة الدراسة ، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات المراهقين و المراهقات مجهولي النسب على مقياس الحاجات النفسية و الاجتماعية .

3 . دراسة ستيوارت (2012)

بعنوان : تعديل المدارس وتعزيز القيادة لدعم الحاجات النفسية و التعليمية للأطفال المتأثرين بالحرب الذين يعيشون في كندا .

يصف هذا المقال دراسة بحث كفي بفحص التجارب التعليمية للطلاب اللاجئين إلى كندا ، فالعديد من الطلاب القادمين من البلاد المتأثرة بالحروب حرموا من والديهم ومن حقوق الإنسان الأساسية ، وتشير هجرتهم إلى كندا أملهم بمستقبل أفضل ، كما وتشير الأدلة إلى أن هؤلاء الأطفال يتعرضون للتهميش من قبل النظام التعليمي الذي لا يعترف بحاجاتهم النفسية و الاجتماعية الخاصة و لا يوفر لهم الدعم الثقافي الحساس ، لذا يجب على مدراء المدارس اتخاذ خطوات هادفة للتعامل مع حاجات القادمين الجدد ولتسهيل معاملاتهم التعليمية و التي تجعل المدارس أكثر انصافا وعدلا اجتماعيا .

ثانيا : الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل

1 - دراسة شالا و آخرون (2012)

بعنوان : الروابط بين اضطراب الحزن لفترات طويلة و الاكتئاب واضطراب ما بعد الإصابة بالإجهاد و القلق عند الناجين من الإبادة الجماعية في رواندا .

أثبتت عدد من الدراسات أن أعراض اضطراب الحزن الممتد بشكل عارض منفصل عن الإكتئاب واضطراب كرب مابعد الإصابة والقلق . هدف الدراسة الحالية هو تأكيد هذه النتائج وتوسيعها باستخدام أحدث المعايير المعرفة لاضطراب الحزن الممتد ، حيث قام الباحث بمقابلة حوالي (400) يتيم و أرملة أو ناجي من الإبادة الجماعية في رواندا ، الأعراض كانت مرتبطة بشكل قوي مع بعضها البعض مع إعلال مشترك مرتفع ارتبط بأربع عوامل مختلفة أعراض الاكتئاب إلى الأعراض السلوكية و العاطفية و المعرفية لاضطراب الحزن الممتد تنزل على العامل الأول أعراض القلق على العامل الثاني أعراض اضطراب كرب ما بعد الإصابة على العامل الثالث أعراض اليأس المنفصلة لاضطراب الحزن الممتد على العامل الرابع . يشير إلى أن مفهوم اضطراب الحزن الممتد يتضمن أعراض مرتبطة نسبيا بالإكتئاب . لكن تجمع أعراض حزن الانفصال جانب حزن خاص و الذي ربما تبرز على أنها غير مرتبطة بأعراض الإحباط .

2 - دراسة فينتي (2011)

بعنوان : تركيبية و مصداقية مقياس النسخة الأمهرية للقلق الصحي و مقياس الإكتئاب لدى المراهقين الأيتام في اديس بابا

تهدف هذه الدراسة إلى تفحص التركيبية و المصداقية ومدى التطبيقي لنسختها الأمهرية في مجتمع الدراسة من المراهقين الأيتام الصغار ، واستخدمت البيانات الثانوية التي جمعتها من الأيتام البالغ عددهم (804) تم إختيارهم عشوائيا باستخدام إصدار اللغة الأمهرية من مستشفى القلق و

الإكتئاب ومقياس تقنية المقابلة . تم حساب تحليل العوامل المؤكدة مع المكونات الرئيسية وقيمت الاتساق الداخلي التراكمي باستخدام ألفا كرونباخ ، وتم تقييم العلاقة بين التراكمي باستخدام ارتباط بيرسون ، وأسفرت النتائج على وجود القلق و الإكتئاب ، في نموذج كامل للجداول الفرعية للقلق و الإكتئاب ، قدم الإشراف على مقياس النسخة الأمهرية من اضطراب القلق ومقياس الإكتئاب للمقابلين بيانات دلالة تبدأ من سن 11 ، وتقترح فعالية عالية في التطبيق المقياس مع مزيد من المصادقية .

3 - دراسة مسعود (2006)

بعنوان : بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين " دراسة تشخيصية "

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية ، ودراسة الفروق بين الذكور و الإناث في التعليم العام و الفني و الأزهري في متغيرات الدراسة (قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية) لدى عينة من المراهقين ، كما تهدف إلى دراسة تأثير مستوى قلق المستقبل على الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (599) طالبا وطالبة المدارس الثانوية العامة و الفنية و الأزهرية و الذين تتراوح أعمارهم بين (15-16) عام ، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحثة) ومقياس الضغوط النفسية (إعداد زينب شقير) ، و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية ، يوجد

فروق بين درجات كل من المراهقات و المراهقين في قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية لصالح المراهقات ، يتأثر قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية بنوع التعليم ، يوجد هذا التأثير لتفاعل بين الجنس وبين نوع التعليم على قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية بينما لم يوجد هذا التأثير على الضغوط النفسية ، تتأثر الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية بدرجة قلق المستقبل (منخفض متوسط مرتفع) .

الفصل الثاني

- 1 - تعريف الحاجة .
- 2 - تعريف الحاجات النفسية .
- 3 - أهمية الحاجات النفسية ودورها في السلوك .
- 4 - تصنيفات الحاجات النفسية .
- 5 - النظريات المفسرة للحاجات النفسية .

تمهيد :

الحاجات النفسية تعد من أهم العوامل التي لها الأثر الأكبر في إحداث التكيف الشخص و الاجتماعي لدى الفرد و لاسيما أن كثير من خصائص الشخصية تتوقف على مدى إشباع الفرد لحاجته الجسمية و النفسية و الاجتماعية فهي التي تحقق للفرد التوافق مع نفسه ومع الآخرين ، و تحقق التوازن و الاستقرار النفسي و الشعور بالرضا التي يسعى الفرد باحثا عنها .

1 - تعريف الحاجة:

وجه علماء النفس والباحثين عناية كبيرة لدراسة الحاجات النفسية للفرد في مراحل نموه المختلفة ومدى تأثيرها على الحياة ، فتعددت وتباينت تعريفات الحاجات النفسية وتوجد عدة تعريفات على النحو التالي :

تعريف الحاجة**لغة :**

عرف المعجم الوسيط الحاجة لغويا حاج _ حوجا بمعنى افتقر ، و الحوج بمعنى الافتقار ، ويقال : احوج اليه بمعنى جعله محتاجا اليه ، ويتحوج : بمعنى يطلب ما يحتاج اليه من

معيشته (المعجم الوسيط ، 1980 : 212_ 211)

وكما عرف المنجد الحاجة لغويا ايضا : حاج _ حوجا بمعنى افتقر وجمع حاج وحاجات
وحوائج جميعها ما يحتاج اليه الشخص (المنجد في اللغة : 1984: 160)

اصطلاحا :

أما في علم النفس فتعددت تعريفات الحاجة فمن أوائل التعريفات :

عرف هنري موراي الحاجة : هو تكوين فرضي يمثل قوة في منطقة المخ ، وهي قوة تنظيم
الادراك ، و الفهم والتعقل و النزاع و الفعل ، بحيث تحول الموقف القائم الغير مشبع في
اتجاه معين (جابر ، 1986، 219)

عرف زهران الحاجة بأنها : افتقار الى الشئ ما ، و اذا وجد هذا الشئ حقق الاشباع و
الرضا والارتياح للكائن الحي ، و الحاجة الشئ الضروري ، اما الاستقرار الحياة نفسها
(حاجة بيولوجيا) أو للحياة بأسلوب افضل (حاجة نفسي) ، وبدون اشباع يكون الفرد شئ
التوافق ، الحاجات النفسية توجه سلوك الكائن الحي سعيا لاشباعها (زهران : 1999، 249)

2 - تعريف الحاجات النفسية :

ويرى المفدى أن الحاجة النفسية : عبارة عن جميع الاشياء غير المادية التي يرى الفرد ان
تحقيقها له يحقق له الامن و الرضا (المفدى ، 1993، 24)

يعرف الجوهري الحاجات النفسية بأنها : حالة من التوتر وعدم الاتزان النفسي يشعر بها الفرد بسبب فقدان الشيء المعين يعتبر في نظره ضروريا لاتزانه النفسي ، وهذه الحالة تدفعه الى النشاط و الاستمرار فيه حتى يحصل على ماينقصه وما يشبع حاجاته فيعود اليه توازنه وهدوءه النفسي (الجوهري :2006،5)

وتعرف مبارك الحاجات النفسية في ضوء نظرية ماسلو بأنها : نظام هرمي تتدرج تبعا للاهمية بحيث تقع الحاجات الاقوى في قاع الهرم وهي التي تتطلب الاشباع الفوري وتقل قوة الحاجات كلما ارتفعنا الى قمة الهرم (مبارك : 2011 ، 26)

تعرف عباس الحاجات النفسية بأنها : حالة العوز او النقص النفسي لدى الكائن العضوي كليا او جزئيا التي يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع المتغيرات البيئية ، التي تخلق له الحساس بالتوتر وعدم الراحة والاستقرار ، واختلال في التوازن العضوي والنفسي ، وظهور انماط سلوكية تتعارض مع معايير الجماعة ، فيسعى الفرد الى اشباع هذا التوتر للوصول الى حالة من الراحة والاستقرار والتوازن النفسي (عباس : 2010 ، 318)

3 - أهمية الحاجات النفسية ودورها في السلوك :

الحاجة تدفع الفرد وتوجهه الى ممارسة النشاط الذي يتم عن طريق اشباع ، عندما يقبل الفرد على الحياة بنوع من الاستقرار و الهدوء لان الحاجة المشبعة تزيل ما ينشأ من ألم و التوتر ولهذا نلاحظ مدى سرعة حركة الفرد من نشاط اعادة الاتزان و ازالة ما يشعر به من

ألم و توتر ، فيعود على حالته طبيعية ، وتساعد الحاجات على احداث النمو السليم ، حين يمارس عددا من الانشطة التي تهدف الى اشباع تلك الحاجات ، بشرط بأن يتم اشباع الحاجة بشكل مباشر وبأسلوب سوي وسليم ، وكانت الحاجات تقوم بدور التوجيه للنشاط الذي يقوم به الفرد لاشباع حاجاته ، فإنه يكتسب عن طريق عمليات التوجيه خلال مراحل النمو المختلفة ، الأسلوب الامثل لاشباع هذه الحاجات ، وتساعد هذه الحاجات في التعرف على ما لدى الفرد من القدرات وامكانيات وطاقات وذلك من خلال مايشبع منها وفق هذه الامكانيات ، فضلا عن ادراكه للامكانيات البيئية التي تحيط به ، والتي يستمد منها ما يشبع هذه الحاجات ، تسهم الحاجات في مدى استبصار الانسان لذاته وادراكه لواقعه ، بما يمكنه من اشباع حاجاته وتحقيق رغباته وشعوره بدرجة من الرضا و الارتياح ، وتكمن اهمية الحاجات ودورها في انها تعمل على محافظة على كيان البيولوجي بما يمكنه الاستمرار في الحياة ، اي المحافظة على وجوده العضوي ، والدفاع عن هذا الوجود و الابقاء على نوعه كما تسهم الحاجات النفسية و الاجتماعية اسهاما كبيرا في بناء الشخصية الانسانية ونموها

