



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية



علاقة الرضا عن الحياة وتقدير الذات بقلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم العلوم الإجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة:

د/ عاتكة غرغوط

إعداد الطالب:

يونس بن حسين

لجنة المناقشة

رئيساً	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أستاذ محاضر (أ)	د. النوي بالطاهر
مشرفاً ومقرراً	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أستاذ محاضر (ب)	د. عاتكة غرغوط
عضواً مناقشاً	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أستاذ مساعد (أ)	أ. هند غدايفي

الموسم الجامعي: 2016-2017

شكر وعرّفان

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمداً يليق بجلاله وعظمته. وصلّى اللهم على خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاةً تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها أعلى الدرجات.

ولله الشكر أولاً وأخيراً، على حسن توفيقه، وكريم عونه، وعلى ما مَنّ وفتح به علي من إنجاز لهذه المذكرة، ثم أخص بالشكر والتقدير رمز التواصل والعطاء، مثال الأمل والتفاؤل أستاذتي المشرفة "الدكتورة غرغوط عاتكة"، التي منحني الكثير من وقتها، وجهدها، وتوجيهاتها، وإرشاداتها، وآرائها القيمة.

كما أتقدم بالشكر إلى الوالدين الكريمين اللذان لهما الفضل الكبير لما أنا عليه الآن ولولاهما لما وصلت إلى هذه الدرجة بفضل سهرهما الدائم وتحملهم عناء كبير لراحتي، والشكر موصول إلى إدارة قسم العلوم الإجتماعية، أخص بالذكر الدكتور "بوترعة بلال" لإفادتي بمعلومات حول عينة الدراسة.

وأخص بالشكر رفيقة دربي "زوجتي" التي سهرت على راحتني وتحملها كل المصاعب أثناء إعدادي لهذه المذكرة والشكر موصول إلى كل أساتذة قسم العلوم الإجتماعية الذين لم يبخلوا علي طوال سنوات الدراسة كل بإسمه.

والشكر موصول إلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو من بعيد، وأخص بالذكر الأستاذ "بونقاب جمال الدين" الذي ساهم في ترجمة بعض المراجع المفيدة في الدراسة، والأستاذة "زيدان جميلة" لترجمتها لملخص الدراسة أخيراً أتوجه بالشكر والعرّفان والتقدير إلى زملائي وزميلاتي طالبة سنة ثانية ماستر إرشاد وتوجيه.

وأخيراً، فحسبي أنني قد بذلت جهداً وما أنا إلا بشر أصيب وأخطئ والكمال لله أحمده وإليه يرجع الفضل كله وهو نعم المولى ونعم النصير.

يونس بن حسين

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة التي تربط الرضا عن الحياة وتقدير الذات بقلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو الآتي: "هل يساهم الرضا عن الحياة وتقدير الذات في تفسير قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة؟"

وقد شملت عينة الدراسة 200 طالب وطالبة، وتم تطبيق مقاييس (الرضا عن الحياة للدسوقي وتقدير الذات لكوبر سميث وقلق المستقبل المهني المعد من طرف الباحث)، وقد تم إتباع في معالجة البيانات على المنهج الوصفي، ثم إستخدمنا كل من الإنحدار الخطي المتعدد ومعامل الارتباط بيرسون. وبعد تطبيق الأدوات المستخدمة وإستخلاص النتائج تم التوصل إلى ما يلي:

- مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة متوسط.
- مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة منخفض.
- مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة متوسط.
- يساهم الرضا عن الحياة وتقدير الذات في تفسير قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي.
- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس.

Abstract:

Le but de cette étude était de découvrir la nature de la relation qui relie la satisfaction à la vie et de l'estime de soi avec le souci de l'avenir professionnel de l'étudiant à l'Université. La problématique générale a été formulée comme suit : « Est-ce que la satisfaction à la vie et l'estime de soi contribuent-ils à interpréter les inquiétudes de l'avenir professionnel des étudiants universitaires ? »

Cette étude inclus 200 étudiants entre garçons et filles, là où l'on a fait appel à des mesures (satisfaction de la vie pour Aldosouqi, l'estime de soi pour Colbert Smith, et l'inquiétude à terme professionnel développés par le chercheur) qui ont été appliquées en suivant l'approche descriptive et nous avons utilisé la régression linéaire multiple et le coefficient de corrélation de Pearson.

Après avoir appliqué les outils utilisés et en avoir tiré les conclusions, nous avons trouvé que :

- Le niveau de satisfaction à la vie des étudiants de l'université est moyen.
- Le niveau d'estime de soi chez les élèves de l'université est diminué.
- Le niveau d'inquiétude pour l'avenir professionnel des étudiants universitaires est moyen.
- La satisfaction à la vie et l'estime de soi contribuent à l'interprétation des inquiétudes pour l'avenir professionnel de l'étudiant.
- Il y a une corrélation statistiquement significative entre la satisfaction de la vie et l'estime de soi des étudiants universitaires.
- Il y a une corrélation d'une signification statistique entre la satisfaction à la vie et l'avenir professionnel des étudiants de l'université.
- Il y a une corrélation d'une signification statistique entre l'estime de soi et les inquiétudes de l'avenir professionnel des étudiants de l'université.
- Il y a des différences statistiquement significatives dans la satisfaction à la vie attribuable à la variable du sexe.
- Il n'y a aucune différence statistiquement significative dans l'estime de soi attribuable à la variable du sexe.
- Il n'y a aucune différence statistiquement significative dans l'avenir professionnel attribuable à la variable du sexe.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعران
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالفرنسية
د	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة	
05	1- إشكالية الدراسة
09	2- فرضيات الدراسة
10	3- أهمية الدراسة
11	4- أهداف الدراسة
11	5- أسباب إختيار الموضوع
12	6- التعريف الإجرائي للمفاهيم
13	7- الدراسات السابقة
21	8- التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الرضا عن الحياة	
27	تمهيد
27	1- تعريف الرضا عن الحياة
29	2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
32	3- أبعاد الرضا عن الحياة

36	4- نظريات الرضا عن الحياة
42	5- العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة
44	6- الرضا عن الحياة والصحة النفسية
45	7- محددات الرضا عن الحياة
47	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: تقدير الذات	
49	تمهيد
49	أولاً: الذات
49	1- الذات كمفهوم
51	2- المفاهيم المرتبطة بالذات
54	ثانياً: تقدير الذات
54	1- تعريف تقدير الذات
57	2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
58	3- أهمية تقدير الذات
60	4- مكونات تقدير الذات
62	5- نظريات تقدير الذات
67	6- مستويات تقدير الذات
71	7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
76	8- قياس تقدير الذات
78	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: قلق المستقبل المهني	
80	تمهيد
80	أولاً: القلق
80	1- تعريف القلق
82	2- أنواع القلق

83	ثانياً: قلق المستقبل المهني
83	1- تعريف قلق المستقبل المهني
85	2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل المهني
86	3- أسباب قلق المستقبل المهني
88	4- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني
90	5- سمات ذوي قلق المستقبل المهني
92	6- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني
94	7- العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني
95	8- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني
103	9- كيفية التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني
106	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
109	1- منهج الدراسة
109	2-مجتمع الدراسة
110	3-الدراسة الإستطلاعية
111	3-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية
111	3-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية
112	3-3- حدود الدراسة الإستطلاعية
112	3-4- عينة التقنين
113	3-5- صلاحية أدوات الدراسة
132	3-6- نتائج الدراسة الإستطلاعية
132	4- الدراسة الأساسية
132	4-1- حدود الدراسة الأساسية
133	4-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها

134	5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
136	تمهيد
136	1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الأول
138	2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني
140	3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثالث
142	4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
146	5- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
147	6- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
149	7- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
150	8- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
152	9- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة
154	10- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية السابعة
156	الخلاصة والتوصيات
158	قائمة المراجع
174	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	109
02	يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس والمستوى الدراسي	111
03	يوضح معامل إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان	114
04	يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	115
05	يوضح معامل الإلتواء لمجتمع الدراسة	116
06	يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات الرضا عن الحياة الخام	117
07	يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة	118
08	يوضح تقسيم البنود في مقياس تقدير الذات على حسب طبيعتها	120
09	يوضح إرتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه	121
10	يوضح إرتباط درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس	122
11	يوضح معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات	122
12	يوضح معامل الإلتواء لمجتمع الدراسة	123
13	يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات تقدير الذات الخام	124
14	يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة	125
15	يوضح تقسيم البنود في مقياس الرضا عن الحياة على حسب طبيعتها	126
16	يوضح معامل إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان	128
17	يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	129
18	يوضح معامل الإلتواء لمجتمع الدراسة	129
19	يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات قلق المستقبل المهني الخام	130
20	يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة	131
21	يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على حسب الجنس	133
22	يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الرضا عن الحياة	136

137	يوضح دلالة الفروق بين مستويات الرضا عن الحياة	23
138	يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير تقدير الذات	24
139	يوضح دلالة الفروق بين مستويات تقدير الذات	25
140	يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير قلق المستقبل المهني	26
141	يوضح دلالة الفروق بين مستويات قلق المستقبل المهني	27
142	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة	28
143	يوضح ملخص النموذج التنبؤي	29
143	مقدار ما يوضح النموذج الخطي من البيانات	30
144	يوضح الأوزان اللامعيارية والمعيارية وقيم ت للمتغيرات المتنبئة للنموذج التنبؤي (معنوية معالم النموذج.)	31
146	يوضح معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني	32
148	يوضح معامل الارتباط بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني	33
149	يوضح معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات	34
151	قيمة ودلالة الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس	35
153	قيمة ودلالة الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس	36
154	قيمة ودلالة الفروق في قلق المستقبل المهني تبعاً لمتغير الجنس	37

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الجدول
55	يوضح النموذج النظري لتقدير الذات حسب لاورنس	01
64	يوضح هرم الحاجات لماسلو	02
74	العوامل المؤثرة على تقدير الذات حسب ماهلي وريزونز	03
75	يوضح الخريطة المعرفية لتقدير الذات	04

مما لا شك فيه أن موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية : كعلم الصحة النفسية ،وعلم الأمراض النفسية والعقلية على حد سواء بإعتبار الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. (الدسوقي، 1998، 2)

والرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد ؛ وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية، والقلق الذي قد ينتابه؛ نتيجة إنفعالاته المختلفة؛ بناء على المواقف التي يمر بها الشخص ، ولا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة ، بل تعثرها بعض الصعاب التي تنغص على الإنسان سعادته؛ وتجعله يعيش مهموما لفترة ما ، فيحاول التأقلم معها ومحاولة التغلب على كل الصعوبات، وهذا الأمر يؤدي بالإنسان إلى العودة إلي صوابه؛ مما يدخل على الفرد السرور، والراحة النفسية، والسعادة. (أرجيل،1997)

أما تقدير الذات الذي هو صمام الأمان بالنسبة للفرد، حيث أن تقدير الفرد لذاته ينعكس على رضاه عن حياته ويجعل تفكيره إيجابيا حول ذاته ومجتمعه مما يساعد على صحته النفسية، وهو ما يؤدي بالطالب الجامعي إلى المثابرة في الحياة للوصول إلى مهنة مستقبلية تساعده على الراحة والسعادة والإستقرار.

وبما أن الفرد يسعى إلى الوصول إلى حياة سعيدة بلا هموم فلا بد أن تتعرضه بعض الصعوبات والعراقيل التي تحول ضد وصوله إلى ما يريده فتغير مجرى حياته بالإتجاه السلبي كان أم الإيجابي، ومن بين العراقيل التي يتعرض لها هي المستقبل المهني المجهول الذي يكون هاجساً كبيراً خاصة لدى الطالب الجامعي التي همه الوحيد هو الحصول على مهنة تساعده على الحصول على مستقبل مريح لذا تحاول الدراسة الربط بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات بمتغير أخذ حيزا من الإهتمام في البحوث السيكولوجية في الآونة الأخيرة وهو قلق المستقبل المهني الذي فرض نفسه وكمبحث لم ينل حظه الكافي من البحث إما لحدثة الإهتمام لما فرضته متغيرات الحياة الاجتماعية من تنافس شديد في مجالات المعرفة والشغل بما يثير حالة التنافس التي حلت معها قلق مزمن إرتبط لدى الكثير من الأفراد بمعالم الشغل بوصفه واحد من أبرز إنشغالات الطلبة المستقبلية المقترنة بنهاية

المسار الدراسي، لذلك تعد مهنة المستقبل من الأمور التي يهتم بها الطالب الجامعي الذي يرى أنها تحقق لديه الكثير من المكتسبات المعنوية والمادية، وتعتبر نهاية المرحلة الجامعية البوابة التي ينتقل منها الطالب من مجال إكتساب المعارف إلى مرحلة أخرى هامة وهي تجسيد الخبرات والمعارف وإختبار القدرات وهذا عن طريق المهنة التي سيمتحنها، كما تبرز أهمية ميل ورغبة الطالب حول المهنة التي يرغب فيها والتي تخطر في فكره وعلى باله، لذلك فهو يثابر ويسعى كل السعي وكل الاجتهاد من أجل النجاح والتوفيق وحصوله وإختياره المهنة التي تتناسب مع ميله ورغبته، فالطالب الجامعي يقوم بإشباع حاجاته النفسية والمهنية من خلال هذه المهنة التي يختارها والتي تناسب طموحاته ورغباته المستقبلية.

وتضمنت هذه الدراسة جانبين، جانب نظري وجانب ميداني، إحتوى الجانب النظري على أربعة فصول، حيث أن الفصل الأول وهو عبارة على فصل تمهيدي والذي تضمن أولاً إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب ودوافع إختيار الموضوع، المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة، وأخيراً الدراسات السابقة.

وبعد تطرقنا للفصل الثاني المتعلق بالرضا عن الحياة الذي إحتوى على تمهيد للفصل، تعريف الرضا عن الحياة، المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة، ثم أبعاد الرضا عن الحياة، نظريات الرضا عن الحياة، فالعوامل المساعدة على الرضا عن الحياة، ثم الرضا عن الحياة والصحة النفسية، ومحددات الرضا عن الحياة ، وأخيراً خلاصة الفصل.

أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه لتقدير الذات، حيث كانت البداية بالذات من حيث تعريف الذات كمفهوم، والمفاهيم المرتبطة بالذات، ثم تطرقنا إلى تقدير الذات حيث كانت البداية بتعريف تقدير الذات، ثم الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، وأهمية تقدير الذات، مكونات تقدير الذات، نظريات تقدير الذات، فمستويات تقدير الذات، ثم العوامل المؤثرة في تقدير الذات، وقياس تقدير الذات، وأخيراً وليس آخراً خلاصة للفصل.

أما الفصل الرابع فهو خاص بقلق المستقبل المهني حيث تطرقنا فيه أولاً إلى تمهيد للفصل ثم أنطلاقاً بالقلق من حيث تعريفه ثم أنواعه، وصولاً إلى قلق المستقبل المهني من حيث تعريف قلق المستقبل المهني، الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل المهني، ثم أسباب قلق المستقبل المهني، وأعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني، ثم سمات ذوي قلق المستقبل، فالآثار السلبية لقلق المستقبل المهني، العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني، ثم النظريات

المفسرة لقلق المستقبل المهني وكيفية التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني، وختمنا الفصل بـخلاصة.

وإحتوى الجانب الميداني على فصلين أولهما تضمن في البداية المنهج المعتمد في الدراسة، ومجتمع، الدراسة، ثم الدراسة الإستطلاعية؛ أهدافها وإجراءاتها، وعينة التقنين، أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، وصولاً إلى نتائج الدراسة الإستطلاعية، ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية، والتي كان فيها عينة الدراسة الأساسية وكيفية إختيارها، وإختتام الفصل كان بذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقاً لفروض وإشكالية الدراسة، حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقق الفروض المقترحة وفي الأخير تم الوصول إلى خلاصة وبعض الإقتراحات المتعلقة بالدراسة، وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- دوافع إختيار الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي للمفاهيم
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة

1- تحديد الإشكالية:

يعتمد أي مجتمع في الحفاظ على إستمرار وإزدهار مستقبله في جميع الأصعدة على العنصر البشري وخاصة الشباب منهم وبالتحديد طلاب الجامعة، حيث يعتبرون إحدى الشرائح الإجتماعية المؤهلة علمياً وفنياً وثقافياً، فالتعليم الجامعي لا غنى عنه لإعداد الكوادر المؤهلة التي تساهم في تطور المجتمع.

فهذه المرحلة من العمر يكون الفرد معرض للكثير من المتغيرات النفسية والفيزيقية التي من شأنها أن تؤثر بالسلب على مجرى حياته، كما أنه ينمي مشاعر إيجابية من الناحية النفسية مشاعر وأحاسيس إيجابية كالرضا عن الحياة والشعور بالاطمئنان والراحة إتجاه كل ما يعترض الفرد، فالرضا بقدر الله وقضائه، والقناعة بما يمتلكه الفرد من قدرات لاسيما أمام ما يصادفه من متاعب ومصاعب كالإصابة بمختلف الأمراض خاصة الخطيرة منها، كل هذا يساعد على تجاوز هذه المصاعب.

ويمثل الرضا عن الحياة عند الأفراد عاملاً أساسياً في توافقهم وتقبلهم للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة، فإنخفاض مستوى الرضا يدل على قلة التوازن النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، وتؤكد بعض الدراسات في البيئة العربية والأجنبية على أن مشكلات سوء التوافق والإحساس بعدم الرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة لدى نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين، فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل مشكلة كبيرة لديهم. (العمرات والرفوع، 2014: 269)

ويعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي وتقبله للأحداث الحياتية، لذلك فإن إنخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى في ذواتهم، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم. (الشعراوي، 1999: 151)

كما أشار (Brayan، 1999) في دراسته التي كانت تهدف إلى إظهار العلاقة بين التحكم والرضا عن الحياة على عينة قوامها (102) طالب جامعي وأظهرت نتائجها أن هناك

علاقة وثيقة بين الرضا عن الحياة والتحكم، كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين القدرة التخيلية والتحكم والرضا عن الحياة، وأظهرت أيضا أن الأشخاص ذوي التحكم العالي يتمتعون برضا أعلى عن الحياة.

كما لقي مفهوم تقدير الذات نفس الإهتمام في الساحة العربية إذ إهتم به عبد الفتاح فاروق، الدسوقي محمد (1981)، الطواب سيد (1986) وآخرون.

ويرجع مفهوم تقدير الذات إلى أواخر الخمسينات حيث إستطاع أن يفرض نفسه على العلماء وقد تناوله كارل روجرز Carl Rogers بالبحث ضمن نظريته للذات(المتركز حول العميل) ثم بدأ يحظى بالمكانة بين المفاهيم النفسية الأخرى.

ويحتل تقدير الذات المرتبة الرابعة في تنظيم ماسلو؛ هذا التنظيم الذي قسم الحاجات إلى فيزيولوجية، أمن إنتماء، تقدير الذات، وتحقيق الذات ويرى ماسلو أن كل فرد يكافح من أجل السيادة والثقة بالنفس، ويرى سلامة ممدوحة محمد(1991) أن تقدير الذات هو ذلك البعد التقييمي في شبكة معقدة من الأبنية المعرفية كالإتجاهات والإعتقادات تتعلق بالذات وتشكل في مجملها مفهوم للذات.

كما يعتبر تقدير الذات بمثابة التقييم الذي يعمل الفرد ويبقى عليه من نفسه، فهو يعبر عنه إتجاهه بالقبول أو عدم القبول، ويمكن النظر إلى تقدير الذات على أنه إعتبار الذات أو إحترام الذات، فقد أشارت دراسات زيلر ziler أن تقدير الذات مرتبط أيضا بتكامل شخصية الفرد، فتقدير الذات يقع بين ذات الفرد والواقع الإجتماعي الذي يعيشه، فهو بذلك يعمل للمحافظة على الذات من خلال تلك السلبية أو الإحتماعية.(محمود، شعيب علي، 1988: 136)

وقد حاولت العديد من الدراسات الربط بين تقدير الذات وبعض المفاهيم منها دراسة روزنبرغ (1965) Rozenberg التي طبقت على عينة من المراهقين والمراهقات الأمريكيين التي أظهرت وجود علاقة بين تقدير الذات والعديد من المتغيرات النفسية كالقلق ودرجة تقبل الفرد لميول والديه.

فطلاب الجامعة أكثر إستهدافاً للمشكلات النفسية بمقارنتهم بغيرهم من الدارسين حيث أنها مرحلة إنتقالية بين المراهقة والرشد وتعتبر مرحلة تحديد الأهداف والتوجه نحو المستقبل

والإستقلالية والتفرد، وإن الفشل في تحقيق ذلك يؤدي إلى الكثير من المشكلات النفسية فيزداد القلق عموماً والقلق من المستقبل خصوصاً وقلق المستقبل المهني تحديداً.

(السويد،2012: 125)

إن الإحساس بالقلق يتمثل لدى الطالب الجامعي بشكل خاص من قلق المستقبل المهني، والذي يعرف بأنه حالة من عدم الإرتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل المجهول الذي يتعلق بالجانب المهني وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة بعد التخرج من الجامعة.

(المحاميد والسفاسفة،2007: 134)

وعدم الحصول على مهنة تشعر أغلب الطلبة وبالأخص طلبة المراحل النهائية بالقلق من شبح البطالة السائدة في بلدنا والتي تؤثر على المجتمع بصفة عامة وعلى الطلبة بصفة خاصة إذ يمكن أن تهدد البطالة أمن وإستقرار الفرد والمجتمع. وهذا ما تؤكده دراسة محمود(1999)، والعزاوي(2002)، وآل عمر(2007)، وحسن الشافعي(2008) على إهتمام طلبة الجامعة أكثر بمستقبلهم يزداد في هذه المرحلة، وأن هناك مشكلات لدى الطلبة أكثر إلحاحاً من سواها وهي التفكير في مجال العمل والمستقبل المهني بعد التخرج مما يبعث في نفوسهم الخوف والضيق والقلق.

ومن هذا المنطلق، فإنه يمكن القول أن قلق المستقبل المهني ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة، وذلك لأن الحصول على المؤهل العلمي، والذي يعتبر أساس الحصول على منصب عمل هو غاية الطالب، وخاصة في ظل الظروف الراهنة التي تشهد فيها مجتمعاتنا إرتفاع درجات قلق المستقبل خاصة المهني بين في أوساط الطلاب.

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة المومني ونعيم(2013) حيث أظهرت أن مستوى قلق المستقبل مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، حيث إحتل المجال الإقتصادي ومجال العمل المرتبة الأولى والأخير بدرجة مرتفعة.

وتشير أيضاً دراسة المحاميد والسفاسفة (2007) إلى أن طلبة الجامعة الأردنية لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وهو ما أثبتته دراسة الشافعي(2008) والجبوري (2013) لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وهو ما يؤكد عدم وثوقهم بمستقبلهم المهني قد أصبح منتشراً في أوساط الطلاب.

ويمكن القول أن قلق المستقبل المهني قد يؤثر على مستوى طموح الطالب ويعطله عن بلوغ أهدافه، وفي إشباعه لحاجاته لتحقيق وتأكيد الذات. كما أنه وحسب أبو سليمان (2007) يقترن بوجود الكثير من الأفكار السلبية في ذهن الطالب التي من شأنها أن تغير نظرتهم نحو مستقبله، ويصبح في اعتقاده أنه لا يستطيع تجنب أو مواجهة المواقف الصعبة في حياته، هذا كله يؤدي إلى سوء تقديره لذاته، والذي يرتبط بشكل كبير بالنقص والإحساس بالضعف وتدني ثقته بنفسه، وبالتالي فإن تقدير الذات من العوامل المهمة التي تؤثر بطريقة فعالة في مواجهة القلق.

ومما سبق يتضح أن هناك ما يؤرق الطلاب ويؤثر على صحتهم النفسية ويحد من قدراتهم ودوافعهم للتعلم ويزيد من قلق المستقبل المهني لديهم وهو ما يجعل تقديرهم لذواتهم سلبي، ومع مراجعة الدراسات والبحوث فإنه تبين للباحث عدم وجود أي دراسة تناولت متغيرات البحث الحالي لذا فقد إهتمت الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.

وعليه تسعى الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة؟
- هل يساهم الرضا عن الحياة وتقدير الذات في تفسير قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة؟

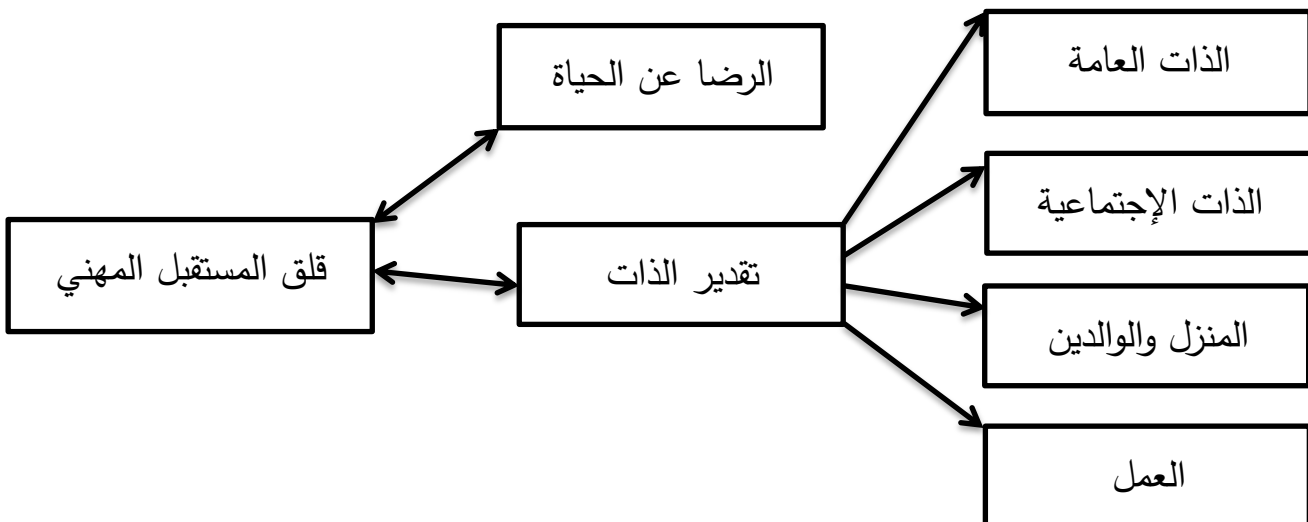
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

ومن خلال تساؤلات الدراسة جاءت الفرضيات على النحو الآتي:

- يساهم الرضا عن الحياة وتقدير الذات في تفسير بقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس.

* مخطط الدراسة:



3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي نحن بصدد دراسته، حيث أنها تسعى لدراسة مساهمة الرضا عن الحياة وتقدير الذات في تفسير قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة الذين يعتبرون من الثروات البشرية الهامة، ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية:

3-1- الأهمية النظرية:

تتناول هذه الدراسة ثلاثة من المفاهيم ذات الأهمية في علم النفس وفي جميع المجالات البحثية وهم الرضا عن الحياة وتقدير الذات وقلق المستقبل المهني، حيث أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات يعتبران من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي والتي تساعد الفرد أو الطالب الجامعي على تحقيق الصحة النفسية، أما قلق المستقبل المهني فيعتبر من أهم المفاهيم التي أخذت إهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة.

وكذلك أهمية عينة الدراسة والتي هي طلبة وطالبات الجامعة الذين هم المستقبل والأمل الذي ينتظر منهم الكثير للنهوض والرقى بالأمة في جميع المجالات، كذلك تساعد الدراسة على فتح آفاق ومجالات للدراسات وبحوث أخرى فيما يتعلق بموضوع الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة أو على فئة أخرى من الشباب أو الأطفال.

3-2- الأهمية التطبيقية:

تعود الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تلقي الضوء على مفهوم الرضا عن الحياة وتقدير الذات بجميع جوانبها ومدى قدرتهما على التنبؤ بقلق المستقبل المهني للفئة الحساسة والهامة وهم الطلبة الجامعيين.

كذلك تعد محاولة لتوفير أدوات ومقاييس للمتغيرات التي تم تناولها في الدراسة نظراً لقلتها في الميدان -حسب علم الباحث- وخاصة قلق المستقبل المهني والرضا عن الحياة.

4- أهداف الدراسة:

- إن وراء كل دراسة يقوم بها الباحث هدف يسعى إلى الوصول إليه وهذا ما يثبت إهتمام الباحث بالقيام بهذه الدراسة ومنه فتهدف هذه الدراسة إلى:
- التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
 - التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
 - التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
 - التعرف على مساهمة الرضا عن الحياة وتقدير الذات في تفسير قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
 - التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
 - التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
 - التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
 - التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (الرضا عن الحياة، تقدير الذات، قلق المستقبل المهني)

5- أسباب إختيار الموضوع:

- تم إختيار هذا الموضوع إستناداً إلى جملة من المعايير والمعطيات أهمها:
- رغبة الباحث الشخصية التي دفعته لإختيار هذا الموضوع.
 - إطلاع الباحث على بعض المراجع والتي أوضحت أهمية متغيرات الدراسة ومدى تأثيرها على حياة الطالب الجامعي.
 - عدم تناول بعض متغيرات الدراسة بصفة كبيرة -حسب علم الباحث- لذا أراد الباحث زيادة توضيح أهمية هذه المتغيرات.

- أهمية عينة الدراسة وهم الطلبة الجامعيين والذين يعتبرون العدة والعتاد للمجتمع المتناسك.

6- التعريف الإجرائي لمفاهيم للدراسة:

يمثل التحديد الإجرائي لمفاهيم النظرية، همزة وصل بين النظرية والواقع فهو يجعل المفاهيم قابلة للقياس والإختبار وتوضح أهميته في البحث العلمي من واقع قد لا يعبر عن التعريفات النظرية بوضوح.

ولهذا سيتم تعريف مفاهيم الدراسة الحالية تعريفاً إجرائياً كما يلي:

6-1- الرضا عن الحياة:

ويعرف الدسوقي الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب لحياته. ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس مجدي الدسوقي (1996) للرضا عن الحياة بجميع أبعاده المختلفة.

6-2- تقدير الذات:

يعرفه كوبر سميث (1981) بأنه الحكم على صلاحية الفرد من خلال إتجاه تقويمي نحو الذات في المجالات الإجتماعية والشخصية والأكاديمية.

ويعرف تقدير الذات إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه مجموع الإتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية. ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس كوبر سميث (1981) لتقدير الذات بجميع أبعاده المختلفة.

6-3- قلق المستقبل المهني:

ويعرف كل من سهيلة عباس وحسب علي (1991) قلق المستقبل المهني بأنه يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة إجتماعية. (سارة بكار، 2013: 88)

أما بالنسبة للدراسة الحالية فقلق المستقبل المهني هو حالة من عدم الإرتياح والشعور بالخوف مما قد يحمله المستقبل المجهول فيما يتعلق بالجانب المهني وقلق الأفراد من عدم تحقيق طموحاتهم المهنية في المستقبل أو عدم حصولهم على فرص عمل. ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس قلق المستقبل المهني.

7- الدراسات السابقة:

في هذا العنصر، سيتم إستعراض دراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وقد تم تقسيم هذه الدراسات إلى أقسام وكل قسم مقسم إلى جزئين.

حيث نجد في القسم الأول الدراسات الخاصة بالرضا عن الحياة وهي مقسمة إلى جزئين، الجزء الأول خاص بالدراسات العربية، والجزء الثاني خاص بالدراسات الأجنبية.

وكذلك في القسم الثاني نجد الدراسات الخاصة بقلق المستقبل المهني وهي بدورها مقسمة إلى جزئين، الجزء الأول خاص بالدراسات العربية، أما الجزء الثاني فهو خاص بالدراسات الأجنبية.

وكذلك في القسم الثالث نجد الدراسات الخاصة بتقدير الذات المهني وهي بدورها مقسمة إلى جزئين، الجزء الأول خاص بالدراسات العربية، أما الجزء الثاني فهو خاص بالدراسات الأجنبية.

7-1- الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة:

7-1-1- الدراسات العربية:

- دراسة سليمان (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات والتعرف على مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات فلسطين الشمالية، كما هدفت إلى تحديد دور متغيرات:(الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الحالة الإجتماعية، مستوى الدخل الشهري، سنوات الخبرة) على كل من درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات. وتكونت عينة الدراسة من (302) مديراً ومديرة أخذوا بالطريقة العشوائية البسيطة، وإستخدم الباحث إستبانة الرضا عن الحياة وإستبانة تقدير الذات

من إعداد الباحث، وإعتمد الباحث على الأساليب الإحصائية: معامل ألقا كرمباخ، التكرارات والنسب المئوية، إختبار Ttest ومعامل الإرتباط بيرسون. وكانت أهم النتائج المتوصل إليها كما يلي:

- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري ومديرات المدارس الحكومية.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث ولصالح الإناث في كل من المجالات التالية: الرضا من الناحية الإقتصادية، الحياة الدينية، النقل والمواصلات، العناية الصحية، ولم تظهر فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث.

- دراسة عبد الغني (2009):

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث علاقة أنماط التعلق بكل من الرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (260) من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، والمستوى التعليمي، والعمل، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء). ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطبيق كل من مقياس أنماط تعلق الراشدين لبيرنن وآخرون (1998)؛ ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1999)؛ ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي (1999)، ومن خلال تطبيق المنهج الوصفي بشقيه: الارتباطي، والسببي، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة التساؤل؛ من حيث مستويات القياس، والمنهج المستخدم، وطبيعة العينة انتهت الباحثة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق القلق والتجنبي وبين درجاتهم في متغير الرضا عن الحياة.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة.

- دراسة المجدلاوي (2012):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة، والتعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين

الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية، وأيضاً معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الدخل، سنوات الخدمة). وتكونت عينة الدراسة من 205 من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقعهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن 52% من العينة متشائمون، و 55% غير راضين عن حياتهم، و 22% يعانون من أعراض نفسجسمية، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، وأنه لا توجد علاقة كبيرة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وبين الأعراض النفسجسمية، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق كبيرة في مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، كما توصلت إلى وجود فروق جوهرية في مقياس الأعراض النفسجسمية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، إذ تبين أن الأفراد الذين أعمارهم ودخلهم وخبرتهم مرتفعة، ارتفعت عندهم الأعراض النفسجسمية أكثر من غيرهم.

- دراسة دعاء (2013):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة وعلاقته بقلق المستقبل، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وبلغ عدد أفراد العينة 112 تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وتم تطبيق أدوات الدراسة والتي كانت عبارة عن مقياس الرضا عن الحياة ومقياس قلق المستقبل، وإستخدمت الباحثة العديد من الإختبارات الإحصائية أهمها: إختبار ت وإختبار تحليل التباين الأحادي، وأظهرت أهم النتائج ما يلي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل.

- العمرات والرفوع (2014):

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة في الأردن، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحثان استبانتان الأولى لقياس مستوى الرضا عن الحياة الجامعية، والثانية لقياس درجة تقدير الذات، وقد تم التحقق من صدقهما وثباتهما، وتكونت عينة الدراسة من (302) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وقد أشارت النتائج إلى أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية جاء بتقدير متوسط، أما درجة تقديرهن لذواتهن فقد جاء بدرجة عالية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في درجة تقدير أفراد عينة الدراسة لدرجة الرضا عن الحياة الجامعية في مجال الضبط الذاتي تعزى لمتغيرات التخصص، السكن الجامعي، والمعدل التراكمي لصالح الكليات الإنسانية للطالبات القاطنات في سكن الجامعة واللواتي معدلاتهن التراكمية جيد فأكثر. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في درجة تقدير أفراد عينة الدراسة لذواتهن تعزى لمتغير المعدل التراكمي لصالح الطالبات اللواتي معدلاتهن التراكمية جيد فأكثر، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الرضا لدى طالبات الجامعة عن الحياة الجامعية وتقدير الذات.

7-1-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة روب (1995) Raup:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحالة الإجتماعية والأبوية والرضا عن الحياة في ولاية فلوريدا في الولايات المتحدة الأمريكية، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (323) شخصاً، وصممت الدراسة على أسس العلاقة بين الجنس والحالة الإجتماعية والأبوية والرضا عن الحياة وإستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الدعم الإجتماعي، وبعد تحليل الإحصائي للبيانات أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنس والحالة الإجتماعية والأبوية وبين متغير الرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج عن وجود تداخل بين هذه المتغيرات والرضا عن الحياة كما أظهرت أيضاً أن الرضا الوظيفي له علاقة دالة إحصائياً مع الرضا عن الحياة.

- دراسة ريبليانو (1997) :Rebellino:

هدفت إلى فحص العلاقة بين الرضا عن الحياة والرضا عن دور الطلبة غير الإعتيادين والتي تزيد أعمارهم عن 25 سنة، ولتحقيق أغراض الدراسة تم تطبيقها على عينة قوامها (132) طالباً غير إعتياديين من جامعة لينت سبت، وتم إستخدام مقياس الرضا عن منهج لقياس الرضا عن الحياة والرضا عن دور الطلاب تم تقديره بتعبئة إستبيان خاص بذلك. وأظهرت النتائج المختلفة للمجموعات المتعددة أن هناك زيادة كبيرة في الرضا عن الحياة بعد الإنضمام للجامعة، وأظهرت النتائج أن تطور الرضا عن الحياة لدى الطلاب غير الإعتياديين تفيد كلا من الطلبة والكلية والجامعة على حد سواء.

