



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران -2-



كلية العلوم الإجتماعية
قسم علم النفس و الأرتوفونيا
تخصص علم النفس العمل و التنظيم
و تسيير الموارد البشرية

**قلق المستقبل المهني و علاقته بالمساندة الإجتماعية
لدى طلبة العلوم الإجتماعية
جامعة وهران-2-**

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العمل و التنظيم
و تسيير الموارد البشرية

إشراف:

أ. بزايد نجاة

عداد الطالبة:

رحوي شيماء نور الهدى

اللجنة المناقشة:

أ. قدور بن عباد هوارية.....جامعة وهران 2...../رئيسة/

أ. بزايد نجاة.....جامعة وهران 2...../ مشرفة/

أ. بن طاهر الطاهر.....جامعة وهران 2...../ مناقشا /

السنة الجامعية 2020-2020

الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا و لتتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية .

.....

و أخيرا إنتهت الحكاية ...

و رفعت قبعتي مودعة لسنين قد مضت ، و ها أنا اليوم في آخر خطواتي ، أهدي
ثمرة جهدي و نجاحي لوالدي أبي و أمي و إلى من أعانتي على هذه الحياة أمي
الثانية و التي لن أنسى فضلها مادمت حية ، و إلى إخوتي و أخواتي سندي في هذه
الحياة إيمان ، فاطمة ، مريم ، هاجر ، أسامة ، محمد و كمال و إلى كل أفراد عائلتي و
إلى كل من يحملهم القلب و لم يذكرهم القلم .

.....

و إلى صديقتي رفيقتي طوال هذه السنوات التي عشناها بجلوها و مرها "أوباتي

حنان"

و إلى كل عائلتها و صديقتنا التي لم يشئ القدر أن تكون بيننا اليوم " عبد الوهاب
صورايا " و التي أتمنى لها التوفيق .

و إلى أستاذتي أهدي لهم كل احترامي و تقديري و جعل الله وقتكم هذه في ميزان
حسناتكم وأخص بالذكر أستاذتي و مؤطرتي "بزايد نجاهة" وأستاذتي "قدور بن عباد
هوارية" أطال الله في عمرهما و ألبسهم الله توب الصحة و العافية .

و شكرا...

كلمة الشكر

أستفتح كلمتي بأكمل الشكر إلى الله عزوجل على توفيقه لي و إحسانه إتمام
هذا العمل ،فالحمد لله حمدا كثيرا .

.....

و أتقدم بشكر الجزيل إلى أساتذتي الكرام لكم مني كل الثناء و الاحترام على
الجهودالقيمة .

كما أشكر أساتذتي "بزايد نجاة " على وقفها و دعمها طوال هذه السنوات وكانت
و لاتزال مثالا و قدوة لي .

كما أتقدم بالشكر و العرفان إلى أساتذتي " قدور بن عباد هوارية " و التي كانت
بمثابة الأملنا .

و أخيرا ...

شكرا إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد لإنجاح هذا العمل .

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى طلبة العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2 وقلق المستقبل المهني الذي يعد من أبرز أنواع القلق انتشارا في السنوات الأخيرة خصوصا في ظل التغيرات الراهنة الاقتصادية منها والسياسية وحتى الاجتماعية ، ولهذا الغرض تم اختيار عينة من طلبة جامعة وهران 2 التي تكونت من 134 طالبا وطالبة موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة وقد اعتمدنا في الدراسة ككل على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة والأكثر استخداما لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية . اشتملت الدراسة على عينة بعد تطبيق أدوات الدراسة والتي اشتملت على مقياس قلق المستقبل المهني مقياس قلق المستقبل المهني للباحثة "بكار سارة، و مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد (Zimet&Canty – Mitchell 2000) و تم تعريبه الباحث السيد محمد أبو هاشم، تم اختبار صحة الفرضيات باستعمال الأساليب الإحصائية التالية : - التكرارات - النسب المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط للكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث.

- تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق .. وقد أسفرت النتائج مايلي : 1. مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط . 2. مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط . 3. وجود علاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية أي وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية . 4. عدم وجود فروق بين تخصصات كلية العلوم الاجتماعية حسب قلق المستقبل المهني ، بعد توصلنا إلى النتائج قمنا بمناقشتها في ضوء إظهارها النظري والدراسات السابقة و النظريات التي تصب في نفس الموضوع.