(مختار : 2001 : 126 _ 123)

بشكل سوي وسليم

وتلعب الحاجات النفسية دورا هاما في سلوك الفرد ، وسلوكه في الغالب يوجه بالحاجات النفسية على اختلافها ، ان نمط سلوك الفرد سوف يعتمد وبشكل كبير على الحاجات النفسية الهامة لديه ، نجد ان الافراد تغلب على سلوكهم حاجة السيطرة والزعامة يعملون على اشباع تلك الحاجة من خلال ميلهم للدوار التي فيها تزعم للاخرين ويحسون بالضيق

عندما يشعرون بأن ليس لهم دور في قيادة الوسط الذي هم فيه ، في حين نجد الافراد الذين تغلب عليهم الحاجة للانجاز فان سلوكهم يتميز بما يحقق لاشباع لتلك الحاجة فتراهم جادين فيما يوكل لهم من عمل ويحرصون على انجاز ذلك العمل بكل اتقان كما نراهم حريصين كل الحرص على التوفيق وأن يكونو من الاوائل على الاخرين ، في المقابل نجد ان السلوك الغالب على الافراد الذين لديهم الحاجة للاستقلال الذاتي هو عدم الاعتمادهم على الاخرين تكون هذه الحاجة عالية في مرحلة المراهقة ، ان المراهقين يميلون الى كل ما يثبت استقلالهم بل ينتظرون من الاخرين ان يعاملوهم بما يشعروهم بالاستقلالية وغالبا ما تكون حساسيتهم عالية تجاه ما يمس استقلاليتهم ، ومن الحاجات النفسية التي تزداد في مرحلة الشباب هي الحاجة لتغيير و التنوع ، فشعورهم بالطاقة والحيوية يجعلهم يعملون على استكشاف هذا العالم ويجعلهم يسعون نحو التغيير والتجريب وربما الى المخاطرة

(المفدي : 1993،44_48)

ان الحاجات النفسية تعتبر من المحددات الرئيسة التي يجب التعرف عليها كي نستطيع فهم السلوك ، بل يمكن القول بانها المفتاح الحقيقي لفهم السلوك بوجه عام ، وسلوك الانسان بشكل خاص ، حيث ان مظاهر الاضطراب تظهر لدى الكائن الحي او الانسان خصوصا عندما يواجه صعوبات تحول دون قدرته على اشباع حاجاته ، ومن هنا يكن الادراك طبيعة واهمية الحاجات النفسية ، فالحاجات منذ زمن طويل كانت ولا تزال من المجالات الخصبة للبحوث و الدراسات العلمية ، فنجد ان الامام (ابو حامد الغزالي) استخدام في تفسيره

للسلوك الانساني مفهوم الدافع ولقد اكد على الوظيفة المزدوجة للدوافع (القطناني :

(2011، 63_64)

لذلك يرى ماسلو ان السلوك الانسان في حياتنا المدنية الحالية ليس محكوما بالدوافع غير

المشبعة بالذات ، لانها التي ما زالت تعمل وتوجه سلوكيا (مختار : 2001،124)

4 - تصنيفات الحاجات النفسية :

من ناحية تصنيف الحاجات النفسية ، فان الحاجات كثيرة يصعب حصرها وعدها ، الا انها

متداخلة و متشابكة وان تصنيفها يساعد على تنسيق المعلومات مما يسهل ويساعد على

حصر الحاجات وعدها لان بعضها متشابه والبعض الاخر مختلفة عن غيره ، لهذا لجأ

علماء النفس الى تصنيف الحاجات الى انواع بحيث وقد اختلف العلماء في تصنيف

الحاجات الا ان اكثر التصنيفات اعتمادا هو تقسيم الحاجات الى قسمين الحاجات الاولية

والحاجات الثانوية (الكنج : 2010،،31)

كما ورد عن فهمي تم تصنيف الحاجات الانسانية الى قسمين رئيسين :

اولا : الحاجات الاولية :

يقصد بها تلك الحاجات التي لم تكشفها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة و المران والتعلم

وانما هي استعدادات يولد الفرد مزودا بها وتسمى احيانا بالحاجات الفطرية ، ان هذا النوع

من الحاجات يعتمد في اثارته على الحالات الجسمانية الداخلية (الفسولوجيا) ويعمل بعضها على المحافظة على كيانه العضوي والدفاع عن فريته البيولوجية وللمحافظة على بقاء النوع ،بمعنى هذا ان الحاجات الاولية عديمة الصلة بكيان النفسي للفرد (فهمي):

(49_50،1970)

والحاجات الاولية تختلف حسب اهميتها فمنها حاجات ينتج عن عدم تحقيقها الموت مثل الحاجة الى الهواء و الماء والطعام ودرجة الحرارة المناسبة والراحة والنوم ومنها ما هو اقل اهمية كالحاجة الى الجنس (مختار : 120،2001)

ثانيا : الحاجات الثانوية :

تعريف بالحاجات الشخصية او الاجتماعية فالحاجات الثانوية مكتسبة ، وتتميز بانها دوافع معقدة والسر في ذلك التعقيد انها تنشأ في ظل الظروف المختلفة للفرد وتتأثر الى حد كبير بالبيئة المحيطة به وما يسيطر عليها من عادات وانظمة وقوانين ، كما انها تتغير باختلاف الافراد بمعنى ان الافراد يقومون بانماط من السلوك تختلف من فرد لآخر ، ولا شك ان هذا الاختلاف يمثل الفروق الفردية في الحاجات ،ان المشتغلين بعلم النفس الاجتماعي يرون ان الحاجات الثانوية عبارة عن وحدات تكوينية تعتمد في تكوينها على الخبرات الفرد وميوله واتجاهات وما يمر به من احداث وقد تكون في اول امرها وليدة المصادفة لكنها في ظل هذه

الملايسات تنمو تدريجيا حتى تصبح امرا فعالا في توجيه السلوك (فهمي : 1980

،53_50)

تختلف الحاجات الثانوية حسب شدة اهميتها بل انها تختلف باختلاف الزمان والمكان والثقافة

وباختلاف الطبيعة الاجتماعية ونوع المهن المختلفة في البلد الواحد ، فالحاجة الواحدة تمر

بمراحل متعددة : اشباع ،فكمون ، فالحاح ، فاشباع من جديد والمدة التي يستغرقها هذه

الدورة وقد تطول وقد تقصر ، كما ان الحاجة

هي مقدمة ونتيجة لكل نشاط يقوم به الكائن الحي كعماليات المعرفية ولهذا تؤدي الحاجة

الى حالات شخصية تساعد على التحكم في السلوك وتحديد مجرى التفكير و الاحاسيس و

الارادة البشرية (مختار :2001،121)

5 - النظريات المفسرة للحاجات النفسية :

هناك كثير من مناحي التنظير للدافعية تلك التي استخدمت مفهوم الحاجة كقوة دفع للسلوك

الانساني والحيواني ، من اشهر النظريات ، نظرية ابراهام ماسلو عام 1954م ، ونظرية

هنري موراي عام 1953م ، وتتبنى هنا تلك النظريتين في دراستها وسيتم عرض كل نظرية

على حدة :

أولا: نظرية ابراهام ماسلو (نظرية الحاجة) :

ابراهيم ماسلو عالم امريكي تميزت اهتماماته ودراساته البحثية باتجاه الافكار السلوكية ثم وضع جل اهتمامه بالاتجاه الانساني ودراسة الشخصية الانسانية ، ولقد قدم ابراهام ماسلو نظريته التي تركزت حول الحاجات الانسانية التي تحرك السلوك الانساني اذ اشار في هذه النظرية الى انتظام تلك الحاجات او الدوافع على وفق الترتيب الهرمي المتدرج او النظام المتصاعد حسب الاهمية وقوة التأثير بدءا من الحاجات الاساسية او الدنيا في قاعدة الهرم حيث تزداد قوتها كلما انخفضت الحاجة في مستوى التنظيم الهرمي وصولا الى القاعدة التي تمثل الحاجات الاساسية للكائن الحي وتضعف تلك القوة كلما ارتفعت في المستويات العليا للتنظيم الهرمي الذي تميز بها الانسان عن الكائنات الحية الاخرى (المياحي

(125،2010:

ان هذه النظرية لها بعد نمائي اذ انها ترى ان الفرد يسير في نموه حسب هذا التسلسل الهرمي وبالتالي فان الهدف الاقصى الذي يسعى اليه الانسان هو ان يحقق ذاته ، وقد اضاف في كتاباته المتاخرة مستويين اخرين فوق الحاجة للتحقيق الذات هما على التوالي الحاجة للمعرفة والحاجة لتذوق الجمال ، ونلاحظ ان ماسلو يؤكد على انه ينبغي النظر الى هذه الحاجات على انها كل متحد تعتمد فيها المستويات العليا على تحقيق الحاجات الدنيا الا ان وصول الفرد الى مستوى معين من الحاجات لا يلغي دور الحاجات الدنيا ولا يمنع الفرد من الرجوع احيانا الى مستويات ادنى ويعد ذلك امر طبيعيا (المفدي :1993،32_37)

ويصنف جيرسلد "JERSILD" الحاجات من حيث اثارها للانفعال اكثر فاقل قوة ، ويرى ان اكثر الحاجات وضوحا هي تلك التي تتطوي على المحافظة على البقاء _ بقاء الجسم ورفاهيته وهي (الحاجات الفسيولوجية) ، اي الجسمية وتلي تكشف عنها القدرات التي تشترك فيها الكائنات الانسانية عموما والميول التي تنشأ في الحياة الفرد ذاته وتكون خاصة به (قناوي : 1991،101)

واضاف "جابر " ان ماسلو لخص الفروق بين الحاجات العليا و الحاجات الدنيا عام 1980 فيما يأتي :

- كما ارتفعت الحاجة كان ظهورها متأخرا في عملية التطور
- الحاجات العليا تحدث متأخر نسبيا في نمو الفرد
- للحاجات العليا علاقة بالبقاء اقل من تلك التي للحاجات الدنيا وهذه العلاقة غير مباشرة بدرجة اكبر و اقل ارتباطا بالاشباع وهكذا فانها اقل الحاحا
- على الرغم من ان الحاجات العليا لا تتصل اتصالا مباشرا بالبقاء ، الا ان اشباعها مرغوب فيه بدرجة اكبر من الحاجات الدنيا ، فاشباع الحاجات العليا يؤدي الى سعادة اعمق وراحة بال ، و حياة باطنية اخصب (جابر : 1982 ، 583)

فان الحاجات تنتظم في تدرج من الاولوية ، فعندما تشبع الحاجات صاحبة القوة الكبرى فان الحاجات التالية في تدرج الهرمي تبرز وتلح في طلب الاشباع هي الاخرى ، وعندما تشبع

تكون قد صعدنا خطوة اخرى على سلم الدوافع ونظام التدرج الهرمي للحاجات من اكثرها قوة

الى اقلها قوة ويوضح كما يلي : الحاجات الفسيولوجية وحاجات الامن ، ثم الحاجة الى

الانتماء والحب ، وحاجات التقدير ، وحاجات تحقيق الذات ، ثم الحاجات المعرفية ، واخيرا

الحاجات الجمالية كالرغبة في الجمال (هول و لنديزي : 1978 ، 464_465)