- دراسة سيك (2000) :Seik:

هدفت الدراسة إلى إستطلاع أهم مظاهر الرضا عن الحياة في سينغافورة، حيث طبقت الدراسة على عينة بلغت (2187) شخصاً من سكان سينغافورة، وإستخدام مقياس الرضا عن الحياة المعد في سينغافورة لقياس مظاهر الرضا عن الجوانب المتعددة من الحياة. وأظهرت نتائج الإستطلاع أن الحياة العائلية، كانت أهم مظهر من مظاهر الرضا عن الحياة وحصلت على المرتبة الأولى. وإعتبر المستجيبون أن مظاهر الحياة مثل السياسة، والدين من مظاهر الحياة الهامة في سينغافورة وكانوا أقل رضا عن مظاهر الحياة مثل الثروة والسلع المستهلكة.

7-3- الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

7-3-1- الدراسات العربية:

- دراسة بخيث، عبد الرحيم (1985):

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الجنس وعلاقته بتقدير الذات والتعرف على محددات سمة الأنوثة في ضوء الجنس والتخصص والزواج، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكورة وسمة الأنوثة في ضوء الجنس والتخصص والزواج، كذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين سمة الذكورة وسمة الأنوثة وبين تقدير الفرد لذاته، وتتكون العينة من مجموعات من الطلبة والطالبات بالتعليم الثانوي العام والتعليم الثانوي التي مجموعها (444)، ومن الأدوات المستخدمة إستبيان دور الجنس، إستبيان تقدير الذات لكوبر سميث،

ومن نتائج الدراسة أن صفات الذكورة ترتبط بتقدير الذات لدى البنين وصفات الأنوثة ترتبط بتقدير الذات لدى الإناث. (أمزيان، 2007:13)

- دراسة الهواري الشناوي (1989):

وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى الطلاب الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الذات والتحصيل الدراسي يؤثر كل منهما على الآخر بعلاقة تنبؤية. كما أشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في تقدير الذات لصالح الذكور، بينما كشفت النتائج عدم وجود فروق في تقدير الذات تبعاً لمتغيرات التخصص. (بركات، 2009:10)

- دراسة الضيدان (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وتكونت العينة من (511) طالب من الصف الثالث متوسط، وإستخدم الباحث مقياس تقدير الذات لبروس أرمير (1985) ومقياس السلوك العدوانى لمعتز عبد الله وأسيد أو عبد (1995)، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج وهي:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين مستويات تقدير الذات: - التقدير العائلي - التقدير المدرسي - تقدير الرفاق والسلوك العدوانى لدى طلبة المتوسطة.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين مستويات تقدير الذات (المرتفع، المتوسط والمنخفض) والسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة لصالح تقدير الذات المنخفض والمتوسط.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تقدير الذات ووظيفة ولي الأمر من جهة، والسلوك العدوانى من جهة، لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض.

- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

7-3-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة كوتزيتل (1995) Kotztall:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والإستجابة النفسية والإجتماعية للإصابة بالسرطان، وكانت نتيجة الدراسة أن تقدير الذات هو متغير وسيط للنتائج النفسية والإجتماعية وكمصدر لتسهيل عملية التوافق من مرض السرطان وذلك نتيجة الآثار النفسية للمرض وعلاجه مثل القلق والإكتئاب والعجز واليأس ويعمل الإكتئاب على إنخفاض تقدير الذات الذي له علاقة بصورة الجسد وإنخفاض من الرغبة والأداء الجنسي والشك بجدوى العلاج والمتابعة الطبية. (أبو إسحاق، 2007: 56-57)

7-2- الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل المهني:

7-2-1- الدراسات العربية:

- دراسة جاسم (1996):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وإتجاه مركز السيطرة ومستوى الرضا عن أهداف الحياة قام الباحث ببناء ثلاثة مقاييس لقياس قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة وتألقت عينة البحث من (125) من الذكور ومن خريجي الكليات في مدينة بغداد تم معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام معامل الارتباط بيرسون والاختبار التائي ومربع كاي ومعادلة سيرمان براون وتوصلت الدراسة الى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عال من قلق المستقبل إذ إن متوسط العينة يفوق المتوسط النظري ومركز السيطرة لديهم خارجي كما أشارت النتائج الى أن هناك رضا عن أهداف الحياة.

- دراسة الصرايرة والحجايا (2008):

هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق على المستقبل المهني، الرضا عن الدراسة، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي، والجنس، لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفيلة التقنية. وقد تكونت عينة الدراسة من (3052) طالباً وطالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مؤشر للقلق على المستقبل المهني بشكل عام، وأن من الأهم الأسباب المؤدية إليه، هو: صعوبة الأوضاع الإقتصادية الراهنة، وجود أعداد من الخريجين، تفشي ظاهرة

الواسطة، والمحسوبة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلبة ذوي الرضا المرتفع، والرضا المنخفض على مقياس القلق على المستقبل المهني، لصالح الرضا المنخفض، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة على مقياس القلق على المستقبل المهني؛ تعزى لمتغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، والتفاعل بينهما.

- دراسة سويد (2012):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكفاءة النفسية ومتغيرات قلق المستقبل المهني والقيم لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين والسعوديين. وتكونت عينة الدراسة من (560) طالبًا وطالبة موزعين وفقًا للجنسية إلى (294) من طلاب الجامعة المصريين و(266) من طلاب الجامعة السعوديين. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية سالبة بين متوسطات درجات طلاب عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الاجتماعية ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني، وأنه لا توجد فرق دالة بين متوسطي درجات الذكور والاناث في قلق المستقبل المهني، بينما توجد فروق في قلق المستقبل المهني لصالح العينة المصرية.

- دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016):

هدفت الدراسة إلى التنبؤ بقلق المستقبل المهني في ضوء الرضا عن الدراسة، وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة الأقصى، وقد تكونت عينة الدراسة من (210) طالبًا وطالبة من طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة الأقصى. وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن متغير الرضا عن الدراسة منبئًا عكسيًا لقلق المستقبل المهني. كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين الجنسين في مجالي: الأدوار العامة لقسم علم النفس، لصالح الإناث، وجود برامج اختصاص الإرشاد النفسي، لصالح الذكور. في حين لا توجد فروق دالة بين الجنسين في باقي مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، ووجود فروق دالة بين الجنسين في مجال أهداف الأداء/ الإحجام، لصالح الذكور. بينما لا توجد فروق دالة بين الجنسين في باقي مجالات المقياس، وعدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني.

7-2-2- الدراسات الأجنبية:

دراسة دانيلز وستيورات وستينسكي وبيني ولو فيرسو (2011) Daniels, Stewart, Stupnisky Penny & Lover

هدفت إلى مساعدة الطلاب الجامعيين على اتخاذ القرارات المهنية، من أجل تخفيف التردد، والقلق المهني. وهدفت إلى معرفة دور متغيرات: العمر، الجنس، التحكم المدرك، ومتغيرات بيئة التعلم منها: السنة الجامعية، المشاركة في برنامج التوجيه، والانتساب للكلية كمنبئات للتردد والقلق المهني. وقد تكونت عينة الدراسة من (844) من الطلبة الجامعيين. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن متغيري: العمر، والجنس لهما تأثير قليل في حين يتنبأ متغير التحكم المدرك بمستويات أقل من التردد، والقلق المهني. وأنه لا تأثير للعوامل البيئية، مثل: السنة الجامعية، والانتهاء من برنامج التوجيه، بينما يوجد تأثير كبير لانتساب الطلبة للكلية. كما أظهر الطلبة في الكليات المهنية مستويات أقل من القلق المهني من طلبة كلية الآداب.

8- التعقيب على الدراسات السابقة:

8-1- من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على متغير الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى ومن هذه الدراسات: دراسة سليمان (2003) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وهدفت دراسة عبد الغني (2009) إلى بحث علاقة أنماط التعلق بكل من الرضا عن الحياة، وهدفت دراسة المجدلوي (2012) إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة، وهدفت دراسة العمرات والرفوع (2014) إلى تعرف مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات، وهدفت دراسة دعاء (2013) إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة وعلاقته بقلق المستقبل، أما دراسة ريبليانو (1997) فهدفت إلى فحص العلاقة بين الرضا عن الحياة والرضا عن دور الطلبة غير الإعتيادين.

وهدفت بعض الدراسات إلى دراسة متغيرات معينة وعلاقتها بتقدير الذات فمنها من هدف إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي كدراسة الهواري

والشناوي(1989)، وأخرى هدف إلى التعرف على العلاقة بين دور الجنس وتقدير الذات كدراسة بخيث (1985)، وهدفت دراسة كوتزيتل (1995) إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والإستجابة النفسية والإجتماعية، أما دراسة الضيدان (2003) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدوانى.

أما الدراسات الأخرى فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني وبعض المتغيرات نذكر منها: دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) ودراسة الصرايرة والحجايا (2008) اللتان هدفتا إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والرضا عن الدراسة، ودراسة السويد(2012) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة النفسية وقلق المستقبل المهني، وأما دراسة جاسم (1996) التي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني ومستوى الرضا عن أهداف الحياة.

وستهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات بقلق المستقبل المهني.

8-2- من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها إلا أن معظم الدراسات كانت على الطلبة الجامعيين ومن بين هذه الدراسات نجد: العمرات والرفوع (2014)، ودراسة ريبليانو (1997)، ودراسة بخيث، عبد الرحيم (1985)، ودراسة الهواري الشناوي (1989)، ودراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) ودراسة سويد (2012)، ودراسة الصرايرة والحجايا (2008): ودراسة جاسم (1996) ودراسة دانيلز وستيورات وستينسكي وبيني ولو فيرسو (2011)، أما الدراسات الأخرى فإختلفت كل حسب العينة التي أجريت فيها الدراسات فمنها من طبقت على عينة من مديري ومديرات المدارس في دراسة سليمان (2003)، وأخرى أجريت على بالمرض بالسرطان كدراسة دراسة كوتزيتل (1995)، ودراسة أخرى أجريت على الأسرى كدراسة دعاء (2013)، أما دراسة عبد الغني (2009) فأجريت على المتزوجين في منتصف العمر.

أما عينة الدراسة الحالية فتكونت من طلبة قسم العلوم الإجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

8-3- من حيث المنهج:

نجد أن معظم الدراسات إعتمدت على المنهج الوصفي وهو المنهج المعتمد في الدراسة الحالية.

8-4- من حيث الأدوات:

تناولت الدراسات السابقة أدوات من إعداد الباحثين وأخرى ليست من إعداد الباحثين فكل إعتمد على أداة تساعده على البحث في متغيرات دراسته حسب عينة كل دراسة.

أما الدراسة الحالية فإعتمدت على مقياس الدسوقي (1996) للرضا عن الحياة ومقياس كوبر سميث (1981) لتقدير الذات ومقياس قلق المستقبل المهني من إعداد الباحث.

8-5- من حيث التقنيات الإحصائية:

تناولت أغلب الدراسات السابقة معامل الإرتباط بيرسون والذي يدلي بمقدار العلاقة بين متغيرين كميين، وكذلك نجد بعض الدراسات من أضافت أساليب أخرى كإختبار ت لدالة الفروق ومعامل ألفا كرومباخ وجيتمان للتأكد من ثبات المقاييس ومعادلة سيرمان براون للتأكد من صدق المقاييس.

أما الدراسة الحالية فإتقت مع الدراسات السابقة إلا أنها أضافت الإنحدار المتعدد.

8-6- من حيث النتائج:

كشفت الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة على وجود العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الأخرى فنجد: دراسة عبد الغني (2009) أكدت وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق والقلق والتجنبي وبين درجاتهم في متغير الرضا عن الحياة، ودراسة المجدلاوي (2012) التي أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، العمرات والرفوع (2014) أظهرت وجود علاقة ارتباطيه بين الرضا لدى طالبات الجامعة عن الحياة الجامعية وتقدير الذات، ودراسة روب (1995) التي أظهرت أن الرضا الوظيفي له علاقة دالة إحصائياً مع الرضا عن الحياة.

وهناك بعض الدراسات الأخرى التي نفت وجود العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات من بينها: دراسة سليمان (2003) التي أظهرت عدم توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري ومديرات المدارس الحكومية، دراسة دعاء (2013) التي أظهرت عدم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة.

أما الدراسات المتعلقة بتقدير الذات فنجد أنها كلها أكدت على وجود العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات وهي: دراسة بخيث (1985) التي أظهرت أن تقدير الذات الذي له علاقة بصورة الجسد وإنخفاض من الرغبة والأداء الجنسي والشك بجدوى العلاج والمتابعة الطبية، ودراسة كوتزيتل (1995) التي أثبتت أن صفات الذكورة ترتبط بتقدير الذات لدى البنين وصفات الأنوثة ترتبط بتقدير الذات لدى الإناث، دراسة الهواري الشناوي (1989) التي توصلت إلى أن تقدير الذات والتحصيل الدراسي يؤثر كل منهما على الآخر بعلاقة تنبؤية ودراسة الضيدان (2003) أكدت على وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستويات تقدير الذات: - التقدير العائلي - التقدير المدرسي - تقدير الرفاق - والسلوك العدوانى لدى طلبة المتوسطة.

أما بالنسبة للدراسات المتعلقة بقلق المستقبل المهني فكلها بينت على وجود على العلاقة بين قلق المستقبل المهني وبعض المتغيرات وذلك بالبحث في الفروق بين المتغيرات فنجد أن: دراسة جاسم (1996) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني، دراسة سويد (2012) والتي بينت أنه لا توجد فرق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في قلق المستقبل المهني، ودراسة الصرايرة والحجايا (2008) وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة ذوي الرضا المرتفع، والرضا المنخفض على مقياس القلق على المستقبل المهني دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) التي أوضحت عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني.

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

تمهيد

- 1- تعريف الرضا عن الحياة
- 2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
- 3- أبعاد الرضا عن الحياة
- 4- نظريات الرضا عن الحياة
- 5- العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة
- 6- الرضا عن الحياة والصحة النفسية
- 7- محددات الرضا عن الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي، والتي لديها صلة وثيقة ببعض المصطلحات كالسعادة ونوعية الحياة، فالرضا عن الحياة يدل على قناعة الفرد بما يعيشه، وحسن تقديره لنوعية حياته ومحاولة التوفيق بين ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات وبين طموحات وأسلوب تجسيدها على أرض الواقع، وتختلف وجهات النظر حول هذا المفهوم وفقاً لذات الشخص، أي لما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط به وكذلك الإمكانيات المادية والمعنوية ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر.

وفيما يلي سوف نتطرق بنوع من التفصيل حول الرضا عن الحياة وكل ما يتعلق به من تعريفه، وأبعاده، والمفاهيم المرتبطة به، ووجهات النظر التي فسرت هذا المفهوم وأهم العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة.

1- تعريف الرضا عن الحياة:

إستخدم علماء النفس والإجتماع مصطلحات ومفاهيم عديدة في دراستهم وقياسهم للرضا عن الحياة مثل السعادة، والإحساس بالراحة ونوعية الحياة وأهدافها المدركة والإحساس الذاتي بالهناء.

ولقد تعددت تعاريف الرضا عن الحياة وإختلفت بين العلماء والباحثين كل حسب توجهه، وسنحاول فيما يلي سرد بعض التعريفات:

وعرفته منظمة الصحة العالمية بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرته وإهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. (جابر ورشوان، 2006:25)

ويعرفه الدسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (كامل، 2009:25)

ويرى الديب أن الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن الرضا عن الإنجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف. (جاء الله وهريدي، 2001:55)

وتشير (نعمات، 2008:46) إلى الرضا عن الحياة على أنه يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الإستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل الذات وإحترامها، الإستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة.

ويعرف عبد الخالق (2008:19) الرضا عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخص.

ويشير أمطانيوس (2010:25) إلى الرضا عن الحياة بأنه يعكس نظرة الفرد وتقديره الشخصي للحياة، أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها (شعور الرضا أو عدم الرضا).

وأشار تفاحة (2009:22) إلى الرضا عن الحياة على أنه سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس وإتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والإعتراف.

أما هيرلوك Hirlok فيرى أن الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم فيه جانبين الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة، والرضا الزوجي، الرضا عن العمل، والثاني: تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة، التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والإكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات عالية. (سليمان، 2003:75)

ويرى الباحثان جونسون وشين Johnson and Shin أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي إنتقاها لنفسه. (سوزان،2011:11)

وعرف ريس Rice الرضا عن الحياة بأنه قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر على سعادته. (سليمان،2003:77)

أما دينر Diner فيعرف الرضا عن الحياة بأنه هو التقييم الكلي لنوعية الحياة الفرد حسب المعايير. (Meghnan,2007:225)

وأشار كورف Korff إلى أن الرضا عن الحياة هو إدراك الشخص لحاجاته الأساسية التي يختارها مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية. (عبد المنعم،2010:68)

وكذلك يعرف بروهي Broohy الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالسعادة من خلال تجاربه الشخصية. (Huan and yen,2003:123)

ويعرف فيرانس Ferrans الرضا عن الحياة بأنه تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف والإنجازات الشخصية. (Juanita and Walsh,2005:95)

ومن خلال التعريفات التي تم ذكرها فيما سبق يمكن إستخلاص أن الرضا عن الحياة يتمحور حول مجموعة من النقاط يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها.
- تقبل الفرد لذاته ولأسلوب حياته.
- الإقبال على الحياة والرغبة الحقيقية في عيشها.
- تقدير شخصي للحياة.
- تقييم معرفي لنوعية الحياة.
- تقييم لنوعية الحياة من خلال تكرار الأحداث السارة أو غير السارة.
- قدرة الشخص لحاجاته الأساسية.
- الشعور بالسعادة.

- إحداث توافق بين الأهداف والإنجازات الشخصية.

وكخلاصة لذلك يمكن القول أن الرضا عن الحياة هو التقييم الشخصي للفرد لنوعية حياته، وقدرته على تحقيق التوافق بين ما يمتلكه من قدرات وما هو موجود على أرض الواقع وما يستطيع تحقيقه وبالتالي الإحساس بالسعادة والإرتياح.

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هناك عدة مفاهيم ترتبط إرتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة، بل هي تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة، وتتمثل المفاهيم التالية:

1-2- السعادة:

يرى (مايكل أرجايل) أنه يمكن فهم السعادة بوصفها إنعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها إنعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الإنفعالات السارة وشدتها، لهذا ينبغي أن تأخذ ثلاث عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.

- الإستمتاع و الشعور بالبهجة.

- العناية بما يتضمنه من قلق واكتئاب. (أرجايل، 1993:25)

ويرى (راسل) أن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس والتخلص من الأفكار السوداوية والإبتعاد عن التفكير المتشائم فالسعادة هي الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه.

حيث أنها تكمن في نظرتنا لتفاؤلية إلى الحياة، لأن التشاؤم يحجب عنا جمال السعادة ويجردنا من حلاوة الحياة، فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد ومستقبل مشرق وغدا فاشل. (راسل، 1980:11)

وبين أسعد يوسف أن السعادة تكتمل بتحقيق التوازن بين أشياء كثيرة، بذلك تصبح شخصية متكاملة وسعيدة إذا كنت عادلاً بإزاء جسمك وروحك ووجدانك كذلك ضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الآخرين من حولك، لذلك لا تستطيع أن تحس بالسعادة إلا إذا جعلت الآخرين أيضاً سعداء. (ميخائيل، 1990:11)

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن الشعور بالسعادة يأتي من خلال الإقبال على الحياة والاستمتاع بها، وتوقع الخير، وبذل الجهود من أجل تغلب الأفراد على مشكلات الحياة وإحاطتها، فالأفراد الراضون عن حياتهم لديهم إتجاه تفاؤلي، وشعور بالسعادة، كما أن مقدار حماسهم مرتفع عن الأشخاص العاديين، فليهم قدرة عالية على الإنجاز، ويتمتعون بمفهوم إيجابي عن ذواتهم وحياتهم.

2-2- تقبل الحياة:

إن التقبل والرضا الذاتي من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، ففكرة الفرد عن نفسه إذا كانت طيبة يتخللها الرضا كانت دافعاً له إتجاه العمل والتوافق مع الآخرين والسير والإنجاز في مجالات تتفق مع قدراته وإمكانياته، والعكس صحيح؛ الفرد الذي لا يتقبل نفسه ولا يشعر بالرضا، يكون معرضاً للمواقف الإحباطية والتي يشعر من خلالها بالفشل وعدم التكيف الإجتماعي، ويدفعه ذلك إما إلى الإنطواء، أو إلى العدوان. (عطية، 2002: 14)

وتقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل القدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به. (عبد المنعم، 2010: 5)

إذا فتقبل الحياة يكمن في قدرة المراهق على التكيف والتوافق والإنسجام ، وذلك من خلال توافقه مع ذاته ومع الآخرين والبيئة المحيطة به.

2-3- التدين:

التدين هو الإتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هاماً من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين.

ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان والتي تبعث على الشعور بالرضا الحياة الإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثية، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون.

وتوصل Chumbler في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة، ويؤكد Ellison على أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، وأقل من النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين.

ويشير الحديبي إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والإتزان الإنفعالي والتقاؤل وحب الحياة ورضاه عنها كما يوفر إحساسا بمعنى الحياة اليومية فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طرق الفرد، كما إن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائما، ويتحقق ذلك للفرد من خلال: الدعاء، والصلاة، الشكر وما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة. ويقول عز وجل: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل، 97) (شقورة، 2012: 32)

2-4- نوعية الحياة:

حسب منظمة الصحة العالمية تعني نوعية الحياة إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفق سياقات الثقافة والقيم التي يعيش في أحضانها، وربطها بأهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته وإهتماماته وهو مفهوم كثيرا ما يتأثر بحالة الفرد النفسية والجسدية وعلاقاته الإجتماعية.

فنوعية الحياة تعني ذلك الإحساس بالإرتياح والرضا عن الحياة بشكل عام يحددها الشخص نفسه الذي يخضع لتقييم جودة الحياة بأنها عملية تكامل الجانبين الفسيولوجي والنفسي ليشكلا المؤثر الأقوى على الإهتمام بمستوى الراحة والإستقرار والطمأنينة.

(حسن، 2002: 32)

3- أبعاد الرضا عن الحياة:

أشار الدسوقي إلى أن الرضا عن الحياة لدى الفرد يتكون من عدة أبعاد من بينها السعادة، الطمأنينة، الإستقرار النفسي، التقدير الإجتماعي، العلاقات الإجتماعية، القناعة.

3-1 السعادة:

هي شعور الإنسان بإنسانيته وحرصه عليها وإعتزازه بها، مما يمنحنا الشعور بالسعادة العامة ويحقق لنا رغبتنا في تحقيق سعادة النوع الإنساني. وأن مكافئة الود بالود وبمبادلة الإحساس بالإحساس، مما يتيح لنوع الإنساني أن يتذوق شهد السعادة الحقيقية، إذ أن السرور الذي تفوز به مشتق من السرور الذي نبعثه في أفئدة الآخرين.

عرف (أرجايل) السعادة بأنها شعر بالرضا، والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات أو أنها الشعور بالبهجة والإستمتاع واللذة. (أرجايل، 1993: 9)

كما يرى فوردريس (1998) أن السعادة هي الشعور العام بالرضا عن الحياة، يزدهر ويستمر على مدار فترات زمنية طويلة. فالسعادة ليست في الأشياء التي يمتلكها الناس مثل المال الوفير والحياة العائلية والمكانة الإجتماعية، ولكنها تتمثل في اللحظات أو الذكريات الجميلة التي ننفق فيها المال لقضاء أوقات سعيدة والحصول على ذكريات جميلة، فهي مصدر السعادة الحقيقي لدى أغلب الناس. فالسعادة شعور فقط، يجب ألا نخلط بينها وبين الأشياء التي يمكن أن تسبب هذا الشعور.

يتفق معه في الرأي (مارتن سليجمان) في مفهوم السعادة بأنها " تحتوي على متع ومسرات لها مكونات حسية وإنفعالية واضحة وقوية، أو ما يسميه الفلاسفة (الأحاسيس الخام) مثل الإثارة والسرور، المرح، الحيوية، الراحة والنشوة. وهي غالبا متع لحظية سريعة الزوال ولا تحتاج الى الكثير من التفكير. أما السعادة الحقيقية فتتكون من ستة فضائل وهي " الحكمة والمعرفة والشجاعة والحب والإنسانية والعدالة وضبط النفس والإعتدال والروحانية والتسامح" وتعتبر هذه الفضائل عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظتها وقياسها وتنميتها.

(سليجمان، 2008: 5)

3-2 الطمأنينة:

يرى (ببولي) أن الطمأنينة النفسية هي منطلق الإنفتاح على الدنيا والناس والثقة بالذات بعيدا عن الإنعزالية والوحدة. (الدليم، 2005: 331)

أن الإيمان تأثير عظيم في نفس الإنسان. فهو يزيد من ثقته بنفسه، ويزيد قدرته على الصبر وتحمل مشاق الحياة، ويبث الأمن والطمأنينة في النفس، ويبعث على راحة البال ويغمر الإنسان بالشعور بالسعادة.

ويتحقق للمؤمن سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها لأن إيمانه الصادق بالله يمهده بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته. ولذلك فهو يشعر أن الله تعالى معه دائماً، وهو في عونه دائماً، وأن شعور المؤمن بأن الله تعالى في عونه كفيل بأن يبعث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة في نفس المؤمن بقوله: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد:28) (نجاتي، 2001: 270)

3-3 الإستقرار النفسي:

هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها. أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والثراء النفسي. (فهمي، 1978: 19)

3-4 التقدير الإجتماعي:

يزداد الرضا عن الحياة لدى الفرد كلما حظي بالتقدير الإجتماعي مرتفع، ويعني ذلك أن الآخرين مستعدون لأن يشبعون لدى الفرد حاجاته الأساسية من الانتباه والحب والتقدير، وقد ميز ماسلو بين نوعين من حاجات التقدير، الأولى عن طريق الآخرين والثانية عن طريق الذات. الأولى أساسية بالنسبة للفرد فمن الصعب أن يشعر الفرد بتقديره لنفسه ما لم يتأكد من الآخرين، يعتقدون ذلك وغالبا ما يقوم هذا التقدير على الشهرة أو النجاح الإجتماعي أو غيرها وهناك بعض الأساليب كإمتلاك بيت أو سيارة أو غير ذلك.

أما الثانية فيحصل عليها من خلال شعوره بالكفاءة والثقة بالنفس وقوة الشخصية والإنجاز والإستقلالية. وهناك العديد من الأعمال التي يقوم بها الأفراد للحصول على تقدير من حولهم مثل القيام بالأعمال الخيرية والأنشطة العلمية التي يقوم بها الباحثون والأعمال البطولية التي يقوم بها بعض الأفراد لصالح وطنهم. (سليمان، 2003: 21)

ويستشعر الفرد حاجته إلى تقدير الذات منذ ولادته فهو بحجة إلى الرعاية والانتباه والحب والتقدير وترتكز هذه الحاجة نحو أمه لأنها أول من يرباه ويهتم به فسيولوجيا وسيكولوجيا. وبذلك يبدأ إدراكه لأهمية دور الجماعة في إشباع حاجات الفرد المختلفة ليعيش في امن وأمان وشعوره بالطمأنينة، ثم نلاحظه ينافس إخوته للحصول على المحبة والتقدير من الوالدين في إطار الأسرة وبذل المزيد من الجهد والنشاط في المدرسة ليحظى بتقدير زملائه وأساتذته وفي إطار النادي أو الجماعة المنتمي إليها نجده يعمل بجد ليحقق نجاحا. (عطية، 2001: 18)

3-5 العلاقات الاجتماعية:

هذا البعد يدفع كل فرد بأن يتطلع إلى السواء النفسي من أجل أن يحقق شبكة من العلاقات الاجتماعية، تمكنه من الإستمرار السليم، فلا يجوز للفرد أن يعيش بمعزل على الآخرين، بل لابد وأن ينتمي الفرد للجماعة، لأن الفطرة الطبيعية للإنسان تجعله مدنيا بالطبع ويميل إلى مشاركة الجماعة والعمل. (صبي، 2003: 264)

تتميز فترة المراهقة للفرد بإتساع شبكة العلاقات الاجتماعية وأخذها بعدا أكثر حدة وتطور وعمقا عما كانت عليه في مرحلة الطفولة التي إقتصرت نشاطها الإجتماعي على أفراد الأسرة و الأقران لكي يشمل في هذه المرحلة علاوة على أفراد جنسه وأفراد الجنس الآخر.

وتتسم المواقف الاجتماعية للمراهق باضطراب العلاقات سواء تعلق الأمر بعلاقته مع أسرته، أو في أداءه لدوره الإجتماعي، مما ينجم عنه سوء التكيف مع البيئة الاجتماعية.

(المنظمة الكشفية، 2004: 35)

3-6 القناعة:

تتحقق راحة بال الإنسان وسعادته بإقتناعه بما قسمه الله تعالى له من رزق، وما وهبه من نعم وعدم تطلعه إلى من هو أكبر منه ثراء وأفوز منه نعمًا. كان الرسول صلى الله عليه وسلم يوصي أصحابه بالقناعة والرضا لتحقق لهم راحة البال وإطمئنان النفس وبه يزيد رضا الفرد عن حياته.

(صبي، 1992: 26)

فالقناعة حسب هذه الدراسة هي الرضا بالقسم. والقناعة من كمال الإيمان وحسن الإسلام، دعا إليها سيد الأنام حيث قال صلى الله عليه وسلم: (اللهم قنعني بما رزقتني، وبارك لي فيه، واخلف على كل غائبة لي بخير) رواه الحاكم.

والقناعة ركن أساسي من أركان السعادة في القلب على هذا العمود. وهذه الصفة الخلقية والسمة التربوية توجد بنسب مختلفة وبمقاييس متعددة عند جميع الناس، لكن السعيد من أكثر ما نسبتهما في قلبه وامتألت بها نفسه.

ومن خلال ما تم ذكره يتضح لنا أن أبعاد الرضا عن الحياة تتضح لنا التعبير عن الشعور بالسعادة مقترنا بالحالة النفسية والجسمية، ويزداد بوجود علاقات إجتماعية معينة ويقل فقدان هذه العلاقات، بزيادة وطأة أحداث الحياة وتتسم هذه الأبعاد بالتداخل فيما بينها إلى حد ملحوظ.

4- نظريات الرضا عن الحياة:

كيف يرضى الناس عن حياتهم؟ وكيف يرضون حتى يكونوا سعداء في حياتهم؟

أجاب علماء النفس عن هذين السؤالين إجابات مختلفة ضمنوها نظرياتهم التي فسروا بها الرضا وحددوا مصادره ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

4-1- نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا ويعتمد تحقيق الأهداف على الإستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولية هذه الأهداف. (سليمان، 2003)

في نفس الإطار يرى تشنغ Cheng أن الأهداف يمكن أن تنظم وتوجه سلوك الفرد يكون فإذا ما تحققت يكون لها تأثير ايجابي وبالتالي يتحقق الرضا، أما إذا لم يتحقق فإنها تكون ذات تأثير سلبي وغير مرغوب مما يجعل الفرد غير راض عن حياته، وطبعاً فإن هذه الأهداف تتأثر بالمراحل العمرية للفرد، بينما يرى هغينس Higgins أنه عندما تكون للأفراد أهداف مثالية ولا يستطيعون تحقيقها فإنهم يشعرون بعدم الرضا مما يرتبط بمشاعر سلبية وخيبة أمل وإكتئاب. (Tianyuan and Helene، 2011)

وقد قسم كاسر وريان Kasser and Ryan أهداف الأفراد إلى قسمين:

- **أهداف جوهرية:** مثل قبول الذات والانتماء والإحساس بالانتماء للجماعة وهذه تعكس وجهة النظر الإنسانية للرضا.

- **أهداف خارجية:** هي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي والشعبية والجاهلية وهذا يعكس وجهة النظر المعرفية والسلوكية للرضا.

فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية وغير واقعية عادة ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية والرضا مقارنة بأولئك الذين تتجه أهدافهم نحو الجوهرية، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة. (قماز، 2009)

4-2- نظرية التقييم:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الأفراد وحالتهم المزاجية والثقافة والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد عادة يرون تقييم الرضا لا يرتبط بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وترى هذه النظرية عدم وجود علاقة بين الرضا وعدم الرضا، وبين العمر والتعليم كمتغيرات للرضا عن الحياة.

(العلوان، 2006)

إن الشعور بالرضا أو عدمه، لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم بالعمر لا يعني بالضرورة إختيار أحداث سلبية للحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة، وحسب نظرية ماسلو في إشباع الحاجات، فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم، مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية. (سليمان، 2003)

وقد دلت الدراسات على وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة بين الأفراد في الثقافات الفردية التي يعتبر فيه الأفراد وحدة مستقلة والتي تركز على الحريات الفردية والعدالة والثقة بالنفس، وتتوفر فيها أساليب الحياة الكريمة، حيث يقيم الأفراد فيها الرضا عن الحياة بناء على المشاعر والإحتياجات الفردية مقارنة بالأفراد في الثقافات الجمعية حيث يعتمدون على الدعم الإجتماعي في تحقيق أهدافهم، أو تحقيقاً ضمن الجماعة كجزء من الخلية أو التركيبية الإجتماعية، ويأخذ الأفراد القيم والمعايير الإجتماعية وسعادة العائلة بعين الإعتبار حين يقيم الفرد درجة الرضا عن الحياة، وتشير بعض الدراسات إلى أن العلاقات الإجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في تلك الثقافات.

(مريم، 2008)

4-3- نظرية التكيف والتعود:

يتصرف الأفراد بشكل مختلف إتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتماداً على نمط شخصيتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الحدث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث .

إن إستجابة الأفراد بالفرح أو الحزن هو رد فعل قصير حسب طبيعة الأحداث، فحسب هؤلاء فإن الشعور بالسعادة يرتبط بتحقيق الأهداف اللاحقة أو نجاح العلاقة الإجتماعية المقبلة أو حل المشكل. (Diener and all، 1999)

فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة، فقد وجد أن جميع الأفراد يتمتعون تقريباً بنفس الدرجة من السعادة

والرضا عن الحياة ، وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث الايجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود، وأن الأفراد الذين أصيبوا بحوادث، كانوا في البداية غير سعداء وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد، نتيجة التعود والتكيف مع الأوضاع الجديدة، وتجدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروق الفردية. (سليمان، 2003)

إن الأفراد لا يتكيفون جميعا بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الحدث والظروف المحيطة مما يتيح الفرصة للتساؤل حول الدرجة التي يستطيع الأفراد التكيف معها، وهذا الموضوع مازال موضوع اهتمام العلماء والباحثين. (سليمان، 2003)

حيث أظهرت بعض الدراسات كدراسة دينر Diener و كلارك Clark وليكاس Lucas سنة 2001 وجود فروق فردية كبيرة في تكيف الأفراد مع تغير أحداث الحالة الاجتماعية كالزواج، الطلاق والترمل، أين كان تكيف الأفراد مع هذا التغير الاجتماعي ناقصا، كما أظهرت بعض الدراسات وجود فروق في درجة الرضا عن الحياة أمام تغيرات أحداث الحياة، فمثلا الأفراد العاملين يكونون أكثر رضا عن حياتهم وأكثر سعادة مقارنة بالأفراد الغير عاملين. (Diener and Richard and Christie، 2002)

4-4- نظرية المقارنة الاجتماعية:

حسب أصحاب نظرية المقارنة فإن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين و يجد أن ما حققه من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات ويكون سعيداً في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة. (مرسي، 2000)

ويرى فستنجر Festinger أن الحافز لتقييم الفرد وآرائه في ظل غياب المعايير الموضوعية هو المقارنة بآراء وقدرات الآخرين الأقل منهم، وبهذا يستطيع الأفراد إنشاء نقطة مرجعية لتقييم أوضاعهم وبالتالي يمكنهم تحسينها من خلال النقطة المرجعية مما يمكنهم من الشعور بالرضا. (Nynke and Buunk and Nardi، 2006)

كما يرى إسترلين "Esterlin" أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة نخلق درجات

مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية، المتوقعة الفردية، الثقافية أو الاجتماعية، أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة، أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والإقتصادية. (مريم، 2008)

وأشار إسترلين "Esterlin" أيضا أن الأفراد العاديين في أية ثقافة أو دولة يكونون محايدين في درجة الرضا، ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل، ويركز على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة حيث يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول. (العلوان، 2006)

ويرى كل من دينر "Deiner" وفيجتا "Fujita" أن المقارنة الاجتماعية ليست فقط وسيلة لإظهار ما هو إيجابي وتحقيق السعادة والرضا، وإنما قد تؤدي إلى السلبية وعدم الشعور بالرضا لدى الأفراد. (Judith and all، 2006)

وبالتالي وجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا أو الشعور بالسلبية أو الإيجابية إتجاه الذات أو أحداث الحياة. (سليمان، 2003)

4-5- نظرية المواقف:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحة الطيبة ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا وسعيدا ومتمتعاً بصحة نفسية. (مرسي، 2000: 47)

4-6- نظرية الخبرات السارة:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، فليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة، فالظروف وإدراكها مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منهما في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة. (عبد المقصود، 2007)

4-7- نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة، فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعيساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل. (مرسي، 2000: 47)

ويدعوا أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، بحيث يضع الفرد لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر أيضاً بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها، وبصفة عامة فإنه يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجاز ويكون أقل عندما تبتعد عنها، كما تقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على الخبرات الماضية للفرد. (شقورة، 2012، ص35)

4-8- النظرية التكاملية:

مع إختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. (عبد المقصود، 2007)

من خلال الطرح السابق للنظريات يمكن حصر العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة فيما يلي:

- أن يدرك الفرد حقيقة أهدافه في الحياة ويوجهها نحو الواقع ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

- أن يتصرف الفرد وفقاً للظروف والقيم والثقافة السائدة في محيطه، وهذا يختلف حسب العمر ومستوى التعليم.