Résumé

La présente étude visait à identifier futur l'angoisse professionnel et du soutien collectif chez les étudiants de la Faculté des sciences sociales, de l'Université, et l'angoisse professionnel démissionnaire, qui est l'un des types l'angoisse les plus répandus ces dernières années, en particulier à la lumière des changements économiques, politiques et même sociaux actuels, et à cet effet, un échantillon d'étudiants a été sélectionné Université Oran 2, qui se composait de 134 étudiants et étudiantes répartis selon les variables de l'étude. Dans l'ensemble, nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive car elle est la plus appropriée au sujet de l'étude et la plus largement utilisée pour étudier les phénomènes psychologiques et sociaux. L'étude comprenait un échantillon après application des outils de l'étude, qui comprenaient l'échelle de futur l'angoisse professionnel le Questionnaire de futur l'angoisse professionnel du chercheur "Bakar Sarah, et le Questionnaire de soutien social préparée par (2000 Zimet&Canty - Mitchell) et elle a été arabisée par le chercheur, M. Muhammad Abu Hashem, la validité du test a été testée. Hypothèses en utilisant les méthodes statistiques suivantes : - Fréquences - Pourcentages - Moyenne arithmétique - Écart type - Coefficient de corrélation pour révéler la relation entre les variables de recherche. - Analyse uni variée pour étudier les différences. Les résultats sont les suivants : 1. Le niveau l'angoisse pour l'avenir professionnel chez les étudiants de la Faculté des sciences sociales est moyen. 2. Le niveau de soutien social parmi les étudiants du Collège des sciences sociales est moyen. 3. Il existe une relation entre le futur l'angoisse professionnel et le soutien social chez les étudiants du Collège des sciences sociales, c'est-à-dire qu'il existe une corrélation négative (inverse) futur l'angoisse professionnel et le soutien social. 4. Il n'y a pas de différences entre les spécialisations de la Faculté des sciences sociales selon la préoccupation d'avenir professionnel, après avoir atteint les résultats, nous les avons discutés à la lumière de leur cadre théorique et des études et théories antérieures qui se rapportent au même sujet.

محتويات البحث

الموضوع	الصفحة
الإهداء.....	أ.....
كلمة الشكر.....	ب.....
ملخص البحث بالعربية.....	ت.....
ملخص البحث بالفرنسية.....	ج.....
محتويات البحث.....	ح.....
قائمة الجداول والأشكال.....	خ.....

الفصل الأول:

"تقديم البحث"

1- مقدمة البحث.....	01.....
2- إشكالية البحث.....	04.....
3- فرضيات البحث.....	05.....
4- أهمية البحث وهدف.....	06.....
5- أهداف الدراسة.....	07.....
6- حدود البحث.....	07.....
7- صعوبات البحث.....	07.....
8- التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث.....	08.....
9- الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة.....	08.....

الفصل الثاني :

"قلق المستقبل المهني".

- تمهيد.

1. مفهوم القلق.....	10.....
2. مستويات القلق.....	12.....
3. أنواع القلق.....	13.....
4. مظاهر القلق.....	14.....

5. أعراض القلق.....15
6. المصادر الأساسية للقلق.....16
7. النظريات المفسرة للقلق.....19
8. آثار السلبية للقلق.....23
9. تعريف قلق المستقبل.....23
10. الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل.....26
11. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل.....28
12. مظاهر قلق المستقبل.....29
13. سمات ذوي قلق المستقبل.....30
14. قلق المستقبل و بعض المفاهيم المرتبطة به.....31
15. تعريف قلق المستقبل المني.....33
16. أسباب قلق المستقبل المني.....35
17. تفسيرات قلق المستقبل و علاقة قلق المستقبل المني بها.....35
18. أهمية العمل بالنسبة للفرد.....37
19. طرق التعامل مع قلق المستقبل المني.....39

خلاصة

الفصل الثالث:

"المساندة الاجتماعية "

تمهيد

1. تعريف المساندة الاجتماعية.....43
 2. النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية.....45
 3. خصائص المساندة الاجتماعية.....51
 4. أنماط المساندة الاجتماعية.....52
 5. مصادر المساندة الاجتماعية.....55
 6. أهمية المساندة الاجتماعية.....56
 7. وظائف المساندة الاجتماعية.....57
 8. المساندة الاجتماعية في الإسلام.....59
- خلاصة..