ثانيا : نظرية كارين هورني :

تقدم قائمة من عشر حاجات تكتسب نتيجة محاولة العثور على حلول لمشكلة اضطراب

العلاقات الانسانية وتسمى هذه الحاجات "عصابية" لانها حلول غير منطقية للمشاكل وهي

:

. الحاجة الى العصابية للحب و التقبل

. الحاجة العصابية الى "شريك" يتحمل مسؤولية حياة المرء

. الحاجة العصابية الى التقيد الفرد لحياته داخل حدود ضيقة

. الحاجة العصابية الى القوة

. الحاجة العصابية الى الاستغلال الاخرين

. الحاجة العصابية الى المكانة المرموقة

. الحاجة العصابية الى الاعجاب الشخصي

. الحاجة العصابية الى الاكتفاء الذاتي و الاستقلال

. الحاجة العصابية الى الاعجاب الاخرين به

. الحاجة العصابية الى الكمال و استحالة التعرض للهجوم

ان الحاجات العشر هي المصادر التي تنمو منها الصراعات الداخلية ، فالحاجة العصابية الى الحب مثلا لا ترتوي ، فكلما زاد ما ناله ، زادت رغبته و النتيجة انه لا يشبع ابدا واذ يستحيل اشباعها اشباعا كاملا لان جزءا اخر من شخصية العصابي تطلب الحب و الاعجاب ، وان الحاجة الى الكمال امر مصيره الاخفاق مذ البداية ، وان جميع الحاجات السابق ذكرها غير واقعية

. وفي كتاب اخر (1945) درج هورني هذه الحاجات العشر تحت ثلاث فئات :

x التحرك نحو الناس ، كالحاجة الى الحب مثلا

x التحرك بعيدا عن الناس مثال ذلك الحاجة الى الاستقلال

x التحرك ضد الناس ومثال ذلك الحاجة الى القوة ، وتمثل كل فئة من هذه الفئات اتجاها

اساسيا نحو الاخرين نحو الذات (هول و نندزي :1978 ، 179_180)

ثالثا :هناك نظريات اخرى مفسرة للحاجات ومنها :

(1 النظرية الاجتماعية الحيوية (جاردنر ميرفي) :

اهم المفاهيم التي طرحها "ميرفي" التوتر . الدافع . الحاجة يستخدم ميرفي هذه المصطلحات

الثلاث بمعنى واحد ، ويعتبر ان التوتر ما هو الا تركيز الطاقة في انسخة خاصة ، ويمكن

ان ينتقل التوتر من النسيج لآخر اذا ان الارتباط وظيفي ، اذن هناك شبكة من التوترات

وهي التي تدفع الكائن ليبدل نشاط وبهذا دفع هو نفسه التوتر ، وحيث ان الدافع او التوتر

يتطلبان الإشباع اذا هناك ثمة حاجة ، وعليه تعد الحاجة هي الدافع وهي التوتر في الوقت نفسه ، وهذا ما دعاء الى اعتبار المصطلحات الثلاث وكأنه شئ واحد (داوود و اخرون : 1991، 219)

2) نظرية التحليل النفسي عند فرويد :

ينظر فرويد الى الطبيعة الانسانية نظرة متشابهة ومحدودة ، ويرى الانسان ككائن بيولوجي دافعه الاساسي هو اشباع الحاجات الجسمية و الجنسية ، والانسان مخلوق موجه ومحكوم سلوكه وفقا لمبدأ الشعور باللذة وهناك قوى غير منطقية في اللاشعور تدفعه الى ذل ، اما الحاجات البيولوجية والغريزية فتسير ضمن مراحل متسلسلة عبر مراحل النمو السايكو جنسي الاربعة التي حددها فرويد ، تبدأ من المرحلة الفمية ، ثم المرحلة الشرجية ، ثم المرحلة القضيبية ، ثم المرحلة التناسلية ، ويمكن التعرف على الحاجات غير مشبعة والمكبوتات من خلال عملية التحليل النفسي باليات (التداعي الحر ، تفسير الاحلام ، تحليل المقاومة والتفسير) (نوري ويحيى : 200 ، 300_301)

الخلاصة :

أن إشباع الحاجات النفسية تلعب دورا هاما في حياة الفرد حيث تعمل على تحقيق التوازن الداخلي و التكيف النفسي و الاجتماعي لديه و كذلك الاستقرار النفسي ، وفي حال عدم إشباع تلك الحاجات فإنها تثير القلق و التوتر فتؤثر على حياة الفرد ومنها : القلق و الخوف

من المستقبل الذي هو أحد أنواع الذي ينتج عن عدم إشباع الحاجات النفسية ، والذي نستطرق للحديث عنه في الفصل الثالث .

الفصل الثالث

- 1 - تعريف القلق .
- 2 - تفسير الفيزيولوجي للقلق .
- 3 - أعراض القلق .
- 4 - أنواع القلق .
- 5 - تعريف قلق المستقبل .
- 6 - أسباب قلق المستقبل .
- 7 - سمات ذوي قلق المستقبل .
- 8 - نظريات النفسية المفسرة لقلق المستقبل .
- 9 - التأثير السلبي لقلق المستقبل .
- 10 - التعامل مع قلق المستقبل .

تمهيد :

أطلق على القرن العشرين اسم (عصر القلق) بسبب الضغوط التي يتعرض لها الإنسان ونتيجة التغيرات و التحديات التي رافقت الثورة العلمية و التقنية المتسارعة و التي ولدت العديد من المواقف الحياتية التي من شأنها ان تثير القلق و أغلبها يتعلق بالمستقبل أو بأشياء مرتقبة أو متوقعة ، فالتوقع مما سيحمله المستقبل عنصر مهم في تكوين القلق من المستقبل وقد احتل المستقبل دورا بارزا في التفكير الإنسان المعاصر من أجل تحقيق ذاته كإنسان .

1 - تعريف القلق :

اختلف علماء النفس فيما بينهم في التعريف القلق ، وتنوعت تفسيراتهم له ، كما تباينت آراؤهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه ومن هذا المقام سوف نستعرض عدد من التعريفات التي ذكرت عن القلق ومنها :

. يعرفه كابلان وسادوك (1992) القلق بأنه " حالة مرضية تتسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعلامات جسمية تشير الى فرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي ، ويختلف القلق عن الخوف بأن الاخير (اي الخوف) يمثل استجابة لسبب معروف (جبر ، 2003 ، 30 (

. ويعرفه الاقصري القلق بأنه " شعور غامض غير سار بالتوقيع يصاحبه الخوف والتحفيز و التوتر وقد يكون مصحوبا عادة ببعض الاحساسات الجسمية المؤلمة " (الاقصري ، 2003 ، 13) ،

. كما عرفه الفيومي القلق بأنه " هي حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع خطرا في الاوعي ، كما عرفه بأنه هو " شعور غامض غير سار مملوء

بالتوقع والخوف والتحفيز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية ، يأتي في نوبات متكررة من نفس الفرد " (الفيومي ، 1985، 58)

. عرف عبد الخالق القلق بأنه " انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد اوهم مقيم وعدم راحة واستقرار ، وهو كذلك احساس بالتوتر ، والشد ، وخوف دائم لا مبرر له من ناحية الموضوعية ، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول ، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا ، والتي قد لا تخرج في الواقع عن اطار الحياة العادية ، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت ضرورات محلة ، او مواقف تصعب مواجهتها (عبد الخالق ، 1987، 27)

2 . التفسير الفسيولوجي للقلق :

يتميز القلق فسيولوجيا بدرجة عالية من الانتباه ، واليقظة المرضية في وقت الراحة ، مع بطئ التكيف للكرب ، اي ان الاعراض لا تقل عن استمرار التعرض للإجهاد نظرا لصعوبة التكيف في مرض القلق ، والمركز الاعلى لتنظيم الجهاز العصبي " اللاإرادي " البيوثلاموس (المهاد التحتي) ، وهو مركز التعبير عن الانفعالات ، وهو على اتصال دائم بالمخ الحشوي والذي هو مركز الاحساس بالانفعال ، كذلك البيوثلاموس ، على اتصال بقشرة المخ ملتقى التعليمات منها للتكيف بالنسبة للمنبهات الخارجية ، من ثم توجد دائرة عصبية مستمرة بين قشرة المخ و البيوثلاموس ، والمخ الحشوي ومن خلال هذه الدائرة نعبر ونحس بانفعالاتنا واذا اخذنا بالاعتبار ان هذه الدائرة العصبية تعمل من خلال اشارات وشحنات كهربائية وكيميائية ان الموصولات العصبية المسئولة عن ذلك هي (البروتونين ، و النورادرينالين ، و الدوبامين) ، والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز من اي جزء اخر في المخ ، مع وجود " الباستيل قولين " في قشرة المخ .

ان اسباب معظم الامراض النفسية و العقلية هي خلل في التوازن هذه المواصلات العصبية
(عكاشة ، 1998، 111)

3 - أعراض القلق :

يمكن تقسيم أعراض القلق الى ثلاث فئات : الأعراض الجسمية ، الأعراض النفسية و الاجتماعية ، الأعراض المعرفية ، وفيما يلي عرض لاهم هذه الاعراض :

1. **الأعراض الجسمية** : تتمثل هذه الاعراض في شحوب الوجه ، واتساع فتحة العين ، وتعبير الخوف على الوجه ، وبرودة الاطراف ، وسرعة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وسرعة التنفس ، وجفاف الحلق ، والم بالمعدة ، وانتفاخ القولون ، وتوتر العضلات ، ونشاط حركي زائد ، مص الابهام ، قضم الاضافر ، ورمش العينين ، وعامة يلاحظ ضعف عام ونقص الطاقة الحيوية للفرد (النوري ، 2012، 244_245)

2. **الأعراض النفسية والاجتماعية** : تتمثل في الخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث ، وتشتت الانتباه ، وعدم التركيز ، والنسيان ، وكذلك الارق واضطراب النوم ، والشعور بالعجز ، والشعور بالاختناق ، والاحلام والكوابيس المزعجة ، وسيطرة مشاعر الاكتئاب ، والتسرع في اتخاذ القرارات لاتنفذ الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله والانطواء والعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية وعدم القدرة على احداث تكيف بناء مع ظروف و الاشخاص والمواقف الاجتماعية (القاضي ، 2009، 17)

3. **الأعراض المعرفية** : تتضمن التطرف في الاحكام ، بحيث يفسر الشخص القلق المواقف في اتجاه واحد مما يسبب له التعاسة والقلق ، كذلك الميل الى التصلب بحيث يواجه المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير ، كما يتبنون اتجاهات ومعتقدات عن النفس

كالتسلطة والجمود والاعتماد على الاقوياء ونماذج السلطة واحكام التقاليد (أبو فضة
2013، 25)

4 - أنواع القلق :

يورد علماء النفس انواع القلق فهي تتفاوت من درجات خفيفة وحالات مؤقتة لاتكاد تحدث
اي انزعاج ظاهر لدى الانسان الى درجات شديدة ، يود المصاب ان يتخلص منها ويلاحظ
في حياة الانسان اليومية ان القلق يترواح بين الشعور السطحي الغامض بعدم الارتياح ،
الى اليأس الذي يدفع الى الانتحار ويتفاوت من الدافع الذي يحمس المرء المضاعفة الجهد
لكي يواجه العراقيل املا في النجاح ، الى المثبط الذي يجعل الحياة ظلما باردا لاخير ولا
امل فيها (علو ، 2003، 88)