- أن يتأقلم الفرد ويتكيف وفقاً للأحداث والأوضاع الجديدة.

- أن يتفوق وينجح في مختلف نشاطاته، لاسيما إذا ما قورن بالمتواجدين معه.

- أن يعيش الفرد في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.

- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.

- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط أكثر.

5- العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة:

يمر الفرد بالعديد من المراحل في حياته اليومية ويتعرض إلى الكثير من العوامل الإيجابية والسلبية فمنها من تعرقل مسيرته والأخرى تساعده على التفوق وتساعد على رضاه على حياته وعليه يمكن تقسيم هذه العوامل إلى ما يلي:

5-1- الصحة:

منذ اللحظة التي ينفصل فيها الفرد عن بدن الأم، تبدأ أعضاء جسمه والأعضاء التي لحقها القصور في جهادها ضد العالم الخارجي، وهو جهاد شاق جليل أشد وأقسى بكثير في عنقه من الجهاد الذي تقوم به الأعضاء، السوية، أما الضحايا التي تتهافت وتسقط في ميدان هذا الجهاد فإن عددها يفوق بكثير جداً من تسرعهم نوائب الزمن وأحداث الحياة الكثيرة....

ومع هذا فإن ألوان القصور التي قسمت عليهم تهيئ لهم قدرة كبيرة لتعويض وما فوق التعويض وتزيد قدرتهم على التغلب على العقبات العادية والخرقة للعادة وتدفع بهم إلى تكوين كثير من الوظائف الجديدة وأشكال النشاط العالية... الخ.

وعلى هذا المنوال تصبح الأعضاء القاصرة ينبوعاً لا ينضب من العناصر التي يستطيع الكائن الحي أن يعمل على تحسينها والانتقاء منها، حتى يستطيع أن يوقف بينها وبين ظروف الحياة التي أقبل عليها.

(حمزة، 1979: 51)

5-2- البيئية:

يواجه الشخص صعوبات فائقة في ممارسة أنشطة الحياة اليومية وتنقلاته من مكان للأخر، وذلك نتيجة فقدان الوسيط الحسابي الأساسي اللازم لتعامل مع المثيرات البيئية ومن ثم التوجه الدائم في الفراغ ، مما يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد، ويعرضه لإجهاد العصبي والتوتر النفسي والشعور بإنعدام الأمن عموماً. والإرتباك إتجاه المواقف الجديدة.

(حمزة، 1979: 51)

من خلال ما سبق فإن البيئة المحيطة بالشخص تلعب دوراً هاماً في التأثير على شخصيته، وخصائصه.

5-3- المدرسة:

تعتبر المدرسة المكان المناسب لتقديم الخدمات التربوية والنفسية للأطفال حيث تتبع فيها طرق تربوية خاصة وتتوافر بها الإمكانيات الخاصة اللازمة للطفل.

إن جو المدرسة وما يتوفر فيه من توجيه سليم وخدمات تربوية ونفسية للطفل ، يعفي الطفل وأسرته من تحمل المتاعب الكثيرة، خاصة أن الكثير من الأسر لا يكون على درجة من الوعي بتربية وتوجيه الطفل ، ومن خلال هذا تتاح للطفل الفرص المناسبة لتعامل مع رفاقه مما يحرره من الشعور بالخجل والنقص والدونية ويجعله يتقبل ذاته ويرضى عن الحياة.

(سليمان، 2003: 78)

5-4- الأسرة:

تعتبر الأسرة من أهم العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة لدى الطفل المراهق من خلال تقبل الذات، وبالتالي تقبل الطفل والتسليم بالأمر الواقع.

(صبحي، 2009: 61)

فالأفراد الذين يتمتعون بدفء الوالدين ويعيشون داخل أسرة آمنة يستطيعون أن يكونوا صداقات ناجحة مع أقرانهم من العاديين.

(صفية، 2011: 43)

وبذلك تؤثر الحياة الأسرية وطبيعة التفاعل بين الوالدين على شعور الأفراد بالرضا عن الحياة السعيدة.

5-5 - الأصدقاء والجيران:

للأصدقاء والجيران أثر كبير في الرضا عن الحياة لدى الطفل ، فتشير العديد من البحوث إلى أن يملك عددا اكبر من السعادة ورضا، وتصل الصداقة إلى أقصى درجات أهميتها عند الشباب بدأ من المراهقة وحتى الزواج، ثم تظهر أهمية الصداقة مرة أخرى مع التقدم في العمر.

وبذلك يوفر الأصدقاء التحسين الفوري للحالة المعنوية للفرد، ويكون ذلك بتوفير جو من المرح في حالة الأطفال والشبان، فغالبا حاجة الفرد إلى الأصدقاء.

وتبرز أهمية الجيران أكبر لدى منهم اكبر في السن بالنسبة للعلاقات الاجتماعية.

(أرجايل،1993، 30)

5-6 - العمر:

يعتبر العمر هو الآخر من العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة لدى الفرد المراهق بصفة عامة، ولكن يوجد إختلاف من ناحية السن لأن الأشخاص ربما يكونون أكثر توافقاً مبكراً على المستويين الشخصي والإجتماعي وأكثر شعورا بالرضا من أولئك الذين يرضون متأخراً، نظرا لأن أفراد الفئة الأولى غالبا ما يسخرون من حواسم الأخرى المتبقية ويدربونها بشكل متواصل ، ويتكيفون مع أنفسهم كأمر واقع، على العكس من أفراد الفئة الثانية الذين يكون شعورهم بالصدمة والأسى والألم النفسي قويا.

(أرجايل،1993، 31)

6- الرضا عن الحياة والصحة النفسية:

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة إستناداً إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط ايجابيا بتقدير الفرد لذاته، وهذا الأخير يعد أحد العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، وقد أوضحت الدراسات نتائج دراسة الدسوقي وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية

الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الإجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة إجتماعية مشبعة ومنتجة. (شقورة، 2012: 43)

فالصحة النفسية للأفراد تبدو في قدراتهم على التكيف مع وضعيتهم الصحية الراهنة وإستمتاعهم بالحياة، وشعورهم بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال.

7- محددات الرضا عن الحياة:

7-1- المحددات الخاصة بالفرد:

7-1-1- حاجات الفرد:

حيث لكل فرد حاجات تختلف عن الآخرين في نوعها ودرجة إشباعها وهذه الحاجات تشبع من خلال العمل وكلما توفر الإشباع توفر في مقابلة الرضا المناسب.

7-1-2- إتفاق العمل مع قيم الفرد:

توجد لدى الأفراد العديد من القيم والتي يمكن تحقيقها في نطاق العمل ويقدر تحقيقها يرتفع الرضا الوظيفي ومن هذه القيم القيادة وإتقان العمل والإبداع.

7-1-3- الشعور باحترام الذات:

فهو من الأشياء التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها في أكثر من مجال ومن مجالات تحقيقها المهمة مجال العمل سواء كان ذلك عن طريق المركز الذي يشغله أو طبيعة الوظيفة ومكانتها ومعرفة أفراد المجتمع لقيمة هذه المكانة ولمكانة الدائرة في المجتمع، وبالتالي يمكن أن يتم إشباع لهذه الحاجة (الشعور بإحترام الذات) من خلال المركز الوظيفي أو الإجتماعي للدائرة مما يؤدي إلى الإحساس بالرضا. (الخالق، 1986: 71)

7-1-4- خصائص شخصية الفرد وظروفه:

والتي تتمثل في إدراكه وشخصيته وقدراته وإستعداداته وطموحه وذكاءه ومدى ولاءه وإنتمائه للدائرة وعمره الزمني وتجاربه ودخله الشهري ومدى ما تلعبه هذه الخصائص في إنجاز الفرد للعمل والقيام بمسؤولياته الوظيفية أي إنعكاسها الإيجابي عن الرضا.

7-2- محتوى الوظيفة:

من العوامل التي تلعب دوراً هاماً في تحديد الرضا الوظيفي محتوى الوظيفة نفسها من حيث نوعها ومهامها والنسق الذي تسير عليه، فبعض الأعمال تحتاج إلى الدقة وسرعة التنفيذ فربما يكون مستوى الرضا فيها منخفض مقارنة بالأعمال التي يمكن للعامل أن يقوم فيها بمهام متعددة ويوجد فيها إثراء وظيفي وتمكنه من الأداء بطريقة فيها قدراته وإمكانته وخبراته وإبداعاته، وكل ذلك ينعكس في شكل رضا وظيفي عالي.

7-3- عوامل خاصة بالأداء:

يتحقق الرضا عن العمل نتيجة لإدراك الفرد للعوامل التالية بالنسبة للأداء:

1- ارتباط الأداء بمكافآت وحوافز وشعور الفرد بأن قدراته تساعد على تحقيق الأداء المطلوب بما يتواءم مع الأهداف المحددة.

2- إدراك الفرد بأن حوافز ومكافآت ذات أهمية وقيمة بالنسبة له وإدراكهم بالعدالة في التوزيع بالنسبة للعوائد ومكافآت العمل أي انه يتناسب مع ما يقدمه من عمل للدائرة بالنسبة للآخرين.

7-4- مستوى الانجاز لدى الفرد:

وهو مدى ما يترتب على الجهد الذي يبذله الفرد من خلال دراسته والنتائج التي يتوصل إليها كالرضا عن النتائج في الإمتحانات، فبعض الأفراد قد لا يكتفي بأداء العمل فقط ولكن قد يكون لديه رغبة في إنجاز أعمال تتفق مع أهداف معينة فكلما كانت درجة الطموح مساوية أو قريبة من الأهداف التي تم تحقيقها كلما كان الرضا بصورة جيدة وأكبر.

7-5- العوامل التنظيمية:

وتشمل الأنظمة والإجراءات والرواتب والحوافز المادية والمعنوية ونوع القيادة وأساليب إتخاذ القرار والإشراف والرقابة والعلاقات بين الزملاء وعلاقة كل ذلك ببيئة وظروف ونوع العمل وقد أكدت الدراسات والأبحاث أن الدخل المالي إذا كان مناسباً للفرد فإنه قد يحقق درجة عالية من الرضا وكذلك مركز الفرد التنظيمي ذلك المركز الذي يتيح له النمو ويوجد

فيه فرص للترقي بالإضافة إلى نمط الإشراف السائد ودرجة الرقابة التي تفرض على أوجه النشاط التي يمارسها الفرد.
(عبد الخالق، 1986: 75)

خلاصة الفصل:

ومما سبق ومن خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، تبين لنا أن مصطلح الرضا عن الحياة يعد مؤشراً من مؤشرات السعادة لدى الأفراد، ومن خلال توافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه وخاصة في البيئة المدرسية من حيث علاقاته الإجتماعية (الأسرة، الأقران، المعلمين....) مع الشعور بالأمن والطمأنينة في بيئته الإجتماعية التي يتفاعل معها مما أراح له الصعوبات التي يمكن أن تعترضه والتي إعترضته في مسيرة حياته.

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد

أولاً: الذات

1- الذات كمفهوم

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات

ثانياً: تقدير الذات

1- تعريف تقدير الذات

2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

3- أهمية تقدير الذات

4- مكونات تقدير الذات

5- نظريات تقدير الذات

6- مستويات تقدير الذات

7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

8- قياس تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم تقدير الذات من المفاهيم الهامة التي لا يمكن الإستغناء عنها في فهم الشخصية والسلوك الإنساني، فشعور الفرد بالتقدير والاعتبار النابع من إتجاهه نحو نفسه غالباً ما يدعم عنده فرص النجاح في الحياة ويوجه نشاطه نحو تحقيق الأهداف.

هذا ويعد تقدير الذات من الأبعاد الرئيسية لمفهوم أوسع وأشمل وهو الذات، إذ يشكل تقدير الذات جانباً مهماً ويتصل إتصلاً وثيقاً بمختلف جوانبها، وعليه فإن التوصل إلى فهم صحيح لمفهوم تقدير الذات هو ما دفع بالباحث إلى إلقاء الضوء أولاً وبصورة مختصرة عن الذات وبعض المفاهيم المرتبطة بها، ليتم التطرق فيما بعد إلى مفهوم تقدير الذات بنوع من التفصيل.

أولاً: الذات

1- الذات كمفهوم:

إن جذور الذات كمفهوم وأسسها قديمة جداً تعود إلى أفكار الفلاسفة القدماء وإلى التراث السيكولوجي الأول، فلا توجد لغة في العالم سواء كانت قديمة أو حديثة وعلى إختلاف الحضارات إلا وإستخدمت ألفاظاً مثل أنا، نفسي والتي تدل على النفس والذات، وما يؤكد هذا القدم التطور التاريخي للمفهوم عبر الأزمنة المتعاقبة، فبعض الأفكار ترجع أصولها إلى "هوميروس" الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي والوظيفة غير المادية والتي أطلق عليها فيما بعد مصطلح النفس والروح. (الظاهر، 2004: 15)

لقد تعددت تناولات الذات كمفهوم من حيث الفهم والتعريف بتعدد الإتجاهات الفكرية ففي القرن التاسع عشر إتسعت دائرة النقاش حول الذات كمفهوم بعد أن أصبح علم النفس علماً معترف به يدرس السلوك، حيث تعتبر سنة (1860) نقطة تحول في إبراز طرق حديثة لدراسة الذات، وذلك بالرجوع إلى أفكار "William James" الذي إعتبر الأنا الأعلى كمعنى للذات وأن للنفس ثلاث مظاهر هي: الفرد، رغباته والمظهر الإجتماعي ويشمل وجهة نظر الآخرين نحو الفرد، أما المظهر المادي فيتجسد في جسم الفرد، أسرته وممتلكاته.

(هوبز، 1995: 721)

وأضاف "ويليام جيمس" بُعداً آخرًا يتسم بالشمولية يتضمن كل ما يشترك به الفرد مع الآخرين كالعائلة والمجتمع وأطلق عليه تعبير الذات الممتدة، وأوضح "جيمس" أن للإنسان ذوات بقدر عدد الذين يعرفونه من الناس فله ذات معينة لزوجته وذات أخرى لأولاده، وذات لرفيقه، وذات أخرى لربه.

ومن أوائل علماء النفس الإجماعيين الذين ساهموا إسهاماً فعالاً في دراسة الذات، عالم النفس الإجماعي "Cooley" (1902) وهو صاحب الرأي المشهور أن مرآة الفرد مجتمعه من خلالها يرى نفسه بالطريقة التي يراها به الآخرون، فالذات عنده تنمو من خلال تفاعل الفرد الإجماعي، وبناءً على ذلك توصل كولي إلى مفهوم الذات الإجماعية.

(غانم وعبد الله وعبد الحميد، 2009: 129)

أما Sigmund Freud قد أعطى للأنا مكانة بارزة في نظريته المتعلقة بتكوين الشخصية، حيث يرى أن الأنا تقوم إلى حد ما بدور وظيفي تنفيذي تجاه الشخصية ويرى كذلك أن الأنا هي التي تحدد الغرائز لتقوم الشخصية بإشباعها.

لكن Mead Margaret (1934) تناقض فرويد الذي يرى الأنا هو نظام من العمليات حيث أن مارغريت ترى أن النفس عبارة عن شيء مدرك، وترى أن الفرد يستجيب لنفسه لشعور معين ولإتجاهات معينة مثلما يستجيب الآخرون له. (خير الله، 1981: 11)

أما Symands (1951) فيدمج بين نظرية "فرويد" في التحليل النفسي وبين الفلسفة الإجماعية لـ "مارغريت"، فيرى أن الأنا هي مجموعة العمليات المتعاقبة، أما النفس فهي الكيفية التي يتعامل بها الشخص مع نفسه وتعتبر الأنا مظهرين مميزين للشخصية فإن هناك تفاعل بينهما.

(حنفي، 1976: 157)

وتعتبر كتابات Carl Rogers (1959) أكثر ما قدم في هذا المجال تنظيمياً إذ يعد أول من وضع إطاراً متكاملًا لنظرية الذات، فهو ينظر للذات على أنها تنظيم عقلي ومعرفي منظم لعدد من المدركات والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقاته المتعددة.

(الظاهر، 2004: 27)

إن تصور الباحثين لماهية الذات ومدلولها قد اختلف باختلاف التوجهات والمدارس ولكنهم اشتهروا في الإقرار بأهمية الذات كمفهوم أساسي في تكوين شخصية الفرد ونموها بشكل سوي، إضافة إلى اشتراك عدد من الباحثين في اعتبار الذات متعددة المكونات، وأن أشكال الذات تختلف باختلاف المواقف، والأدوار، والقيم السائدة.

وعليه يمكن القول أن الذات هي الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه وإلى الأشياء التي يعتبرها ملكاً له، والتي يمكن أن يعبر عنها.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

إن أبعاد الذات عديدة، وهذا راجع لكون مفهوم الذات مفهوم واسع لذلك إهتم الباحثون بدراسة هذه الأبعاد، وتعمقوا في البعض منها، ومن خلال هذا البحث ركزنا على بعد واحد وهو "تقدير الذات" "L'estime de soi" لصلته الوثيقة بمشكلة البحث.

2-1- صورة الذات:

حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فإن صورة الذات هي الذات التي يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثيراً عن الذات الحقيقية. (حنفي، 1976: 157)

إن لصورة الذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد، إذ على أساسها يشكل كل واحد منا فكرته عن نفسه، ويبدى سلوكاً متميزاً يتماشى وتلك الصورة غير أن هذه الصورة المأخوذة ليست ثابتة بل متجددة ودائمة التغيير أو بالأحرى ديناميكية. (مختار، 1976: 39)

ولقد قسم طومي "Tomi" صورة الذات إلى:

2-1-1- صورة خاصة: وتتضمن الشعور بالذات عن طريق التعبير عن الميول والتقدير الذاتي.

2-1-2- صورة إجتماعية: ويقصد بها ما يمثله الآخرون في تحديد إدراك الفرد لذاته.

ويرى الدسوقي (1973) أن صورة الجسم تتكون قبل صورة الذات إذ أنها تبدأ بالشعور بالذات، حيث الإحساس بالجسم.... كما أن صورة الجسم تشكل أيضا تسميات العبارات هذه التسميات اللفظية المبكرة تعمل على تشكيل صورة الذات.

2-2- الوعي أو الشعور بالذات:

يرى (عاقل، 1982) أن الشعور بالذات يكون مرادفاً للحالات الوجدانية الأقل أو الأكثر ثباتاً، والتي تسعى للإحتفاظ بشروط النجاح والإمتلاكات المرغوبة والتطلعات الشخصية والشعور بالذات هو الوعي بالذات خاصة في مجال العلاقات الإجتماعية.

وحسب سبيتز "Spitz" فإن الوعي بالذات يكون من خلال الإبتسامة التي تظهر حوالي الشهر الثالث كرد للقبول وهي قلق الشهر الثامن عشر، الذي يدل على التعرف على الموضوع، إن إستعمال عبارة "لا" أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر الذي يترجم الإقامة الحقيقية للذات. (حنفي، 1976: 102)

2-3- فهم الذات:

هو معرفة الذات بصدق وواقعية وصراحة ومواجهة وخو ليس مجرد الإعتراف بالحقائق ولكن أيضا التحقق من مغزى هذه الحقائق. (عويده 2002: 51)

2-4- تأكيد الذات:

يعتبر تأكيد الذات كالحافز للسيطرة، التفوق أو البروز بالنسبة للآخرين وهو دليل على المعرفة التامة لنقاط القوة والضعف للذات.

ويوضح (أبو زيد، 1997) بأن تأكيد الذات هو قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وآراءه إتجاه الأشخاص والأحداث بناءً على رؤيته لنفسه وتقييمه لتقدير الآخرين له، فتأكيد الذات وفقه هو ذلك الذي يجعل الإنسان في حاجة إلى التقدير، والإعتراف والإستقلال والإعتماد على النفس، وهو أيضا تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء والسعي الدائم نحو إيجاد المكانة والقيمة الإجتماعية.

ويميل Janet إلى القول بأن تأكيد الذات يعني أن يتخذ الفرد موقفاً يحافظ من خلاله على حقوقه دون الإعتداء على حقوق الآخرين بحيث يتصرف بطريقة إيجابية على الرغم من وجهات النظر المعارضة. (دحادحة، 2008)

2-5- تقبل الذات:

حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي هو رضا الفرد عن نفسه وصفاته وقدراته وإدراكه لحدوده، وهو إتجاه كون الفرد راضياً عن نفسه وعن إستعداداته، وعن معرفته، وعن إدراكه لحدوده، وهو إتجاه نحو ذات الفرد وخواصه الشخصية، فهناك تعرف، موضوعي وغير إنفعالي على قدراته وحدود فضائله ونقائصه من غير إحساس، لا لزوم له بالفخر أو لوم النفس. (أسعد، 1991: 234)

وحسب (أسعد، 1991) فإن المراهق الذي يتقبل ذاته، يتقبل مجابهة الحياة ببعديها السلبي والإيجابي بواقعيه، كما يشعر ذاته أن له الحق في أن يتكلم ويعيش ويستخدم طاقته، وينمي إهتماماته دون الإحساس بالذم والعار أو الرفض لذاته فهو نقيض المستقبل لها، غير مرتاح لنفسه يلومها ولا يقيمها أو حتى أنه يكرهها.

2-6- تحقير الذات:

يقصد بتحقير الذات إذلالها وما يصاحبه من شعور بالنقص وإحساس بالدونية، وهو كذلك حط الفرد من نفسه وإحساسه السلبي نحو ذاته، فعدم إشباع الحاجات وخاصة الحاجة إلى التقدير من شأنه أن ينمي الشعور بالنقص والدونية، كما يساهم أفراد المجتمع في تشكيل وتدعيم هذا الشعور. (كربوش، 2012: 80)

2-7- فعالية الذات:

يقصد بفعالية الذات حسب (عبد الرحمان، 1998) كفاءة الذات وهي عبارة عن تكوين نظري يساهم في تغيير السلوك، ووفقاً لذلك فإن درجة الفعالية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات التي تعترضه، كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على تلك المشكلات، ويؤكد على أن فعالية الذات لا تحدد نمط السلوك فحسب ولكنها تحدد أيضاً أنماط السلوك الأكثر فعالية.

2-8- تحقيق الذات:

يشير maslow إلى أن تحقيق الذات هو أن يكون للفرد إتجاهاً واقعياً وأن يتقبل نفسه والآخرين والعالم الخارجي كما هو، وأن يتمركز حول المشاكل بدلاً من تمركزه حول نفسه وأن يتسم بالإستقلال الذاتي عن الآخرين. (حمري، 2012: 13)

ويرى Adler أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال ويعتقد (أسعد، 1991) من جهته أن إختيار وتخطيط المراهق لمستقبله له أهميته الخاصة في وحي المراهق لنفسه، وتحقيق ذاته كشخصية مستقلة وفعالة.

ثانياً: تقدير الذات

1- تعريف تقدير الذات:

يعد تقدير الذات من المفاهيم التي إهتم بها علماء النفس، والباحثين على حج سواء وهذا لأهميته في تكوين الشخصية السوية.

وتعود جذور مفهوم تقدير الذات إلى كتابات William James (1892) الذي يعتبر من أوائل العلماء المؤسسين لهذا المفهوم، حيث عبر بأنه شعور بقيمة الأنا الذي يتحدد من خلال الموازنة والمطابقة بين ما يسعى الفرد لتحقيقه وما إستطاع أن يحققه فعلاً، أي الموازنة بين الطموح والواقع. (Thomasset et blanc، 2008)

فتقدير الذات يعد أحد أهم المفاهيم المرتبطة بشخصية الإنسان، وقد إنتشر إستخدامه في العديد من الكتب ومقالات علم النفس، وأخذ مكانته بسرعة في كتابات الباحثين والعلماء إلى جانب عدد من المصطلحات الخاصة بالذات، وأصبح منذ أواخر الستينات وبداية السبعينات من أكثر جوانب مفهوم الذات إنتشاراً من حيث الدراسة. (عبد الواحد، 2010: 428)

ونظراً لخصوبة هذا المفهوم وتعدد جوانب دراسته، فقد تعددت التعريفات التي شملته، فعرفه Rosenberg (1965) بأنه إتجاهات الفرد الشاملة سلبية كانت أم إيجابية نحو نفسه.

(هيلات، 2007)

ويعرف فهمي(1975) تقدير الذات بأنه عبارة عن مدرك أو إتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الإستقلال والحرية والتفوق والنجاح.

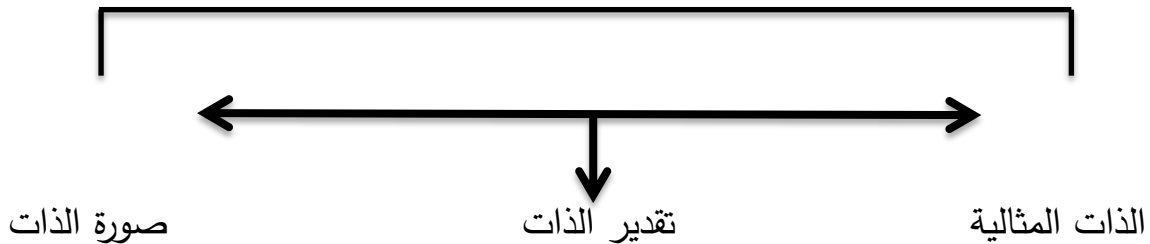
أما (Ziller، 1978) فيرى أن تقدير الذات هو مجموعة الإدراكات التي يملكها الفرد عن قيمته الذاتية، وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات، وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد ويتطور تقدير الذات عن طريق عملية مقارنة إجتماعية تخص سلوك ومهارات الذات ومهارات الآخرين. (L'ecuyer,1978:19)

أما أبو زيد (1987: 48) فيعرف تقدير الذات في قوله "عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع الحكم الشخصي للفرد إلى الإستحقاق أو عدم الإستحقاق الذي يتم التعبير عنه في الإتجاهات التي يحملها نحو نفسه.

ويعرف (Lawrence، 1988) تقدير الذات بأنه التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بناءً على التباعد أو التطابق بين صورة الذات والذات المثالية. (حنفي،1977: 1)

وعليه فإن تقدير الذات حسب لاورنس يتكون من خلال العلاقة الجدلية بين الذات المثالية وصورة الذات وهذه العلاقة الجدلية هي التي تمنح الذات القدرة على التقييم إما في الإتجاه الإيجابي أو السلبي.

مفهوم الذات



الشكل رقم(01): يوضح النموذج النظري لتقدير الذات حسب لاورنس

(حنفي،1977: 1)

وحسب maslow فتقدير الذات هو حاجة الفرد إلى المكانة الإجتماعية المرموقة والشعور بالإحترام وحاجته أن يشعر بأنه محل تقدير، والإحساس بالقوة، الثقة بالنفس، القدرة والكفاءة. (حميدة، 2006: 42)

وعرفه أبو جادو (2000: 177) بأنه نظرة الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته، وإستعداده لتقبل الخبرات الجديدة.

ويرى Burns أن تقدير الذات هو قدرة الفرد على أن يحب نفسه ويحترمها عندما يخسر تماماً، كما يحبها ويحترمها عندما ينجح، وهو أكثر من مجرد شعور طيب تجاه الذات والتفاخر بالإنجازات حيث يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على شعور طيب تجاه الذات والتفاخر بالإنجازات حيث يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا، وعلى قدرتنا على رؤية أنفسنا من منظور قيمتها. (سليمان، 2005: 18)

وتعرفه سليم (2003: 07): بأنه مجموع المشاعر والقناعات التي يكونها الفرد عن ذاته وأن تقدير الذات يبني على ما يعتقد الفرد وما يشعر به إزاء صورته لنفسه.

ومن خلال كل هذه التعريفات يرى الباحث بأن كلها سواء كانت العربية أو الأجنبية تتفق على أن تقدير الذات، هو حكم شخصي يقوم به الفرد بحضور مفهومه هن ذاته وإتجاهاته التي تكونت من نظرة الآخر إليه، وما يعتقد الآخر عنه.

فإن تقدير الذات هو عبارة عن تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، متضمنا الإيجابيات التي تجعله يحترم ذاته، والسلبيات التي لا تقلل بالضرورة من شأنه بين الآخرين فهو تقييم ذاتي لخصائص الفرد كما يدركها هو وما يربط بهذا التقييم من مشاعر وإتجاهات وأحكام قيمية تجعله يتراوح ما بين تقدير ذات عالي إلى تقدير ذات منخفض، كما تشير هذه التعريفات إلى الفهم الإنفعالي للذات الذي يعكس الثقة بالنفس وهو تقدير لصلاحيته وحكم الشخص على صلاحيته معبراً عنها بإتجاهه نحو ذاته.

2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

تعرف سعيد (2008: 100) مفهوم الذات على أنه منظومة تصورات الفرد إتجاه أفكاره ومشاعره وسلوكه ومظهره الخارجي، وطبيعة رؤية الآخرين له، وما يطمح أن يكونه في ضوء إنطباعاته وعن واقعه.

فمفهوم الذات يقوم على الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وإنفعالية، بالإضافة إلى القيم والمعايير الإجتماعية التي ينتمي إليها.

وقدم Cooper Smith الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.

فمفهوم الذات يشتمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع إعتبار لذاته ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن إتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته، وبإختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته، معبرا عنها بواسطة الإتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها الآخرون عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها السلوك الظاهر. (عبد الحميد، 1982: 08)

ويذكر الازرق (2000: 119) أن العلاقة بين مفهوم الذات ومفهوم تقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة هي الذات، فإذا كان مفهوم الذات يشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من مشاعر نحو ذاته الجسمية والعقلية والوجدانية والإجتماعية والأخلاقية من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم، فإن تقدير الذات يشير إلى عنصر التقييم، أي حكم الفرد على ذاته في مختلف جوانب شخصيته، ووصفها بالحسن أو القبح، بالإيجاب أو السلب، بالرفعة والدونية مقارنة بالآخرين، حيث تكون الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه هي مصدر هذا الحكم.

أما أبو زيد (1987، 43) وضح الإختلاف بين تقدير الذات ومفهوم الذات؛ فالأول هو عقد موازنة بين تصور الشخص وما هو عليه عن طريق مجموعة الأحكام التي يصدرها

عنه أفراد حوله، أما الثاني فهو يشمل جميع الأبعاد وتصورها ومجموع الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد أي دون عقد موازنات.

ومن خلال هذه المقارنات يرى الباحث أن هناك فرق بين المفهومين، فمفهوم الذات هو وصف يضعه الفرد لذاته، أو هو التصور الذي يبني عن الذات من خلال ما تتسم به الشخصية من صفات وخصائص، أما تقدير الذات فيعكس التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يقيم أحكاماً على تلك التصورات.

3- أهمية تقدير الذات:

كلما ينمو الطفل تزداد حاجته إلى التقدير ممن حوله في المدرسة، من أقرانه ومدرسيه ليحظى بهذا التقدير فيعمل وينشط في مجالات كثيرة في المدرسة، وفي أوجه النشاط المدرسي وفي النظام حيث يلفت إليه الأنظار ويحظى بالتقدير الاجتماعي المرغوب. وقد يتمثل تقدير الفرد من الآخرين بمدحه أو الثناء عليه، وقد نجد كذلك عند البالغين حيث يميل الفرد إلى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به إثابة مادية كالحصول على ترقية من رئيسه أو على درجة أو تشجيع.

ويعتبر تقدير الذات من أهم العوامل المؤثرة في حياة الفرد فهو الدافع لتأكيد الذات وتحقيق النجاحات الشخصية، حيث يعد بعداً هاماً من أبعاد الشخصية. (جمبي، 2008:16)

وقد أشار ماسلو Maslow إلى خمس (05) حاجات أساسية للإنسان هي: الحاجة الجسمية والفسولوجية، والحاجة إلى الحب، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى تحقيق الذات والحاجة إلى تقدير الذات، حاجة كل فرد إلى أن يُكُونَ رأياً طيباً عن نفسه وعن إحترام الآخرين له، وإلى الشعور بالجدارة وإلى تجنب الرفض أو النبذ أو عدم الإستحسان.

(عابد، 2002:20)

ويرى جليبرت أن التقدير الذاتي هو المحتوى العاطفي للمفهوم والذي نكونه عن أنفسنا ويتمثل فيه الجوهر الحقيقي للشخصية، وإتفق علماء النفس بوجه عام على ذلك التقدير للذات وهو العنصر الأشد حسماً من ناحية التأثير على الأداء الإنساني ككل.

(ستابلس، 2007:141)

ولتقدير الذات دور في توجيه سلوك الفرد وهذا ما يؤكد عليه (الديب،1994) فيرى أن الفكرة الجيدة عن الذات تدعم الشعور بالأمن النفسي وتدفع الفرد نحو مزيد من تحقيق الذات. ولاسيما في المواقف الصعبة والتي تتطلب من الفرد المواجهة والمرونة والفاعلية أو تلك المواقف الجيدة والتي لا بد من الشجاعة عند إقتحامها أو مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الإنيهار. (العنبي،2006:57)

وتقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا، فهو يؤثر على مستوى أدائنا في العمل، وعلى طريقة تفاعلنا مع الناس، وفي قدرتنا على التأثير على الآخرين، وعلى مستوى صحتنا النفسية. Natha Nayal Brandine، هو عالم نفس ممارس، ورائد مجال تقدير الذات يقول: "إن جميع الأحكام التي نصدرها في حياتنا ليس هناك حكم أهم من أحكامنا على أنفسنا". بإختصار تقدير الذات هو مفتاح النجاح. (مالهي،2006:8)

إن تقدير الذات يلعب دوراً هاماً في تحقيق الصحة النفسية للفرد، ومن العلماء الذين تحدثوا عن الذات كمؤشر للصحة النفسية، وأضحت Ruth Willy أن المصابين بإضطرابات نفسية يعانون في الغالب من مشاعر التقاهة وعدم الكفاءة والعجز عن مواجهة الصعاب وأنهم أقل مقاومة لضغوط الحياة، وأكثر إستخداماً للحيل الدفاعية. كما بينت دراسات العلاج النفسي التي إنصبت على تقدير الذات ومفهوم الذات، أن العلاج أدى إلى دقة تقدير الذات وزيادة تقدير الذات لدى الحالات التي تم علاجها. (عطا،1993:271)

ويرى الزبيدي (2009، 41) أن تقدير الذات الإيجابي له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا، والكيفية التي نؤدي بها في موقع العمل، والطرق التي نتعامل بها مع الناس وقدرتنا على التأثير على الآخرين، ومستوى سلامتنا من الناحية النفسية والإجتماعية، فتقدير الذات الإيجابي هو البوصلة التي نهتدي بها ونسلك بها طرقاً إكتشاف ما في النفس من إمكانات وإتجاهات وميول وتقديرها وفقها مع مراعات المحيط الإجتماعي والتوازن بينهما.

ويعتبر تقدير الذات بعداً مهماً في حياة الأفراد، فكل فرد-وخلال عملية تقديره لذاته- يكون بذلك يبحث عن قيمة ذاته بالنسبة له هو كشخص، وكذلك يبحث عن ذاته بالنسبة للأشخاص المحيطين به، والمهمين في حياته؛ فهو يؤثر فيهم، ويتأثر بهم، لأن هناك علاقات تربطه بمن حوله، وهي علاقات نشأة من خلال التنشئة الإجتماعية الأولى التي

يتلقاها الطفل في أسرته، لتنتقل دائرة التأثير إلى المدرسة، فجماعة الرفاق، فالمجتمع كله فهي كلها سلسلة مترابطة تؤثر بدرجات متفاوتة في الفرد، مكونة بذلك مفهوم الفرد عند الآخرين، وأهميته في وسطهم، وبالتالي تبين أهميته وقيمه عندهم، مكوناً بذلك مجموعة من المدركات والاتجاهات التي يقوم ويقدر ذاته خلالها، ومشبعاً لحاجاته في الحب، الإنتماء الرعاية، المعرفة، والإنجاز، وكذلك مشبعاً لحاجاته في التقدير الاجتماعي والتقدير الذاتي.

4- مكونات تقدير الذات:

التقدير معناه منح حكم وهذا يفترض نوع من النضج الذهني، هرلر Harler نقلا عن Duclos (2004، 26) أكدت بشكل واسع من خلال أعمالها أنه لا يمكن التحدث قبل 7 و8 سنوات عن تقدير ذات حقيقي.

بظهور التفكير النقدي نحو الذات، والذي يبرز إنطلاقاً من سن السابعة أو الثامنة الطفل يكون أكثر تأثراً بتقييماته الخاصة المعبرة شفويّاً أو من خلال حوارهِ الذاتي الداخلي هذا ما يسمح له بتقييم كلي من خلال أفعاله، أقواله، إتجاهاته ويعبر الآخرون عن تقديره الخاص.