الفصل الرابع:

"طريقة الدراسة الميدانية"

64.....	الجزء الأول: الدراسة الاستطلاعية
64.....	تمهيد
64.....	1- دواعي الدراسة الاستطلاعية
64.....	2- المجال الجغرافي للدراسة
65.....	3- وسائل الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها
65.....	4- مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية
68.....	5- الصدق
69.....	6- الثبات
71.....	الجزء الثاني: الدراسة الأساسية
71.....	تمهيد
71.....	1- أهداف الدراسة الأساسية
71.....	2- عينة الدراسة الأساسية
72.....	3- خصائص العينة
76.....	4- إجراء الدراسة الأساسية
76.....	1-4 الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية
76.....	5- الوسائل الإحصائية

الفصل الخامس:

"عرض النتائج و مناقشتها و التوصيات"

تمهيد

79.....	1- عرض و مناقشة النتائج المتعلقة
83.....	2- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة
87.....	- إستنتاجات
88.....	- اقتراحات
89.....	-الخاتمة

92.....	المراجع
92.....	1- المراجع باللغة العربية
99.....	2- المراجع باللغة الأجنبية
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
65	الجدول رقم (01): يوضح الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس قلق المستقبل المهني	1
66	الجدول رقم (02): يبين طريقة إعطاء الترميز لمتغير الجنس .	2
66	الجدول رقم (03): يبين طريقة إعطاء الترميز لمتغير السنة الدراسية.	3
67	الجدول رقم (04): يبين طريقة إعطاء الترميز لمتغير التخصص.	4
67	الجدول رقم (05): يبين توزيع العينة حسب التخصص والجنس و المستوى الدراسي .	5
69	الجدول رقم (06): يبين معاملات ارتباط التناسق الداخلي لأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني .	6
69	الجدول رقم (07): يمثل معاملات ارتباط الفا كرومباخ والتجزئة النصفية وسبيرمان براون لمقياس قلق المستقبل .	7
70	الجدول رقم (08): يبين معاملات ارتباط التناسق الداخلي لأبعاد المساندة الاجتماعية.	8
70	الجدول رقم (09): يمثل معاملات ارتباط الفا كرومباخ والتجزئة النصفية لمقياس المساندة الاجتماعية .	9
72	الجدول رقم (10): يبين توزيع العينة الأساسية حسب الجنس .	10

72	الجدول رقم(11): يبين توزيع العينة الأساسية حسب السنة الدراسية .	11
74	الجدول رقم(12): يبين توزيع العينة الأساسية حسب التخصص.	12
79	الجدول رقم(13): يبين نتائج مستوى قلق المستقبل المهني.	13
80	الجدول رقم(14): يبين نتائج مستوى المساعدة الاجتماعية	14
82	الجدول رقم(15): يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل المهني والمساعدة الاجتماعية.	15
82	الجدول رقم(16): نتائج التحليل الإحصائي لتحليل التباين الأحادي.	16

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
31	الشكل (01): يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل.	1
38	الشكل (02): يوضح هرم ماسلو للحاجات.	2
46	الشكل (03): يوضح نموذج الأثار الرئيسة للمساعدة.	3
47	الشكل (04): يوضح نموذج الوقاية من المشقة.	4
72	الشكل (05): تمثيل بياني يوضح العينة الأساسية حسب الجنس .	5
73	الشكل (06): تمثيل بياني يوضح العينة الأساسية حسب السنة الدراسية.	6
79	الشكل (07): تمثيل بياني يوضح العينة الأساسية حسب التخصص	7

الفصل الأول

تقديم البحث:

- 1- مقدمة البحث.
- 2- إشكالية البحث.
- 3- فرضيات البحث.
- 4- أهمية البحث وهدفه.
- 5- حدود البحث.
- 6- صعوبات البحث.
- 7- التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث.