. ومن الاهمية يمكن ان نفرق بادئ ذي بدء بين القلق السوي و القلق العصابي او ما يسميه
الاطباء النفسيون : القلق الفيزيولوجي (الوظيفي) ، والقلق الباثولوجي (المرضي) ، ويعتمد
التمييز بين النوعين على اسس منها :

. محددات القلق او نوعية المواقف التي تسببه

. شدة الاعراض

. دوام هذه الاعراض على امتداد الزمن (عبد الخالق ، 1987 ، 27)

1 . القلق الموضوعي OBJECTIVE ANXIETY:

ويسمى بالقلق العادي وهو الذي يتبع من الواقع وظروف الحياة اليومية ، ويمكن معرفة
مصدره حصر مسبباته ، لانه يكون غالبا محدودا في الزمان و المكان وينتج عن اسباب

خارجية واقعية معقولة ، فهو مفيد للإنسان لأنه يجعله أكثر انتباها واستعدادا لمواجهة الظروف الطارئة والمواقف التي تهدد أمنه وسلامته وتوازنه الحيوي ، ويزيد من طاقته وحماسه واستعداداته لمجابهة الخطر او الهروب منه ، فهو وسيلة تساعد النسان على تحسين اوضاعه بل وتدفعه نحو التقدم والرقي ، بما يعترض سبيله من منافسات وتحديات

2 . القلق العصابي NEUROTIC ANXIETY :

ويسمى بالقلق المرضي وهو قلق داخلي غامض ، غير محدود المعالم ، تختلف شدته لآخر وعمقه من شخص لآخر وفي هذه الحالة يجهل النسان في الغالب مصادر قلقه ، ولا يأتي تصرفاته وردود افعاله جوابا على مسببات معينة بل على تهديدات غامضة وشاملة ولهذا يلاحظ ان رد الفعل يكون بطريقة عشوائية وان السلوك يكون عادة فوضويا لايقضي على القلق بل قد يزيد في سيطرته وتمكنه ، ونجد ان القلق المرضي يصبح سلوكا ملازما لصاحبه الذي يشعر بأنه مغلوب على امره ويسبح في بحر من الحيرة والشكوك والتردد والغموض ، غير قادر على اتخاذ القرارات بسهولة و الواقع ، ويعتبر هذا النوع من القلق مرضيا لانه يترك اثار سلبية ويحدث تغييرات هامة في حياة الانسان (علو ، 2003 ، 89،90)

3 . القلق العام GENERAL ANXIETY :

هو القلق الشامل حيث يتخلل جوانب عديدة من ناحية الفرد ، وهذا القلق حر طليق غير محدد الموضوع ، ولكنه من ناحية اخرى يمكن ان يكون محددًا بمجال معين ، او بموضوع خاص ، او تثيره مواقف ذات قدر من التشابه كالامتحان ، والجنس ، والمواجهة الناس ، والموت (المصري ، 2011 ، 21)

4 . قلق الموت DEATH ANXIETY :

يشير الى حالة انفعالية مكدره ، وماشعر شك وعجز وخوف تتركز حول كل ما يتصل بالموت و الاختضار لدى الشخص نفسه او ذويه ، ومن الممكن ان تثير احداث الحياة هذه الحالة الانفعالية غير السارة وترفع من درجاتها (عبد الخالق ، 1987، 361)

5 . قلق الامتحان TEST ANXIETY :

يسمى احيانا بقلق التحصيل وهو استجابة سوية للضغط من خارج الفرد (قلق خارج المنشأ) او (القلق المستشار) ، وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان ، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف من مواجهة الامتحانات ، فالطالب الذي يخاف الرسوب في الامتحان ، ويقلق للنتائج المترتبة عليه يضاعف جهده من اجل التحصيل والنجاح ، وان قلق الامتحان يتضمن مكونين اساسيين : الجانب المعرفي ويشمل الانزعاج ، والذي يتمثل في انشغال الفرد بأدائه المعرفي والجانب الانفعالي بظهور بعض الاعراض (رمضان ، 2009، 263)

6 . القلق الاجتماعي :

حالة تنتج من احتمال التقييم بين الافراد سواء على المستوى الواقعي او تخيل اوضاع اجتماعية ويشمل :

. قلق التفاعل : ويشير الى القلق الاجتماعي الناتج عن تفاعل المتوقع ، ويشمل الخجل قلق المواعدة . قلق اشتهاة الاخر . بعض حالات قلق العلاقات الشخصية

. قلق المواجهة : ويشير الى القلق الاجتماعي الناتج عن المواجهات غير المتوقعة ، ويشمل قلق الحديث ، وقلق الاتصال ، وقلق المسرح (المصري ، 2013، 44)

7 . القلق الخلقى (الذاتي) :

ان القلق الخلقى يعانیه الفرد كأحسيس اثم او الخجل عند الانا ، وبطبيعة الحال لا يستطيع ان يهرب من ضميره ، او يفر من نفسه ، وهنا يثور القلق وكأنه نذير خطر وان هناك دافعا محظورا للالم والعقاب ، وبوشك على الانطلاق ويهدد الانا المثالية التي كونها الوالدان عند الفرد ومصدره القلق الخلقى كامن في تركيب الشخصية كما هو في القلق العصابي ، فهو صراع داخل النفس وليس صراعا بين الشخص والعالم الخارجي (رؤوف ، 2013 ، 44،

8 . قلق المستقبل :

هو نوع من انواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للاحداث المستقبلية او التنبؤ بالاحداث و الاعمال المستقبلية ، فهو حالة انفعالية غير سارة تحصل عند الفرد نتيجة لتوقعه احداث مؤلمة في المستقبل حياته تستقطب اهتمامه لمواجهتها ، وهو قلق واقعي يستثيره توجس الفرد من المستقبل او توقعه احداثا تحد من اشباع حاجاته او تهدد كيانه او قيمة ، كما انه حالة من التجسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد تشغل تفكيره على شكل شعور بالضييق و التوتر ، والخوف الدائم ، وعدم الارتياح تجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلا ، او حالة من التحسس التي يدركها المرء على شكل شعور من الخوف والتوجس مما تخفيه الايام (أبو الهدي ، 2012، 148)

5 - تعريف قلق المستقبل :

. يرى زاليسكي ان قلق المستقبل يعد احد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي وهو شكل من اشكال القلق مثل قلق الموت وقلق الاجتماعي ، وقلق الانفصال كما يرى ان كل انواع القلق المعروفة لها يعد مستقبلي ولكن البعد محدود وقاصر على فترات زمنية

محدودة (دقائق او ساعات) ، اما قلق المستقبل فيشير الى المستقبل المتمثل بفترة زمن بعيدة (العنزي، 2010، 57)

. وهذا يؤكد ما اشار اليه العشري " بأن قلق المستقبل هو احد انظمة القلق التي بدت تطفو على السطح ، حيث اطلق توفلر مصطلح صدمة المستقبل على العصر الحالي ، لانه يخلق توترا خطيرا بسبب المطالب المعتمدة لاستعاب تغيراته و السيطرة عليها ، واستنتج ان الكثير من الناس يعانون من صدمة المستقبل لذلك يمكن القول بان قلق المستقبل هو نوع من انواع القلق المرتبط بتوقع الفرد لاحداث المستقبلية خلال فترة زمنية اكبر ، وعندما يفترض الانسان مستقبه فانه يحتمل حاضره ويجعل ماضيه ذا معنى فالماضي والحاضر يتدخلان في التنبؤ بالاحداث و الاعمال المستقبلية (العشري، 2004، 148)

. عرفت القاضي قلق المستقبل بأنه " هو الخوف من المجهول مجهول يجعل الفرد يشعر بعدم الاستقرار والخوف من الموت ومواجهة الحياة المستقبلية ، والخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وهذا يسبب لديه حالة من التشاؤم واليأس قد تصل الى درجة الاضطراب (القاضي، 2009، 8)

. ايضا عرف كل من عسيلة و البنا قلق المستقبل بأنه : " هو توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله ،وقد لا يكون لهذا الخطر اي وجود اي ينجم عنه فقدان الشعور بالامن والنظرة التشاؤمية للمستقبل وللحياة (عسيلة و البنا ، 2011، 1124)

. وتعرف الحمداني قلق المستقبل بأنه : " حالة انفعالية متمثلة بالترقب او التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان او الارتياح لما تحمله الايام القادمة ، تدفع الفرد لتفكير بالمستقبل حياته وما سيؤول اليه في ظل ظروف حياته متغيرة تحصل خلالها امور غير متوقعة للفرد ، تكون مبعث الم الفرد " (الحمداني، 2011، 80)

. عرفت السبعوي قلق المستقبل بأنه : " حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر ، والضيق والخوف الدائم ، وعدم الارتياح والكدر ، والغم وفقدان ، الامن النفسي تجاه الموضوعات ، التي تهدد قيمة او كيانه يقترن بنوع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل ، وقد تكون هذه الحالة مؤقتة او مستمرة (السبعوي ، 2008، 257)

6 - أسباب قلق المستقبل :

يعد قلق المستقبل احد اهم سمات العصر الحديث ، خاصة بعد الازمات و الهزات الاجتماعية والسياسية العميقة التي عصفت بالعالم المعاصر ، وقد تناولت العديد من الدراسات اسباب قلق المستقبل من الجوانب عديدة وتأثرت معظم الدراسات بالظروف المجتمعية السائدة ، والتي تلقي بظلالها على المستقبل وادراكه وتشير بعض الدراسات التي اجريت حول قلق المستقبل الى الاسباب التالية :

. الشعور بعدم الانتماء و الاستقرار داخل الاسرة او المدرسة او المجتمع بصفة عامة

. امكانياته وعيوبه وعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها

. التفكير الاسري و الشعور بعدم الامان و الاحساس بالتمزق (الجهني ، 2011، 35)

x و اشار احمد (2001) اسباب قلق المستقبل :

. الطموحات الزائدة و الاماني التي لا تتناسب مع حجم الامكانيات الواقعية و الفعلية

. وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تحدث مثل تلك التي تتعلق بأمن الفرد

ومستقبله المهني و الزوجي و الصحي

. ضعف الايمان وغيابه في معظم الاحيان لدى البعض وسط دوامة الحياة ومشكلاتها
وصراعاها (العنزي ، 2010، 63)

x اوضحت سناء مسعود (2006) اهم اسباب وعوامل قلق المستقبل :

. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الافكار عن المستقبل

. الشك في القدرة المحيطين بالفرد على و القائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل
مشاكله

. الغزو الخارجي لشغل وتبني الافكار اللاعقلانية و الاعتقاد بالخرافات النظرة السوداوية

. استعداد الفرد الشخصي لتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب
واتجاهات الشخص في حياته (الصفدي ، 2013 ، 60)

. تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الاحداث و النظر اليها بطريقة سلبية

. الادراك الخاطئ للاحداث المحتملة في المستقبل (القاضي ، 2009 ، 31)

x ويعرض العشري عدة اسباب لقلق المستقبل منها :

. الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الاكثر بعدا من الصعوبات والتنبؤ السلبي للاحداث
المتوقعة

. وضعف القدرة على تحقيق الاهداف والطموحات و الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز

. الشعور بالضيق و التوتر و النقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل (العشري

، 2004، 142)

x ويشير ايضا جبر ان اسباب قلق المستقبل هي :

مواقف للحياة الضاغطة والاضطراب الموجودة في الحياة الواقعية ، والتغيرات السريعة التي تلحق بالواقع و الضغوط الحضارية والبيئية الحديثة ومطالب مطامح المدنية المتغيرة " عصر القلق " وعدم تقبل الواقع والنظرة التشاؤمية للمستقبل (جبر ، 2012، 46)

. لذا نجد اغلب الباحثين اتفقوا على ان اهم اسباب قلق المستقبل هو الخوف من المجهول الذي لا يأت بعد ، و الافكار اللاعقلانية وعدم قدرة الفرد على التفاعل مع الاحداث المستقبلية ، وقلة معرفته بكيفية التعامل معها على اساس انه لا يمكنه التغلب عليها فيصبح انسانا قلقا ، وقلة امكاناته بالنسبة للتحكم في البيئة المحيطة من اجل تحقيق اهداف الشخصية

7 - سمات ذوي قلق المستقبل :

يشير حسانين (2000) الى ان هناك مجموعة من السمات التي يتسم بها الاشخاص ذوي قلق المستقبل من اهمها ما يلي :

. التشاؤم وذلك لان الخائف من المستقبل لا يتوقع الا الشر ، ويهيأ له ان الاخطار محددة به .

. استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص .

. الانسحاب من الانشطة البناءة ودون المخاطرة

. عدم الثقة في احد مما يؤدي الى الاصطدام بالآخرين

. اتخاذ اجراءات وقائية من اجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من اجل زيادة الفرص في المستقبل

. استخدام اليات دفاعية ذاتية مثل الازاحة و الكتب من اجل التقليل من شأن الحالات السلبية

. التركيز الشديد على احداث الوقت و الحاضر و الهروب نحو الماضي

. الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد

. الخوف من التغييرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل

. صلابة الرأي و التعنت وظهور الانفعالات لادنى الاسباب

. الحفاظ على الظروف الروتينية و الطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة و الانتظار

السلبى لما قد يقع (الشرافي ، 2013 ، 36)

8 - النظريات النفسية المفسرة لقلق المستقبل :

هناك اتفاق كبير بين علماء النفس على اهمية القلق ومدى تأثير على سلوك ، فانه لا يوجد بينهم اتفاق فيما يتعلق بمسببات القلق ومصادره ، ويلاحظ في هذا المجال تعدد النظريات و اختلاف التعاليل و التفاسير

1 تفسير القلق عند ادار :

فقد اهتم ادار بالعشور بالنقص واعتبره الدافع وللامراض العصابية وكان ايضا ادار يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع ، وهذا التفاعل يؤدي الى نشأ القلق ، ويرى ان الفرد يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة للكبار والبالغين بصفة عامة، للتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية، فالانسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص و القلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به وبالانسانية بوجه عام عن

طريق العمل الاجتماعي النافع و محاولته الحصول على (شعور بالتفوق) النضال من اجل التفوق، ويستطيع الفرد ان يعيش بالقلق اذا حقق هذا الانتماء الى المجتمع الذي يعيش فيه (فرويد، 1989، 36.37)

2 تفسير القلق عند كارين هورني :

تعتقد هورني ان الطبيعية الانسانية قابلة للتغيير نحو الافضل ، فتؤكد على اهمية دور الانسانية في نشأ القلق فعندما تكون العلاقات الانسانية للفرد غير ملائمة ينشأ لديه قلق قاعدي " القلق الاساسي " وقد عرفت هورني القلق الاساسي بقولها : " انه الاحساس الذي ينتاب الفرد لعزلته و قلة حيلته في عالم يحفل بالتوتر والعدوانية " ، وترى هورني ان القلق استجابة انفعالية تكون موجهة الى المكونات الاساسية للشخصية ، كما ان القلق يرجع الى ثلاثة عناصر هي الشعور بالعجز و الشعور بالعداوة و الشعور بالعولة ، و اشارت هورني ان الشخص العصابي يكون لنفسه صورة مثالية عن ذاته ، كوسيلة للهروب من مشكلاته مع الاخرين من القلق القاعدي لعزلته وعجز ذاته الواقعية (داوود و اخرون ، 1991 ، 285)

3 . تفسير القلق عند كارك يونج :

يعتقد يونج ان القلق عبارة عن " رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي من السمات المميزة لنظرية يونج ففي اللاشعور الجمعي تختزن الخبرات الماضية المتراكمة عبر الاجيال ، و التي مرت بالاسف القدامى و العنصر البشري عامة ، فالقلق هو خوف من السيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من الحياة الانسان البدائية ، كما يعتقد ان الانسان يهتم عادة بتنظيم حياته على اسس معقولة منظمة وان الظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمع يعتبر تهديدا لوجوده (فرويد ، 1989، 37)

4 تفسير القلق عند جولد شتاين و كيركجارد :

يوافق جولد شتاين مع كيركجارد على ضرورة التمييز بين القلق و الخوف ، ويقول " في حالة الخوف هناك ردة فعل دفاعي مناسب ، وهجوم او فرار اما في حالة القلق فتضطرب حركات المرء وتصرفاته ويتدهور مستوى وعيه لالعلاقات بين الذات و الاشياء المحيطة ، ويرى الفيلسوف كير كجار ان منبع القلق عند الانسان يكمن في قدراته على الاختيار ، فالانسان يملك حرية التصرف ، وبواجه عددا لا يحصى من الاختيارات وهذا هو منبع قلقه (علو، 2003، 84)

5 تفسير القلق عند ايريك فروم :

يرى فروم ان القلق يقضي فترة طويلة من الزمن معتمدا على و الدية ، وهذا الاعتماد بقيود اولية يلتزم بها حتى لا تفقد حنانها ، و بازدياد نمو الفرد يزداد تحرره من الاعتماد على الوالدين ويسمى فروم هذه العملية بالتفرد ، وان النمو الشخصية و الاتجاه الى الاستقلال يهدد هذا الشعور بالامن الذي يولد شعورا بالعجز والقلق نتيجة ما يود انجازه من الاعمال وعدم اكتمال قدراته لانجازه هذه الاعمال ، وهكذا يرى فروم ان القلق ينشأ عن صراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين و الحاجة الى الاستقلال (فرويد ، 43، 1989)

المدرسة الانسانية :

1 تفسير القلق عند كارل روجرز :

فيعتقد كارل ان رغبة النمو كامنة في كل انسان ، ويصاب المرء بقلق عندما لا تتوافر لديه فرص النمو و الارتقاء ، وهناك نظرية اخرى ترى ان القلق هو الحالات الفسيولوجية مثل ارتفاع دقات القلب وضغط الدم وغير ذلك ، التي تخلق التوتر لدى الانسان و ان هذه الحالة الفسيولوجية تصاحب ظهور الدوافع المحرمة التي تخلق الصراع النفسي ، وتذهب نظرية

اخرى الى ان القلق في جوهره استجابات يتعلمها الفرد من التجارب المزعجة التي يمر بها ،
فالفرد يتعرض لخبرات مزعجة يلجأ الى التعميم ، ويخاف من المواقف و الحوادث التي تشبه
التجارب المخيفة التي عانى منها (علو ، 2003،84)

المدرسة السلوكية :

1 تفسير القلق عند دولار و ميلر :

القلق عند دولار و ميللر هو حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها و القلق يعتبر دافعا
مكتسبا او قابلا للاكتساب ، و يحدث القلق نتيجة الصراع ، و الصراع قد يأخذ الكثير من
الاشكال مثل صراع الاقدام و الاحجام ، او صراع الاقدام . الاقدام ، او صراع الاحجام .
الاحجام ، الا ان هذا الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدي الى القلق ، لا يكون هناك
مفر من هذا الصراع حتى يعود الاتزان مرة اخرى ، ويؤكد (شافر و شوين) على العلاقة
الوثيقة بين القلق و الصراع ، فالقلق هو خوف او مزيج من الرعب و الامل بالنسبة الى
المستقبل ، و الصراع خبرة من القلق الذي يمثل تهديدا بخطر يمكن ان يحدث في المستقبل
، وعندما يفشل الفرد في البلوغ الى هذه الاعراض يصاب عندئذ بعصاب القلق (عثمان
، 2001،25،

2 تفسير القلق عند فوليه و ايزيك :

يرى فوليه و ايزنك وهما من اصحاب السلوكية الجديدة ان القلق لا يختلف عن الخوف (
الفوبيا) وكل ما في الامر ان القلق قد اصبح هائما او منتشرنا نتيجة لتعميم الخوف على
مثيرات في البيئة ظهرت على التتالي مع المثير الاصلي الذي يسبب الخوف ، ولعل اهم ما
اكده السلوكيين ان القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد (داوود و
اخرون ، 1991،286،

3 تفسير القلق عند ماي :

القلق عند ماي هو توجس يصحبه تهديدا لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد وتعتقد انها اساسية ، وترى ماي ان للقلق اساسين هما : الاستعداد الفطري ، و الاحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة ، وان استجابة القلق تكون سوية اذا كانت مناسبة مع الخطر الموضوعي ، والخوف عند ماي عبارة عن استجابة متعلمة لخطر محلي لا يشكل تهديدا للقيم الاساسية للفرد (عثمان ، 2001، 22)

النظرة الاسلامية للقلق :

اشارة العالم الامريكي (ديل كارينجي) مؤسس معهد الدراسات الانسانية بنيويورك الى ان الايمان القوي ، و الاستمساك بالدين كفيلا بأن يقهرا القلق و الخوف من المستقبل ، فجدير بنا ان نبحث عن علاج اسلامي وافضل الحلول للتغلب على القلق و الخوف من المستقبل من المنظور الاسلامي ، ويقول الامام ابن القيم . رحمه الله . واصفا القلق و اسبابه وكيفية علاجه بقوله " في القلب شعث لا يلمه الا الاقبال على الله ، وفيه وحشه لا يزيلها الى الانس بالله ، وفيه الحزن لا يذهب الا السرور وبمعرفته و صدق معاملته وفيه قلق لا يسكنه الا الاجتماع عليه و الفرار اليه وفيه نيران حسرات لا يطفئها الا الرضا بأمره ونهيه وقضائه ومعانقة الصبر على ذلك وقت لقائه وفيه فاقه لا يسدها الا محبته والانابة اليه ودوام ذكره والاخلاص اليه " (الاقصري ، 19، 2002)

. ويرى الكثير من الباحثين الغربيين ان الدين له اثر ايجابي على صحة الفرد النفسية ومن ذلك مانذكر (فيكتور فرانكل) زعيم مدرسة العلاج بالمعنى عن دور الدين في تخليص الفرد من قلقه و اضطراباته حيث يقول " حينما يكون المريض واقفا على ارض صلبة من الاعتقاد الديني ، فلا يمكن ان يكون هنالك اعتراض بشأن الاستفادة من التأثير العلاجي لمعتقداته الدينية مما ينبع من المصادر الروحية ويعتمد عليها ، وقد اجرى العديد من الباحثين

المسلمين دراسات ميدانية لعلاقة الالتزام بالاسلام بقلق وكانت النتيجة العامة لهذه الدراسات على قسمين : قسم وجد ان الالتزام بتعاليم الاسلام يعالج القلق و القسم الاخر وجد ارتباطا عكسيا بين الالتزام بالاسلام و القلق (الصنيع ، 2002 ، 97.98)