وفي النهاية تقدير الذات يظهر عندما يكون الشخص قادراً بصفة واقعية التحدث عن مميزاتهِ، مواهبهِ، قدراتهِ، صعوباتهِ وحدودهِ. كما نشير إلى جذور تقدير الذات في شكلها السوي تبدأ في المراحل الأولى من حياة الإنسان، فإذا شكلت تشكياً صحيحاً إتسم الإنسان في حياته المقبلة بمفهوم إيجابي للذات وتقدير موجب لها، وهذا يتطلب تكوين وبناء أساس سليم لشخصية الفرد.

وحسب ما جاء به ليلور فإن تقدير الذات يتكون من ثلاث مكونات هي: الثقة في الذات، حب الذات، النظرة الذاتية، فالتوافق الجيد لهذه المكونات ضروري لإكتساب تقدير ذات منسجم.

4-1- حب الذات:

العنصر الأكثر أهمية لتقدير الذات يستلزم التقييم، وهذا يعني أن نحب رغم أخطائنا ومحدوديتنا ورغم فشلنا، هذا الحب الذاتي اللامشروط لا يتبع مهارتنا، ندرك من خلاله أننا

نستطيع المقاومة لنعيد بناءنا بعد الفشل، لا يمنع الألم في حالة الصعوبات، ولكن يحمينا من خيبة الأمل.

حب الذات يتعلق في جزئه الأكبر بالحب الذي تقدمه الأسرة، فهو الغذاء العاطفي الذي يمنح لنا خلال مرحلة الطفولة. (Lélord,1999:15)

4-2- نظرة الذات:

النظرة التي نحملها عن الذات هذا التقييم سواء صحيح أم خاطئ، فإن ما نحملة من مميزات وعيوب يعتبر العمود الثاني لتقدير الذات، فالإقناع بأننا نحمل مميزات وعيوب ومهارات أو قدرات محدودة، هذه الوضعية جد حساسة بالنسبة للفرد الذي لا يدرك عيوبه ونقائصه، لأن مثل هذه المواقف تضعه في وضعية من الحيرة أمام الآخرين.

4-3- الثقة في الذات:

ويقصد بها الوعي والإقناع بأننا قادرين في الوضعيات المناسبة، الثقة في الذات أساسية في تقدير الذات لأن الفرد بحاجة للصدور والتطور والتوازن النفسي الجسدي، هذه الثقة مبدئياً مصدرها نوعية التربية التي تقدمها الأسرة، المدرسة، هذه الثقة تساعد على تقبل الفشل الذي يصادفه الفرد خلال عقبات الحياة. (Lélord,1999:19)

هذه المكونات الثلاثة لتقدير الذات، تشد بصفة عامة الروابط وتعمل على إنسجام تقدير الذات، تسهل النظرة الإيجابية لا شعورياً والثقة في قدراتنا، النظر في المستقبل وهذا ما يؤثر إيجابياً على الثقة في الذات وفي حكم الآخرين لنا، في حين يمكن أن تكون هذه المكونات مفككة عند بعض الأفراد مثلاً عند الفرد الذي يحمل نظرة ذاتية هشة، أو عند الذي تكون له الثقة بالذات سطحية، في مثل هذه الحالات التعرض لعائق جدي أو مواقف يومية دائمة يؤدي بتقدير الذات للتعرض للتلاشي، في حين أن تعزيز هذه المكونات بالتقييم الإيجابي يرفع من تقدير الذات ويزيد من صلابته.

5- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

نظراً لأهمية وتعقيد تقدير الذات، وضرورة معرفة الفرد لذاته، فلقد أدت هذه الضرورة إلى السعي المتواصل من طرف الباحثين وذلك عن طريق وضع نظريات مختلفة لفهم أفضل لتقدير الذات، فهناك نظريات تناولته من حيث: نشأته ونموه وأثره على سلوك الشخص بصفة عامة، وتختلف هذه النظريات باختلاف إتجاهات أصحابها ومنهجها في إثبات المتغير الذي يقوم على دراسته ومن أهم النظريات:

1-5- نظرية كارل روجرز (1951) Carl Rogers:

ويتمثل إسهام كارل روجرز الأساسي في أبحاثه عن الذات، إذا يرى أن الذين يعيشون الذات بدقة، بما فيها من تفصيلات وقدرات وتخيلات ورغبات ونواقص يكونون في طريقهم الصحيح لتحقيق الذات، أما الذين تنتشوه خبراتهم عن أنفسهم فإن نموهم يعاق.

(الوقفي، 2005:601)

ويرى روجرز أن الإنسان يندفع من خلال قوة إيجابية واحدة، وهي دليل الميل الطبيعي لتنمية قدراتنا البنائية والنمو بطرق تحافظ على النظام الكلي، وأن الفرد توجد بداخله الرغبة للحب والدفء والإحترام والتقبل خاصة من قبل الناس المهتمين في حياتنا، حيث تبقى الحاجة لتقدير الذات الإيجابي نشطة طوال حياة الفرد.

(الداهري، 2003:130)

وحسب روجرز فإن الصورة الذاتية للشخص تكون نتاج تفاعلاته مع البيئة الخارجية، وتعكس ما يواجهه من أحكام وتقييم، فعندما يواجه أحكاماً رافضة فهو لا يستطيع أن يقبل نفسه.

(الجزاوي، 2006:75)

ويذكر روجرز أن ميولنا لتحقيق الذات تعمل في تناغم لإشباع قدراتنا الفطرية البناءة مع نمو مفهوم الذات وتطوره فإنه يتطلب دعماً في شكل تقدير إيجابي لذلك يجب الإهتمام بالطفل أثناء نموه ومعاملته بطريقة مرنة، وهو لا يفترض مراحل محددة للنمو.

(ضيف الله، 2012:100)

5-2- نظرية روزنبرغ (1965) Rosenberg:

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت دراسته أساساً لتفسر وتوضح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال الفرد وإرتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الإقتصادي والإجتماعي وظروف التنشئة.

(أحمد، 2011:52)

وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها.

(سليمان، 1992:89)

ونجد أن أعمال روزنبرغ قد دارت حول دراسته نمو إرتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير الإجتماعية السائدة المحيطة بالفرد، وقد إهتم روزنبرغ بتقييم الأفراد المراهقين لذواتهم. (كفافي، 1989:103) ووضع دائرة إهتماماته بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صور الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، وإهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة، وأساليب السلوك الإجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، وإعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس إتجاه الفرد نحو نفسه.

(المعاينة، 2007:84)

ويرى بندر 1993 Bender أن روزنبرغ وضع لذات ثلاث تصنيفات هي:

- الذات الحالية أو الموجودة: وهي كما يرى الفرد ذاته وينفصل بها.

- الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب الفرد أن يكون عليها.

- الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها الآخرين.

ويسلط روزنبرغ الضوء على العوامل الإجتماعية، فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها خلال الآخرين.

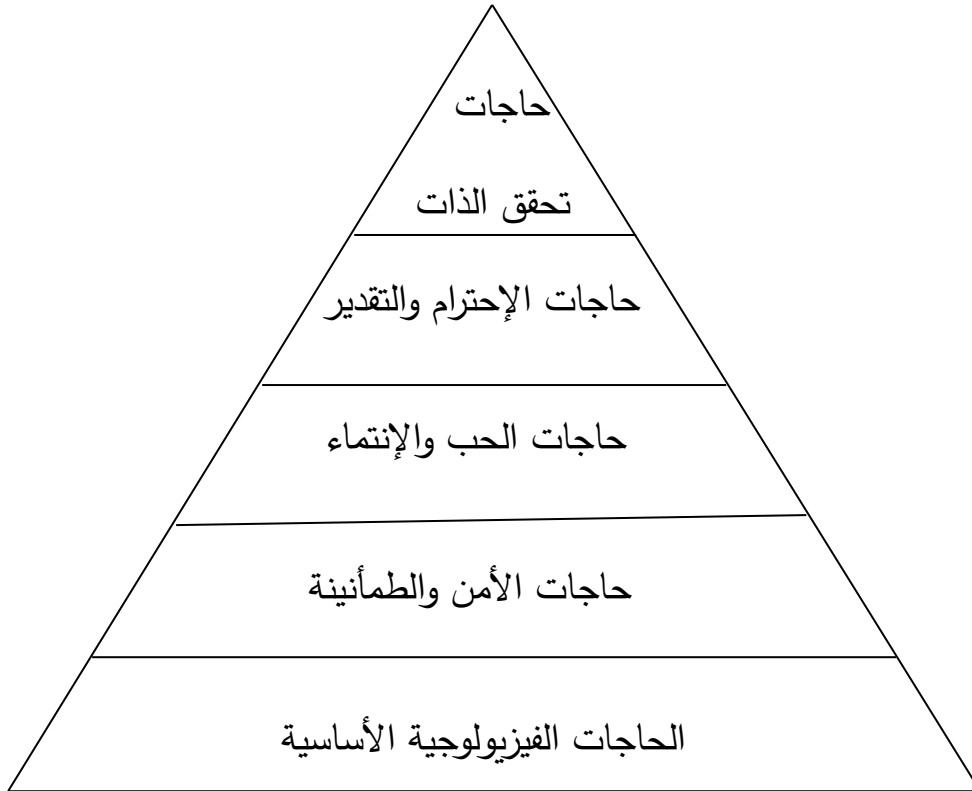
(أحمد، 2011:53)

5-3- نظرية أبراهام ماسلو (1968) Abraham Maslow:

تعتمد نظرية ماسلو على تمييزه بين نوعين رئيسيين من الحاجات، الحاجات الأساسية كالجوع والعطش والجنس والأمن والتحصيل والحاجات الفوقية كالحق والخير والجمال والنظام والوحدة، حيث تعد الحاجات الأساسية حاجات كافية، أما الحاجات الفوقية فتعد حاجات نمو وتسهيل فإذا أشبعت يتطور الإنسان تطوراً كاملاً ويصل إلى تحقيق الذات، فدافع تحقيق الذات دافع فطري. (الوقفي، 2005:600)

ويشير ماسلو إلى أن ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد على إشباع بعضها الآخر، وأن الحاجات التي تشبع تسيطر على الفرد وسلوكه بدرجة تجعل نظرتَه إلى الحياة مختلفة وتؤثر تأثيراً بالغاً في إدراكه، وبالتالي في سلوكه، وأضاف أن الحاجات أعلى الهرم قد تغطي على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية حتى لو لم تشبع. (الداهري، 2003:130)

ورتب ماسلو هذه الحاجات كما هي في الشكل الآتي:



(أمزيان، 2007:80)

شكل رقم (02): يوضح هرم الحاجات لماسلو

كما يرى ماسلو أن الإنسان في سعيه المستمر ينشد تحقيق ذاته، وأن هذا السعي يمر بمراحل متدرجة قد وضعها ماسلو في شكل هرمي جعل الإنسان يتطلع إلى هذه الغاية، ومن بينها الحاجة إلى تقدير الذات، وهي حاجة كل فرد إلى تكوين رأي صائب عن ذاته وعن إحترام الآخرين له والشعور بالكفاءة الشخصية. (الجزاوي، 2006:75)

وأن حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى إلى حد مناسب، ويؤكد على أن الإعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والإنجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجزي الذي لا مبرر له، كما أعاد ماسلو تفسير التكرار القسري لأي سلوك بأنه نتيجة جهود غير موفقة للحصول على السيادة والتقدير. (الأشرم، 2008:57)

5-4- نظرية روبرت زيلر (1969) Ropert Zeller:

نالت نظرية زيلر في تقدير الذات شهرة أقل من النظريات الأخرى وحظيت بدرجة أقل من حيث الشيوع والإنتشار، ولكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية.

(كفافي، 1989:105)

وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد على تقييم الذات لا يحدث في معظم الاحيان إلا في الإطار المرجعي الإجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويرى بأن تقدير الذات يلعب دور المتغير الوسيط ويشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الخارجي الواقعي، وعلى هذا فإنه عندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الإجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم ذاته تبعاً لذلك. (عبد الواحد والتيمي وفليح، 2004:62)

ويفترض زيلر أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا ما يساعدها على أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الإجتماعي الذي توجد فيه، ويتميز ذو التقدير العالي للذات بالكفاءة والمقدرة فهم أكثر إدراكا وحساسية لإشارات التي تمكنهم من تحمل المسؤولية، وتجعلهم أكثر تأثراً بمن يتفاعلون معهم.

(مغلاوي، 2010:47)

5-5 - نظرية كوبر سميث (1976) Cooper Smith:

يعتبر كوبر سميث من أوائل الذين كتبوا عن مفهوم تقدير الذات حيث عرفه بأنه تقديم الفرد لقيمه الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال إتجاهاته نحو نفسه، وهو الخيرة الذاتية التي ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة ويضيف كوبر سميث أن تقييم الفرد هو لإقتداره ومستوياته وقيمة قراراته. (محمد، 2010:49)

وإستخلص سميث نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً. ولكنه ذهب إلى تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد ومدخل لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ويؤكد كوبر سميث على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية. (كفافي، 1989:104)

وقسم سميث تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين، يتمثل القسم الأول في التعبير الذاتي؛ وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، أما القسم الثاني فيتمثل في التعبير السلوكي وهو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. (الضيدان، 2003:22)

وإفترض أيضاً أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات، وهي النجاحات، القيم، الطموحات، والدفاعات. كما يرى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة، بين أصحاب الرعاية العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فهناك ثلاثة حالات من الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو أعلى مستويات تقدير الذات وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.

- تدعيم السلوك الإيجابي عند الطفل.

- إحترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير عن أفكارهم من جانب الآباء.

(المعاينة، 2007:84-85)

5-6- نظرية إِبشتاين (1993) Epstein:

من النظريات التي يسعى فيها إِبشتاين إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله: "إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات إِعتماداً على قدرتها وصلاحتها بشكل غير مقصود طبقاً لخبراته المختلفة، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة إِحتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز".

وبزيادة تقدم الفرد، فإن نظريته تزداد تعقيداً، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية بمعنى أن إِعقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائماً تتغير الإِستنتاجات المستخلصة من هذه الإِعتقادات، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فإِعقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يحبني الآخرين مثلاً.

ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظاته عن ذاته، إنه كموضوع مجرد وفقاً لرؤية الآخرين له، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التنشئة الأولى ومدى الإِستحسان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوي أهمية في حياته.

(مغلاوي، 2010:49)

6- مستويات تقدير الذات:

تتفق الأغلبية على أهمية وضرورة وجود مستوى جيد لتقدير الذات وهذا من أجل تكيف كاف للشخص ويوضح ذلك Braden نقلاً عن Khadiwi Zand بقوله أن تقدير الذات السليم يعطي شعور بالأمن ويسمح بتوظيف كل قدراته للتعرف على الأحداث وحل المشكلات. (Zand,1979:92)

فتقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد خلال إنجاز عمل ما ويتوقف تقدير الفرد لذاته حسب العمل الذي قان به سواء هذا الدور سلبي أو إيجابي.

ويشير كوبر سميث (1967) Cooper Smith نقلاً عن الديب (1994) أن تقدير الذات ثلاث مستويات: المستوى (أ) يضم أفراد أكثر نجاحاً إجتماعياً وأكاديمياً ويمثلون التقدير المرتفع للذات، المستوى (ب) يشمل أفراد متوسطين، تكون إنجازاته متوسطة ويمثلون التقدير

المتوسط، المستوى (ج) يشمل الأفراد الضعاف أكاديمياً وإجتماعياً، وغالباً ما يعانون من ضغوط نفسية وعصبية وإضطرابات سلوكية. (الديب، 1994:223)

ويرى بووش Boesch نقلا عن Zand (1979: 92) أن تقدير الذات يتعرض لتغيرات مختلفة غير أن المستويين الشائعين والمعمول بهما عند غالبية الباحثين هما التقدير المنخفض والتقدير المرتفع حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله المختلفة، وفيما يلي سنتناول آراء المختصين والباحثين في كل مستوى على حدى:

6-1- تقدير الذات المنخفض:

يعني تقدير الذات المنخفض حسب روزنبرغ نقلا عن فؤاد فيلوت عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات، أو إحتقار الذات، إن تقدير الذات عند روزنبرغ إنما يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم له. (فيولت، 1998:192)

ويصنف روزنبرغ الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات بأنهم يفضلون البقاء بعيداً عن النشاطات الإجتماعية، فنادراً ما يكونون على رأس جماعة أو مؤسسة ويتميزون بكونهم خجولين، مفرطين الحساسية، قليلي الثقة بأنفسهم، يفضلون الوحدة، وتقدير الذات المنخفض مرتبط بمظاهر إكتئابية ومشاعر عدم التشجيع، وبأعراض حصرية كما أن الفشل في تلبية الحاجات اللاواقعية للأنا المثالي تؤدي على إنخفاض تقدير الذات أي أن تقدير الذات المنخفض ينتج حسب درجة الهوة أو الفرق الموجود بين الأنا المدركة والأنا المثالية.

(خطال، 2010:47)

أما من الناحية الإجتماعية حسب روزنبرغ وشوتز Rosenberg et Schutz نقلاً عن عماد الدين أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يمتازون بصفة التهرب عن النشاطات الإجتماعية، والخضوع للآخرين، كما يتصفون أيضاً بالحساسية المفرطة والخجل وقلة الثقة بالنفس والميل إلى العزلة والوحدة إذ يتمثلون لكل المثيرات الآتية من المجتمع والإستجابة الكاملة لها. (عماد الدين، 1986:148)

بمعنى أن تقدير الذات المنخفض يرتبط بمشاعر النقص والدونية والإحساس بالعجز في مواجهة الآخرين والتفاعل معهم وهذا ما يعكس شخصية غير سوية.

أما خير الله (1981) فيرى أن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات هو الذي يفقد إلى الثقة في قدراته، لأنه لا يستطيع أن يجد حلاً لمشاكله، فهو يكون يائس ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل، كما يتوقع أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه يكون منخفضاً جداً لأنه يعتقد أنه ليس في استطاعته أن يجيد إلا القليل من الأعمال، كما أنه يشعر بالذل ويظهر ذلك من خلال سلوكه ويتخوف من المواقف الكثيرة التي يجد نفسه فيها لسبب أو لآخر أنه غير جدير بالإعتبار. (خير الله، 1981:158)

وحسب دراسات رشتي (1993) يتميز هذا النوع من الأفراد (منخفضي تقدير الذات) بالعشور بالخل، القلق الزائد، الخضوع السلبي للسلطة، والشعور بالحزن وثبوت الهمة والإستعداد المرتفع للإقناع والتأثر بآراء الآخرين، وعدم الإرتياح في المناسبات الإجتماعية وعدم القدرة على مواجهة الظروف الإجتماعية اليومية. (رشتي، 1993:547)

ويستخلص الباحث من خلال هذه الآراء أن التخليص في تقدير الذات هو الدافع المتدرج في شعور سلبي للذات أو الإحساس بالدونية، وهو الإنقاص من قدرات المرء ويكون بذلك مصحوب بمشاعر قوية بالنقص والإحساس بالدونية، بالمقابل التقدير المنخفض للذات يؤدي إلى إضطرابات نفسية بسبب عدم رضا المراهق عن ذاته، أو رفضه لذاته، أي إحتقاره لها، إلى جانب شعوره بالإذلال من خلال ما يظهره سلوكه وتخوفه من المواقف المختلفة التي يجد فيها نفسه بإفتراضه مسبقاً أنه غير جدير بالإعتبار والتقدير.

6-2- تقدير الذات المرتفع:

ويعرفه خرف الله (1981) بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد نفسه فيستنتج بأنه إنساناً ناجحاً في الحياة وجدير بالإحترام والتقدير إذ تنمو لديه الثقة بمقدرته على إيجاد الحلول لمشكلاته، ولا يخاف من المواقف التي تعترض طريقه بل يواجهها بكل حزم وإرادة وبإفتراض وقناعة بأنه سينجح في إجتيانها. (خير الله، 1981:108)

ويعتبر تقدير الذات الإيجابي أكثر الأدوات التي يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع أن يفتح المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن والإنهيار لمدة طويلة.

(خطال، 2010:48)

ويرى كل من كوهن وكورمان Cohen et Korman الأفراد اللذين لديهم تقدير مرتفع للذات هم أقل تأثراً بالمؤثرات الخارجية من الأفراد اللذين لديهم تقدير منخفض، هذه الفئة نجدها أكثر حظ في تحسين أدائها وتطويره ذلك لثقة أفرادها الزائدة في ذاتهم فالتقدير العالي للذات يوفر لصاحبه قدرات أخرى تعزز أكثر هذا الشعور. (هند، 2007:88)

وحسب سليم مريم فإن الأفراد اللذين لديهم تقدير عال للذات يتميزون بما يلي:

- أنهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.

- يقيمون علاقات مع الآخرين.

- يتكيفون مع الوسط الذي يعيشون فيه (العمل، المدرسة.... إلخ).

- يضعون أهدافاً لأنفسهم. (سليم، 2003:15)

كما حدد كوبر سميث Cooper Smith وآخرون السمات التي تميز الأفراد ذوي التقدير المرتفع فهم يظهرون درجة عالية من التمثل لذواتهم وللآخرين، وهم يدركون بالتحديد مهاراتهم ونقاط القوة لديهم كما يدركون نقاط القوة لدى الآخرين، كذلك يشعرون بالأمن ممن حولهم وفي علاقاتهم الإجتماعية، كما أنهم يشعرون بالإنتماء للآخرين وعندما يواجهون تحديات أو مشاكل معينة فإنهم يستجيبون بثقة، ويحققون درجة عالية من النجاح لأنهم يرون بأنفسهم ويتحملون مسؤولية أعمالهم والأهم من هذا كله أن لديهم أهداف ودوافع تحركهم نحو ما يريدون إنجازه، ويستخدمون كل المصادر المتاحة لهم لتحقيق أهدافهم.

ويلخص خير الله التقدير المرتفع في صورته الإجمالية على أنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد عن نفسه، إذ تنمو لديه الثقة بقدراته وإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله، بل يواجهها بكل إرادة بإفتراض أنه سينجح فيها.

(الدسوقي، 1979:70)

يتبين من خلال ما سبق أهمية تقدير الذات والحاجة إليه، كما نستنتج أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتأثر بعوامل كثيرة، قد تؤثر فيه إما بالسلب أو بالإيجاب، كما قد يتأثر تقدير الفرد لذاته لما ينقصه من مهارات أو كفاءات.

7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

حسب ويليام جيمس فإن تقدير الذات ينمو ويتأثر بواسطة دينامية شخصية نفسية داخلية، فالفرد بالنسبة إليه هو المسؤول عن تنمية ذاته.

وحسب Charles H Cooley فإن تقدير الذات والشعور بقيمة الذات هو في الأساس بناء إجتماعي ينتج عن التفاعلات مع المحيط.

وفي الواقع يجب الأخذ عين الاعتبار الإتجاهين معاً، ذلك أن تقدير الذات يعتبر سيرورة دينامية تتأثر بعوامل داخلية ترتبط بالفرد نفسه، وبعوامل خارجية خاصة بالمحيط الخارجي الذي يحيى فيه الفرد.

7-1- عوامل ذاتية:

ترتبط العوامل الذاتية بالوضعية الجسمية والفيزيولوجية للفرد، أي الصورة الجسمية بالمفهوم السيكلولوجي وما تتضمنه من خصائص كالوزن، الطول والشكل العام، والصحة البدنية أي معافاته من كل الامراض التي من شأنها أن تؤثر على تقديره لذاته وهي خاصة الأمراض المزمنة ك: (الربو، السكري، فقر الدم) والتشوهات والعاهات ك: (الشلل، الحرق).

وهناك من العلماء من أضاف عامل القدرة العقلية العامة (الذكاء) كهامل ذاتي يؤثر على تقدير الذات حيث يشير زهران أن: "الذكاء يؤثر على إدراك الفرد لذاته وإدراكه لإتجاهات الآخرين نحوه، والفرص المتاحة أمامه، أو العوائق التي توجهه". (زهران، 1977:260)

7-2- العوامل الإجتماعية:

ويقصد بالعوامل الإجتماعية هي تلك المثيرات والإتجاهات الإجتماعية التي يتفاعل معها الفرد مع البيئة التي يعيش فيها وتؤثر في سلوكه، ومن أهم العوامل الإجتماعية التي لها أثر على تقدير الذات ما يلي:

7-2-1- الأسرة:

الأسرة هي البيئة الهامة لنشأة ونمو تقدير الذات للفرد، وهي المؤسسة التربوية الأولى التي تزود الطفل بالقيم والمعايير الأخلاقية والدينية وفي هذا الصدد يقول محي الدين مختار: "الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره يؤثر تأثيراً هاماً في نموه النفسي والاجتماعي. (محي الدين مختار، 1998:153)

فالأسرة تلعب دوراً فعالاً في توجيه وتنمية تقدير الذات من خلال الوظائف المتعددة التي تقوم بها كالوظيفة النفسية العاطفية عن طريق إشباع حاجات الطفل السيكولوجية، ليصل هذا الأخير إلى التوازن العاطفي والتقدير الجيد لذاته، والوظيفة التربوية التوجيهية وذلك من خلال إرشاد الأسرة لأبنائها إلى إتباع المنهج الصحيح والسلوك السوي، فالطفل يتعلم من الأسرة ما عليه من واجبات وما لديه من حقوق، ومن خلال المتابعة المستمرة لتعلم الطفل، ويقرر حامد زهران (1997) أن الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفياً ودينامياً.

ومن بين الأشخاص الذين يحظون بالإهتمام من طرف الطفل إضافة إلى الأسرة نجد أيضاً جماعة الرفاق والتي تعد من بين العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

7-2-2- جماعة الرفاق:

تقوم جماعة الأقران بدور هام في تكوين شخصية الفرد، حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرصة بممارسة الأنشطة الرياضية، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي وتكوين الصداقات، والنمو الإنفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات، وكلما كانت جماعة الأقران رشيدة كان تأثيرها إيجابياً على الفرد، وكلما كانت منحرفة كان تأثيرها سالباً.

(زهران، 1997:78)

ولم يهمل ديننا الحنيف هذا الجانب الهام من حياة الفرد، حيث حث على إختيار الرفقاء، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «رَجُلٌ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مِنْ يُخَالِلِ»

وهكذا تتجلى أهمية جماعة الرفاق في حياة الطفل إذ أنه بإنتمائه إلى تلك الجماعة يمكنه تحقيق ذات، والشعور بأنه مقبول ضمن أعضائها ومحبوب من طرفهم من شأنه أن يطور ميوله وإتجاهاته وتفكيره وتقديره لذاته، ويمكن أن يتناول الأصدقاء عادات سلبية تؤثر تأثيراً واضحاً على إكتساب تقدير سلبي للذات.

7-2-3- المدرسة:

مما لا شك فيه أن المدرسة هي المؤسسة الثانية التي تعمل على تكوين شخصية الطفل بعد الأسرة، حيث تتجلى أهميتها في الأدوار التي تقوم بها كمؤسسة تربوية، حيث تسهر على تعليم التلاميذ القيم والأخلاق والمهارات، والمعلومات التي تعدهم لأن يكونوا فاعلين في مجتمعهم.

يرى حامد زهران(1997) أن المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية وتوفير الظروف المناسبة لنمو النفسي للطفل، وتتأثر شخصية التلميذ بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع، كما تتأثر شخصيات معلميه وهذا ما ينعكس على نمو تقدير ذاته.

وعلى هذا الأساس يجب على المدرسة أن تضع التلميذ مركز إهتمامها الأول وأن تساعد على تحقيق الإستقلالية والتعلم الذاتي، التعبير والإبداع، المعارف والكفاءات فالمدرسة هي فضاء خاص بالتلميذ وبمن حوله.

كما يعتبر كل من Leord et andre أن المظهر الخارجي، النجاح المدرسي المهارات العلاقات الإجتماعية والقبول من المحيط من أهم العوامل المؤثرة في تكوين تقدير ذات إيجابي أو سلبي. (عودة،2004:232)

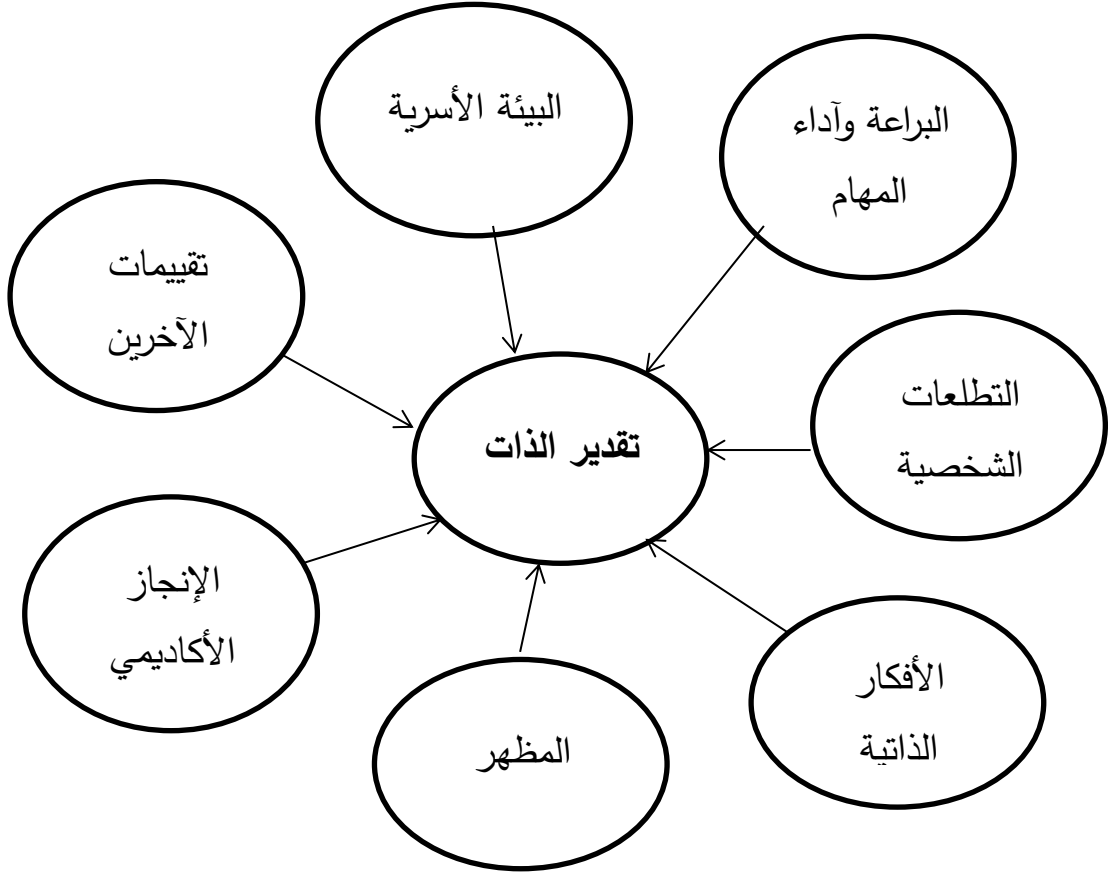
وتوسع كل من ماهلي وريزونر Malhli et Reasoner في ضبط العوامل المؤثرة على تقدير الذات وحدداها فيما يلي:

- البيئة الأسرية.

- تقييمات وآراء الآخرين.

- المظهر الخارجي.

- الإنجاز الأكاديمي
- الأفكار الذاتية.
- التطلعات الشخصية.



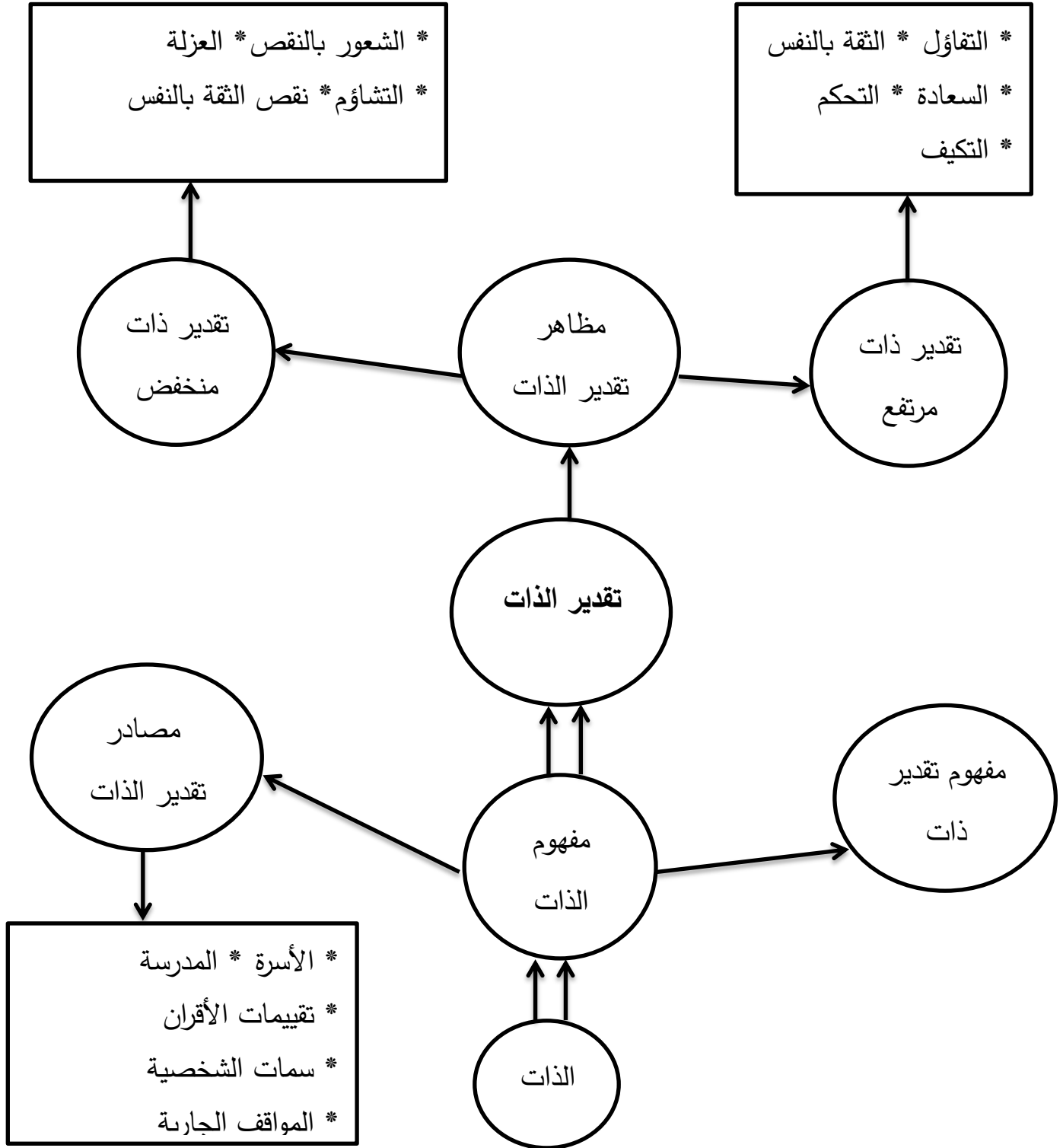
الشكل رقم(03): يوضح العوامل المؤثرة على تقدير الذات حسب ماهلي وريزونر

(حمري، 2012:24)

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى توضيح العوامل المؤثرة في تقدير الفرد لذاته، فمنها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل إستعداداته، قدراته، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تهيء للفرد المجال للإنطلاق والإنجاز والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته وإستعداداته وبالتالي لا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقديره لذاته سينخفض، ويوضح

فاروق عبد الفتاح أن نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب بل يتأثر أيضا بعوامل أخرى مثل الذكاء، سمات الشخصية، والمرحلة العمرية والتعليمية.

(سلامة، 1987:21)



(حمري، 2012:26)

الشكل رقم (04): يوضح الخريطة المعرفية لتقدير الذات.

8- قياس تقدير الذات:

إن تقدير الذات يتمثل فيما يراه الفرد، ويحس ويشعر به تجاه نفسه، ويؤكد "روجرز" أن الوسيلة المثلى لفهم السلوك، يمكن التعرف عليها من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه، ومن الطرق التي صممت للحصول على تقدير الذات مباشرة طريقة التقرير الذاتي طريقة المقابلة، طريقة التميز السينمائي، وسنتعرض لها بالتفصيل كما يلي:

8-1- طريقة التقرير الذاتي:

تستخدم هذه الطريقة في: وصف الذات أو الذات المثالية أو لوصف علاقة ما.

حيث توجه تعليمات للمفحوص، بأن يفرز عددا كبيرا من البطاقات على كل منها عبارة مطبوعة، ومن أمثلة هذه العبارات "أنا شخص مندفع"، "أنا شخص محبوب" قد تكون العبارات "أقلق بسهولة"، "أعمل بكفاءة" وعلى العميل أن يصف البطاقات وفقا لما ينطبق عليه، أما في حالة استخدامها لوصف الذات المثالية، توجه تعليمات للمفحوص بأن يستخدم الشخص الذي يود أن يكون عليه، وفي وصف العلاقة على المفحوص أن يفرز البطاقات من مجموعة تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تميزا. ومن المعالم الرئيسية لهذه الطريقة، أن المفحوص توجه إليه تعليمات لكي يفرز البطاقات في توزيع قسري، اعتدالي تقريبا على متصل متدرج من البنود الأقل تميزاً إلى تلك الأكثر شيوعاً وتميزاً لما يصنعه، وهذا التوزيع يسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة.