المقدمة

ان الحياة التي نعيش فيها اليوم و طبيعة الظروف تفرض على الإنسان الإحساس بالقلق في جميع نواحي حياته ، و حتى من قبل و مازلتته الظروف في تفاقم و تزايد بمرور السنوات و مع التطورات الحادثة في هذا العالم ، حيث أنه لو تطلع إلى ماضيه لوجدها سلسلة متعاقبة من حالات القلق و تزداد تبعاً لأحداث الحياة ، فالقلق الطبيعي لا حياة بدونه وهو أساس تطور و تقدم الحياة ، و تطور الإنسان بحد ذاته في حياته الشخصية و حتى المهنية.

و يعتبر قلق المستقبل مصدراً من مصادر القلق حيث أنه يسبب للفرد حالة انفعالية و الشعور بعدم الإرتياح تجاه ما هو مجهول في مستقبله خاصة في ظل الظروف و التطورات التي تمر بها البلاد و العالم بأكمله و أصبح الفرد يقلق من مستقبله أكثر من أي وقت آخر و يسعى جاهداً من أجل تحقيق أهدافه في هذه الحياة بالرغم من صعوبة الأمر و عدم توفر الإمكانيات و الظروف و حتى المناخ المناسب لذلك .

و مع العوامل و المثيرات الحياتية التي تفرض على الفرد سلسلة من الضغوطات و الارتباكات ، و كما نعلم أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه و يؤثر و يتأثر بالآخرين فنجد أن المساندة الاجتماعية بالنسبة له مصدراً للدعم و التخفيف و تجعل الفرد يقيم هذه الضغوطات بشكل واقعي و منطقي و لصالحه لكي لا يعود عليه بالسلب ، و تساعده على مواجهة الأحداث الضاغطة .

كما تعد عاملاً مهماً للحفاظ على الصحة النفسية و الجسمية و العقلية و التخفيف من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة .

حيث ان المساندة الاجتماعية تعتبر على أنها تلك العلاقات الاجتماعية القوية و الآمنة القائمة بين الفرد و الآخرين و التي تشبع حاجاته للقبول و الحب و الشعور بالأمان فيثق في تلك العلاقات و يدرك على أنها يمكن أن تمنحه الرعاية و التشجيع و النصيح و المساعدة في كافة مواقف حياته .(هانم الجندي ،2003: 13).

و تم انجاز هذه الدراسة بإتباع منهجية عملية محتواها نظري و آخر تطبيقي، فبعد بناء الإشكالية، فرضيات الدراسة ، أهميتها و أهدافها، و التعاريف الإجرائية تطرقنا في الجانب النظري إلى فصلين الفصل الأول تحدثت الباحثة حول تعاريف القلق و مستوياته و مظاهره ، أنواعه ، أعراضه ، مصادره ، نظرياته و آثاره. و ثانياً تعاريف قلق المستقبل ، أسبابه ، طبيعته المعرفية ، مظاهره، سمات ذوي قلق المستقبل ، قلق المستقبل و بعض المفاهيم المرتبطة به ، و أخيراً تعاريف قلق المستقبل المهني ، أسبابه، تفسيرات قلق المستقبل وعلاقة قلق المستقبل المهني بها ، أهمية العمل بالنسبة للفرد و طرق

التعامل مع قلق المستقبل المهني و الفصل الثاني كان حول المتغير الثاني لدراسة ألا و هو المساندة الاجتماعية و تم التطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر منها تعاريف المساندة الاجتماعية ،النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة

اندة الاجتماعية، خصائصها ، أنماطها ، مصادرها، أهميتها ، وظائفها و أخيرا المساندة الاجتماعية في الإسلام. أما الجانب التطبيقي قسمناه إلى فصلين كذلك تناولنا في الفصل الأول أولا الدراسة الاستطلاعية: دواعي الدراسة الاستطلاعية ، المجال الجغرافي ، وسائل الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها ، الثبات، الصدق... إلخ و ثانيا الدراسة الأساسية: أهداف ، العينة ، خصائص العينة، إجراءات الدراسة الأساسية و أخيرا الوسائل الإحصائية . و الفصل الثاني كان يتضمن عرض النتائج، مناقشة النتائج، و الخلاصة.

الإشكالية :

إن الجامعة تحظى بأهمية كبيرة في المجتمع و الوطن ، حيث أنها توفر أفراد خرجين و متكونين مهيين قادرين على العمل في مختلف الوظائف و الأعمال، و تختلف التعليمية الجامعية باختلاف متطلبات سوق العمل التي تعتبر في تطور دائم و مستمر بزيادة التطورات الحياتية في المجتمعات .