9 - التأثير السلبي لقلق المستقبل :

يشير حسانين (2000) للقلق المستقبل له تأثير على سلوك وشخصية الفرد ، وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على حياته و تطلعاته للمستقبل لتجعله منه شخصا يعيش ليومه بأجواء من الخوف و الحزن و القلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبؤه المجهول ، فتصبح حياته تفتقر لحالات التغيير و التطور للاحسن ، تسدها الروتينية لا يقبل فيها التديد خوفا من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة وكونه لا يملك الحلول ولا الامكانيات الكافية لتعامل مع هذه التحديات حتى وان كانت بسيطة وعن حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكذب ، الازاحة وغيرها) كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية ، ونراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص ، هذا تأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصا متصلبا ومتعنتا بالرأي منفعلا لا يقبل برأي الاخرين من حوله ، وحتما يؤدي الى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ليبقى في عزله وحزن وتشاؤم وبهذا يكون غير قادرا على تحقيق ذاته ، عاجزا عن البث في الامور و متردد في اتخاذ قراراته ، معرض للانهييار العقلي و البدني ، وسيتم عرض اهم الاثار السلبية لقلق المستقبل (سارة ، 2012،84)

. ان من اهم الاثار السلبية لقلق المستقبل :

. الهروب من الماضي و التشاؤم وعدم الثقة في احد ، واستخدام اليات الدفاع ، وصلابة الرأي و التعنت

. الشعور بالتوتر والانزعاج لاتفه الاسباب و الاحلام المزعجة ، واضطرابات النوم ، واضطرابات التفكير ، وعدم التركيز ، وسوء الادراك الاجتماعي و الانطواء ، والشعور بالوحدة

. الشعور بالوحدة ، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة ، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل ، و الجمود وقلة المرونة ، و الاعتماد على الاخرين في تأمين المستقبل . التوقع داخل اطار الروتين واختيار اساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة

. يفقد الانسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهياب العقلي و البدني . تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع ان يحقق ذاته او يبدع وانما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الاشكال و الخرافات و الانحراف و اختلال الثقة بالنفس . الالتزام بالنشاطات الوقائية ، وذلك ليحمي الفرد نفسه ، اكثر من اهتمامات بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج

. الاعتمادية و العجز و اللاعقلانية ، و التوقع ، و الانتظار السلبي لما قد يحدث

. استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل : النكوص و الاسقاط و التبرير والكبت

. يعيش الانسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه

. التفكير في المستقبل المجهول له اكبر الاثر على صحة الفرد سواء من ناحية العقلية ام الجسمية ام النفسية السلوكية ، بسبب التفكير السلبي و التشاؤم نحو الذات ونحو المستقبل

. قد يدفع قلق المستقبل الفرد الى العزلة الاجتماعية و التشاؤم المبالغ فيه وعدم الثقة التي تصل الى درجة الشك و السخرية من دوافع الاخرين ، وادراك المجتمع على انه ملئ بالناس غير الموثوق فيهم

. النظرة التشاؤمية نحو الغد في صورة ضعف الاحساس بالامن و الطمأنينة ، وتوقع حدوث الكوارث وتحول الحياة نحو الاسوء و القلق في مواجهة تقلبات الدهر وظروف القادمة و الازمات ومشاكلها (العشيري ، 161،2004)

10 - التعامل مع قلق المستقبل :

انه من الطبيعي ان قلق المستقبل له اثر كبير على صحة الفرد ونتاجيته لما له من اضرار على الصعيد النفسي و الجسمي ، وهذا امر يستدعي المواجهة و المعالجة معا لذلك لابد من ايجاد اساليب تهدف الى التخلص من قلق والحد منه ، كما ان هنالك طريقة لمواجهة الخوف و القلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي ويمكن من خلالها تحويل القلق السلبي الى قلق ايجابي محرك للاداء (النوري ، 251،2012)

أساليب العلاج النفسي للحد من قلق الامتحان :

. الطريقة الأولى : إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة :

وهي احدة انواع العلاج السلوكي واهم عنصر في هذا النوع هو الاسترخاء ، و طريقة العلاج فيه تتطلب اكساب المصاب مهارة التنفس الصحيح و الاسترخاء ، فلو ان انسانا يخاف من شيء ما ، ويقول انه سيحدث ، ولو حدث هذا الشيء فإنه يترك اثارا سلبية عليه ، والية العلاج في هذه الحالة تتطلب من المصاب او المسترشد ان يتخيل وقوع الشيء الذي كان يخاف وقوعه ، بعدها نجعله يتنفس بعمق شديد ، ثم يقوم بالاسترخاء جميع عضلاته ،

بعدها يطلب منه استحضار صورة بصرية حية لمخاوفه التي تقلقه من المستقبل و الاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (50) ثانية بتكرار ما سبق اكثر من مرة مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدث ، الى ان يتمكن المسترشد من تخيل الاشياء التي كانت تثير قلقه دون ان يشعر بالقلق بل يتخيلها اثناء الشعور ، وهكذا يمكن لهذه الطريقة ازالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف و القلق ، وهي وسيلة تركز على مواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها الاسترخاء وتنفس عميق ، وتكون المواجهة اولا في الخيال حتى اذا تم ازالة تلك المخاوف تماما من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف اذا حدثت مرة اخرى (الصفدي ، 2013 ، 65)

. الطريقة الثانية : الإغراق :

وهو اسلوب علاجي لمواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس و الاسترخاء ، فالمسترشد المصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الاقصى من المخاوف امامه ، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماما ، ويستمر هذا التصور الى ان يشعر بان تكرار مشاهدة الحد الاقصى من المخاوف امام عينة اصبح لا يثيره ولا يقلقه ، لانه اعتاد على تصوره ، وهكذا نجد ان ذلك الشخص بهذه الطريقة العلاجية قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ، ويكون مؤهلا لمواجهةها في الواقع (جبر ، 2012 ، 49)

. الطريقة الثالثة : وتسمى طريقة اعادة التنظيم المعرفي :

ان الذين يعانون من القلق و الخوف من المستقبل دائمو التفكير بالافكار السلبية ، وهذا ما يؤدي بهم الى القلق من المستقبل ، فعلى هذا الاساس فإن هذا النوع من العلاج قائم على استبدال الافكار السلبية بأخرى ايجابية ، وإذا لم يتم التفكير بهذه السلبية فلماذا لا يتم التفكير بالطريقة اخرى تكون اكثر ايجابية ؟ ويدل توقع السلبيات فلنتوقع وقوع الايجابية ، وهذه

الاعادة في التنظيم و الاستبدال الايجابي عوضا عن السلبي المقلق ، فهذه هي طريقة التفكير و التنظيم المعرفي السوي الذي لا بد ان يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل ، فالهدف الاساسي من طريقة اعادة التنظيم المعرفي هو تعديل انماط التفكير السلبي ، واحلال الافكار الايجابية المتفائلة بدلا عنها . (الصدفي ، 2013 ، 66)

الخلاصة :

أن استخدام الإرادة و الثقة بالنفس و الوعي و التفكير هي أحد الطرق التي يمكن أن تؤدي الى تخفيف قلق المستقبل ، و استخدام فنيات علاجية تعتمد على المناقشة و الاقتناع ، وتعديل الأفكار السلبية اتجاه المستقبل و تبصير الفرد بمشكلاته كي يستطيع أن يكتشف المعنى الموجود في حياته ، ووضع أهداف واقعية وفقا لإمكاناته و قدراته و تحقيقها ليشعر الفرد بالأمن و الاستقرار .

الفصل الرابع

- 1 - منهج الدراسة .
- 2 - مجتمع و عينة الدراسة .
- 3 - أدوات الدراسة .
- 4 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

مقدمة:

تناولنا في هذا الفصل الخطوات والاجراءات المنهجية المتبعة في مجال الدراسة الميدانية من حيث منهجية البحث ، ومجتمع الدراسة الاصيلي ، والعينة التي طبقت عليها الدراسة ، و الادوات التي قمنا باستخدامها بدراستنا ، والمعالجات الاحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختيار صدق وثبات الادوات و التوصيل الى نتائج النهائية للدراسة ، وضمن الخطوات الاستدلالية التي زدنا بها من برنامج الدراسات العليا وحسب اليات وخطوات البحث العلمي الصحيح والمتفق عليه ، للوصول الى نتائج دقيقة يمكن لنا ان نقدمها الى الاخرين بسطة وذات بناء علمي ، وعليه اتبعنا الخطوات التالية :

أولا : منهج الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، الذي يحاول الاجابة على السؤال الرئيسي في هذه الدراسة المتعلق ببيان العلاقة بين مكوناتها ، ومعنى ذلك ان الوصف يتم أساس بالوحدات أو شروط أو العلاقات أو الفئات أو التصنيفات أو الانساق التي توجد بالفعل ، وقد يشمل ذلك الآراء حولها و الاتجاهات ازائها ، وكذلك العمليات التي تتضمنها و الاثار التي تحدثها والمتجهات التي بزغ عليها ، ومعنى ذلك أن المنهج الوصفي يمتد الى تناول كيف تعمل الظاهرة (ابو حطب وصادق ، 1991:104)

ثانيا : مجتمع و عينة الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من المراهقين الايتام في دائرة أورلال للعام 2020/2021 في الثانويات والبالغ عددهم (61) فردا ، و موزعين كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول (1) : عدد أفراد مجتمع الدراسة في ثانويات دائرة أورلال

م	المؤسسة التربوية	العدد
1	ثانوية امخادمة الجديدة . امخادمة .	26
2	ثانوية زاغز جلول . أورلال .	19
3	ثانوية قوتال عبد الرحمان . امليلي .	16
	المجموع	61

ثالثا : اداة الدراسة :

في ضوء فروض البحث و المتغيرات التي تضمنها ، كان علينا أن نختار الأدوات الملائمة لجمع المادة وطالما أن طبيعة الفروض و العينة و المتغيرات المتضمنة فيها هي التي تتحكم في اختيار الأدوات المناسبة ، فكان يجب أن نختار الأدوات و المقاييس المناسبة للبيئة الجزائرية ، ولهذا السبب فقد قمنا بتصميم الأدوات التالية :

- مقياس الحاجات النفسية (إعداد الباحث)

- مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث)

- بناء أدوات الدراسة : - قمنا بمراجعة ما أتيتح لنا من الأدب التربوي و السيكولوجي و الإجتماعي المرتبط بمتغيرات الدراسة و الذي ساعدنا على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة .

- اطلعنا على بعض الدراسات و الأبحاث و المقاييس المحلية و العربية و العالمية ذات العلاقة بمتغيرات للإستفادة منها في بناء الأدوات .

- بالنسبة للدراسات التي ساعدتنا في بناء مقياس الحاجات النفسية : دراسة عبد القادر (2012) ، ودراسة الأسطل (2013) ، و دراسة عبد الوهاب (2008) ، و مقياس إشباع الحاجات النفسية و الإجتماعية نادية بوشلاق (2002) .

أما بالنسبة للدراسات التي ساعدت في بناء مقياس قلق المستقبل : دراسة العلي (2008) ، ودراسة القرعاوي (2013) ، ودراسة القاعور (2007) ، ودراسة السبعواوي (2008) ، ودراسة أبو فضة (2013) .