(دويدار 1999: 334)

8-2- طريقة المقابلة:

إن تقارير الذات قد لا تكشف عن كل شيء هام في سلوك الفرد، فقد يكون الشخص واعيا بأسباب سلوكه، ولكنه غير قادر، أو راغب في تقريرها، ولذا يفضل العلماء الفينومينولوجيون أمثال "روجرز" الإطار المرجعي للشخص؛ لأنه هو المصدر الملائم للفهم ومهمة عالم النفس- كما يرى روجرز- هي أن يوفر الظروف والشروط التي تؤدي إلى النمو؛ وتيسر الكشف عن المشاعر والذات الخاصة، فإنه بحاجة إلى جو من التقبل والدفء والتعاطف مما يجعله يشعر بالتلقائية في الكشف عن ذاته بصراحة، يتضح ذلك بقوة فيما

يعرف بالعلاج الممرکز حول العمیل، حیث یرى أن: أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه. (دویدار 1999: 333)

8-3- طريقة التميز السينيماتي:

وهي من الطرق التي صممها أوجسود Ogsood لدراسة المعاني، كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ، هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعنى الأشخاص، أو الأحداث أو المفاهيم.

وفي هذه الطريقة يقدم المفحوص كلمة "مثير" ويطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثل (قوي / ضعيف)، (سار / محزن) (نشط / خامل)، وقد يكون تقديره على أساس مطابقته معنى المفهوم المتميز عليه، وتعتبر طريقة موضوعية، ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع.

ولقد كشفت بحوث التحليل العالمي للبيانات المتجمعة، من استخدام هذه الطريقة: عن ثلاثة عوامل سينيماتيية رئيسية، هي حسب دویدار (1999، 334)

- عامل التقييم Evaluation Factor : مثل (حسن - رديء)

- عامل القوة Potency Factor : مثل (قوي - ضعيف)

- عامل النشاط Active Factor : مثل (إيجابي - سلبي)

ولتحديد قيمة التقدير المباشر الذي يقدمه الشخص نفسه، علينا أن نقارن التنبؤات المستوحاة من تقديره الذاتي صفوة القول أن هذه الطرق تزود الفرد بتنبؤات لا تقل أهمية عن تلك التي يمكن الحصول عليها من أكثر اختبارات ومقاييس الشخصية دقة وتعقيدا، ومن بطاريات الاختبارات، و الأحكام الإكلينيكية والتحليلات الإحصائية المعقدة.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل موضوع تقدير الذات، الذي حاولنا تغطية جوانبه المختلفة، وهذا طبعا من خلال تبيان أهمية تقدير الذات، في بناء شخصية الفرد، لما لها من تأثير في سلوكاته وتصرفاته، ويكون هذا التقدير نابع عن مجموعة من المكونات المترابطة فيما بينها.

وهي تنشأ من عوامل معينة نظرا لثباتها النسبي، وقد تعددت النظريات حول الذات بتعدد العلماء والمدارس؛ أهمها النظرية الظاهرية لكارل روجرز"، النظرية الاجتماعية "لويليام جيمس" و"نظرية روزنبرغ".

كما تناول هذا الفصل شروط تقدير الذات والحاجة له، والطرق التي يتبعها الفرد للحصول عليه، فمن أولى هذه الطرق إشباع الحاجة الجسمية التي تعتبر وسيلة لإشباع الحاجات النفسية التي تسيرها الحاجة إلى تقدير الذات، والعوامل المؤثرة في تقدير الذات وفي الأخير طرق قياسه ومستوياته.

الفصل الرابع: قلق المستقبل المهني

تمهيد

أولاً: القلق

1- تعريف القلق

2- أنواع القلق

ثانياً: قلق المتقبل المهني

1- تعريف قلق المتقبل المهني

2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل المهني

3- أسباب قلق المستقبل المهني

4- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني

5- سمات ذوي قلق المستقبل المهني

6- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني

7- العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني

8- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني

9- كيفية التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر القلق من الإنفعالات الإنسانية، وهو من الإضطرابات النفسية الأكثر إنتشاراً في عصرنا الحديث، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات إجتماعية سريعة أدى إلى تعدد أدوار الفرد ومسؤولياته، وبالتالي زيادة مخاوفه وقلقه من المستقبل، الذي يعتبر أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات نظراً للتغيرات التي عصفت بالأفراد وجعلت المستقبل مبهماً، وهذا ما جعل نظرتهم العامة للمستقبل سلبية في ظل إضطراب الحياة وضغوطها وتسارع الأحداث التي نمر بها في أوجه الحياة المختلفة، كل هذه العوامل تزيد من حدة القلق بأنواعه في هذا العصر خاصة عند طالب العلم الذي يمر بمراحل متتالية في مسيرته الدراسية التي تتخللها بعض أنواع القلق لاسيما قلق المستقبل المهني الذي يعد من أهم الإنفعالات النفسية التي تصيب الشباب وخاصة طلبة الجامعة.

وفي هذا الفصل من الدراسة الحالية سنتطرق إلى متغير قلق المستقبل المهني، لنحيط بأهم ما ورد حوله من زاد نظري بالوصف والتحليل حسب الترتيب التالي: القلق تعريفه وأنواعه ثم نتطرق إلى قلق المستقبل المهني والذي تدرجنا فيه فوضحنا تعريفاته وبعدها تطرقنا إلى الطبيعة المعرفية له وأسباب قلق المستقبل المهني، فأعراض قلق المستقبل المهني، وسمات قلق المستقبل المهني، والآثار السلبية لقلق المستقبل المهني والعوامل المسببة له فالنظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني، وأخيراً كيفية التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني.

أولاً: القلق

1- تعريف القلق:

تطرقت العديد من الدراسات والباحثين إلى القلق لكن اختلفت هذه التعاريف منها المتشابهة وأخرى غير متشابهة، وعليه انتقينا بعض التعاريف منها:

يعرف القلق لغوياً كما ورد في لسان العرب لابن منظور معنى القلق هو الانزعاج يقال: قلقاً، وأقلقه غيره. يقال قلق الشيء قلقاً، فهو قلق ومقلق. وقلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركة. والقلق أيضا ألا يستقر في مكان واحد. (ابن منظور، د.س، ص3726)

أما إصطلاحاً فقد عرف القلق من طرف عدة باحثين حيث يرى معجم ويبستر (1991) Webster على انه "إحساس غير عادي وقاهر من الخوف والخشية وهو دائماً يتصف بعلامات فيزيولوجية مثل التعرق والتوتر وازدياد نبضات القلب وذلك بسبب الشك بشأن حقيقة طبيعة التهديد وبسبب شك الإنسان بنفسه حول قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح" (فرج،2009: 127)

ويعرفه حمدي بأنه "حالة من التبرم والضيق وعدم الارتياح مع التوقع الدائم بحدوث ضرر وكلما زاد قلق الفرد زاد احتمال استنفاد طاقته ومن ثم لا يستطيع تحقيق توتراته المؤلمة و بدلا من السعي لتحقيق الأهداف تجده حبيسا لصراعاته الداخلية.

(حمدي،1999: 27)

وأضافت الشوربجي أن القلق هو "حالة توتر شامل نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض، وأعراض نفسية جسمية مثل إزدياد معدل التنفس، الشعور بالاختناق، الإكثار من التبول، عدم النوم العميق، وإزدياد عدد ضربات القلب، فقدان الشهية.

(الشوربجي،2003: 138)

ويعرف أيضا بأنه " حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل، وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية".

(أبو حطب وفهمي،2003: 14)

بينما عرفها (هبنر) Heppner هو عبارة عن إستجابة إنفعالية لموقف معين كمواقف الصراع، أو مواقف المشكلة التي تبدو أنه لا يوجد حل مقبول لها. (العيساوي،2002: 69)

كما يعرفه معجم اكسفورد (1989) oxford القلق على أنه " إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل"

(فرج،2009: 127)

من خلال هذه التعاريف يتبين لنا أن هناك اتفاق عند بعض العلماء بأن القلق هو حالة سيكوسوماتية تظهر من خلال الأعراض الفسيولوجية، والبعض الآخر أرجعه إلى حالة نفسية وجدانية وبعضهم بين أن القلق نتيجة سلوكيات الفرد إتجاه موقف معين، فنجد أنهم ركزوا على الفرد وأهملوا الجانب الوراثي والبيئي.

ومنه القلق هو حالة من الشك والريبة والخوف من المتوقع الذي يهدد الإنسان عندما يشعر انه عاجز عن التكيف والانجاز والتفوق.

ونتيجة لهذه الاختلافات في التعريف بين العلماء انبثقت أنواع للقلق وهي القلق السوي والقلق المرضي.

2- أنواع القلق:

حضي موضوع القلق بإهتمام كثير من الباحثين في علم النفس والصحة النفسية ومنه إتفقوا على تصنيفه إلى نوعين هما:

2-1- القلق الموضوعي(العادي):

يكون مصدره خارجياً موجوداً فعلاً، وهو قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويظهر على صورة خوف، مثل ذلك الطالب الذي يهمل دروسه وينغمس في اللعب طوال العام. (الشوريبي، 2003: 139)

ويظهر كذلك نتيجة متاعب خارجية واضحة، ومقدار هنا مناسب لمقدار المتاعب ويزول بزوال السبب.

2-2 القلق العصابي(عصاب القلق):

وهو داخلي المصدر وأسبابه لاشعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له، ولا يدركه المريض ويرجع إلى الصراع النفسي، ولا يزول بزوال السبب ولكنه يحتاج إلى العلاج النفسي، وقد يظهر في صورة مخاوف مرضية، كالخوف من الأماكن المغلقة أو الخوف من الحيوانات. (الشوريبي، 2003: 138)

يتضح من النوعين السابقين أن قلق المستقبل المهني يعد أحد الأنواع للقلق العصابي لأن قلق المستقبل المهني شعور داخلي لدى الطالب، يظهر من خلال توتره وشعوره بعدم الإرتياح والخوف من المستقبل المجهول، وهذا ما يعود بالسلب على شخصية الطالب فيعيش صراع نفسي يحتاج نتيجته إلى إرشاد من طرف المختص النفسي.

كما أن هناك أنواع أخرى من القلق تناولتها الدراسات منها: القلق العام. قلق الموت القلق الاجتماعي. قلق الإمتحان... ويبقى الإختلاف في أنواع القلق كل حسب دراسته ويبقى القلق الموضوعي والقلق العصابي هما المصدر الأساسيان للذان منهما تتفرع منهما باقي أنواع القلق.

ثانيا: قلق المتقبل المهني

1- تعريف قلق المتقبل المهني:

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

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

تعريف المحاميد والسفاسفة (2007:4) حيث يعرف هذان الباحثان قلق المستقبل المهني بأنه: "حالة من عدم الإرتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة".

وأشار كل من إسماعيل وإبراهيم (1993) إلى أنه إحدى التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي التحدي الخاص ب: ماذا بعد التخرج؟ خاصة وهم يرون الكثير من الخريجين بلا عمل، الأمر الذي يشعرهم بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبلهم المهني المجهول.

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

وتحدث منصور طلعت (1990) عن قلق المستقبل المهني ورأى أن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل وأن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطاً وقلقاً على ذاته وعلى مستقبله ووجوده.

(رمضان، 2010)

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

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

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

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

فلا يختلف إثنان أن العمل هو الأساس الذي يبحث عنه كل شاب، وهو أساس التقدم وله أثره القوي على الإلتزان النفسي، فهو يعني الشعور بالأمن والثقة بالنفس وعليه فإن أي إحساس بعدم إمكانية الحصول على العمل مستقبلاً قد يجعل الفرد في حالة قلق دائم ومستمر.

ونستخلص من خلال هذه التعريفات تعريفاً لقلق المستقبل المهني حيث يرى الباحث أنه حالة من عدم الإرتياح والتوتر والترقب تنتاب الفرد تجاه مستقبله المهني وفيما إذا كان سيحصل على عمل مستقبلاً بعد التخرج.

2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل المهني:

إن قلق المستقبل المهني له جانب معرفي مهم فهو يبدو معرفياً أكثر منه إنفعالياً أو عاطفياً والأبحاث الحديثة تتعامل مع القلق كعملية معرفية، وقد أكد على الجانب المعرفي في القلق مجموعة من العلماء على سبيل المثال إبستين (Epstein، 1972) هاميلتون، (Hamilton، 1975)، و(باندوارا. 1991)، (ايرزيك. 1992)، حيث تعامل هؤلاء العلماء مع القلق على أساس أنه عملية معرفية في المقام الأول، فيؤكد زيلسكي على أن الجانب المعرفي يعتبره المقدمة الأساسية لقلق المستقبل، (محمد، 2000، 15) وقلق المستقبل المهني هو أحد إشكاله.

كما يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج لك) الخاص بمرض القلق بأن الأفكار التلقائية والعابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي، مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية الخاصة بالجانب المهني، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبية التلقائي.

إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي: الرعب، الفزع، الخوف، القلق.

ويشير (ويلز، 1997) Wells إلى أن القلق يترافق بتخمينات الخطر بناء على قابلية الأفراد لتوقع الحالات على أنها خطيرة، وذلك بسبب تصوراتهم المتضمنة معلومات عن الخطر. (المشيخي، 2009: 47)

هذا وكما ورد في تعريفنا الإجرائي لقلق المستقبل المهني المستند إلى الرصيد النظري حول هذا المتغير يتضح لنا أنه يشتمل على بعد خاص بالتفكير السلبي والنظرة التشاؤمية

المبنية على معلومات مغلوبة، والتي تؤدي إلى إدراك مشوه حول هذا الموضوع، وهذا تطرق إليه (محمد، 2000:49) حين ذكر أن قلق المستقبل المهني يظهر من خلال الإدراك الخاطئ للأحداث المختلفة في المستقبل وتقليل فعالية الفرد في التفاعل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها (الفرد)، والتقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف، وقلق المستقبل المهني هو أحد أشكال قلق المستقبل المهني وينطبق عنه ما ورد عن قلق المستقبل.

يمكن وصف قلق المستقبل المهني من خلال المنحى المعرفي على أنه إطار مختلف العمليات المعرفية والمواقف الإنفعالية، فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالحياة المهنية مستقبلاً بناء على ما يتوفر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطيرة وتحمل تهديداً؛ لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى للحالات، وعن مقدرتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل؛ أي يحملون صورة ذهنية سلبية عن ذواتهم فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي الخاص بالجانب المهني تحفز أفكاراً تلقائية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث مهنية، جسدية (كحوادث العمل)، إجتماعية، نفسية ومادية تتضمن صورة مباشرة أو غير مباشرة.

ويمكن القول أن المكون الأساسي لقلق المستقبل المهني هو مكون معرفي، وأنه يعود إلى أنماط التفكير الخاطئ، والتشويهاة المعرفية، وسوء التأويل لخبرات الفرد الشعورية حول عالم الشغل والحياة المهنية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية وبالتالي إعطاء صورة سوداوية تجاه المستقبل المهني، وهذا ما أدى إلى ظهور عدة سمات لديهم.

3- أسباب قلق المستقبل المهني:

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق وإن ظاهرة قلق المستقبل المهني أصبحت واضحة في مجتمع مليء بتغيرات، ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل المهني.

ولقلق المستقبل المهني عدة أسباب نذكر منها:

- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، ويكمن في تفكير الطالب السلبي في طبيعة العمل الذي يمارسه، والمتمثل في ساعات وفترات العمل، فينتج عن هذا التفكير نقص فعالية الطالب في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية وهذا ما أشار إليه ايفانز (Evans، 2000) في دراسة أجراها في المملكة المتحدة، إلى أن طبيعة العمل (دوام كلي أو جزئي)، كان لها أثر كبير في زيادة أو خفض مستوى القلق المهني، حيث أبدى العاملون بدوام جزئي مستوى عالياً من قلق المستقبل المهني مقارنة بزملائهم العاملين بدوام كلي. (المحاميد والسفاسفة، 2007:132)

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل المهني وعدم وجود معلومات كافية لدى الطالب الجامعي لبناء الأفكار عن المستقبل المهني، وكذلك تشوه الأفكار الحالية وهذا ما أكدته دراسة بوست (Post، 1997) على عينة من طلبة الجامعات البريطانية على أثر التدريب المهني أثناء الدراسة في خفض مستوى قلق المستقبل المهني، فقد وجد كلما زادت الفرص التدريبية المتاحة للباحثين عن العمل، وخاصة برامج ما قبل الخدمة، فإن ذلك يساهم في توفير مناخ مهني مناسب. (المحاميد والسفاسفة، 2007:133)

- كذلك من بين الأسباب التي قد تسبب قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي، كمية الدخل الذي بناءً عليه يستطيع تحقيق رغباته أمام متطلبات الحياة الكثيرة. (فرج، 2009:93)

وهذا ما ينطبق مع الدراسة التي قام بها كوزيرك يوكز (KozierK youkz، 2003) بين كل من ألمانيا وفرنسا وفنلندا والنرويج وكندا وبريطانيا، حول العلاقة بين مستوى قلق المستقبل المهني والدخل المادي المتأتي من تلك المهن، أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة قوية بين القلق من المهنة والدخل الذي يحصل عليه العاملون فيها، أي أنه كلما زاد الدخل إنخفض القلق، وقد أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة الذين تم أخذهم من بريطانيا وفرنسا كان مستوى القلق لديهم أقل بكثير من باقي العينة. (المصري، 2011:33)

- يكون القلق بسبب المنزلة الاجتماعية التي ستحددها الوظيفة. (فرج، 2009:93)

وهذا يرجع إلى أن الوظائف التي تحظى بمكانة إجتماعية كبيرة كمهنة الطبيب والمهندس تؤدي بالطالب الجامعي إلى التفكير في إمتهان إحدى هذه المهن، وعليه أن يعيش صراع بين تخصصه المدروس والمهنة التي تلاءم هذا التخصص.

وبناءً على ما سبق فإن أهم أسباب قلق المستقبل المهني هي أفكار لا عقلانية، وعدم إستعداد الطالب الجامعي لها وعدم قدرته على التفاعل مع تلك الأحداث المستقبلية المهنية فهو إما أن يتقبلها أو يحاول تجاوزها أو يستسلم لها ويتعامل معها على أساس أنه لا يمكن التغلب عليها، فيصبح طالباً قلقاً فتظهر عليه بعض السمات.

4- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني :

أكد " عبد الغفار " على أهمية المستقبل المهني في حدوث القلق، ويرى أنه حينما يتوقع الفرد شيئاً ما سيئاً في هذا الخصوص ينشأ القلق. (المحاميد والسفاسفة، 2007)

والقلق بشكل عام هو عبارة عن إحساس خاص يتكون لدى الفرد في موقف ما من المواقف تجعله غير طبيعي، أو غير عادي أو غير سوي خلال مواجهته هذا الموقف. (أحمد جمعة، 2012) حيث تظهر عليه أعراض ومظاهر جسمية وأخرى نفسية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر ومن بين هذه الأعراض نذكر ما يلي:

4-1- الأعراض الجسمية:

وتتمثل في الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد واللازمات العصبية الحركية والتعب والصداع المستمر.

(زهرا، 2005:486)

بالإضافة إلى برودة الأطراف، تصيب العرق ورعشة الأصابع، مشاكل النوم، سرعة ضربات القلب، فقدان الشهية، إضطرابات في التنفس. (الشافعي والجبوري، د.س: 69)

هذا ويضيف " النجاحي " بعض الأعراض الأخرى لقلق المستقبل والذي يرى أنها متعددة مثل: شحوب الوجه وارتفاع ضغط الدم، الشعور بالاختناق، جفاف الحلق، صعوبة البلع الإحساس كان سدة تقف في الحلق، عسر الهضم الأم المعدة وخاصة الأمعاء الغليظة والشعور بالانتفاخ وصعوبة التبول والرغبة المستمرة فيه. (النجاحي، د.س: 25)

4-2- الأعراض النفسية:

وأولها مقترن تماما مع القلق وقد يتجاوز إلى خوف مفرط حين يشتد القلق ويصاب الفرد بالتوتر والتهيج العصبي وسرعة الإنفعال والغضب ويفقد الشهية للطعام، وتوقع الأذى والمصائب، وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة بالإضافة لهذا كله تحدث للقلق بعض الأعراض العقلية مثل ضعف التركيز وكثرة النسيان والأوهام المرضية الجسمية، وفي حالات حادة ينتاب الفرد شعور بإنفصال الذات عن الجسد. (فرج، 2009: 153)

ويرى المحاميد والسفاسفة (2007) أن قلق المستقبل المهني يظهر في ثلاثة مجالات من المظاهر هي:

- المظاهر المعرفية:

حيث يتذبذب تفكير الفرد بين عميق وسطحي، أفكار حول قلق خفيف إلى أفكار حول قلق شديد، وتنتاب الفرد أحيانا أفكار حادة مثل: قرب موته أو إنتهاء العالم، أو الخوف من فقدان السيطرة على الوظائف الجسمية أو العقلية.

- المظاهر السلوكية:

وتظهر هذه المظاهر في سلوكيات الفرد وتأخذ أشكالا كتجنب المواقف المثيرة للقلق فالطالب الذي لديه خوف من مواجهة الجمهور فإنه يتجنب طلاب الصف ولا يتعامل معهم وينسحب من مشاركتهم أو تأخذ شكل العدوان أو الحركة الزائدة.

- المظاهر الجسدية:

وتظهر كردود أفعال الفرد الفسيولوجية مثل: ضيق التنفس وجفاف الحلق وبرودة الأطراف، وارتفاع ضغط الدم والإغماء والتوتر العضلي وعسر الهضم أحيانا وعدم القدرة على الكلام في المواقف.

من خلال ما سبق ذكره من مظاهر وأعراض لقلق المستقبل المهني يتضح أنه قد تظهر بأشكال مختلفة منفردة أو مجتمعة في العناصر التي تم عرضها وأن استمرارية بعض هذه

الأعراض لدى الفرد تجعلها تتغلب على شخصيته وسلوكه مما يجعلها ميزة تميزه عن غيره
وسمة يتصف بها في الأخير.

5- سمات ذوي قلق المستقبل المهني:

على الرغم من أن الخوف والقلق من المستقبل شيء طبيعي جداً، عندما يكون في
الحدود المعقولة، إلا أن الزيادة فيهما تكون عائقاً نفسياً بلا جدال، وأثبتت العديد من
الدراسات أن القلق الدائم يعمل على تغذية المشاعر السلبية، مما يؤثر على سلوك الإنسان
ويؤثر على ردود أفعاله تجاه الآخرين وفي علاقته بهم، والقلق لا يؤثر فقط على الحالة
المزاجية، ولكنه يؤثر على إنتاجية الفرد. (جبر، 2012: 46)

فقد أشارت بعض الدراسات إلى مجموعة من السمات التي قد تظهر البعض منها عند
الفرد كالقلق على مستقبله، ومن خلال هذه السمات يمكن أن نخلص إلى البعض منها والتي
قد تظهر بدورها على شخصية الطالب الجامعي الذي لديه قلق إتجاه مستقبله المهني والتي
من أهمها نذكر منها ما يلي:

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعرفية في التعامل مع مواقف الحياة.
- إتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل
زيادة الفرص في المستقبل. (الغامدي، 2012)
- أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل.
- أنهم يعانون من أعراض وإضطرابات جسدية عندما يفكرون بالمستقبل فكلما زادت حدة
القلق زادت هذه الأعراض وتعددت، فهم لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم ولا يحافظون على
قوتهم من أجل المواقف كما يتميزون بالانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبكاء
لأسباب تافهة. (المصري، 2011: 41)
- ويضيف "ماركس" أنهم سريعو الإستثارة وسريعو الإنفعال والتعب ويجدون صعوبة في
الإستمرار في عملهم اليومي. (مؤيد، د.س: 125)

- إستغلال العلاقات الإجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

- الخوف من التغيرات الإجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

- صلابة الرأي والتعنت وظهور الإنفعالات لأدنى الأسباب. (إحميدان، 2009: 32)

ويرى "جبر" أن ذوي قلق المستقبل المهني يتسمون بالنظرة التشاؤمية الغالبة عليهم في كافة تصرفاتهم فهم دائماً منشغلون بأفكار سلبية، كما أنهم ضعيفي الإنتاجية في كافة مجالات الحياة، يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم، كما أنه لديهم إرباك في تحديد أولوياتهم ووضع خطط مستقبلية خوفاً من أن يأتي بما هو غير متوقع، وهذا يؤدي بالفرد في النهاية الى إتخاذ قرارات خاطئة والفشل في حل المشكلات.

وأشارت دراسة " سناء مسعود " (2006) أن صفات الفرد القلق من المستقبل المهني تتمثل في أنه لا يثق بأحد مما يؤدي به للإصطدام بالآخرين وأنه يستخدم آليات دفاعية ذاتية كالإزاحة والكبت والإسقاط من أجل التقليل من الحالات السلبية. (المشيخي، 2009: 55)

كما قدم "الغامدي" ما أوضحتها دراسة (معوض وإبراهيم و سناء) حيث كان أهم هذه السمات هي:

أنهم أشخاص غير مبدعين ويشعرون بالعجز ونقص القدرة على مواجهة المستقبل والشعور بالنقص ونقص الشعور بالأمن ويعتبرون فاقدين للثقة في المستقبل وعرضه للإنهيار العقلي والبدني ويفقدون الثقة بأنفسهم ودائماً كثيري التردد عاجزين عن البت في الأمور. (الغامدي، د.س: 49)

من خلال عرض بعض سمات ذوي قلق المستقبل المهني نلاحظ أن هذه السمات يوجد فيها ما هو ظاهر والذي يمكن ملاحظته مباشرة وأخرى كامنة أو ذاتية داخلية يشعر بها الفرد ذاته، وتكاد تكون غير ظاهرة للآخرين غير أن التعرف عليها يستلزم إستخدام أدوات لإبرازها أو الكشف عليها، إن هذه السمات سواء كانت ظاهرة أو كامنة لها آثار سلبية على حياة الفرد بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة.

6- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني:

تظهر خطورة قلق المستقبل المهني في آثاره السلبية على حياة الفرد وسلوكه وشخصيته، فقد تكون هذه الآثار على المدى البعيد أو القريب، وهذا سواء على المستوى الشخصي للفرد أو على المستويات الأخرى المتعلقة بحياته بصفة عامة وفي مختلف المجالات، فيرى "غريب" في هذا الصدد أن الجوانب السلبية للقلق هي أكثر جلاء ووضوحا وتلقى الجانب الأكبر من إهتمام العاملين في مجال الصحة النفسية للإنسان، فقد إرتبط القلق بالعديد من مظاهر السلوك غير المرغوب والتي تشكل تعطيلاً للإنسان وتنتشر في حياته التعاسة وتسلبه كل مظاهر السعادة. (غريب، 1993: 66)

حيث يذهب "المشيخي" إلى أن من الآثار السلبية لقلق المستقبل تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبذل، وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة إضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف وإختلال الثقة بالنفس. (إحميدان، 2009: 25)

وهذا ما نجده يتفق مع ما أشار إليه "الدسوقي" في أن هناك نتائج لبعض الدراسات والتي أوضحت أن الفرد الذي يعاني من القلق المرتفع بعدم القدرة على تأكيد الذات فقد توصلت العديد من الدراسات كذلك إلى وجود علاقة إرتباطية بين القلق المرتفع وعدم قدرة الفرد على توكيد ذاته والتعبير عنها. (الدسوقي، 1997: 41)

ويضيف "المومني" و"نعيم" أن قلق المستقبل المهني يؤثر في حياة الفرد وسلوكه وشخصيته بشكل سلبي مما يؤدي إلى فشله وعجزه في تحقيق أهدافه وطموحاته والتفوق داخل إطار روتين معين، والإفتقار إلى المرونة والفاعلية الذاتية بالإضافة إلى إستخدام أساليب الإجبار في التعامل مع الناس والإعتماد على الآخرين في تلبية حاجاته وتأمين المستقبل كما أنه يؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على التخطيط الصحيح للمواقف الحياتية وتكون لديه ردود أفعال سلبية قد تعيقه عن تحقيق المستقبل. (المومني ونعيم، 2013: 72)

ومن الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني كذلك عدم ثقة الفرد في قدراته وإرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية، وقد يلجأ إلى المعتقدات الخرافية في خفض التوتر. (جبر، 2012: 48)

كما أظهرت دراسة "سلمان أحمد" وجود علاقة إرتباطيه سالبة وعكسية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي. (سلمان أحمد، د.س)

فالقلق الشديد يؤدي إلى فقدان الحيوية وفقدان الأداء المنتج أو الإنسحاب من المواقف كليا. (حسان، د.س) عن طريق تفضيل الكثيرين السفر إلى الخارج كما أشارت إليه "مؤيد محمد" في دراستها. (مؤيد، د.س: 55)

كما أوضحت العديد من البحوث والدراسات وجود اثار سلبية أخرى ترتبط بالقلق فقد أكد "أوزنستن وآخرون" إرتباط القلق بإدمان المخدرات فقد توصل إرتباط القلق بإدمان المخدرات فقد توصل "كوهن" إلى أن بعض الأفراد يلجئون إلى شرب الكحول بهدف التخلص من الضغوط والقلق، كما توجد علاقة بين القلق والإعتماد على المخدرات، حيث توصل إلى أن بعض الأفراد يلجئون إلى شرب الكحول بهدف التخلص من الضغوط والقلق، كما توجد علاقة بين القلق والإعتماد على المخدرات، حيث توصل "شاهين وآخرون" إلى أن الشباب في سن (15-30) سنة يلجئون إلى المخدرات للتخفيف عما يشعرون به من ضغوط وخاصة الإجتماعية منها، ويرى "مرسي" أن القلق عامل أساسي في ظهور الإضطرابات السيكوماتية إذ أن الإضطرابات النفسية بوجه عام يوجد بينها عامل مشترك وهو القلق.

(الدسوقي، 1997: 19-21)

وأوضح كل من "أبو خطيب" و"تجاني" و"كيال" و"مرسي" أن نتائج البحوث النفسية أكدت أن وجود زيادة كبيرة في درجة القلق قد تؤدي إلى إنخفاض الأداء في المواقف التعليمية وخاصة مواقف حل المشكلات. (أبو مرق، 1988: 15)

فالآثار السلبية لقلق المستقبل المهني تتعدى كل ذلك إلى السرقة وكذلك القتل والإنتحار نتيجة المواد التي قد يتعاطاها الشخص القلق من أدوية أو مواد مخدرة ومشروبات كحولية التي تدفعه إلى درجة الإكتئاب بالإضافة إلى الأفكار اللاعقلانية التي قد تسيطر على بؤرة تفكير الفرد، زيادة على الضغوط الإجتماعية ومتطلبات الحياة من جهة أخرى.

7- العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني:

يعيش الطالب الجامعي في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات ظروف كثيرة، وضغوط متنوعة متعلق بالتخطيط نحو مستقبله المهني، هذا ما قد يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله وما يحمله من مفاجآت، فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة إنخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة حول مصيره المهني يتخذ صورة إنخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة حول مصيره المهني في المستقبل، وهذه الصورة واضحة جداً في عصرنا، وهذا ما يرجع إلى عدة عوامل يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

- نقص قدرة الفرد على التكهن بالمستقبل المهني؛ لعدم وجود معلومات كافية لديه والأفكار الواضحة عن مستقبله المهني. (المصري، 2011:39)

كما أن هذا قد يرجع إل نقص الإعلام والتوجيه حول التخصصات الجامعية التي تتناسب مع ميول وقدرات وإستعدادات الطلبة وما يقابلها من مهن في عالم الشغل.

- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات وإحتياجات سوق العمل الفعلية. (بكار، 2013:89)

- كثرة خريجي الجامعة البطالين كما تشير أَل أطميش (2005: 80) إلى أن من العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني بين طلاب الجامعات كثرة البطالة هذا ما يجعلهم يفكرون في أنهم قد يتخرجون من كليات مختلفة وحال الكثير ممن سبقوهم، مما يزيد من قلقهم في التفكير بمستقبلهم المهني.

كما يذكر ابن الطاهر (2010) في هذا الإطار أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لضغوط ترتبط بالتخطيط للمستقبل المهني في مرحلة يقتربون فيها من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة إلا أنها في ذات الوقت يجدون أنفسهم في واقع ثقل في فرص تحقيق هذه الطموحات، فيتسبب لهم بالخوف عن حياتهم المستقبلية التي يرون أنه معتمد على مهنهم المستقبلية. (جبر، 2012:45)

- ينشأ قلق المستقبل المهني لدى الطالب من أفكار خاطئة لاعقلانية تجعله يؤول الواقع من حوله ومختلف المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية. (جبر، 2012: 44)

- مواقف الحياة الضاغطة، وزيادة الأعباء والضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي ستجعله يغير من نظرتة للحياة، وهذه النظرة ستتم بالطابع التشاؤمي الذي سيزيد من خوفه وتوجسه حول مستقبله في مختلف جوانب الحياة. (حسين، 2009: 70)

كما يشير العطاوي (2010: 209) أن تغيرات الحياة السريعة تقترن بمختلف المشاعر التي تكون أغلبها سلبية كالقلق والشعور بعدم الإطمئنان وعدم الإستقرار الذي يكون عاملاً من عوامل دفع الأفراد للوقوع في ساحة الإضطراب النفسي، فالتناقض الذي يحصل لدى الطالب الجامعي بين ما يتمناه وبين ما يحمله له الواقع المتأزم يضعه في منعطف خطير من الصراعات النفسية وظهور الإضطرابات الإنفعالية والشخصية المتعلقة بالقلق مما يحملها المستقبل المجهول في شتى المجالات.

ويتضح مما سبق أن العامل الأبرز والأهم لقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة هو ضغوط الحياة التي أدت إلى تغيير في أساليب حياتهم، وإنعكست هذه التغيرات على قيمهم وسلوكاتهم وأنماط تفكيرهم، كما ظهرت لديهم ضغوط نفسية كانت نتيجتها أفكار سلبية لاعقلانية حول المهن وعالم الشغل ومسيرتهم المهنية في المستقبل، وهذا قد يكون له تأثير سلبي على حياة الطالب الجامعي في الحاضر والمستقبل.

8- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:

يعد القلق من الإضطرابات النفسية الكثيرة الشيع والتى تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية للأفراد لذلك فإن قلق المستقبل المهني بإعتباره أحد الأبعاد الأساسية للقلق، فلقد إهتم الكثير من الباحثين من علماء النفس بدراستهم للقلق، لذلك فإنه لا يوجد نظرية فسرت قلق المستقبل أو قلق المستقبل المهني بشكل خاص - حسب علم الباحث - وإنما من خلال تفسير القلق، ويمكن الإشارة لمختلف التفسيرات بشكل موجز فيما يلي:

8-1- النظرية التحليلية:

يعد فرويد من أوائل الذين تناولوا القلق، وعده نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث: الهو، الأنا، والأنا الأعلى، ويرى فرويد أن القلق هو شعور غامض غير سار يتعلق بالخوف والتحفز والتوتر مصحوب ببعض الأعراض الجسمية، وعلى أن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة الخطر وأشار إلى القلق الأول الذي يتعرض له الطفل عندما يستقل جسدياً عن أمه، وعده نتاج رد فعل تجاه صدمة الميلاد، وبأن الحالة تتكرر بصورة أخرى عند غياب الأم نتيجة الخوف عن عدم إشباع الحاجات. (كرميان، 2008: 23)

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق:

الأول: القلق الواقعي: وهو الذي ينتج من أخطار واقعية موجودة في العالم الخارجي للفرد.

الثاني: القلق الأخلاقي: وهو عبارة عن خوف من الضمير وينتج من الصراع مع الأنا الأعلى.

الثالث: القلق العصابي: وهو عبارة عن خوف من خروج رغبات الهو عن الإنضباط ويشمل الخوف من العقاب الذي ينتج عن ذلك. (القرشي، 2012: 33)

ويعتبر فرويد أن أحد وظائف القلق (مهما كان نوعه) لا سيما الجوانب المفيدة فيه وبالأخص جانب التوقع حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد للخطر بالفعل فإنه في هذه الحالة يخلق نوعاً من الإستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها فالشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك نوقع الخطر في المستقبل في المواقف المتشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر شعر أيضاً بالقلق كأن الخطر قد وقع فعلاً، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى يستطيع الأنا أن يستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع. (الحمداني، 2011: 162)

يفسر القلق على أنه وليد تفاعل دينامي بين الفرد والمجتمع، ويرى أن الإنسان إذا حقق الإنتصار للمجتمع الذي يعيش فيه، فإن هذا مدعاة لتقوية الروابط الإجتماعية التي تربط الفرد بالمحيطين به، وبالتالي إمكانية تغلبه على إحساسه بالنقص والعجز والقلق فعندما يشعر الفرد بالنقص فإن هذا الشعور يدفعه للإنطواء والبعد عن الآخرين وهنا يصبح كائناً

غير إجتماعي، فهذا يدفع الفرد إلى الشعور بعدم الأمن فيحصل لديه القلق من المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص. (القرشي، 2012: 34)

أما إريكسون فيشعر أن تشكيل وقبول هوية الفرد هي مهمة غاية في الصعوبة وغاية في القلق يجب أن يجرب الفرد فيها أو يحاول أن يجرب أدوار وأفكار مختلفة ليحدد أيها أفضل وعليه يجد إريكسون أن قلق المستقبل عند المراهق ينشأ نتيجة عدم القدرة على تحديد هويته بسبب التشتت والإنتشار الذي يمر بها المراهق، فالفرد يكون في هذه الحالة واقعاً تحت تأثير الخوف الشديد من عدم القدرة على التحكم في الذات أو السيطرة عليها وعلى مستقبله. (الحمداني، 2011: 163)

ومن خلال ما تقدم من تفسيرات من وجهة نظر الإتجاه التحليلي نلاحظ أن التوقع والخبرات الماضية هو أساس هذا الإتجاه في تفسير قلق المستقبل، حيث يرجعه فرويد إلى خبرات الطفولة التي تجعل الفرد يتوقع الخطر عن طريق مواقف متشابهة مر بها، وهذا ما يسبب له قلق نحو المستقبل من خلال التوقع.