بعد نجاح الطالب في المرحلة الجامعية فإنه يكون قد أعد نفسه لمرحلة مهمة من مراحل حياته ، و هي مرحلة الحياة العملية ، التي تعتمد على مدى نجاح الطالب في بناء و تكوين خبراته و معلوماته النظرية و قدرته على الاستفادة منها في مجال عمله ، لذلك فإن الطالب يشعر بالمسؤولية العظيمة الملقاة على عاتقه تجاه نفسه و أسرته و مجتمعه و أمته ، و أخذه بعين الاعتبار الظروف الاقتصادية للبلاد و قلة فرص العمل ، و قلة الشفافية في عملية التوظيف ، و الوضع الراهن الذي وجد العالم كله نفسه حبيسا له و الذي زاد الأمر سوءا وهو انتشار وباء كورونا covid-19 الذي قلل من طلبات التوظيف في ظل هذه الجائحة . و هذه العوامل كلها شكلت لدى الطالب الجزائري المقبل على التخرج ، ضغوط نفسية و قلق اتجاه مستقبله المهني ، و هذا قد يؤول إلى إعاقة نجاحه و اختلال التوازن النفسي .

كما أن المساندة الاجتماعية هامة في حياة الأفراد و يجب الاهتمام بدراسة مصادر الدعم النفسية و الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يقيم الضغط تقييما واقعيًا وتجعله يواجهها و يتغلب عليها ، و تجعله أكثر إدراكا و تفسيرًا و تقييما للحدث الضاغط.

يعتبر قلق المستقبل المهني نوع من أنواع القلق العام و هو الشعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجهه فيه ، و ينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع المعاش فيه غير مشبع لرغباته محبطا له ، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليس في جانبه ، لذلك يكون القلق إنذار لخطر محتمل . (مرسي، 2002: 95)

وهو الشعور بالانزعاج و التوتر و الضيق عند الاستغراق في التفكير به و الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمن و الطمأنينة نحو المستقبل . (مسعود، 2006: 15).

كما أن قلة الثقة بالنفس و الشعور بالتوتر و القلق و عدم القدرة على مواجهة الضغوطات النفسية و العقبات التي تعترى الفرد في حياته تؤثر عليه تأثيرا سلبيا .

و يحتاج الأفراد في كافة المجتمعات إلى مؤازرة ودعم أسرته و أفرادها في ظل الظروف الراهنة و قلة فرص العمل و عدم الشفافية و الضغوط التي يمر بها الفرد .

المساندة الاجتماعية حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين ، بعد أن نشر كابن Kaplan 1974 دراسته التي تضمنت أصنافا متنوعة من المساعدة و العون و التي تقدم من أفراد الأسرة و الأصدقاء و الجيران و الآخرين إلى الفرد. (سلطان ، 2009: 19).

و قد اختلف الباحثون في تناولهم للمساندة الاجتماعية تبعا للمنظور الذي ينظر من خلاله كل باحث لهذا الأخيرة .

و يرى بعض الباحثين أنها تشير إلى وجود علاقات مرضية تتسم بالحب و الود و الثقة و التقدير ، و تمثل هذه العلاقات مصدات أو حواجز ضد الضغوط . (Cutrona et Russel ,1990 :30)

كما يعتبر أول مايلفت النظر في دراسات المساندة الاجتماعية الفرضية التي تقول أن المساندة الاجتماعية تعمل كوسيط Moderate أو حاجز Buffer لضغوط الحياة و تحمي من المرض . و نجد العديد من الباحثين في هذا المقام يحاولون تقرير علاقات الضغط و المساندة الاجتماعية بالصحة الجسمية و العقلية . و لاتزال هذه العلاقات غير متفق عليها. (السلطان، 2009: 55).

و مما سبق يتبين أن هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر على الفرد و مستقبله وأيضا شخصيته، وتهتم هذه الدراسة الحالية ببحث العلاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2.