- تحديد المجالات أو الأبعاد الرئيسية التي شملت المقاييس

- عرض المقياس على المشرف من أجل معرفة مدى ملائمتها لجمع البيانات ، ثم تعديل المقياس بشكل أولي حسب ما يراه المشرف .

- بعد إعداد الأداة وصياغة فقراتها بأسلوب واضح ومفهوم ومراجعتها لغويا ، تم عرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة علوم التربية في جامعة محمد خيضر بسكرة وذلك لتأكد من أن الفقرات تقيس ما وضعت لقياسه و الملحق رقم (1) يبين أعضاء لجنة التحكيم ، وقامو بتعديل وحذف بعض فقرات استبانة الوصمة ، حيث تم حذف بعض الفقرات غير المنتمية من استبانة ، حيث كان عدد الفقرات الحاجات النفسية (20) فقرة ، حيث تم حذف (2) فقرة غير منتمية من قبل المحكمين ليصبح عدد الفقرات الإستبانة (18) فقرة ، وكذلك قامو بتعديل بعض فقرات مقياس قلق المستقبل ، حيث كان عدد فقرات المقياس قلق المستقبل (20) فقرة ، حيث تم حذف (3) فقرة غير منتمية ليبقى عدد فقرات المقياس (17) فقرة .

- بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمين وإعادة صياغة بعض الفقرات و البيانات الديموغرافية تم تطبيق المقياس على العينة .

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

قمنا في هذه الدراسة بالتفريغ وتحليل نتائج الدراسة من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) وقد تم استخدام الأسلوب الإحصائي التالي :

معامل ارتباط بيرسون (person correlation coefficient) : للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات و الدرجة الكلية للاستبانة و لقياس درجة الارتباط . ويستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات ، ومنه اعتمدنا في هذه الدراسة عليه لمعرفة العلاقة بين متغير اشباع الحاجات النفسية ، و متغير قلق المستقبل .

الفصل الخامس

1 - نتائج الدراسة وتفسيرها.

2 - توصيات الدراسة .

3 - مقترحات الدراسة .

- نتائج الدراسة و تفسيرها :**- التساؤل العام لدراسة :**

قمنا في هذا الفصل بعرض تفصيلي للنتائج التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية وفقا لتساؤل العام لدراسة ، وسيتم عرض النتائج الخاصة بتساؤل العام لدراسة .

نوع العلاقة		
علاقة ضعيفة	0.58	قيمة الارتباط
(0.01) ، (0.05)		مستوى الدلالة

أظهرت النتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ضعيفة بين درجة إشباع الحاجات النفسية وكذلك مقياس قلق المستقبل عند التلميذ المراهق اليتيم ويدل ذلك بأن للمراهق حاجات عديدة .

حاجات نفسية :

تعمل على تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد وهي كمثل الحاجة الى العمل و الطمأنينة و الحاجة الى الحب الاخرين ، الحاجة الى الوصل الى أعلى المراتب ، و الحاجة الى توفير السرور و الراحة والتخلص من الآلام ، و الحاجة الى التفوق و السيطرة والتملك .

حاجات اجتماعية: وهي المتعلقة بالمجتمع وبمحيط الفرد و يتأثر بعملية الاكتساب و التعلم وتكون متغيرة حسب المجتمعات و الحضارات وتختلف حسب الأفراد وهي كمثل : الحاجة الى الانتماء الى جماعة ، وتكوين أصدقاء ورفاق ، الحاجة الى الامن و الهدوء .

حاجات أكاديمية :

وهي المتعلقة بالفترة التي يتواجد بها الطفل في المدرسة ،وحيث نجده يميل الى النجاح ويتطلع له ، و هو الذي يجعله يثق بنفسه ويقوم بمحاولات أخرى لتحسين سلوكه مثل : " يجب أن يتميز عن أقرانه ، أن يحقق نتائج أحسن ، يجب التحصل على الشهادات في مراحل دراسته " .

- نعزو هذه النتيجة الى المراحل التعليمية التي يمر بها المراهقين الأيتام فهي مراحل حرجة وبحاجة ماسة لإشباع حاجاتهم النفسية وتلبية جميع متطلبات الحياة سواء كانوا يدرسون في المؤسسات التربوية أم لا ، وذلك لتنمية قدراتهم و إمكانياتهم وزيادة وعيهم و إدراكهم للواقع الذي يعيشون فيه ، والعمل أيضا على تكوين مفهوم ايجابي لذواتهم وشعورهم بالاستقرار النفسي . واتفقت هذه النتيجة مع دراسة تشيتيو و آخرون (2008) أن كل الأطفال الأيتام أظهروا علامات الحاجة النفسية و العاطفية و تراجع في مستوى الأكاديمي .

ونتائج الدراسة الحالية تشير إلى أن درجة إشباع هذه الحاجات علاقة قد لا تكون مؤثرة كثيرا بدرجة إرتفاع قلق المستقبل عند المراهق اليتيم ... و إنما قد تعزى لأسباب أخرى قد تكون متعلقة بدرجة كبيرة بنمط شخصية المراهق اليتيم بحد ذاته

توصيات الدراسة :

في ضوء ما توصلنا إليه من نتائج ، نقدم توصيات لعلها تكون سبيلا لتحسين أوضاع الأيتام في المؤسسات التربوية حتى ينالوا قدرا أكبر من الثقة بالذات وصقل شخصية سوية و الوصول الى الصحة النفسية و بالتالي يعيشون حياة كريمة خالية من الحرمان النفسي و العاطفي ومن التوترات التي من شأنها أن تشكل عائقا في حياة الطفل اليتيم ، وكما نوصي بما يلي :

- توصيات للمؤسسات التربوية :

- 1 . الإهتمام بالأيتام الذين يدرسون في المؤسسات التربوية عبر الأنشطة المساندة و التعليمية و التربوية و الترفيهية ، مع الأخذ بعين الإعتبار المرحلة العمرية لليتيم ، وذلك لتقليل الآثار الناجمة من الحرمان للوالدين .
- 2 . متابعة أمور الأيتام باستمرار و النزول الى مستواهم وتقديم محفزات لهم عند إنجاز أعمالهم على أحسن وجه ، لأن هذا الأمر من شأنه أن يخلق جوا من التنافس الذي يحفز على الإنجاز السليم وتناسي موقف الحرمان .
- 3 . الإهتمام بالنواحي الدينية و الاسلامية للايتام وخصوصا مرحلة المراهقة ، و إعطاء أيضا فرصة للتوجيه الديني و المحاضرات لمعولين الأيتام .
- 4 . توظيف الأخصائيين النفسيين أو النفسيين أو التربويين ذوي الكفاءة العملية و الخبرة .
- 5 . ضرورة العمل على توفير البيئة الغنية بالمشيرات و الممارسات الاجتماعية السليمة في مؤسسات الرعاية ، وتوفير الرعاية النفسية و الاجتماعية بالقدر الذي يساعد على اشباع حاجات الأطفال بطريقة شبيهة لما يحدث في الأسر الطبيعية .

6 . ضرورة الاشتراك أطفال المؤسسات في العديد من الأنشطة مع الأطفال الأسر العادية و العمل على حل المشكلات التي تظهر كنتيجة لهذا الاختلاط ، و العمل على تنمية روح المودة و الألفة فيما بينهم .

- توصيات للأسرة :

1 . تدعيم دور الأسرة عن طريق برنامج توعية لآباء و المربين تؤكد من خلالها على أهمية الجو الأسري في المرحلة المراهقة للأيتام ، وتنمية بعض الاتجاهات و السلوكيات الايجابية .

2 . ضرورة وضع اليتيم في جو الأسرة الطبيعية لأنه هو المجال الملائم لرعاية اليتيم من النواحي الاجتماعية و النفسية والعقلية ، ونشأته السليمة ، والنظر الى الإلحاق بأحد الفروع الإيوائية ، ودور الرعاية على أنه آخر الحلول العلمية و آخر مرحلة من مراحل رعاية اليتيم عندما يثبت البحث الاجتماعي عدم توفر هذا الجو الأسري لرعاية اليتيم لدى أحد أقاربهم أو أي أسرة كافلة .

3 . يجب على الأسرة التي يقيم معهل اليتيم و كإجراء وقائي لتجنب اليتيم الوقوع في دائرة اضطراب الشعور بالوحدة النفسية ، أن توفر لهم قدر المستطاع الجو النفسي الأسري المشبع بالحب و الحنان و الود و الطمأنينة و التفهم و التقبل و التقدير و الحوار و المناقشة و التعاون و التشجيع مع الابتعاد في الوقت نفسه عن كل عوامل القسوة و العنف و التسلط و النبذ وكثرة العقاب و التهديد و التخويف و التفرقة و التذبذب في المعاملة و الرفض وعدم الاهتمام و الإهمال وفتور العلاقات الاجتماعية .

- توصيات لأفراد المجتمع :

مراعاة المجتمع لأحوال الأيتام و تفقدهم ، ولا يترك هذا الأمر للمؤسسات فقط أو لأهل اليتيم و أقربائه ، بل على المجتمع ككل (أفراد وجماعات) أن يهتموا بهم ويتحسسوا أحوالهم ، ولا يتركوهم عرضه للضياع و التشريد ، وهذا الأمر لا يقتصر على النواحي المادية ، بل يتعداه إلى النواحي النفسية و العاطفية ، كما أشارت آيات القرآن الكريم ، و الأحاديث النبوية ، حتى يشعر الطفل اليتيم بالأمن و الاطمئنان فيعيش حياته الحاضرة و المستقبلية في ظل الأمل الذي يرجوه ويتطلع إليه ، كباقي أقربائه الذين يعيشون في ظل والديهم هانئين ومطمئنين .

مقترحات الدراسة:

استكمالاً للجهد الذي بدأناه ، و إنطلاقاً من البحث العلمي بناء تراكمي ، يفتح الأبواب على مصراعها أمام رؤى ومشكلات جديدة تكون مثيرة للبحث ، لذلك نقترح بعض الدراسات التي يمكن إجراؤها في ضوء ما تناولته الدراسة الحالية :

. دراسة مقارنة بين المراهقين الأيتام في المؤسسات الإيوائية و المراهقين العاديين في الحاجات النفسية و قلق المستقبل .

. دراسة الحاجات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي و الاجتماعي لدى مراهقين الأيتام .

. دراسة الحرمان من الرعاية الأسرية و علاقته بالنضج الاجتماعي لدى المراهقين الأيتام .

. دراسة مدى فاعلية البرامج الإرشادية لتخفيف من قلق المستقبل لدى المراهقين الأيتام في المؤسسات الإيوائية .

. دراسة مقارنة بين الأيتام بوفاة والديهم و وفاة طبيعية أو أبناء الشهداء و آثرها في متغيرات نفسية (كالتوافق و مفهوم الذات) أو (متغيرات الفروق العقلية كالذكاء و التحصيل الدراسي) .

. دراسة الحاجات النفسية و علاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين الأيتام .

. دراسة مقارنة بين المراهقين الأيتام في المؤسسات الإيوائية و مجهولي النسب في الحاجات النفسية .

. دراسة قلق المستقبل بمستوى الطموح لدى المراهقين الأيتام في المؤسسات الإيوائية .