غير أن إدلر يرى أن الأهداف التي يرسمها ويضعها الفرد لنفسه منذ الطفولة هي سبب القلق وهذا بسبب التوقعات التي تلعب دوراً في دافعيته نحو المستقبل من أجل تحقيق تلك الأهداف والتي بدورها يتحدد من خلالها سلوك الفرد.

أما إريكسون فإنه يرى قلق المستقبل ينتج عن عدم القدرة على تحديد الفرد لهويته ونقص خبراته على حل ما سيواجهه في المستقبل.

8-2- النظرية السلوكية:

القلق من وجهة نظر النظرية السلوكية هو إستجابة إشتراطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الإستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الإستعداد الشخصي للفرد، ويرى ولبى أن القلق إستجابة الفرد للإشتارات المزعجة وأنه إستجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الإستجابة وإنما إكتسبت القدرة على إثارة الإستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فإستجابة القلق هي إستجابة إشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم.

(المصري، 2011: 19)

حيث يرى كل من دورلارد وميلر أن الخوف والقلق دافعان متعلمان ثانويان وأن القلق ينشأ لدى الطفل نتيجة إكتسابه من الوالدين، ويذهبان إلى أن الوالدين بإمكانهما جلب أو إبعاد القلق عن أبنائهم. (القرشي، 2012: 35)

ويضيفان أيضا بأن الشخص العصابي القلق هو شخص عاجز عن التخطيط لمستقبله بسبب مخاوفه وتعاسته وبسبب عدم قدرته على التعبير عما يريد أو عدم قدرته على عنونة أو تسمية مخاوفه. (آل عمر، 2007: 47)

ويتفق كل من بافلوف وواطسون أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزاً ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك ولعل أهم ما أكد السلوكيون أن القلق هو إستجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد. (عثمان، 2001: 25)

ويرى بافلوف أن القلق والأمراض النفسية عموماً ما هي إلا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في إقامة التوازن بين التفاعلات الشرطية قديمها وحديثها وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطية من إستثارة أو كف وهي عبارة عن خطأ مزمن في عمليات الارتباط الشرطي.

ويتفق سكينر مع بافلوف في أن ظهور الأمراض العصابية تنشأ بسبب أخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد، حيث تسبب هذه الأخطاء ضعفاً في نمو وتطور الإستجابة السليمة، وبسبب سيطرة التعزيزات غير الملائمة، وأن القلق ينشأ بسبب الإضطراب في عمليتي الإستثارة والكف للنظام العصبي المركزي. (سلمان، د.س: 22)

ويتضح من خلال التفسير الذي قام به السلوكيون أن القلق إستجابة متعلمة يكتسبها الفرد نتيجة مثيرات شبيهة بمثيرات أخرى حدثت في الماضي، فمن الملاحظ أن أصحاب النظرية السلوكية وأصحاب الإتجاه التحليلي أرجعوا وجود أو ظهور القلق إلى الخبرات السابقة، وبالتالي فهو يرتبط بالماضي وما إكتسبه وتعلمه الفرد في طفولته من خبرات مختلفة، ومادام القلق متعلماً، فيمكن تعلم السلوك الإيجابي المقابل له أيضا عن طريق التعلم.

8-3- النظرية الوجودية والإنسانية:

ينفرد علم النفس الوجودي برؤية خاصة لظاهرة القلق تتميز بالشمول والكلية في آن واحد، حيث يهتم الوجوديين بالتأكيد على أن القلق في الأساس ظاهرة صحية. (شند والأنور، د.س:53). وأن القلق خبرة وجودية كامنة وملازمة لوجود الإنسان وأنه طاقة خلاقة تدفع وتحفز الفرد إلى الحركة والنشاط والعمل المبدع وأن الإنسان يعرف القلق إذا فشل في معرفة مغزى وجوده والهدف من حياته.

ويرى رولوماي القلق كحالة توجس يستشيرها التهديد، وقد يكون التهديد نحو الحياة نفسها (الموت) أو للحياة النفسية (فقدان الحرية) أو بعض القيم التي يطابقها الفرد مع وجوده كذات (وطنية، حب، مكانة، معتقد.....).

بينما يرى جيمس بارك أن أسباب القلق إختفاء مشاعر الأمن العادية أو الشعور بتهديد غير واضح المعالم فالقلق الوجودي قرين للحرية والإختيار بين البدائل. (شند والأنور، د.س: 55)

ويضيف الحمداني أن كيركيجارد يربط قلق المستقبل بالقرارات التي يتخذها الفرد إذ أن إختيار قرار معين سيكون له تأثير على حياة الفرد كما أنه لا يعرف نتيجة إتحاذ قرار صعب في الحياة يكون قد درس جميع الجوانب المحيطة بإتحاذه لذلك القرار. (الحمداني، 2011: 168)

أما الإنسانيون ينظرون إلى قلق من زاوية تختلف جوهرياً عن النظريات الأخرى إذ أنها على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وهو ينظرون إلى الإنسان ككل متكامل وتشكل الحاجة وعملية إشباعها جوهر النظرية الإنسانية، حيث يرى ماسلوا أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على الحاجات وتدرجها في الإشباع بحسب أهميتها وضرورتها بالنسبة إلى الفرد، وأن نوع البيئة التي يتعرض لها الإنسان وتؤثر تأثيراً كبيراً على عملية نمو الشخصية لأن موضوع أو موضوع أو أهداف إشباع الحاجات يكون في البيئة. (سلمان، د.س:102)

كما أن الفرد يواجه الكثير من المواقف التي تثير قلقه كالفشل في تحقيق حياة كاملة وإختبار الأسلوب الملائم للحياة وخوفه من إتحتمال حدوث الفشل في أن يحيى الحياة التي يطمح إليها، كل هذا يعتبر من مثيرات القلق إلى جانب فقدان الفرد لبعض طاقاته نتيجة لإعتلال في الصحة، أو إصابته بمرض لا يمكن الشفاء منه، أو بسبب تقدمه في العمر

حيث يعني ذلك إنخفاضاً في عدد الفرص المتاحة أمامه، وإنخفاض نسبة نجاحه في المستقبل.

(القرشي، 2012: 38)

ويرى روجرز أن قلق المستقبل يبرز حينما يكون الفرد غير قادر على إعطاء إستجابات تقود إلى النجاحات وإلى إرضاء الحاجات الإجتماعية من خلال علاقاته مع الآخرين، تنشأ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق لا سيما القلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات، وتتصور الذات بأنها المسؤولة على تلك الصراعات وهذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها وحينما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكنيزمات الدفاعية، وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحوّل مسؤولية تكون الصراع نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم.

(الحمادي، 2011: 165)

وركزت النظرية الإنسانية دراستها على المواضيع التي ترتبط بخصوصية الإنسان بين الكائنات الحية مثل الإدارة، الحرية، المسؤولية، الإبتكار والقيم وترى أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان، وعلى الإنسان أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لأن ذلك هو الهدف النهائي الذي يجب أن يوجه الإنسان في الحياة، ولذلك فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن يثير قلقه، ولذلك فإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذه المدرسة بحث الإنسان عن مغزى لحياته أو هدف لوجوده.

(القرشي، 2012: 38)

ويضيف فريدريك ثورن أن قلق الفرد يكمن في حوفه من المستقبل، أي أن القلق ليس ناشئاً عن خبرات الماضي، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك تماماً أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث له في أي لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساسي للقلق من المستقبل عند الإنسان.

ويجد ثورن أن كل منا يحي ومعه بيان تراكمي بعدد مرات فشله، وعدد مرات نجاحه في الحياة، فإذا ما إنخفضت نسبة نجاح الفرد (50%) إزداد قلقه ويظل هذا القلق بإزدياد هذه

النسبة ويعد فشل الفرد في تحقيق أهدافه وفي إختيار أسلوب حياته وخوفه من إحتمال حدوث الفشل في المستقبل عوامل أساسية مثيرة لقلقه. (الحمداني، 2011: 166)

وما يمكن أن نستخلصه أن النظرية الوجودية ترى أن القل جزء من وجود الإنسان وأنه ينتج عن توجس الفرد لتدبير وجوده، كما يرون أن قلق المستقبل مربوط بالقرارات التي يتخذها الفرد والتي تؤثر على حياته، كما أن الفرد لا يعرف نتيجة قراره وذلك بسبب المستقبل المجهول والغامض.

فالتوجه الإنساني يعتبر إمتداد للفكر الوجودي حيث أنه يفسر حدوث القلق نتيجة عدم إشباع الفرد لحاجاته وأن إكمال شخصية الإنسان والحفاظ على وجودها يعتمد كثيراً على مدى توفير وإشباع حاجاته وأن إكمال شخصية الإنسان والحفاظ على وجودها يعتمد كثيراً على مدى توفير وإشباع حاجاته وأن نوع البيئة التي يعيشها الفرد تؤثر على عملية نمو شخصيته وعلى علاقته مع الآخرين في المستقبل وهذا ما يدفع بالفرد إلى الشعور بالقلق على مستقبله.

8-4- النظرية المعرفية:

تقوم النظرية على إفتراض يتمثل في أن الإضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان مرتبطة بشكل رئيسي لعدم قدرته على معالجة المعلومات لديه، كما تسيطر على المريض أفكار مصاحبة للإضطراب، وترى النظرية المعرفية أن الإنسان لديه القدرة على تكوين واقعه الخاص به. فالمعرفة من وجهة نظر النظرية المعرفية مصطلح يشير إلى العمليات العقلية كالإدراك والانتباه والتذكر وتجهيز المعلومات وهذه العمليات هي التي تساعد الإنسان على إكتساب المعلومات مما يترتب على ذلك إيجاد حلول المناسبة للمشكلات والتخطيط السليم للمستقبل. (الصقهان، 2005: 54)

حيث يرى Kelly أن العمليات التي يقوم بها الشخص توجه نفسياً بالطرق التي يتوقع بها الأحداث، وعلى إعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقبل.

(تونس، 2002: 30)

ويرى Eysen أن القلق أو ردة فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموماً أو للحالات المنفردة وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية ومفاجئة وتحتاج إلى إستعداد، الأمر الذي يزيد من إنشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية.

(القرشي، 2012: 36)

ويفسر زاليكسي قلق المستقبل المهني على أنه حالة من الإنشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً، وقد قدم توضيحاً مهماً فيما يتعلق بالجانب المعرفي الخاص بمفهوم القلق المستقبلي على أن لقلق المستقبل مكونات معرفية على أنها المصدر الأساسي لقلق المستقبل حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل، أي أن المعرفة أولاً ثم القلق، فيعتبر التمثيل المعرفي أساس القلق يترافق مع التمثيل بحالات عاطفية سلبية.

(المشيخي، 2009: 39)

بينما قدم جين تونج تنظيراً معرفياً لمفهوم القلق اعتماداً على دراسات عديدة في الفترة الزمنية الممتدة ما بين (1952-1993) وصاغ تصوره في هذا الصدد إنطلاقاً من أن هناك مهددات تستثير القلق من المستقبل وهي التهديد الكل حيث يرى أن القلق هو الإستجابة المتوقعة للمعلومات المهددة للإنسان سواء كان التهديد جسماً أو نفسياً.

(شند والأنور، د.س: 42)

وأشار أرون بيك (1976) إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستتبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل.

(مؤيد، د.س: 76)

كما يحدد بعضاً من أسباب التهديد (التهديد البيئي والتلوث والمنافسة في سوق العمل) مما قد يشكل تهديداً لكيان الفرد، إضافة إلى التهديد الإقتصادي فالصعوبات الإقتصادية تتمثل في تأثيرها الجسمي (وأحياناً الإنفعالي) على الإنسان، حيث تمثل زيادة أعداد الراغبين في العمل (نتيجة زيادة السكان) نوعاً من التهديد بما تفرضه من منافسة ويعطى مثلاً لذلك

البطالة، وتأثيرها والإنهيار الإقتصادي، وزيادة القلق نتيجة الشعور بتهديد الأرزاق كما يشير إلى خطورة ضعف الترابط وتأثيره على صحة النفسية للأفراد. (شند والأنور، د.س:84)

ومن خلال ما سبق ذكره يرجع أصحاب هذا الإتجاه قلق المستقبل إلى العمليات المعرفية حيث أن الإدراك المشوش في تفسير الاحداث المستقبلية المختلفة وعملية إكتساب ومعالجة المعلومات هي مثيرات لقلق المستقبل، ويضيف بعضهم إلى أن القلق ما هو إلى إستجابة محتمله للمعلومات المهددة للإنسان، والتي من خلالها يكون في حالة شعورية تثير بدورها إنفعالات تقوده إلى أن توقع وخوف من المثيرات المختلفة وتجعله في حالة توهم وترقب وهنا يكمن قلق المستقبل.

9- كيفية التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني:

يعتبر القلق من أحد مسببات إعتلال الصحة النفسية للفرد وذلك لما له من آثار سلبية تنعكس على الشخص سواء على المستوى الجسمي أو النفسي أو الأدائي ومن هذا المنطلق وحفاظا على سلامة الفرد وصحته، إستلزم علينا إيجاد طرق علمية يمكن تقليل وتخفيف القلق إلى أقصى حد ممكن، ولقد إنبثق من النظريات مجموعة من الطرق والتي نذكر منها:

9-1- طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

وهي أحد أنواع العلاج السلوكي وأهم عنصر في هذا النوع هو الإسترخاء، وطريقة العلاج فيه تتطلب إكتساب المصاب مهارة التنفس الصحيح والإسترخاء، فلو أن إنساناً يخاف من شيء ما ويقول أنه سيحدث ولو حدث هذا الشيء فإنه يترك آثاراً سلبية عليه وآلية العلاج في هذه الحالة تتطلب من المصاب أو المسترشد أن يتخيل وقع الشيء الذي كان يخاف وقوعه بعدها نجعله يتنفس بعمق شديد، ثم يقوم بإسترخاء جميع عضلاته بعدها يطلب منه إستحضار صورة بصرية حيه لمخاوفه التي تقلقه من المستقبل والإحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط، وبكرار ما سبق أكثر من مرة مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن المسترشد من تخيل الأشياء التي كانت تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق بل يتخيلها أثناء الشعور.

وهكذا يمكن لهذه الطريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق، وهي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها إسترخاء وتنفس عميق

وتكون المواجهة أولاً في الخيال حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف إذا حدثت مرة أخرى. (جبر، 2012: 49)

9-2- طريقة الإغراق:

وهو أسلوب علاجي لمواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الإستعانة بالتنفس والإسترخاء، فالطالب الذي يعاني من قلق شديد حول مستقبله المهني يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه بإستحضار صورتها في ذهنه، ويطيل فترات تخيل هذه المخاوف حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر في ممارسة تمارين التخيل الذهني إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا يقلقه، لأنه إعتاد على مشاهدتها في الخيال وكأنه يعيشها في الواقع، وهكذا نجد أن ذلك الطالب بهذه الطريقة العلاجية قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلاً لمواجهةها لو حدثت مستقبلاً في الواقع أثناء بحثه عن عمل أو خلال مسيرته المهنية. (المشيخي، 2009: 58)

9-3- طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف، وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على إستبدال الأفكار السلبية، وعند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير القلق والمخاوف، فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة بعكس ذلك في توقع الإيجابيات بدل السلبيات، وهذه القاعدة في تنظيم التفكير وإستبدال النتائج السلبية المقلقة وهي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد أن يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل. (المشيخي، 2009: 58)

فالهدف الأساسي في طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي والأفكار غير الإيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل وذلك بإستخدام العلاج السلوكي، فلا بد أن يتعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماماً.

ولعلى أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة حسب رأي المشيخي والتي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء التي يصاحبها الإسترخاء لأن التدريب على الإسترخاء يساعد في زيادة إكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مواجهة الأخطار ولو كانت مجرد خيال، فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج، أما بالنسبة للشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على اللقلق والخوف من المستقبل.

ويضيف جبر (49:2012) أنه من الأساليب الحديثة في علاج الإضطرابات النفسية "أسلوب البرمجة اللغوية العصبية" حيث أثبت هذا الأسلوب كفاءته في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعات في الدراسة التي أجراها "عسيلة" و"البناء" حيث ساهم البرنامج الذي إستخدمه الباحثان المشاركان على تحسين حصيلتهم الفكرية وكيفية إكتشاف الأهداف وضرورة أن يكون الفرد أكثر مرونة، ويستخدم طاقاته وإمكانياته موارده إستخداماً فعالاً موجباً، وكذلك وبمساعدة البرمجة اللغوية العصبية تهلم المشاركون الطريق إلى النجاح وتقوية المشاعر الإيجابية قدر الإمكان، كما أن لتمرين الإسترخاء الذهني والجسدي دوراً هاماً في تفريغ ما يعانیه هؤلاء الطلاب من مشاعر قلق المستقبل.

ويفضل المشيخي (59:2009) أن يصنع الشباب الجامعي هدفاً جيداً وواقعياً لنفسه وفق إمكانياته وطاقاته، وبإستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعر بالإنجاز عندما يحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق.

وترى المصري(44:2011) أن إستخدام الإرادة والثقة بالنفس والوعي والتفكير هي أحد الطرق التي يمكن أن تؤدي إلى تخفيف قلق المستقبل وإستخدام فنيات علاجية تعتمد على المناقشة والإقناع وذلك من خلال فنية الحوار البناء ويعتمد على تبصير المريض بمشكلاته حتى يستطيع أن يكشف المعنى الموجود في حياته، ومن خلال تكوين علاقة علاجية تتميز بالدفء وإستخدام مواثيق أخرى مثل الإغراق أو الغمر أو مبدأ الحساسية التدريجي لذلك من الأفضل للشباب الجامعي وضع أهداف واقعية وفقاً لإمكانياتهم وقدراتهم.

ومن خلال عرضنا للأساليب الثلاثة السابقة نرى كذلك ضرورة إستخدام فنيات علاجية تعتمد على المناقشة والإقناع، وذلك من خلال فنية الحوار البناء بحيث تعتمد على تبصير

الطالب بمشكلاته، ومساعدته على الإستبصار بذاته، وتصحيح معلوماته حول عالم الشغل ومختلف المهن التي تؤهله شهادته لشغلها، وشروط الإلتحاق بها، وفرص إكمال الدراسات العليا المتاحة أمامه وغير ذلك من المعلومات المشوهة لديه بالإضافة إلى تعزيز ثقته بنفسه فهي أحد الطرق التي يمكن أن تؤدي إلى تخفيف قلق المستقبل المهني لديه، وبالتالي يتمكن من وضع أهداف واقعية وفقاً لإمكانياته وقدراته، حيث بإمكان هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعره بالإنجاز عند تحقيقه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف.

خلاصة الفصل:

يتبين مما سبق أن تناوله في هذا الفصل أن قلق المستقبل لمهني يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، حيث يؤثر في سلوكه وشخصيته مما يؤدي إلى فشله في تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلاً، حيث أصبح هذا القلق يعاني منه معظم الأفراد في المجتمعات المعاصرة، وأن السبب المباشر للمعاناة من القلق الزائد من المستقبل المهني هي ظروف الحياة العصرية، والتغيرات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت في كافة مظاهر الحياة، وما رافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط الحياة اليومية.

لذا فإنه يمكن القول بأن قلق الفرد حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيشها في بيئته فتعقد الحياة اليومية وكثرة متطلباتها وإبتعادها على البساطة، والتغيرات المستمرة والطارئة في مختلف مجالات العيش التي مختلف مجالات العيش الاجتماعية والسياسية والإقتصادية جعل من العمل ضرورة لا غنى عنها، وعليه فإن إحساس الطالب بالخوف من عدم الحصول على عمل مستقبلاً بعد تخرجه قد يسبب له نوع من التوتر والقلق والتفكير الدائم في مصيره المهني والذي يرتبط بحسه إرتباطاً وثيقاً بمستقبله ككل.

الجانب الميداني

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- الدراسة الإستطلاعية

3-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية

3-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية

3-3- حدود الدراسة الإستطلاعية

3-4- عينة التقنين

3-5- صلاحية أدوات الدراسة

3-6- نتائج الدراسة الإستطلاعية

4- الدراسة الأساسية

4-1- حدود الدراسة الأساسية

4-2- عينة الدراسة وخصائصها

5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الإعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل لإستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدّة أنواع من المناهج العلمية. (بوحوش والذنيبات، 1995، ص:45)

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الرضا عن الحياة وتقدير الذات وقلق المستقبل المهني) فان المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة وطالبات قسم العلوم الإجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي حيث بلغ عددهم 1815 طالب وطالبة بواقع 305 طالب و1510 طالبة والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم(01): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات الجنس
26.23%	476	ذكور
73.77%	1339	إناث
100%	1815	المجموع

يتضح من الجدول رقم (01) أن مجتمع الدراسة يتكون من (1815) طالب وطالبة بقسم العلوم الإجتماعية مقسمين إلى: (476) ذكور بنسبة (26.23%) و(1339) إناث بنسبة (73.77%).

3- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه.

كما تعرف الدراسة الإستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للإستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائياً بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الإستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة إلى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الإستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجوب إجراء تجربة إستطلاعية أخرى. (صابر وخفاجة، 2002: 122-123)

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة الإختبارات والعينات وأسلوب إختيارها وتجعل الطالب بعيداً عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

3-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التأكد إذا ما كانت التعليمات المستعملة في الأدوات ملائمة وواضحة.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ضبط الوقت الملائم والمستغرق للإجابة من طرف التلاميذ.
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

3-2- إجراء الدراسة الإستطلاعية:

قبل الشروع في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية لتمهد لنا الطريق الذي سوف نسلكه في الدراسة الأساسية وهذا لما فيه من فوائد وكانت عينة الدراسة الإستطلاعية من جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، حيث قمنا بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة ومقياس قلق المستقبل المهني ومقياس تقدير الذات كتجربة أولى على عينة قوامها 60 فرداً، وكانت الإنطلاقة الأولى يوم الإثنين 02 فيفري 2017 في الفترة الصباحية، وقد أفادتنا هذه الدراسة في الحصر ببعض جوانب الموضوع، مع أن هذه الدراسة لا تعطي قيمة ثابتة إلا أنها تبقى خطوة مهمة للدراسة الأساسية وتعطينا واجهة عن كيفية تطبيقها وتمكننا من التأكد من صلاحية أداة القياس المستخدمة في الدراسة.

3-3- حدود الدراسة الإستطلاعية:

3-3-1- الحدود المكانية: قسم العلوم الإجتماعية بجامعة الشهيد حمة لخضر بولاية الوادي.

3-3-2- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الإستطلاعية على 60 طالب وطالبة من مستوى الليسانس والماستر بقسم العلوم الإجتماعية في جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

3-3-3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الصباحية في يوم 12 جانفي 2017.

3-4- عينة التقنين:

شملت الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (60) طالب وطالبة بقسم العلوم الإجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة التقنين على حسب الجنس:

جدول رقم(02): يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس والمستوى الدراسي

النسبة المئوية	التكرار	
41.67%	25	ذكور
59.33%	35	إناث
100%	60	المجموع

يتضح من الجدول رقم (02) أن عينة التقنين تتكون من (60) طالب وطالبة بقسم العلوم الإجتماعية مقسمين على: 17 طالب ليسانس بنسبة 28.33% و 8 طالب ماستر بنسبة 13.34%، و 20 طالبة ليسانس 33.33% و 15 طالبة ماستر بنسبة 25%.

3-5- صلاحية أدوات الدراسة:

3-5-1- مقياس الرضا عن الحياة:

أعد هذا المقياس الدكتور مجدي محمد الدسوقي (1996) بجامعة المنوفية بمصر ويتكون من (29) بنداً تقيس الرضا عن الحياة يجاب عنها ضمن خمسة بدائل هي: تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً، وتنال الدرجات من 01-05 على الترتيب وكل البنود تصحح في إتجاه واحد.

* مفتاح تصحيح المقياس

تم إعطاء درجات من 1 إلى 5 إلى بدائل الإستجابة الخمسة كالآتي:

لا تنطبق تماماً	لا تنطبق	بين بين	تنطبق	تنطبق تماماً
1	2	3	4	5

3-5-1-1- صدق مقياس الرضا عن الحياة:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلاً، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها.

(العزاوي، 2008، ص:129)

لقد تم الإعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الإتساق الداخلي، أي إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان والجدول رقم(03) يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح معامل إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان

رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
01	-0.13	غير دال	16	0.64	0.01
02	0.42	0.01	17	0.62	0.01
03	0.45	0.01	18	0.28	0.05
04	0.35	0.01	19	0.26	0.05
05	0.32	0.05	20	0.35	0.01
06	0.64	0.01	21	0.47	0.01
07	0.58	0.01	22	0.44	0.01
08	0.57	0.01	23	0.68	0.01
09	0.57	0.01	24	0.37	0.01
10	0.75	0.01	25	0.55	0.01
11	0.75	0.01	26	0.47	0.01
12	0.57	0.01	27	0.43	0.01
13	0.54	0.01	28	0.37	0.01
14	0.66	0.01	29	0.52	0.01
15	0.64	0.01	/	/	/

يتبين من خلال الجدول رقم(03) أن معاملات الإرتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للإستبيان تراوحت ما بين (0.26 - 0.75) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، والباقي دالة عند 0.05 أما البند رقم 01 فهو، غير دال وبالتالي يتم حذفه.

3-5-1-2- ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (60) فرداً تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي الجدول رقم(04) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم(04): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	معامل الثبات
سبيرمان براون	جيتمان		المتغير
0.78	0.78	0.90	الرضا عن الحياة

يتضح من الجدول رقم(04) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.78 و 0.90) بعد الإعتماد على معامل جيتمان و سبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

3-5-1-3- إستخراج معايير تفسير النتائج:

مما لا شك فيه أن الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص من أدائه على أي إختبار من الإختبارات النفسية أو التحصيلية لا معنى لها وحدها، حيث لا نستطيع من خلال هذه الدرجة أن نعرف درجة إمتلاك الفرد لصفة أو خاصية معينة ، وبالتالي يصبح تطبيق المقياس على الفرد لا فائدة منه، لذلك كان لابد من إيجاد الطريقة التي تفسر لنا هذه الدرجة وكان ذلك عن طريق نسبة الدرجة الخام إلى مستوى معين أو إلى مجموعة العلامات التي تنتمي إليها، وتسمى معياراً، حيث نلجأ إلى تحويل الدرجة الخام إلى درجة أخرى نستطيع

من خلالها مقارنة درجة المفحوص بغيره من المجموعة التي طبق عليها الإختبار، فيصبح لدينا إطار أو مجموعة أخرى نستطيع من خلالها مقارنة الدرجة بغيرها من الدرجات.

(غرغوط، 2016، 142)

وقد أختيرت طريقة المعايرة إلى سلالمة إنحرافية معايرة Echelles en ecart Réduit نظرا لأنها الأسهل والأنسب للمجتمعات ذات التوزيع المعتدل، وقد تم التأكد من أن توزيع المجتمع إعتدالي، من خلال الجدول الموالي:

جدول رقم(05): يوضح معامل الإلتواء لمجتمع الدراسة

الوسيط	المتوسط	الإنحراف المعياري	الإلتواء
101	101.08	12.76	0.46

بما أن معامل الإلتواء = 0.46 أي أنه قريب من الصفر فإنه يمكن القول أن، توزيع مجتمع الدراسة قريب من الإعتدالية، حيث تمتد قيمة الإلتواء من (-3 إلى +3) وكلما إقتربت قيمته من الصفر دل ذلك على إعتدالية التوزيع. وعليه فإن قيمة معامل الاللتواء (0.46) قريبة من الصفر مما يعني أن توزيع درجات أفراد العينة إعتدالية وبالتالي المجتمع إعتدالي. بعد تأكدنا من أن توزيع الدرجات هو توزيع اعتدالي يمكن الآن حساب المعايير الإنحرافية والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم(06): يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات الرضا عن الحياة الخام

النسبة %	التكرار	الدرجة	النسبة %	التكرار	الدرجة
3.34	2	105	1.66	1	64
3.34	2	107	1.66	1	66
3.34	2	108	1.66	1	68
1.66	1	109	1.66	1	69
3.34	2	110	1.66	1	71
1.66	1	112	1.66	1	72
1.66	1	113	1.66	1	73
1.66	1	114	1.66	1	79
3.34	2	115	1.66	1	85
3.34	2	116	1.66	1	89
1.66	1	117	5	3	90
1.66	1	119	1.66	1	92
1.66	1	120	3.34	2	94
1.66	1	122	1.66	1	95
1.66	1	123	1.66	1	98
1.66	1	124	6.67	4	99
1.66	1	127	3.34	2	100
1.66	1	131	1.66	1	101
1.66	1	132	5	3	102
1.66	1	133	6.67	4	103
1.66	1	137	1.66	1	104

ولكي نستخرج سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة Echelle en écart- réduit de 5 classes يجب أولاً ايجاد حدود الفئات كما يلي :

هناك أربعة حدود في هذا السلم ،بمسافة 1/2 من الانحراف المعياري عن المتوسط وهي:
 $3/2$ ، $1/2$ ، $-1/2$ ، $3/2$

ثانيا حساب حدود الفئات:

الدرجة الحدية = المتوسط + المسافة × الإنحراف المعياري

$$\text{الحد الأول} = 101.08 + (-3/2) \times 12.76 = 81.94$$

$$\text{الحد الثاني} = 101.08 + (-1/2) \times 12.76 = 94.7$$

$$\text{الحد الثالث} = 101.08 + (1/2) \times 12.76 = 107.46$$

$$\text{الحد الرابع} = 101.08 + (3/2) \times 12.76 = 120.22$$

وأخيرا تحديد الفئات:

في هذه الخطوة يربط ما بين الفئات وحدودها والدرجات الخام المحتواة داخل هذه الفئات بواسطة الجدول التالي:

جدول رقم(07): يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة

5	4	3	2	1	الفئة
137-121	120 -108	107-96	95-83	$82 \geq$	الدرجات المحتوات داخل الفئات
137	120.22	107.46	94.7	81.94	الدرجات حدود الفئات
عالية جداً	عالية	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جداً	الحكم على درجة الفرد

يتضح من الجدول رقم(07) أنه تم الحصول على 5 فئات تمكنا من نسبة الدرجة الخام للفرد إلى مستوى معين ،أي إلى معيار يمكننا من الحكم عليه.

وإتضح أن الفئة الأولى ذات الحد من 81.94 فما أقل، تحتوي على الدرجات الأقل من 77 ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن رضاه عن حياته ضعيف جداً، أما الفئة الثانية ذات الحدود من (81.94 إلى 94.7) تحتوي على

الدرجات من (83 إلى 95) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن رضاه عن حياته ضعيف، وبالنسبة للفئة الثالثة ذات الحدود من (94.7 إلى 107.46)، فهي تحتوي على الدرجات من (96 إلى 120)، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن رضاه عن حياته متوسطة. وكذلك الفئة الرابعة ذات الحدود من (107.46 إلى 120.22)، تحتوي على الدرجات من (108 إلى 120)، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن رضاه عن حياته عالية، وأخيرا الفئة الخامسة ذات الحدود من (120.22 إلى 137) تحتوي على الدرجات من (121 إلى 137) ، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن رضاه عن حياته عالية جدا.

إذن من خلال ما سبق يمكننا القول أنه أصبح لدينا معايير جديدة صالحة للحكم على البيئة الجزائرية.

3-5-2- مقياس التقدير الذات:

أعد هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث (1967) ولهذا المقياس إتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الإجتماعية والأكاديمية والعائلية والشخصية، وتضيف ليلي عبد الحميد أن المقياس تمت ترجمته إلى العربية من طرف فاروق عبد الفتاح (1981) كما عدلت مقاييس تقدير الذات ليده وغيرت عناوينها، حيث كانت العناوين القديمة كما يلي:

مقياس خاص بالصورة (أ) أو الصورة الطويلة.

مقياس خاص بالصورة (ب) أو الصورة القصيرة.

مقياس خاص بالصورة (ج).

أما العنوان الجديد الذي استخدم سنة (1981) هو :

مقياس خاص بالصورة الخاصة بالمدرسة ، يستعمل مع تلاميذ تتراوح أعمارهم بين (8 سنوات - 15 سنة) و يتضمن 58 عبارة (50 عبارة لقياس تقدير الذات و 8 عبارات تكون مقياسا للكذب).

مقياس خاص بالصورة الصغيرة بالمدرسة : يستعمل مع تلاميذ تتراوح أعمارهم بين (8

سنوات - 15 سنة)، و يتكون من 25 عبارة معدة لقياس " تقدير الذات " و لا يشمل مقياس الكذب).

مقياس الصورة الخاصة بالكبار، و هو المقياس المستخدم في دراستنا هذه، وهو خاص بالأفراد الذين يتجاوزون سن 16 سنة، و يتكون من 25 عبارة ، تنقسم إلى عبارات سالبة وعبارات موجبة والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم(08): يوضح تقسيم البنود في مقياس تقدير الذات على حسب طبيعتها

الرقم	طبيعة البنود	أرقام البنود	العدد
01	بنود إيجابية	-14-11-9-8-7-5-4-1 20-19	10
02	بنود سلبية	-15-13-12-10-6-3-2 -23-22-21-18-17-16 25-24	15

* مفتاح التصحيح:

طبيعة البنود	تنطبق	لا تنطبق
البنود الإيجابية	1	0
البنود السلبية	0	1

3-5-2-1- صدق مقياس تقدير الذات:

توجد عدة طرق لحساب الصدق، لكن في هذه الدراسة تم الإعتماد على طريقة الإتساق الداخلي وهي إرتباط درجة البند بالبعد الذي ينتمي إليه وإرتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدولين الآتيان يوضحان ذلك:

جدول رقم(09): يوضح إرتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه

الأبعاد	رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
بعد الذات العامة	01	0.40	0.01	13	0.51	0.01
	03	0.29	0.05	15	0.28	0.05
	04	0.24	غير دالة	18	0.48	0.01
	07	0.44	0.01	19	0.33	0.01
	10	0.10	غير دالة	24	0.37	0.01
	12	0.29	0.05	25	0.22	غير دالة
بعد الذات الإجتماعية	05	0.71	0.01	14	0.54	0.01
	08	0.62	0.01	21	0.47	0.01
	06	0.33	0.01	16	0.52	0.01
بعد المنزل والوالدين	09	0.47	0.01	20	0.60	0.01
	11	0.47	0.01	22	0.43	0.01
	02	0.52	0.01	23	0.56	0.01
بعد العمل	17	0.60	0.01	/	/	/

يتبين من خلال الجدول رقم(09) أن معاملات الإرتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت ما بين (0.28 - 0.71) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، والباقي دالة عند 0.05 أما البنود رقم 4 - 10 - 25 فهي، غير دالة ، وبالتالي يتم حذفها.

جدول رقم(10): يوضح إرتباط درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	الأبعاد	قيمة معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
01	بعد الذات العامة	0.76	0.01
02	بعد الذات الإجتماعية	0.64	0.01
03	بعد المنزل والوالدين	0.70	0.01
04	بعد العمل	0.44	0.01

يتضح من الجدول رقم(10) أن معاملات الإرتباط تتراوح ما بين (0.44 و 0.76) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة 0.01 أي أن هناك إرتباط قوي بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي. ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس صادق.

3-5-2-2- ثبات مقياس تقدير الذات:

هناك عدة طرق لحساب الثبات، لكن في الدراسة الحالية تم الإعتماد على طريقتين لحساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بحساب معاملي (سبيرمان براون و جيتمان) والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الثبات للمقياس:

جدول رقم(11): يوضح معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	معامل الثبات
سبيرمان براون	جيتمان		المتغير
0.52	0.52	0.60	تقدير الذات

يتضح من الجدول رقم(11) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين 0.52 و 0.60 بعد الإعتماد على معامل جيتمان و سبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

3-5-2-3- إستخراج معايير تفسير النتائج:

تم إختيار نفس طريقة المعايرة إلى سلالم إنحرافيه معيرة وقد تم التأكد من أن توزيع المجتمع إعتدالي، من خلال الجدول الآتي:

جدول رقم(12): يوضح معامل الإلتواء لمجتمع الدراسة

الوسيط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الإلتواء
14	14.17	3.01	0.32

بما أن معامل الإلتواء = 0.32 أي أنه قريب من الصفر فإنه يمكن القول أن توزيع مجتمع الدراسة قريب من الإعتدالية، مما يعني أن توزيع درجات أفراد العينة إعتدالية وبالتالي المجتمع إعتدالي.

بعد تأكدنا من أن توزيع الدرجات هو توزيع إعتدالي يمكن الآن حساب المعايير الإنحرافية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم(13): يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات تقدير الذات الخام

النسبة %	التكرار	الدرجة	النسبة %	التكرار	الدرجة
11.67	7	15	1.67	1	8
8.33	5	16	5	3	9
10	6	17	1.67	1	10
10	6	18	5	3	11
5	3	19	6.66	4	12
8.33	5	20	8.33	5	13
6.66	4	21	11.67	7	14

حساب حدود الفئات:

الدرجة الحدية = المتوسط + المسافة \times الإنحراف المعياري

$$\text{الحد الأول} = 14.17 + 3.01 \times (-3/2) = 9.65$$

$$\text{الحد الثاني} = 14.17 + 3.01 \times (-1/2) = 12.66$$

$$\text{الحد الثالث} = 14.17 + 3.01 \times (1/2) = 15.67$$

$$\text{الحد الرابع} = 14.17 + 3.01 \times (3/2) = 18.68$$

وأخيراً تحديد الفئات:

في هذه الخطوة يربط ما بين الفئات وحدودها والدرجات الخام المحتواة داخل هذه الفئات بواسطة الجدول الآتي:

جدول رقم(14): يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة

5	4	3	2	1	الفئة
21 - 20	19 - 17	16 - 14	13 - 11	$10 \geq$	الدرجات المحتوات داخل الفئات
21	18.68	15.67	12.66	9.65	الدرجات حدود الفئات
عالية جداً	عالية	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جداً	الحكم على درجة الفرد

يتضح من الجدول رقم(14) أنه تم الحصول على 5 فئات تمكنا من نسبة الدرجة الخام للفرد إلى مستوى معين ،أي إلى معيار يمكننا من الحكم عليه.

وإتضح أن الفئة الأولى ذات الحد من 9.65 فما أقل، تحتوي على الدرجات الأقل من 10 ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن تقديره لذاته ضعيف جداً، أما الفئة الثانية ذات الحدود من (9.65 إلى 12.66) تحتوي على الدرجات من (11 إلى 13) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن تقديره لذاته ضعيف، وبالنسبة للفئة الثالثة ذات الحدود من (12.66 إلى 15.67)، فهي تحتوي على الدرجات من (14 إلى 16)، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن تقديره لذاته متوسط، وكذلك الفئة الرابعة ذات الحدود من (15.67 إلى 18.68)، تحتوي على الدرجات من (16 إلى 19)، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن تقديره لذاته عالي، وأخيرا الفئة الخامسة ذات الحدود من (18.68 إلى 21) تحتوي على الدرجات من (20 إلى 21) ، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن تقديره لذاته عالي جداً.

إذن من خلال ما سبق يمكننا القول أنه أصبح لدينا معايير جديدة صالحة للحكم على البيئة الجزائرية.

3-5-3- مقياس قلق المستقبل المهني:

أعد المقياس من طرف الباحث حيث صمم إستناداً على التراث النظري والدراسات السابقة وبعض المقاييس المعدة سابقاً عن قلق المستقبل، وبناءً على التعريف الإجرائي لقلق المستقبل المهني الذي تمت صياغته في الدراسة الحالية، حيث تمت صياغة الصورة الأولية للمقياس والتي تكونت من (35 بنداً) في شكل عبارات تقريرية، كما تم مراعاة شروط صياغة البنود فيما يخص الإبتعاد عن الإيحاء، وعدم إشمال البند على أكثر من فكرة واحدة، وبساطة ووضوح العبارات ومناسبتها للمستوى التعليمي لأفراد العينة وغيرها من شروط الإختبار الجيد التي حاولنا مراعاتها خلال بناء هذا المقياس.

كما أنه بعد مناقشة المقياس مع الأستاذة المشرفة تم تعديل بعض العبارات وإعادة تنظيمها، وإعادة صياغة بعض العبارات بأسلوب أفضل وتعديل أخرى لتقسيمها إلى عبارات إيجابية وسلبية.

فأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (25 بنداً) في صيغة عبارات تقريرية تتكون من (20 بنداً) إيجابية و(15) الأخرى إيجابية، تقابلها خمسة بدائل للإجابة (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهذا لنتيح للمستجيب حرية أكثر في التعبير عن نفسه، ونوضح توزيع هذه البنود حسب طبيعتها في الجدول الآتي:

جدول رقم(15): يوضح تقسيم البنود في مقياس الرضا عن الحياة على حسب طبيعتها

الرقم	طبيعة البنود	أرقام البنود	العدد
01	بنود إيجابية	1-3-4-5-6-8-11-12-15-16-17-21-24-26-29-30-31-33-34-35	20
02	بنود سلبية	2-7-9-10-13-14-18-19-20-22-23-25-27-28-32	15

نلاحظ من خلال الجدول رقم(15) أن البنود موزعة توزيعاً شبه متوازن على حسب طبيعة البنود فلم تكون هناك كثيراً من البنود المتتالية.

* مفتاح تصحيح هذا المقياس:

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	طبيعة البنود
5	4	3	2	1	بنود سلبية
1	2	3	4	5	بنود إيجابية

3-5-3-1- صدق مقياس قلق المستقبل المهني:

إستنادا للتعريف السابق للصدق، وللتأكد من صدق هذا المقياس تم إعتداد طريقة الإلتساق الداخلي وهي إرتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس:

صدق الإلتساق الداخلي:

وهي إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (16): يوضح معامل إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان

رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
01	0.54	0.01	19	0.39	0.01
02	0.56	0.01	20	0.41	0.01
03	0.62	0.01	21	0.68	0.01
04	0.20	غير دالة	22	0.25	0.01
05	0.30	0.05	23	0.34	0.01
06	0.23	غير دالة	24	0.49	0.01
07	0.19	غير دالة	25	0.40	0.01
08	0.34	0.01	26	0.32	0.05
09	0.31	0.05	27	0.22	غير دالة
10	0.33	0.01	28	0.40	0.01
11	0.34	0.01	29	0.36	0.01
12	0.14	غير دالة	30	0.24	غير دالة
13	0.21	غير دالة	31	0.54	0.01
14	0.17	غير دالة	32	0.44	0.01
15	0.42	0.01	33	0.44	0.01
16	0.40	0.01	34	0.46	0.01
17	0.15	غير دالة	35	0.26	0.05
18	0.16	غير دالة	/	/	/

يتبين من خلال الجدول رقم(16) أن معاملات الإرتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للإستبيان تراوحت ما بين (0.26 - 0.75) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، والباقي دالة عند 0.05 أما البنود رقم 4-6-7-12-13-14-17-18-27-30 فهي، غير دالة، وبالتالي يتم حذفها.

2-5-3-2- ثبات مقياس قلق المستقبل المهني:

هناك عدة طرق لحساب الثبات، لكن في الدراسة الحالية تم الإعتماد على طريقتين لحساب الثبات وهي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الثبات للمقياس:

جدول رقم(17): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	معامل الثبات
سبيرمان براون	جيتمان		المتغير
0.63	0.63	0.82	قلق المستقبل المهني

يتضح من الجدول رقم(17) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس قلق المستقبل المهني المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.63 و 0.82) بعد الإعتماد على معامل جيتمان و سبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

2-5-3-3- إستخراج معايير تفسير النتائج:

تم إختيار نفس طريقة المعايرة إلى سلالم إنحرافيه معيرة وقد تم التأكد من أن توزيع المجتمع إعتدالي، من خلال الجدول الآتي:

جدول رقم(18): يوضح معامل الإلتواء لمجتمع الدراسة

الوسيط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الإلتواء
76	76.25	10.71	0.13

بما أن معامل الإلتواء = 0.13 أي أنه قريب من الصفر فإنه يمكن القول أن توزيع مجتمع الدراسة قريب من الإعتدالية، مما يعني أن توزيع درجات أفراد العينة إعتدالية وبالتالي المجتمع إعتدالي.

بعد تأكدنا من أن توزيع الدرجات هو توزيع إعتدالي يمكن الآن حساب المعايير الانحرافية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (19): يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات قلق المستقبل المهني الخام

النسبة %	التكرار	الدرجة	النسبة %	التكرار	الدرجة
6.66	4	76	1.67	1	34
6.66	4	77	1.67	1	45
5	3	78	1.67	1	51
1.67	1	79	1.67	1	53
5	3	80	1.67	1	55
6.66	4	81	3.33	2	61
3.33	2	82	1.67	1	64
6.66	4	83	1.67	1	65
3.33	2	84	1.67	1	67
1.67	1	86	3.33	2	68
5	3	87	1.67	1	69
1.67	1	89	3.33	2	70
3.33	2	91	1.67	1	71
1.67	1	94	5	3	72
1.67	1	135	5	3	74
/	/	/	3.33	2	75

حساب حدود الفئات:

الدرجة الحدية = المتوسط + المسافة \times الإنحراف المعياري

$$\text{الحد الأول} = 76.25 + (-3/2) \times 10.71 = 60.18$$

$$\text{الحد الثاني} = 76.25 + (-1/2) \times 10.71 = 70.90$$

$$\text{الحد الثالث} = 76.25 + (1/2) \times 10.71 = 81.60$$

$$\text{الحد الرابع} = 76.25 + (3/2) \times 10.71 = 92.31$$

وأخيراً تحديد الفئات:

في هذه الخطوة يربط ما بين الفئات وحدودها والدرجات الخام المحتواة داخل هذه الفئات بواسطة الجدول الآتي:

جدول رقم (20): يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة

5	4	3	2	1	الفئة
135 - 93	92 - 83	82 - 72	71 - 61	$60 \geq$	الدرجات المحتوات داخل الفئات
135	92.31	81.60	70.90	60.18	الدرجات حدود الفئات
عالية جداً	عالية	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جداً	الحكم على درجة الفرد

يتضح من الجدول رقم (20) أنه تم الحصول على 5 فئات تمكنا من نسبة الدرجة الخام للفرد إلى مستوى معين، أي إلى معيار يمكننا من الحكم عليه.

وإتضح أن الفئة الأولى ذات الحد من 60.18 فما أقل، تحتوي على الدرجات الأقل من 60 ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن قلقه من مستقبله المهني ضعيف جداً، أما الفئة الثانية ذات الحدود من (60.18 إلى 70.90) تحتوي على الدرجات من (61 إلى 71) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن قلقه من مستقبله المهني ضعيف، وبالنسبة للفئة الثالثة ذات الحدود

من (70.90 إلى 81.60)، فهي تحتوي على الدرجات من (72 إلى 82)، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن قلقه من مستقبله المهني متوسط، وكذلك الفئة الرابعة ذات الحدود من (71.60 إلى 92.31)، تحتوي على الدرجات من (83 إلى 92)، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن قلقه من مستقبله المهني عالي، وأخيرا الفئة الخامسة ذات الحدود من (92.31 إلى 135) تحتوي على الدرجات من (93 إلى 135) ، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن قلقه من مستقبله المهني عالي جداً.

إذن من خلال ما سبق يمكننا القول أنه أصبح لدينا معايير جديدة صالحة للحكم على البيئة الجزائرية.

3-6- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

وبعد تطبيق المقاييس المعدة لأغراض البحث على أفراد عينة التقنين توصلنا إلى العديد من النتائج وهي كما يلي:

- تم التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقاييس الثلاثة المطبقة.
- التحقق من صدق وثبات المقاييس الثلاثة وأنهم صالحين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.
- التحقق من مدى وضوح تعليمات الإستجابة والبنود للطلبة.
- تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.
- تقدير الزمن اللازم للإستجابة على المقاييس.

4- الدراسة الأساسية:

4-1- حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها كما يلي:

4-1- الحدود المكانية: قسم العلوم الإجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي.

4-2- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة على 200 طالب وطالبة من مستوى الليسانس والماستر بقسم العلوم الإجتماعية.

4-3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 20 جانفي إلى 03 مارس 2017.

4-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

إن إختيارنا لعينة الدراسة بقصد توفير الوقت والجهد، ويوجد أنواع كثيرة للعينة، وقد وقع إختيارنا على العينة العشوائية الطبقية لأنها الأنسب لدراستنا، والتي معناها إختيار عينة تمثل المجموعات الفرعية في مجتمع الدراسة بنفس نسبها في ذلك المجتمع ويمكن أيضا أن تستخدم في إختيار عينات متساوية من كل المجموعات الفرعية إذا كان البحث يستهدف المقارنة بينها.

بعد زيارة لقسم العلوم الإجتماعية طبقنا الطريقة العشوائية الطبقية في إختيار العينة التي تعتبر عن مجتمع البحث فكانت النتيجة حصولنا على عينة الدراسة تتكون من (200) طالب وطالبة من القسم بنسبة (11.01%) وقع عليها الإختيار بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم(21): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس / المؤشرات
26.23%	52	ذكور
73.77%	148	إناث
100%	200	المجموع

من خلال الجدول رقم (21) عدد أفراد العينة يتكون من (200) طالب وطالبة فنجد أن نسبة الإناث اكبر من نسبة الذكور الذين وقع عليهم الإختيار حيث تمثل عدد الإناث ب(148) طالبة بنسبة (73.77%) وعدد الذكور (52) طالب بنسبة (26.23%).

5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية. وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك حسب SPSS باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ متغيرات الدراسة إستعداداً للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

- النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الإلتواء

- معادلة سبيرمان براون. - معادلة جيتمان. - إختبار ت لدلالة الفروق.

- معامل α كرومباخ. - الإنحدار المتعدد. - معامل الارتباط بيرسون

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الأول
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثالث
- 4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
- 5- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
- 6- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
- 7- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
- 8- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
- 9- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة
- 10- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية السابعة
- 11- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثامنة
- 12- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية التاسعة
- 13- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية العاشرة

الخلاصة والتوصيات.

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناءً على المعالجات الإحصائية التي أستخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات التي قمنا بجمعها، ومن خلال عرض وتحليل التساؤلات والفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث بإستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية والكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تؤكد قبول فروضه أو عدم قبولها.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بالرضا عن الحياة أنظر الجدول رقم(09) فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم(22): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الرضا عن الحياة

مرتفع		متوسط		ضعيف		المستويات المتغير
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
6%	12	66.5%	133	27.5%	55	الرضا عن الحياة

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن عدد الطلبة ذوو مستوى الرضا عن الحياة الضعيف يقدر بـ: (55) طالبا وطالبة وبنسبة (27.5%) ، وعدد الطلبة ذوو المستوى المتوسط (133) طالبا وطالبة بنسبة (66.5%)، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الطلبة ذوو الرضا عن الحياة العالي يقدر بـ (12) طالبا وطالبة أي بنسبة (6%) وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب إختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(23): يوضح دلالة الفروق بين مستويات الرضا عن الحياة

مستوى الدلالة	كا ²	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	المؤشرات الرضا عن الحياة
0.01	112.87	66.7	55	ضعيفة
		66.7	133	متوسطة
		66.7	12	مرتفعة

يتبين من الجدول رقم (23) أن قيمة كا² (112.87) وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات الرضا عن الحياة.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي: مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة متوسط.

ويتضح مستوى الرضا عن الحياة المتوسط من خلال الظروف الحالية ومتطلبات الحياة التي أصبحت صعبة خصوصاً أن متطلبات المهنة في الوقت الحالي أصبحت صعبة الحصول عليها رغم الشهادة الممنوحة من طرف الجامعة إلا أن العدد الكبير من خريجي الجامعة عاطلين عن العمل وهو ما يعكس نظرة للطالب الجامعي نحو حياته المستقبلية والظروف التي سوف تقابله بعد التخرج، فهو يحاول أن يبني نظرة واقعية نحو مستقبله وحياته التي سوف يكون عليها.

فالطالب الجامعي يتأثر بالعديد من العوامل التي تؤثر على سلوكياته وتفكيره، ونظرتة للأحداث سواء الإيجابية منها أو السلبية، ومن هذه العوامل نجد الإجتماعية المتمثلة في التنشئة والخبرات المختلفة التي تطبع الطالب وتساعد على إكتشاف مختلف المهارات وتؤثر الحالة المزاجية كذلك والإنفعالية على تفكيره، فالطالب عموماً وهو في حالة نفسية جيدة يكون له ميل للتفكير الايجابي والمتفائل، سواء أكان لرسم خطط أو إتخاذ قرارات.

فإذا كان الطالب ذو تفكير واقعي يكون يحسب لكل أفكاره وأفعاله قبل أن يشرع فيها فيضع التوقعات الإيجابية والسلبية ويقارن بينهما فتجعله في حيرة من أمره، حيث أنه من

جهة يتمتع بالسعادة والراحة والطمأنينة، لكن غموض مستقبله ورؤيته لخريجي الجامعات وصعوبة حصولهم على عمل تجعله يغير نظرتة نحو حياته.

ويمكننا القول أنه من بين الأسباب التي جعلت رضا الطالب عن حياته متوسط الأسباب الإقتصادية والإجتماعية وهذا ما أكدته دراسة روب(1995)، التي توصلت إلى وجود علاقة بين الحالة الإجتماعية والرضا عن الحياة، حيث أن الطالب يتأثر بسلوك الأفراد المحيطين به سواء بالإيجاب أو السلب فنظرتة لهم تجعله يتأثر بهم ويتأثرون به، وكذلك المستوى الإقتصادي للطالب يرتبط بمستوى طموحه حيث أن الطالب أصبح على دراية بصعوبة إيجاد عمل يساعده على الإستقرار وبالتالي يفكر في كيفية بناء مشروعه الشخصي عن طريق الإعتماد على نفسه ومحاولة إنشاء عمل خاص يساعده على التوافق مع متطلبات الحياة وبناء سعادته بنفسه.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بتقدير الذات أنظر الجدول رقم(24) فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم(24): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير تقدير الذات

مرتفع		متوسط		ضعيف		المستويات المتغير
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
22.5%	45	36.5%	73	41%	82	تقدير الذات

يتضح من خلال الجدول رقم (24) أن عدد الطلبة ذوو مستوى تقدير الذات الضعيف يقدر بـ: (82) طالبا وطالبة وبنسبة (41%) ، وعدد الطلبة ذوو المستوى المتوسط (73) طالبا وطالبة بنسبة (36.5%)، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الطلبة ذوو تقدير الذات العالي يقدر بـ (45) طالبا وطالبة أي بنسبة (22.5%) وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب إختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(25): يوضح دلالة الفروق بين مستويات تقدير الذات

مستوى الدلالة	كا ²	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	المؤشرات الرضا عن الحياة
0.01	11.17	66.7	82	ضعيفة
		66.7	73	متوسطة
		66.7	45	مرتفعة

يتبين من الجدول رقم (25) أن قيمة كا² (11.17) وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات تقدير الذات.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الأول، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الثاني كما يلي: مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة ضعيف.

وقد يرجع إنخفاض مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين إلى التفكير السلبي والمتشائم الذي ينتابهم خاصة وأنهم في مرحلة جد حساسة قد تحدد مصيرهم الدراسي والمهني، فمتطلبات الحياة الحالية أصبحت صعبة جداً وخصوصاً ومن الطبيعي أن تفكير الطالب يكون متشائماً حيث أنه يشعر بغموض مستقبله وخصوصاً إذا كان تحصيله منخفض وهو ما أكدت عليه دراسة الهواري الشناوي (1989) حيث أكدت أن تقدير الذات والتحصيل الدراسي يؤثر كل منهما على الآخر بعلاقة تنبؤية، وبالتالي نقول أن التحصيل الدراسي المنخفض من شأنه أن يقلل من تقدير الطالب لذاته مما يجعله يصب جل إهتمامه على المستقبل المجهول الذي هو بصدد الوصول إليه وخاصة أن متطلبات المهنة الحالية تتطلب التفوق الدراسي.

ويمكن إرجاع هذا الضعف في تقدير الذات إلى التنشئة الإجتماعية للطالب حيث أن التنشئة غير السليمة بإمكانها أن تنعكس على سلوك هذا الطالب وتجعله عدوانياً أو خجولاً أو منطوي وهذا ما يقلل من تقديره لذاته، فالسلوك العدواني له علاقة بتقدير الذات للطالب وهذا ما أكدته دراسة الضيدان (2003) حيث بينت وجود علاقة إرتباطية سالبة بين مستويات تقدير الذات والسلوك العدواني، حيث أنه كلما زاد السلوك العدواني لديهم إنخفض

تقديرهم لذاتهم، فهذا السلوك يعد من بين أهم الأسباب التي تسببت في إنخفاض تقدير الطلبة لذواتهم، لأن الطالب الجامعي عندما يرى الغموض التام لمستقبله وصعوبة التوافق مع متطلبات الحياة يجد نفسه يسلك سلوك عدواني للتفريغ عن إنفعالاته المكبوتة.

أيضا أكدت هذه الدراسة على وجود فروق دالة إحصائياً بين مستويات تقدير الذات (المرتفع، المتوسط والمنخفض) والسلوك العدواني لصالح تقدير الذات المنخفض والمتوسط، وعليه يمكن القول أن السلوك العدواني للفرد ناتج عن عديد من المتغيرات الخارجية للفرد من بينها سوء علاقته بالآخرين وصعوبة الحصول على مستقبل وكثرة متطلبات الحياة التي ترهق الطالب وتجعله محبطاً ومتشائم وسلبى في تفكيره وبالتالي يرجع على تقديره لذاته وتقل منه.

وبالنظر في أبعاد تقدير الذات نجد العمل وبحكم أن الطلبة الجامعيين أغلبهم ليس لديهم عمل ويقضون معظم أوقاتهم في الدراسة سوف نجد أن أغلب إستجاباتهم سلبية مما يؤدي إلى ضعف تقديرهم لذات العمل وبالتالي تضعف من مستوى تقديرهم لذواتهم.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على: ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بقلق المستقبل المهني أنظر الجدول رقم(21) فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم(26): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير قلق المستقبل المهني

مرتفع		متوسط		ضعيف		المستويات المتغير
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	قلق المستقبل المهني
23%	46	48.5%	97	28.5%	57	

يتضح من خلال الجدول رقم (26) أن عدد الطلبة ذوو مستوى قلق المستقبل المهني الضعيف يقدر بـ: (57) طالبا وطالبة وبنسبة (28.5%)، وعدد الطلبة ذوو المستوى المتوسط (97) طالبا وطالبة بنسبة (48.5%)، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الطلبة

ذوو قلق المستقبل المهني العالي يقدر ب (46) طالبا وطالبة أي بنسبة (23%) وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب إختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (27): يوضح دلالة الفروق بين مستويات قلق المستقبل المهني

المؤشرات الرضا عن الحياة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا ²	مستوى الدلالة
ضعيفة	57	66.7	21.61	0.01
متوسطة	97	66.7		
مرتفعة	46	66.7		

يتبن من الجدول رقم (27) أن قيمة كا² (21.61) وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات قلق المستقبل المهني.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الثالث كما يلي: مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة متوسط.

ويمكن إرجاع ذلك إلى طبيعة تفكير الطالب الجامعي حيث أن همه الوحيد هو التخرج وإيجاد عمل يحقق به الطمأنينة والإستقرار، فالقلق سمة تنتاب الإنسان فإذا كانت منخفضة جداً أو مرتفعة جداً ألحقت الضرر به، أما إذا كانت معتدلة فهي تكون عادية ويعد الإنسان عادياً، وهنا يمكن القول أن الطالب الجامعي قلقه نحو مستقبله المهني متوسط أي أنه من الطبيعي أن يفكر في مستقبله المهني الذي يحقق له طموحاته ورغباته خصوصاً أنه لا يزال غامضاً له وهو في هذه المرحلة، ويمكن إرجاع هذا إلى عدم ثقة الطالب بنفسه وعدم قدرته على الحصول على مهنة تتناسب مع قدراته وإستعداداته هذا ما يجعله كثرة التفكير في مهنته المستقبلية.

أيضا فأن العامل الأبرز والأهم لقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة هو ضغوط الحياة التي أدت إلى تغيير في أساليب حياتهم، وإنعكست هذه التغيرات على قيمهم وسلوكياتهم وأنماط تفكيرهم، كما ظهرت لديهم ضغوط نفسية كانت نتيجتها أفكار سلبية

لاعقلانية حول المهن وعالم الشغل ومسيرتهم المهنية في المستقبل، وهذا قد يكون له تأثير سلبي على حياة الطالب الجامعي في الحاضر والمستقبل.

فالرضا عن الدراسة من أهم المتغيرات التي تجعل الطالب الجامعي يرتاح بمهنته المستقبلية فكما كان راضي عن دراسته فذلك يقلل من مستوى قلقه نحو مستقبله المهني وهذا ما أكدته دراسة الصرايرة والحجايا (2008) وجود فروق بين الطلبة ذوي الرضا المرتفع، والرضا المنخفض على مقياس القلق على المستقبل المهني، لصالح الرضا المنخفض، وهذا ما يؤكد أن الرضا عن الدراسة كلما كان مرتفعاً كان قلق المستقبل المهني منخفضاً.

ويمكن أيضاً أن تفكير الطلبة الجامعيين منصب على الأعمال الحرة الذي يساعدهم على العمل في راحة تامة دون اللجوء إلى المسابقات ولا الدخول في دوامات المحسوبة وبالتالي يقلل من قلقهم نحو مستقبلهم المهني.

4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الأولى التي تنص على: يساهم الرضا عن الحياة وتقدير الذات بالتنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة وللتحقق من ذلك قمنا بحساب الإنحدار الخطي المتعدد والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم(28): يوضح قيم المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	المؤشرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	حجم العينة
قلق المستقبل المهني		76.25	10.71	200
الرضا عن الحياة		101.08	12.76	200
تقدير الذات		14.17	3.01	200

من خلال الجدول رقم(28) يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لقلق المستقبل المهني هي 76.25 وإنحرافه المعياري 10.71، أما الرضا عن الحياة فقيمة متوسطه الحسابي

101.08 وانحرافه المعياري 12.76، وبالنسبة لتقدير الذات فمتوسطه الحسابي 14.17، وانحرافه المعياري 3.01 ومع العلم أن حجم العينة هو 200 فرد.

جدول رقم(29): يوضح ملخص النموذج التنبؤي

R ² square change	R ² adjusted	R ²	R	
0.09	0.09	0.09	0.30	النموذج رقم 1
0.06	0.15	0.15	0.39	النموذج رقم 2

نلاحظ من جدول ملخص النموذج أن:

النموذج رقم 01: قيمة $R^2 = 0.09$ أي أن الرضا عن الحياة يساهم في تفسير قلق المستقبل المهني بنسبة 9% ومن خلال $R^2 \text{ adjusted} = 0.09$ نستطيع القول بأنه يمكننا تعميم النتائج على المجتمع ككل.

النموذج رقم 02: قيمة $R^2 = 0.15$ أي أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات يساهموا في تفسير قلق المستقبل المهني بنسبة 15% ومن خلال $R^2 \text{ adjusted} = 0.15$ نستطيع القول بأنه يمكننا تعميم النتائج على المجتمع ككل.

جدول رقم(30): مقدار ما يوضح النموذج الخطي من البيانات

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
0.05	1.48	170.33	1	189.70	بين المجموعات	النموذج 1
		114.54	198	1822.32	داخل المجموعات	
		/	199	2012.03	المجموع	
0.05	1.61	184.05	2	311.06	بين المجموعات	النموذج 2
		114.12	197	1700.96	داخل المجموعات	
		/	199	2012.03	المجموع	

نلاحظ من الجدول رقم(30) أن النموذج (1) و(2) دالين، ومنه نستطيع القول بأن النموذج يساهم في تفسير المتغير التابع (قلق المستقبل المهني) مقارنة بوضع عدم وجود المتغيرات المستقلة (الرضا عن الحياة وتقدير الذات).

جدول رقم(31): يوضح الأوزان اللامعيارية والمعيارية وقيم ت للمتغيرات المتنبئة للنموذج التنبؤي (معنوية معالم النموذج).

مستوى الدلالة	قيمة ت	الأوزان اللامعيارية		الأوزان المعيارية			
		β	الخطأ المعياري	β			
0.01	36.05	/	0.12	4.52	ثابت الإنحدار	النموذج 1	
0.01	9.80	0.30	0.03	0.35	الرضا عن الحياة		
0.01	33.42	/	0.12	4.23	ثابت الإنحدار	النموذج 2	
0.01	7.51	0.23	0.03	0.27	الرضا عن الحياة		
0.05	8.11	0.25	0.02	0.21	تقدير الذات		

يتبين من الجدول رقم(31) أن:

النموذج الأول: معادلته كالآتي

(الرضا عن الحياة) $4.52 + 0.35 =$ قلق المستقبل المهني

النموذج الثاني: أضفنا متغير تقدير الذات معادلته كالتالي

(تقدير الذات) $0.21 +$ (الرضا عن الحياة) $4.23 + 0.27 =$ قلق المستقبل المهني

الخلاصة:

1- كلما زاد الرضا عن الحياة إنخفض قلق المستقبل المهني بقيمة 0.27

2- كلما زاد تقدير الذات إنخفض قلق المستقبل المهني بقيمة 0.21

ومن خلال المعالجة الإحصائية يتبين لنا أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات يفسران 15% من قلق المستقبل المهني، حيث جاءت إسهام الرضا عن الحياة وتقدير الذات المؤثران في قلق المستقبل المهني منفردة كبيرة، وهذا وفقا لمعيار أبو حطب و cohen في

(الشربيني، 1995) الذي ينص على أن التأثير الذي يفسر حوالي 1% من التباين الكلي يدل على تأثير ضئيل، أما التأثير الذي يفسر 6% من التباين الكلي يعد تأثيراً متوسطاً، والتأثير الذي يفسر 15% فأكثر من التباين الكلي يعد تأثيراً كبيراً. (غرغوط، 2016: 165)

ففي الرضا عن الحياة لاحظنا أنه يفسر 9% من قلق المستقبل المهني، وعندما قمنا بإضافة تقدير الذات بمعيار الرضا عن الحياة لاحظنا أنه زادت قيمة تفسيرهم لقلق المستقبل المهني إلى 15%.

أي أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات يساهمان في تفسير قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، وهذا ما توصلنا إليه في الفرضية الأولى التي أكدت أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات يساهمان في تفسير قلق المستقبل المهني.

وقد يرجع تفسير الرضا عن الحياة وتقدير الذات بقلق المستقبل المهني إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالسعادة والطمأنينة والرضا عن دراستهم يتوقعون مستقبلاً زاهراً لهم دون التفكير في العقبات، ويحاولون فقط التطوير من أنفسهم لشغل مناصب تتناسب معهم ومع قدراتهم وإمكانياتهم الفكرية.

ويمكن أن نجد أيضاً أن الطلبة واثقون من قدراتهم التي ستوفر لهم المهنة التي تتناسب مع إمكانياتهم وهذا راجع إلى المجهودات التي يبذلونها في تنمية قدراتهم العقلية والفكرية، ولعل أبرز ما يسهل عليهم كل هذا هو التنشئة ودور الوالدين في حث أبنائهم على العمل وحب الإجتهد في سبيل نيل مناصب مهمة تضمن لهم الراحة والإستقرار في حياتهم.

وأكدت دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) أن متغير الرضا عن الدراسة منبئاً عكسياً لقلق المستقبل المهني، وبما أن الرضا عن الدراسة مؤشر من مؤشرات الرضا عن الحياة فهذا يؤكد ما توصلت إليه الدراسة حيث أنه كلما زاد الرضا عن الحياة زاد قلق المستقبل المهني، وهو دليل على تمتع عينة الدراسة برضا عن حياتهم مما يسمح لهم بإنخفاض قلقهم نحو مستقبلهم المهني.

وبالرجوع إلى خصائص عينة الدراسة نجد أن رضاهم عن حياتهم درجته متوسطة ومستوى تقديرهم لذاتهم منخفض أما قلقهم نحو مستقبلهم المهني متوسط، ويمكن إرجاع أن قلقهم نحو مستقبلهم المهني متوسط إلى انخفاض تقديرهم لذاتهم وهو ما يؤكد صحة

الخلاصة المتوصل إليها في الدراسة حيث أنه كلما زاد تقدير الذات إنخفض قلق المستقبل المهني والعكس صحيح، وهذا ما يثبت صحة الفرضية.

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية التي تنص على: توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الإرتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(32): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني

مستوى الدلالة	قيمة معامل الإرتباط	المؤشرات
		المتغير
0.05	-0.11	الرضا عن الحياة
		قلق المستقبل المهني

من خلال الجدول رقم(32) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني مقدرة بـ: (-0.11) وهي قيمة دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.

وهذا يؤكد النتيجة التي توصلنا إليها بعد حساب الإنحدار الخطي المتعدد الذي توصلنا فيه إلى أنه كلما زاد الرضا عن الحياة إنخفض قلق المستقبل المهني بقيمة 0.27، وعليه يمكن إن نقول أن الطلبة الجامعيين الذين يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة سيكون لديهم قلق المستقبل المهني منخفض، يعني أن الطالب الجامعي الذي يتمتع بالسعادة والطمأنينة والإستقرار لا يفكر كثيراً في مستقبله المهني لأن هذا الأخير يحقق له أشياء هو ليس في أمس الحاجة لها، أو أنه ربما نجد أن بعض الطلبة لا يريدون إستباق الأحداث وهمم الوحيد هو التفوق في الدراسة والنجاح ثم بعد ذلك التفكير في مستقبلهم المهني.

فالتالب الجامعي يرى نفسه في مكانة مرموقة ويرى إحترام الناس له فببداً تدرجياً بتققيم حياته مقارنة مع الذين أقل منه فيجد نفسه راضي عن ما حققه وتحقيق بعض الأهداف التي كان يسعى للوصول إليها، فيجد نفسه لا يفكر في المهنة التي سوف يمتنها بعد التخرج والتي يتركها إلى حين التخرج، وهذا ما أكدته دراسة روب(1995) الذي توصل إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة الإجماعية والأبوية ومتغير الرضا عن الحياة.

وبما أن الرضا عن الدراسة بعد من أبعاد الرضا عن الحياة نجد أن دراستنا إتفقت مع دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) التي توصلت إلى أن متغير الرضا عن الدراسة منبئاً عكسياً لقلق المستقبل المهني أي أنه توجد علاقة سالبة بين الرضا عن الدراسة وقلق المستقبل المهني وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية.

وبالرغم من هذا توجد دراسات تختلف مع النتيجة المتوصل إليها في دراستنا كدراسة دعاء (2013) التي توصلت إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة، وقد نرجع هذا الإختلاف إلى البيئة الإجماعية في الوقت الذي أقيمت فيه الدراسة، وبحكم إختلاف خصائص المجتمعين الفلسطيني والجزائري النفسية والفيزيولوجية للأفراد وكذلك قلة الدراسات التي طبقت على المجتمع الجزائري في الوقت الحالي.

6- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة التي تنص على أنه: توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الإرتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(33): يوضح قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	المؤشرات
		المتغير
0.01	0.29	الرضا عن الحياة
		تقدير الذات

من خلال الجدول رقم(33) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات مقدرة بـ: (0.29) وهي قيمة دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات مفهومان يدلان على القدرة والسعادة والتمتع بالعلاقات الإجتماعية الجيدة وحب الذات والآخرين وبالتالي نجد أن مؤشرات المفهومين متداخلتان نوعاً ما فبعض مؤشرات الرضا عن الحياة نجدها مؤشرات في تقدير الذات فكلاهما يدل على الشخصية السليمة والصحة النفسية فإذا ارتفعا أصبح الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة.

وبما أن تقدير الفرد لذاته مرتبط بعلاقة الآخرين به، فرضا الفرد عن حياته أيضاً مرتبط برضاه عن الآخرين وهذا ما يوضح العلاقة الإيجابية التي تربطهما، أيضاً فإن تقييم الفرد لذاته من خلال حكمه لنفسه على مدى فعاليته الذاتية وذلك بمقارنة جوانبها بالآخرين، ورضاه عن حياته أيضاً مرتبط بمقارنة حياته بحياة الآخرين فيري الإيجابيات والسلبيات ويحاول إسقاطها على نفسه ويعطي تقييم لحياته كما يعطي تقييم لذاته.

وانتقلت الدراسة الحالية مع دراسة العمرات والرفوع (2014) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وهذا ما يؤكد الترابط الكبير بين المفهومين.

وإذا وجدنا دراسة تتوافق مع نتائج دراستنا فهناك أيضاً من تعارضت معها كدراسة سليمان (2003) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات، ويمكن إرجاع ذلك إلى إختلاف طبيعة العينة فعينة الدراسة الحالية طلبة جامعيين يجتهدون ويسعون لتطوير مستوى الطموح بالإجتهد والمثابرة، أما الثانية فهم مدراء يشغلون مناصب هامة في المجتمع وهذا ما يجعلهم راضين عن حياتهم لكن تقدير الذات نابع من تقييم شخصي لا دخل له بالمهنة التي يعمل بها الفرد، أيضاً تباعد في تاريخ إجراء الدراسة فالفرق بينهما 10 سنوات فهي من شأنها أن تغير طبيعة إنسان من السوء إلى الجيد أو العكس.

7- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

بغرض معالجة الفرضية الرابعة التي تنص على أنه: توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الإرتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(34): يوضح قيمة ودلالة معامل الإرتباط بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني

مستوى الدلالة	قيمة معامل الإرتباط	المؤشرات المتغير
		تقدير الذات
0.01	-0.22	قلق المستقبل المهني

من خلال الجدول رقم(34) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني مقدرة ب: (-0.22) وهي قيمة دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.

وهذا يؤكد النتيجة التي توصلنا إليها بعد حساب الإنحدار الخطي المتعدد الذي توصلنا فيه إلى أنه كلما زاد الرضا عن الحياة إنخفض قلق المستقبل المهني بقيمة 0.21، أي أنه

كلما إرتفع تقدير الذات لدى الطالب الجامعي إنخفض قلق المستقبل المهني لديه، وهذا يرجع إلى أن الطالب الجامعي الذي يتمتع بالثقة بنفسه وقدرته على تقييم نفسه دون إنتظار آراء الآخرين له ويكون له القدرة على التكيف مع طبيعة الصعوبات التي تعترض طريقه نحو تحقيق أهدافه.