الخاتمة

بعد الانتهاء من موضوع الدراسة سواء ما تعلق من الجانب النظري أو الجانب التطبيقي له ، يتضح لنا مدى اهمية وجود الوالدين في حياة المراهق المحروم ، اللذان يمثلان له النموذج الأعلى و المصدر الأول لإشباع حاجاته النفسية التي تعد مطلبا أساسيا لاستقرار الحياة ، حيث تتوقف كثير من خصائص الشخصية وتتبع من حاجات الفرد ، ومدى اشباع هذه الحاجات ، ولا شك أن فهم حاجات المراهق المحروم ومدى اشباعها يساعد على الوصول الى افضل المستوى لنمو والتوافق النفسي و الصحة النفسية .

ومن أهم هذه الحاجات النفسية الحاجة الى الحب التي تعد ركيزة اساسية الذي يسعى المحروم الى اشباعها ، و التي وجدنا في دراستنا حرمان المراهق اليتيم منها ، فإنه واجب على من يرمى هذا المحروم ، وواجب على المجتمع أن يتكفل به ليس ماديا فقط ، وإنما نفسيا ايضا من خلال التخفيف عنه و اللطف به .

فعلى الجمعيات الخيرية التكفل بهذا النوع من الاطفال المحرومين من الرعاية الأسرية وتوفير لهم الجو المناسب والملائم لاعمارهم وجنسهم ، فهم يحتاجون من يساندهم في المستقبل وينزعون الغطاء الأسود من أعينهم وينظرون للحياة نظرة تفاؤل وينتظرون غد مشرق وتوجيههم توجيه أفضل للحياة .

ومن شأن هذه المؤسسات أن تساهم في إنخفاض التشاؤم وتعمل على مساندهم للتفاؤل بالمستقبل ونظرة الايجابية للحياة .

قائمة المراجع

- 1 - أبو فضة ، خالد عمر (2013) ، قلق المستقبل وعلاقته بأزمة الهوية لدى لمرهقين الصم في محافظة غزة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية غزة .
- 2 - أبو الهدى ، ابراهيم محمود (2012) ، قلق المستقبل و علاقته بمعنى الحياة لدى عينة من طلاب المصريين المقيمين بالخارج و أقرائهم البحرين ، مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي ، العدد 44 .
- 3 - الأقصري ، يوسف (2002) ، كيف تتخلص من الخوف و القلق من المستقبل ، ط 1 ، القاهرة : دار الطائف للنشر .
- 4 - الجهني عبد الرحمان بن عيد (2011) ، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاضطراب السلوكية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز و الطائف ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، العدد 22
- 5 - الحمداني ، اقبال محمد رشيد صالح (2011) ، الاغتراب و التمرد وقلق المستقبل ، ط 1 ، عمان دار الصفاء للنشر .
- 6 - الجوهرى ، أيمن فوزي محمد سراج (2006) ، الحاجات النفسية وعلاقتها بالضغوط لدى المراهق الأصم ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- 7 - السبعاوي ، فضيلة عرفات محمد (2008) ، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس و التخصص الدراسي ، مجلة تربية و العلم ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، المجلد 15 ، العدد 2 .

- 8 - الشرفي ، ماهر موسى مصطفى (2013) ، الانهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الانفاق ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 9 - الصنيع ، صالح بن ابراهيم (2002) ، دراسات في علم النفس من منظور اسلامي ، ط 1 ، الرياض : دار عالم الكتب .
- 10 - الصدي رولا مجدى هاشم (2013) المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء و الأرمال بمحافظة غزة ،رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامع الازهر غزة .
- 11 - العنزي ، خالد بن الحميدي هدمول (2010) ، إدراك القبول و الرفض الوالدي و الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- 12 - القاضي ، وفاء محمد احميدان (2009) ، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البشر بعد الحرب على غزة رسالة الماجستير منشورة ، كلية التربية ،الجامعة الاسلامية ، غزة .
- 13 - القطناني ، علاء سمير موسى (2011) ، الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بنسوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .
- 14 - الفيومي ، محمد ابراهيم (1985) ، القلق الانساني (مصادره ، تيارته ، علاج الدين له) ، ط1 القاهرة : دار الفكر العربي .

15 - الكنج ، أحمد (2010) ، الحاجات النفسية و علاقتها بالتوافق الشخصي و الاجتماعي و التحصيل الدراسي " دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ، رسالة ماجستير منشورة كلية التربية ، جامعة دمشق .

16 - المصري ، سالي محمد (2013) ، القلق لدى كبار السن في قطاع غزة وعلاقته بمهارات الحياة بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

17 - المصري ينفين عبد الرحمان (2011) قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير منشورة كلية التربية الجامعة الإسلامية ، غزة .

18 - المفدي ، عمر بن عبد الرحمان (1993) ، الحاجات النفسية للشباب ودور التربية في تلبيتها ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض المملكة العربية السعودية .

19 - النوري ، ابتسام سعدون محمد (2012) الارهاب النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بقلق المستقبل ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المستنصرية ، العراق ، العدد 32 الجزء الأول .

20 - جابر ، جابر عبد الحميد (1986) نظريات الشخصية " بناء - الديناميات - النمو - طرق - البحث - التقويم " ، القاهرة : دار النهضة العربية .

21 - جبر ، أحمد محمود (2012) ، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .

22 - داوود ، عزيز جنا ، الطيب ، محمد عبد الظاهر ، العبيدي ، ناظم هاشم (1991) ، الشخصية بين السواء و المرض ، القاهرة ، مكتبة الإنجلو المصرية .

23 - رؤوف ، أمل ابراهيم عبد الخالق (2013) قلق التفاعل ، ط 1 ، عمان دار صفاء للنشر

24 - رمضان ، ماجد أحيان (2009) ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية الترجمة للعلوم المصرفية ، جامعة الأنبار ، العراق

25 - زهران ، جامد عبد السلام (1999) علم النفس النمو " الطفولة و المراهقة " ، ط 1 ، القاهرة : عالم الكتب .

26 - زهران ، حامد عبد السلام (2005) الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط 4 ، القاهرة : عالم الكتب .

27 - عباس ، الهام فاضل (2010) الوحدة النفسية وعلاقتها بالحاجات النفسية عند موظفي جامعة بغداد ، مجلة البحوث التربوية و النفسية ، جامعة بغداد ، العدد 32 .

28 - عبد الخالق ، أحمد محمد (1987) ، قلق الموت ، الكويت : عالم المعرفة للنشر .

29 - عثمان فاروق السيد (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي .

30 - عسيلة محمد ، البنا ، أنور (2011) فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنسقين للتنظيمات بمحافظة غزة ، مجلة جامع النجاح للأبحاث العلوم الانسانية ، كلية التربية جامعة الأقصى ، غزة ، المجلد 25 ، العدد 5 .

31 - علو ، الأزرق بن (2003) كيف تتغلب على القلق و تتعم بالحياة ، دار القباء : القاهرة

32 - عكاشة ، أحمد (1988) الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الإنجلو المصرية القاهرة .

- 33 - فرويد ، سيجموند (1989) الكف و العرض و القلق ، ترجمة (محمد عثمان نجاتي) ط 4 ، القاهرة : دار الشروق للنشر .
- 34 - مختار ، رفيق صفوان (2001) أبنائنا وصحتهم النفسية القاهرة : دار العلم و الثقافة .
- 35 - فهمي ، مصطفى (1980) التكيف النفسي ، القاهرة : دار مصر للطباعة .
- 36 - قناوي ، هدى محمد (1991) الطفل وتنشئة وحاجاته ، ط 3 القاهرة مكتبة الإنجلو المصرية .
- 37 - هول ، كاليفين ، الندرن جاردن (1978) ، نظريات الشخصية ، ترجمة (فرج أحمد) ط 2 ، القاهرة دار شايع للنشر .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

الطالب : حمزة جفجغ

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم اجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص ارشاد والتوجيه المدرسي

الإستبيان

معلومات شخصية :

الجنس : ذكر (...) ، أنثى (....) .

التخصص : أدبي (....) ، علمي (....) .

عزيزي التلميذ

تحية طيبة و بعد .

في إطار الإعداد لبحث علمي بعنوان " اشباع الحاجات النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المراهق اليتيم " يقوم الطالب بدراسة اتجاهاتك نحو إشباع الحاجات النفسية بقلق المستقبل ، وبالنظر لوعيك بأهمية البحث العلمي ، يرجو الطالب منك الإجابة عن فقرات الإستبيان وفق مايتطلب عليك

وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة التي تناسب رأيك . و تتحدد إجابتك على البدائل المقترحة وفق مايلي :

- الإجابات ب دائما تعني انك توافق على هذا البند

- الإجابات ب أبدا تعني انك غير مهتم كثيرا على هذا البند

- الإجابات ب أحيانا تعني انك في بعض الاوقات على هذا البند

علما أن إجابتك ستكون لها الأثر البالغ في الوصول إلى نتائج علمية لهذه الدراسة

وشكرا على تعاونك

أحيانا	أبدا	دائما	أبعاد وبنود المقياس	
			البعد الاول : الحاجات النفسية	
			أحتاج إلى حب الآخرين	1
			أحب أن أقدم معروف للآخرين	2
			أشعر أنني غريب عن الناس	3
			أشعر بالسعادة عند العمل مع الآخرين أكثر من العمل الفردي	4
			أصدقائي قليلون وعلاقاتي محدودة	5
			أشعر بالعزلة مع الناس الذين أتعامل معهم	6
			أحب أن أكون ذو مكانة مرموقة	7
			لا أقلل من تقديري لنفسي	8
			أشعر بأن الناس لا يحترموني بدرجة كبيرة	9
			أشعر بعدم الرضى بمظهري الشخصي	10
			أنسجم مع الناس الذين أخالطهم	11
			أحتاج إلى شخص يحميني	12
			أشعر أن حياتي مهددة	13
			أعيش حياة سعيدة و هادئة	14
			أخاف عندما أكون مع أشخاص لا أعرفهم	15
			أشعر بأنني مهمل ولا أحظى بالإهتمام الازم	16
			أختار ما أريد لنفسي	17
			شعوري بالاستقلالية يمنحني الثقة بنفسي و القدرة على التفاعل	18
			البعد الثاني : قلق المستقبل	19
			أخاف من الفشل مستقبلا	20

			أشك في إمكانية تحقيق أحلامي و طموحاتي المستقبلية	21
			أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرارات	22
			أشعر بالخوف الشديد من المستقبل	23
			أتوقع أن تحصل لي خلافات أسرية مستقبلا	24
			أخشى من التخطيط لمستقبل أسرتي	25
			أخاف من افتراق عن أصدقائي في المستقبل	26
			تزعجني نظرات العطف من الآخرين تجاهي لأنني يتيم	27
			أخشى أن لا أكون إنسانا ناجحا في المستقبل	28
			أثق بقدراتي على حل أي مشكلة اجتماعية تواجهني	29
			أرى أن علاقاتي الإجتماعية مع الآخرين لن تكون جيدة	30
			أخشى من فقدان الأمن و الأمان في المجتمع	31
			متأكد أنني في المستقبل لن أكون وحيدا أو منبوذا	32
			أخشى مواجهة الحياة العملية مستقبلا	33
			أتجنب النقاش عن مستقبلي الدراسي	34
			يقلقتني تدخل الآخرين في تقرير مصيري	35
			أشعر بأنني سوف أنجح في حياتي المستقبلية	36
			أنظر للحياة بنظرة مليئة بالتشاوم	37