ولما نتعمق في المفهومين (تقدير الذات، قلق المستقبل المهني) فنجد ان الأول من مفاهيم علم النفس الإيجابي والثاني من مفاهيم علم النفس السلبي، فطبيعي أن الشخصية تتكون من شق إيجابي وآخر سلبي يتأثران ببعضهما البعض فطبيعي أن تكون هناك علاقة ما بينهما فكلما كان الشخصية أكثر إيجابية قلت نسبة وجود السلبية فيها حيث أن الجانب الإيجابي طغى عليها وكلما نقص أحدهما زاد الآخر في نسبة ظهوره بظهور مؤشراتته.

وبالرجوع إلى خصائص أفراد العينة نجد أن تقديرهم لذاتهم كان منخفض وهذا يعني أن الطلبة يجهلون قدراتهم الداخلية ولديهم مفهوم خاطئ حول ذاتهم نتيجة الضغوطات التي يعانون منها في دراستهم وحياتهم، ونجد أيضا أن قلق المستقبل لديهم ذو مستوى متوسط وهو أمر طبيعي لدى طلبة جامعيين مقبلين على التخرج وشغل مناصب عمل هامة، بالتالي فتقدير الذات المنخفض هو ما أدى مستوى قلق المستقبل المهني في الإرتفاع إلى المتوسط فإذا إرتفع تقديرهم لذاتهم تديرجياً ينخفض قلق المستقبل لديهم.

8- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

بغرض معالجة الفرضية الخامسة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(35): قيمة ودلالة الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة ت	إناث			ذكور			الرضا عن الحياة
		ع	م	ن	ع	م	ن	
0.01	-2.98	10.42	103.36	148	14.90	98.01	52	

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(35) نجد أن قيمة T تقدر بـ: -2.98 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا مما يسمح لنا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس وهذا يرجع للفروق بين الذكور والإناث، حيث نرى المتوسط الحسابي لدى الذكور يقدر بـ: 98.01، والانحراف المعياري يقدر بـ: 14.90، بينما نرى المتوسط الحسابي لدى الإناث يقدر بـ: 103.36، والانحراف المعياري يقدر بـ: 10.42 ، بعد المقارنة وجدنا أن الفروق لصالح الإناث.

ويمكن إرجاع الفروق بين الجنسين إلى أن الإناث لا يشغلهم التفكير الكبير نحو مستقبلهم المهني عكس الذكور الذين يعطون للمهنة أهمية كبيرة لتحقيق لهم متطلبات حياتهم المستقبلية وخاصة أن الذكور تنتظرهم صعوبات كبيرة بعد التخرج لتحقيق الإستقرار والزواج، وفي ظل كثرة توظيف الإناث أكثر من الذكور فهذا عائق كبير لدى الذكور عكس الإناث الذين يريحهم هذا الأمر.

فالإناث في زمننا هذا أصبحن يثابرن ويسعين لتحقيق ذواتهن وإرضاء أنفسهن أكثر من الذكور فهي تسعى وراء تغيير نظرة المجتمع نحو الإناث خاصة أن هناك من يقلل من شأنهن ويضعهن في مرتبة لا تستطيع فيها أن تحقق ذاتها وبالتالي فأصرارها هذا وتحقيق متطلباتها يجعلها أكثر رضاً عن حياتها، والذكور يسعون فقط نحو تحقيق مستقبل جيد يحقق له الإستقرار وفي ظل إنتشار ظاهرة البطالة تحطمت معظم طموحاتهم وقللت من رضاهم.

وفي عصرنا تغيرت نظرة المجتمع إلى الأنثى فأصبحت تغسل مناصب عمل مثلها مثل الذكر أو أكثر وهذا ما رفع من معنوياتهن، فالأنثى أكثر إصراراً.

وقد تبين من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات التي تمت في هذا المجال، أن هناك تفاوتاً بين نتائجها، حيث كشف بعضها على عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الرضا عن الحياة، وفي حين توصل البعض الآخر إلى وجود هذه الفروق.

أما بالنسبة للدراسات التي إتفقت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية في الكشف عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة نجد: دراسة سليمان (2003) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة لصالح الإناث ودراسة روب (1995) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

في حين تعارضت نتائج هذه الدراسة مع نتائج مجموعة من الدراسات منها: دراسة دعاء (2013) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة.

وقد يرجع هذا الاختلاف بين الدراستين إلى خصائص العينتين التي طبق عليها المقياس فمن أبرز الاختلافات نجد التنشئة الاجتماعية والتحصيل وغيرها من المتغيرات التي من شأنها أن تعكس مجرى النتائج في كلا الدراستان.

9- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة:

بغرض معالجة الفرضية السادسة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(36): قيمة ودلالة الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة ت	إناث			ذكور			تقدير الذات
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	0.83	2.64	14.02	148	3.45	14.38	52	

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(36) نجد أن قيمة T تقدر بـ: 0.83 وهي قيمة غير دالة إحصائياً يعني أننا نقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

وقد تبين من خلال الإطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي تمت في هذا المجال أن هناك تفاوتاً بين نتائجها، حيث كشفت بعضها عن عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي، في حين توصل البعض الآخر إلى وجود هذه الفروق.

أما فيما يتعلق بالدراسات التي اتسقت نتائجها مع نتائج دراستنا الحالية في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات، فمنها على سبيل المثال: دراسة سليمان (2003) التي هدفت إلى البحث في العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات والتعرف على مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات.

لعل هذه النتيجة تعود إلى وعي الجنسين سواء كانوا ذكورا أم إناثا بآليات التغلب على المشكلات، فهم غالبا ما يتحيزون لذواتهم في توقع الحوادث الإيجابية والسلبية، قصد تحسين صورة تقديرهم لذاتهم أو هويتهم الشخصية أو على الأقل للحفاظ عليها كما هي، فهنا لا نجد فرق بين الذكور والإناث في إيجاد هذه الآليات، ويمكن إرجاع ذلك إلى التنشئة الأسرية التي لها الدور الأساسي والفعال في تكوين شخصية الفرد، فبسبب التغير الذي شهدته الثقافات في جميع المجتمعات، تغيرت نظرتة حول التمييز بين الذكور والإناث في المعاملة وأصبح للأنثى حظ مثلها مثل الذكر في جميع المجالات، وبالتالي أصبحت قريبة منه في التفكير والإنجاز وغيرها.

ففي وقتنا أصبحت الأثني تنافس الذكر في جميع المجالات وأصبحت تشغل مناصب مهمة في الدولة وتغير نظرة المجتمع للأثني عكس ما كانت عليه في السابق فالأثني إرتفعت دافعية الإنجاز لديها وعلا سقف طموحها مثل طموح الذكر وهذا مما أدى إلى عدم وجود الفروق بينهم في تقديرهم لذواتهم.

وتعارضت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من بخيث (1985)، دراسة الهواري الشناوي(1989)، دراسة عبد الغني (2009)، توصلوا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات.

وربما يرجع هذا الإختلاف إلى البعد الزمني بين الدراسة الحالية ودراسة كل من بخيث(1985) والهواري الشناوي(1989) حيث أن نظرة المجتمع تغيرت عن سابقها أيضا أختلاف التفكير البشري وتطوره، أيضا إختلاف خصائص العينة بين الدراسة الحالية ودراسة عبد الغني وقد نرجع هذا لإختلاف البيئة الإجتماعية في الوقت الذي أقيمت فيه الدراسة، وبحكم إختلاف خصائص المجتمعين السعودي والجزائري النفسية والفيزيولوجية للأفراد.

10- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السابعة:

بغرض معالجة الفرضية الرابعة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(37): قيمة ودلالة الفروق في قلق المستقبل المهني تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة ت	إناث			ذكور			قلق المستقبل المهني
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	0.11	9.40	76.18	148	12.33	76.35	52	

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(37) نجد أن قيمة T تقدر بـ: 0.11 وهي قيمة غير دالة إحصائياً يعني أننا نقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن إرجاع عدم الاختلاف بين الجنسين في قلق المستقبل المهني أن هذا الأخير في واقعنا الحاضر أصبح لا يقتصر فقط على عنصر الذكور فقط بل تغير ثقافة المجتمع وعاداته ونظرته إلى عنصر الإناث بأنها لم تخلق لتبقى ماثلة في البيت وأن دورها في تربية أبنائها لا يمنعها من الخروج إلى عالم الشغل والوظيفة العمومية لتلبية حاجاتها اليومية، فقد أصبح لها نصيب من التوتر والقلق حول مستقبلها وخاصة الجانب المهني منه ما يضمن لها سد حاجاتها.

وإتفقت هذه الدراسة مع دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني ودراسة الصرايرة والحجايا (2008) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة على مقياس القلق على المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس، ودراسة سويد (2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والاناث في قلق المستقبل المهني.

وإختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة دعاء (2013) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في مقياس قلق المستقبل، وقد يرجع هذا إلى اختلاف العينتين حيث أن دعاء إختارت أسرى المحررين بينما عينة دراستنا طلبة الجامعة، فالإختلاف طبيعي في طريقة سير الحياة فالطالبة يتمتعون برفاهية العيش ويرون مستقبل زاهر أمامهم عكس الأسر المحررين الذين تكون لديهم درجة كبيرة من الإحباط والتشاؤم، وكذلك بالنسبة لإختلاف البيئة الإجتماعية لدى أفراد العينتين بين غزة والوادي.

خلاصة الدراسة ومقترحاتها:

تعد الدراسة التي تم إنجازها من المساهمات التي تناولت موضوع علاقة الرضا عن الحياة وتقدير الذات بقلق المستقبل المهني، وهي تعتبر من مواضيع الساعة وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها الخصائص والعواطف الشخصية في الوقت الراهن، حيث تزايد إهتمام الباحثين بدراسة الحياة السلوكية للإنسان وأفكاره من ناحيتها الإيجابية والسلبية، ويتجلى هذا في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها إلى فهم الإنسان ودوافعه، إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الإنفعالية وكذا طرق تنمية المهارات والسمات الإيجابية لديه.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة جوانب هذا الموضوع لدى الطالب الجامعي، حيث إختارنا كعينة لدراستنا الأساسية طلبة قسم العلوم الاجتماعية لجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

وانطلقت دراستنا من مجموعة تساؤلات وفرضيات تم التحقق منها بواسطة تطبيق أدوات لجمع البيانات، ومن ثم معالجتها وتحليلها، ثم مناقشة وتفسير النتائج التي توصلنا من خلالها إلى: يساهم الرضا عن الحياة وتقدير الذات في تفسير قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية، إرتأينا تقديم جملة من التوصيات نذكر منها:

- توعية الطالب بمتطلبات المهنة وملائمتها لقدراتهم وإمكانياتهم وإستعداداتهم.
- توعية طلاب الجامعة وحثهم على أهمية الدراسة والتفوق فيها من أجل تحديد مستقبلهم.
- إجراء مزيد من الدراسات حول متغيرات الدراسة وربطها مع متغيرات أخرى.
- إجراء برامج إرشادية لرفع من الرضا عن الحياة وتقدير الذات والخفض من قلق المستقبل المهني

قائمة المراجع والمصادر

المراجع العربية:

- أبو جادو، صالح محمد (2000). سيكولوجية التنشئة الإجتماعية. ط2. عمان: دار الميسرة للنشر.
- أبو حطب، فؤاد وفهمي، محمد سيف الدين (2003). معجم علم النفس والتربية. ج1. مصر: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- أبو زيد، إبراهيم (1987). المراهق والعلاقات المدرسية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- أبو سليمان، بهجت عبد المجيد (2007). أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر القلقين. رسالة دكتوراه غير منشورة. عمان: الجامعة الأردنية.
- أبو سليمان، عبد المجيد بهجت (2007). أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر. رسالة دكتوراه غير منشورة. الأردن.
- أبو غالي، عطايف محمود وأبو مصطفى، نظمي عودة (2016). التنبؤ بقلق المستقبل المهني في ضوء الرضا عن الدراسة وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة إختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية. مجلة جامعة الأقصى. 20(01). 103-141.
- أبو مرق، جمال ذكي عبد الله (1988). العلاقة بين قلق الإختبار والتحصيل الدراسي. لدى طلاب وطالبات الصف الأول ثانوي بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
- أحمد، بن رحمة (2011). تقدير الذات لدى التلاميذ المشاركين في النشاط المدرسي في مرحلة التعليم المتوسط بمدينة الاغواط. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2.

- إحميدان، القاضي وفاء محمد (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة.
- أرجيل، مايكل (1993). سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل عد القادر يوسف. الكويت: دار المعرفة.
- أرجايل، مايكل (1997). سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس. مراجعة: شوقي جلال. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- الأزرق، عبد الرحمان صالح (2000). علم النفس التربوي. طرابلس: مكتبة طرابلس العلمية.
- أسعد، ميخائيل إبراهيم (1991). مشكلات الطفولة والمراهقة. ط2. مصر: دار الآفاق.
- إسماعيل، بدر وإبراهيم، محمد (1993). مدى فعالية فنية التخيل في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية. 6. مصر. 199-275.
- الأشرم، رضا (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية بمدينة الزقازيق. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية قسم الصحة النفسية: القاهرة.
- آل أطميش، سناء نعيم بدر (2005). القلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المستنصرية. بغداد.
- آل عمر، عبد الله إبراهيم محمد عسيري (2007). مستويات القلق لدى طلاب الجامعة. دراسة وصفية مطبقة علي عينة من طلاب جامعة سعود. رسالة ماجستير غير منشورة. السعودية: الرياض.

- إبطانيوس، ميخائيل (2010). الخصائص السيكومترية المختصرة المعربة لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة في البيئة السورية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية: سلطنة عمان. 4(02). 52 - 73
- أمزيان، زبيدة (2007). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية. دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الحاج لخضر: باتنة.
- بخيت، عبد الرحيم عبد الرحيم (1985). دور الجنس في علاقته بتقدير الذات. بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس في مصر.
- بكار، سارة (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أبي بكر بلقايد. تلمسان: الجزائر.
- بن سالم، أمال (د.س). تحليل دور المستقبل الوظيفي في تخفيض معدل البطالة. ملتقى دولي حول إستراتيجية الحكومة في القضاء على البطالة وتحقيق التنمية المستدامة. جامعة المسيلة: الجزائر.
- بوحوش، عمر والذنيبات، محمد محمود (1995). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر.
- تفاحة، جمال السيد (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. مجلة كلية التربية . 19. الإسكندرية: مصر.
- تونس، عديلة حسن طاهر (2002). القلق والإكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
- جابر، محمد عبد الله عيسى ورشوان، ربيع عبده أحمد (2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال. مجلة الدراسات التربوية والإجتماعية. 12(04). جامعة حلوان. 144-188.

- جبر، أحمد محمود (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر. غزة.
- الجبوري، محمد عبد الهادي (2013). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للإندماج الإجماعي لطلبة التعليم المفتوح. الأكاديمية العربية المفتوحة بالدانيمارك نموذجاً. رسالة دكتوراه غير منشورة. الأكاديمية العربية المفتوحة: الدانيمارك.
- جمبي، نسرين صلاح عبد الرحمن (2008). تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي ومجهولات الهوية في الأسر البلدية والمؤسسات الاجتماعية وعينة من معروفين ومعروفات الهوية وعلاقتها ببعض المتغيرات بمنطقة مكة. رسالة ماجستير غير منشورة. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- الجيزاوي، صبري إبراهيم (2006). فاعلية برنامج كمبيوتر متعدد الوسائط في تنمية مفاهيم منهج الدراسات الاجتماعية والتفكير الناقد وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية المهنية للمعاقين سمعياً. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية بالأزهر: مصر.
- حسن، عامر محمد (2002). التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهق من الجنسين. رسالة ماجستير منشورة. جامعة عين شمس.
- حسين، عبد اللطيف فرج (2009). الإضطرابات النفسية-الخوف، القلق، التوتر، الإنفصام، الأمراض النفسية للأطفال. ط1. الأردن: دار الحامد للنشر.
- الحمداني، إقبال محمد رشيد صالح (2011). الإغتراب، التمرد، قلق المستقبل. ط1. عمان: دار الصفاء للنشر.
- حمدي، ياسين (1999). علم النفس الصناعي بين النظرية والتطبيق. ط1. القاهرة: دار الكتاب الحديث للنشر.

- حمري، صارة (2012). علاقة تقدير الذات بالدافعية لدى تلاميذ الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة وهران: الجزائر.
- حمزة، مختار (1979). سيكولوجية ذوي العاهات والمرضى (الأمراض الجسمية والنفسية والأمراض العقلية). ط4. جدة: دار البيان العربي.
- حميدة، زهرة (2006). تقدير الذات والدافعية للإنجاز عند المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
- حنفي، عبد المنعم (1976). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بيروت: دار العلم للملايين.
- خطل، جميلة (2010). تقدير الذات لدى المراهقين. دراسة مقارنة بين تلاميذ الأقسام الخاصة والعاديين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.
- خير الله، سيد (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، مصر: دار النهضة العربية للنشر.
- الدايري، صالح حسن أحمد (2005). سيكولوجية رعاية الموهوبين والتميزين وذوي الإحتياجات الخاصة. عمان: دار وائل للنشر.
- دحادحة، باسم محمد علي (2008). فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الإكتئاب. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والإجتماعية. 20(01). 81-12.
- الدسوقي، مجدي محمد (1997). مقياس القلق للمراهقين. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. 7(21). 51-21.
- الدسوقي، مجدي محمد (1998) مقياس الرضا عن الحياة. (دليل التعليمات)، ط2. مصر: جامعة المنوفية.
- الدليم، جابر محمد عبد الله بن علي (2005). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة الملك سعود. (18). السعودية.

- دعاء، شعبان أبو عبيد (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. فلسطين: الجامعة الإسلامية بغزة.
- دويدار، عبد الفتاح (1999). مناهج البحث في علم النفس. ط2. مصر: دار المعرفة.
- الديب، على محمد (1994). بحوث في علم النفس. ج1. الهيئة المصرية العامة للكتاب: مصر.
- راسل، برتراند (1980). الفوز بالسعادة. ترجمة سمير. لبنان: منشورات دار مكتبة الحياة بيروت.
- رشتي، جيهان أحمد (1993). الأسس العلمية لنظرية الإعلام. د. ط. القاهرة: دار النهضة العربية.
- رمضان، أحياب ماجد (2010). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأنبار. العراق.
- الزبيدي، سالم عبد الله علي. (2009). تقدير الذات ووجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين وغير المحرومين من الوالدين بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الليث. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- زهران، حامد عبد السلام (1977). علم النفس النمو. ط4. القاهرة: عالم الكتب للنشر.
- زهران، حامد عبد السلام (1997). إختيار مفهوم الذات. عالم الكتب. القاهرة.
- زهران، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط1. مصر: عالم الكتاب للنشر.
- ستابلس، والتر (2007). البحث عن ذاتك الحقيقية. مكتبة جرير للنشر: الرياض.
- سعيد، سعاد جابر (2008). علم النفس المقارن. عمان: جدارا للكتاب العالمي.

- سلامة، فاروق عبد الفتاح (1987). مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة. *مجلة كلية التربية*. 2(03). 41-19.
- سلامة، ممدوحة محمد (1991). تقدير الذات والضبط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة وبداية الرشد. *مجلة الدراسات النفسية*. 4. جامعة الزقازيق: مصر. 702-679.
- سلمان، أحمد سهير (د.س). قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية. *مجلة كلية التربية الأساسية*. 19(79). 807-773.
- سليم، مريم (2002). *علم النفس النمو*. القاهرة: دار النهضة العربية للنشر.
- سليم، مريم (2003). *تقدير الذات والثقة بالنفس*. بيروت: دار النهضة العربية.
- سليمان، سناء محمد (2005). *تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة*. القاهرة: دار عالم الكتب.
- سليمان، عبد الرحمان السيد (1992). بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، *مجلة علم النفس*. (24). الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- سوزان، بنت صدقة بنت عبد العزيز (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. *مجلة الإرشاد النفسي*. (28).
- سويد، جيهان علي السيد (2012). الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني والقيم لدى طلاب الجامعة. دراسة ميدانية لدى عينة من الطلاب المصريين والسعوديين. *مجلة الإرشاد النفسي*. مركز الإرشاد النفسي. 31. 188-110.
- سيلجمان، مارتين (2002). *تعلم التفاؤل كيف تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك وحياتك*. ترجمة مكتبة جرير.
- الشافعي، صادق عبيس والجبوري، سعيد جويد كاظم (د.س). قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة كربلاء. *مجلة العلوم الإنسانية*. 2(12). 240-220.

- الشربيني، زكرياء (1995). الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- شريف، سعود ناهد (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم. رسالة ماجستير غير منشورة. سوريا: جامعة دمشق.
- شقورة، يحي عمار (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: غزة.
- شند، سمير محمد إبراهيم والأنور، محمد إبراهيم محمد (د.س). دراسات كلية التربية. جامعة عين شمس وجامعة العالمية بالزقازيق. 779-829.
- الشوربجي، نبيلة عباس (2003). المشكلات النفسية للأطفال أسبابها-علاجها. القاهرة: دار النهضة العربية للنشر.
- صابر، فاطمة عوض، خفاجة، مرفت علي (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر.
- صبحي، السيد (1992). الإنسان وصحته النفسية. المدينة المنورة: دار إحياء التراث.
- صبحي، السيد (2003). الإنسان وصحته النفسية. ط1. لبنان: دار المصرية اللبنانية.
- صبحي، محمد عبد السلام (2009). مهارات التعامل مع ذوي الإحتياجات الخاصة. ط1. دار المواهب للنشر: المحمدية. الجزائر.
- الصرايرة، راجي والحجايا، نايل (2008). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالرضا عن الدراسة والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والنوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة الطفيلية. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. 33(4). 613-646.
- صفية، مبارك موسى حميد (2011). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصريا المقيمين داخل المدرسة بين طلاب مرحلة الثانوية.

- الصقهان، ناصر بن عبد العزيز بن عمر (2005). تقييم فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات. رسالة ماجستير غير منشورة. السعودية: جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- صليحة، بيّع (2012). معاملة الأستاذ وعلاقتها بتقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المتأخرين دراسياً. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2. الجزائر.
- الضيدان، حميدي محمد ضيدان (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا. أكاديمية نايف للعلوم الأمنية: الرياض.
- ضيف الله، حبيبة (2012). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2.
- الطواب، سيد محمود (1986). أثر خبرات النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية. مجلة التربية المعاصرة. 4. القاهرة.
- الظاهر، قحطان أحمد (2004). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. الأردن: دار وائل للنشر.
- عابد، سمير بن زيد أحمد (2002). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- عاقل، فاخر (1982). علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين.
- عباس، سهيلة وعلي، حسين (1991). إدارة الموارد البشرية. ط1. عمان: دار وائل للنشر.

- عبد التواب، مصطفى عبد المحسن (2007). فعالية الإرشاد الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب التربية بأسيوط. رسالة ماجستير غير منشورة. مصر.
- عبد الحميد، عبد الحافظ ليلي (1982). مقياس تقدير الذات للصغار والكبار. القاهرة: دار النهضة.
- عبد الخالق، ناصيف (1998). الرضا الوظيفي وأثره على إنتاجية العمل. الكويت: دار القلم.
- عبد الغني، رباب بنت راشد بن حسين (2009). أنماط التعلق وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر في مدينتي مكة المكرمة وجدة. رسالة ماجستير غير منشورة. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- عبد الرحمان، محمد السيد (1998). نظريات الشخصية. القاهرة: دار قباء.
- عبد المقصود، أماني عبد الوهاب (2007). أثر المساندة الوالدية عن الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي الرابع عشر. مركز الإرشاد النفسي. (01). جامعة عين شمس.
- عبد المنعم، نجوى إبراهيم (2010). الرضا عن الحياة. المؤتمر السنوي الخامس عشر. الإرشاد وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة. مصر.
- عبد الواحد، أميرة والتميمي، شيماء عبد مطر وفليح، زينب حسن (2004). دراسة في تقدير الذات وأثره بمستوى بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني في التربية البدنية. كلية التربية البدنية: جامعة بغداد.
- عبد الواحد، سليمان (2010). صعوبات التعلم الإجتماعية والإنفعالية. د.ط. القاهرة: دار إيتراك للنشر.

- العتيبي، أسماء بنت فراج (2006). الحاجات النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإمام محمد بن سعود: الرياض. المملكة العربية السعودية.
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1. القاهرة: دار الفكر للنشر.
- العزاوي، نبيل رفيق محمد (2002). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة بغداد.
- عطا، محمود (1993). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والإكتئاب لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية. 3(03). القاهرة. 269-287.
- عطية، نوال محمد (2002). علم النفس والتكيف النفسي والإجتماعي. ط1. القاهرة: دار القاهرة للكتاب.
- العلوان، بشير أحمد عيسى (2006). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات - دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركياً في الأردن. رسالة دكتوراه. الجامعة الأردنية.
- عماد الدين، إسماعيل (1986). النمو في مرحلة المراهقة. ط1. الكويت: دار القلم.
- العمرات، محمد سالم والرفوع، محمد أحمد (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. 3. جامعة الطفيلة التقنية: الأردن.
- عودة، الريماوي محمد. (2004). علم النفس النمو، دار الميسرة: عمان.
- عويدة، عمر (2002). التدين والتكيف النفسي. ط1. جامعة الأميرة عبد القادر. الجزائر: دار الهدى للنشر.
- العيساوي، عبد الرحمان (2002). أصول علم النفس. د.ط. مصر: دار المعرفة الجامعية.

- الغامدي، صالح يحيى الجار الله (2012). إختبار القدرات العامة وعلاقته بقلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات لد عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية. بنها. 90(2). 121-152.
- غانم، حجاج وعبد الله، ياسر وعبد الحميد، علاء الدين (2009). علم النفس المدرسي. د.ط. القاهرة: عالم الكتاب.
- غرغوط، عاتكة (2016). علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات الوادي، ورقلة، بسكرة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة لونيسى على: البليدة.
- غريب، عبد الفتاح زينب (1993). القلق لدى الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة في مرحلتي التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي. مجلة كلية التربية. 8(9). جامعة الإمارات. 45-87.
- فرج، عبد اللطيف حسين (2009). الإضطرابات النفسية. ط1. عمان: دار الحامد للنشر.
- فهمي، مصطفى (1975). أمراض الكلام. د.ط. مكتبة مصر: القاهرة.
- فهمي، مصطفى (1978). التكيف النفسي. دار مصر للطباعة: مصر.
- فيولت، فؤاد إبراهيم (1998). دراسات في سيكولوجيا النمو. ط1. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- القرشي، محمد بن عابد بن خبتي (2012). الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
- قماز، فريدة (2009). عوامل الخطر والوقاية من تعاطي الشباب المخدرات. رسالة ماجستير منشورة.

- كارميان، صلاح حميد حسين (2008). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في أستراليا. رسالة دكتوراه غير منشورة. الأكاديمية العربية المفتوحة: الدانيمارك.
- كربوش، حسيبة (2012). الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2.
- كفاي، علاء الدين (1989). تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. دراسة في عملية تقدير الذات. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. 9(39). مجلس النشر الكويتي: جامعة الكويت.
- مالهى، رانجيت سينغ (2006). تعزيز تقدير الذات. مكتبة جدير للنشر: الرياض.
- المجدلاوي، ماهر يوسف (2012). التناول والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 20(02). 207-236.
- المحاميد، شاكرا عقلة والسفاسفة، محمد إبراهيم (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية ببعض التغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 03 . 127-142. الأردن.
- محمد، سالم ناجح سليمان (2010). الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتهما ببعض الإتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق: القاهرة.
- محمود، شمال حسن (1999). قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات. مجلة المستقبل العربي. 70-85.
- مرسى. كمال إبراهيم (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. ط1. ج1. دار النشر للجامعات : مصر.

- مريم، إبراهيم محمد أبو تركي (2008). **علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين**، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- المشيخي، غالب بن محمد علي (2009). **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح**. رسالة دكتوراه غير منشورة. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- المصري، نيفين (2011). **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي**. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة.
- المعاينة، خليل عبد الرحمان (2007). **علم النفس الإجتماعي**. ط2. عمان: دار الفكر للنشر.
- مغلاوي، أحمد (2010). **العلاقة بين تقدير الذات والتكيف الدراسي عند طلبة المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2.
- المنظمة الكشفية العربية (2004). **الكيف الإحتياجات الخاصة**. إدارة الطرق التربوية السعودية.
- المومني، محمد أحمد ونعيم، مازن محمود (2013). **قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات**. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*. 9(2). 173-185.
- مؤيد، محمد هبة (د.س). **قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات**. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 26(27). 321-379.
- ميخائيل، يوسف أسعد (1990). **الشخصية الناجحة**. نهضة مصر للطباعة والنشر: الفجالة. القاهرة.
- نجاتي، محمد عثمان (2001). **القرآن وعلم النفس**. ط7. القاهرة: دار الشروق للنشر.
- النجاحي، فوزية محمود (د.س). **قلق المستقبل وعلاقته بالإتجاه نحو التخصص الدراسي لدى معلمات رياض الأطفال**. *مجلة كلية التربية*. جامعة طنطا. 381-401.

- هند، مصباح (2009). *المعاملة الوالدية وأثرها على تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس*. دراسة ميدانية مع تلاميذ الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- الهواري، محمد والشناوي، محمود (1989). *تقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين السعوديين*. مجلة دراسات تربوية. 20 (05). 282-255.
- هوبز، وينفريد (1995). *مدخل إلى سيكولوجية الشخصية*. ترجمة مصطفى عشوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- هيلات، مصطفى (2007). *أثر التعليم المختلط على تقدير الذات لدى عينة من الطالبات في الأردن*. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 8(156). 1-172.
- الوقفي، راضي (2003). *مقدمة في علم النفس*. ط3. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

المصادر:

- القرآن الكريم.
- ابن منظور (د.س). *لسان العرب*. إعداد وتصنيف عبد علي الكبير وآخرون. ج9. القاهرة: دار المعارف للنشر.
- السيسي، محمد عبد الله (د.س). *الأمن الوظيفي، البوعنين للخدمات القانونية*. www.albainainlaw.com/article.security.pdf. تاريخ الدخول: 2016/12/20. 20:23.

المراجع الأجنبية:

- Abstracts International, *imaginary ability to college students life satisfaction*, Dissertation. A06/05.
- Brayn, B.(1999). *The relationship of locus of control and*
- Diener. Ed and Eunkook, M and Richard, E and Lucas, H S. (1999). *Subjective Well-Being –Three descades of progress*. Psychological Bulletin. American psychological association. 1(02).

- Diener, Ed and Richard, E and Christie, N S. (2009). *The science of well-Being -Beyond the hedonic treadmill*. Revising the adaptation theory of well-Being. University of Illinois. USA.
- Duclos, G. (2004). *L'estime de soi un passeport pour la vie*, éd Renue augmentée. Paris.
- Huang Chen, yen. (2003). *The Relationship among leisure and participation. Leisure satisfaction and life satisfaction of college student in Taiwan*. Partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy. university of the Incarate Word. Taiwan.
- Juanita, manning and Walsh Jholiste Nars. (2005). *Spiritual struggle-Effect on quality of life and life satisfaction in women with breast cancer*. **Jornal of Holistic Nursing**. (23)02. American Holistic.
- Judith, B W and Ellen, J L and Leat Y and John W. (2006). *Frequent social comparison and destructive emotion and behaviors- The dark side of social comparisons*. **Journal of adult development**. 13(01).
- L'ecuyer (1978).*Concept de soi* .Paris
- Lélord, C. (1999). *L'estime de soi*, éd Odile Jacds, Paris.
- Meghnan E W. (2007). *The impact of trait emotional intelligence and cognitive on the academic achievement and life satisfaction of college students*. Partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of psychology. New York.
- Nynke, F and Bram P and Nardi, S. (2006). *The effect of social comparison information on the life satisfaction of frail older persons*. **American psychological association**. 1(01).
- Thomasset, M et Blanc, R(2008). *L'estime de soi chez l'enfant porteur du syndrome de Williams-Beuren*, Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 56, 165-172.
- Tianyuan, Li and Helen, H Fung. (2011). *The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction*. **The Chinese University of Hong Kong**. China. 15(03).
- Zand, K. (1979). *Représentation de soi et réaction à la frustration*, Thèse de doctorat, 3eme cycle: Paris.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية

البيانات الشخصية:

التخصص:

الجنس:

المستوى الدراسي:

أخي الطالب أختي الطالبة:

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص إرشاد وتوجيه نضع في متناولك هذا الإستبيان الذي يمثل مجموعة من الفقرات الرجاء الإجابة عنها كاملة وبدقة وذلك فقط بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة.

مثال توضيحي:

العبارات	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
أشعر بالرضا عن ما أقوم به	x				

بن حسين يونس

الملحق رقم (01): مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
01	أنا أسعد حالا من الآخرين					
02	أنا راض عن نفسي					
03	ظروف حياتي ممتازة					
04	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
05	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
06	أشعر بالأمن والطمأنينة					
07	أتمتع بحياة سعيدة					
08	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
09	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي					
10	أشعر أنني موفق في حياتي					
11	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
12	أنا راض بما وصلت اليه					
13	أميل الى الضحك وتبادل الدعابة					
14	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة					
15	أقبل الآخرين و أتعاش معهم كما هم					
16	أعيش في مستوى حياة (معيشة) أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
17	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين					
18	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل					
19	أقبل نقد الآخرين					
20	يثق الآخرون في قدراتي					
21	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
22	أنام نوما هادئا مسترخيا					
23	ينظر الآخرون إلي باحترام					
24	لا أعاني مشاعر اليأس أو خيبة الأمل					

					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	25
					أفكاري وآرائي تنال اعجاب الآخرين	26
					علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	27
					لو قدر لي أن أعيش من جديد لن أغير شيئاً من حياتي	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29

الملحق رقم(02): مقياس تقدير الذات

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة		
02	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام زملائي في العمل		
03	أود لو إستطعت أن أغير أشياء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في إتخاذ قراراتي بنفسي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أتضايق بسرعة في المنزل		
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني		
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	أستسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن أظل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكارني عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فإني أقوله عادة		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء		
23	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من أعمال		
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الإعتماد علي		

الملحق رقم (03): مقياس قلق المستقبل المهني

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
01	يسيطر علي كثيرا التفكير في مستقبلي المهني					
02	أشعر بعدم الإرتياح بالنسبة للراتب الذي سأتقاضاه في العمل مستقبلا					
03	ينتابني قلق شديد تجاه مستقبلي المهني					
04	أتوقع فرص عمل قليلة في ظل انتشار البطالة					
05	أستغرق وقتا طويلا في تخيل مستقبلي المهني					
06	قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا يجعلني أكثر قلقا من مستقبلي المهني					
07	أرى أن تخصصي يوفر لي فرصا كثيرة للعمل بعد التخرج					
08	أخشى عدم الحصول على منصب عمل بعد التخرج					
09	مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجآت السارة					
10	أشعر أنني سأحصل على فرصة عمل مباشرة بعد تخرجي					
11	يضم تخصصي عدد كبيرا من الطلبة ما قد يقلص حظوظي في الحصول على فرصة عمل في المستقبل					
12	تخصصي الذي إختارته لا يفتح لي المجال للعمل مستقبلا					
13	توفر لي المهنة بعد التخرج فرصا للترقية والوصول إلى مستويات أعلى					
14	يضمن لي الحصول على عمل في المستقبل امتيازات عدة					
15	أخشى من وجود المحسوبية التي قد تعيق حصولي على منصب عمل في المستقبل					
16	زيادة حاجياتي اليومية تزيد من قلقي عن مستقبلي المهني					
17	كثرة متطلبات الحياة وتعقدتها تجعل من شروط التوظيف متغيرة					

					يوفر لي العمل في المستقبل فرصا للتكوين في الخارج	18
					العمل بالنسبة لي هو مجرد خطوة للحصول على خبرة	19
					لا يضمن لي العمل بالضرورة الفرصة لتكوين أسرة مستقبلا والإنفاق عليها	20
					أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي	21
					أشعر بأن حصولي على عمل يضمن لي مكانة لائقة داخل المجتمع	22
					يساعدني العمل في بناء كياني الشخصي	23
					عدم حصولي على عمل قد لا يحقق لي الاستقرار النفسي بالضرورة	24
					يسمح لي العمل بتكوين علاقات طيبة داخل المجتمع	25
					أخشى أن تسوء علاقتي بمن حولي في حال عدم حصولي على عمل في المستقبل	26
					الحصول على عمل يساعدني على كسب الاحترام من الآخرين	27
					أشعر بالأمان كلما فكرت في مستقبلي المهني	28
					أخشى أن يكون عملي المستقبلي لا يتوافق مع طموحاتي	29
					فكرة أن أبقى بطالا تجعلني أشعر بضيق في التنفس	30
					قلق أهلي الدائم على مستقبلي المهني يزيد من توتري	31
					أتوقع أن مستقبلي المهني سيصبح مصدر سعادتي	32
					أشعر بالعزلة كلما فكرت في مستقبلي المهني	33
					أحتقر نفسي حين أفكر في مستقبلي المهني	34
					مصاعب الحياة تزيد من تفكيري في مستقبلي المهني	35

شكرا على تعاونكم