- 1- ما هو مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية؟
- 2- ما هو مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية؟
- 3- هل يوجد علاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى طلبة العلوم الاجتماعية؟
- 4- هل يوجد فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق المستقبل المهني؟

الفرضيات:

- الفرضية الأولى: مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط.
- الفرضية الثانية: مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط.
- الفرضية الثالثة: يوجد علاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى طلبة العلوم الاجتماعية.
- الفرضية الرابعة: يوجد فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق المستقبل المهني.

أسباب اختيار الموضوع :

- رغبة الباحثة في دراسة الموضوع لإثراء جانبي المعرفي .
- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2.
- محاولة معرفة مصدر قلق المستقبل المهني متعلق بالمساندة الاجتماعية لطلاب كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2.
- قلة هذا النوع من البحوث في الجامعات.

أهمية البحث :

أ. الأهمية النظرية :

1. تكمن أهمية الدراسة في كونها أنها تهتم بشريحة هامة في المجتمع الجزائري " الشباب الجامعي " حيث أنهم الركيزة الأساسية التي يتشكل منها مجتمع الغد بكل تفاصيله ، مما يفرض على الباحثين التعرف على سماتهم و آمالهم و مخاوفهم .
2. معرفة العلاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية في فهم سلوك الشباب في إطار عملي ، مما قد يساهم في تفسيره و التنبؤ به و التحكم فيه و هذه هي أهداف علم النفس التفسيري و التنبؤ والتحكم في السلوك البشري . مما يوفر رصيذا علميا من المعلومات النفسية التي يمكن أن تثرى المكتبة الجزائرية والعربية في هذا المجال .

ب. الأهمية التطبيقية :

1. قد تفيد نتائج الدراسة الجامعات الجزائرية في التعرف على الجوانب النفسية والاقتصادية التي تعيق تقدم الطلبة و تؤثر على تحصيلهم و العمل على إيجاد الحلول المناسبة لهم .
2. قد تفيد نتائج الدراسة المرشدين النفسيين في وزارة التربية و التعليم في التعرف على مخاوف الطلبة وانشغالاتهم و التغلب عليها و تقديم الدعم لهم ، واستثمار إمكانياتهم على النحو الأفضل .

3. التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب المقبلين على التخرج .

أهداف الدراسة :

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية كلية العلوم الإجتماعية جامعة وهران 2.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2.
- التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2
- تقديم حلول مناسبة لمشكلة قلق المستقبل على ضوء نتائج هذه الدراسة وتوصيات قد تكون مفيدة بالنسبة لطلبة الذين يعانون من نفس المشكلة .

صعوبات الدراسة :

- قلة المراجع في المكتبة الجامعية فيما يخص قلق المستقبل المهني .
- قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية.

حدود الدراسة :

تمثلت حدود الدراسة الحالية في :

أ. الحدود البشرية :

شملت الدراسة الحالية طلبة العلوم الاجتماعية بكل تخصصاتها و مستوياتها بجامعة وهران 2 .

ب. الحدود المكانية :

تحددت الدراسة مكانيا بمدينة وهران و بالأخص في جامعة وهران 2 أحمد بن أحمد.

ج. الحدود الزمانية :

تم تطبيق الدراسة في السداسي الثاني من السنة الدراسية 2020-2021

التعاريف الإجرائية :

1. قلق: هو حالة انفعالية تتسم بعدم الارتياح و عدم الأمن ، و تنتج عن الشعور بالخوف و التوتر المستمر ، حيث أنه لا مبرر له من الناحية الموضوعية .
2. قلق المستقبل: هو حالة انفعالية سلبية اتجاه مستقبله و التي تؤدي بالفرد إلى التوتر و نوع من عدم الارتياح و الترقب الدائم للمستقبل و مجرياته و هو نتيجة للضغوطات و الإحباطات التي يمر بها.
3. قلق المستقبل المهني: هو حالة انفعالية يحس بها الطالب المقبل على التخرج من عدم ارتياح و توتر اتجاه مستقبله المهني و هل تتاح له فرصة للعمل بعد التخرج أو لا.
4. المساندة الاجتماعية: هي مجموعة من الروابط و التفاعلات الاجتماعية بين الفرد و الآخرين ، حيث تربطهم روابط التعاون و المساعدة و دعم الأسرة، الأصدقاء ... إلخ ، سواء ماديا أو معنويا ، في الصراء أو الضراء لمواجهة المواقف الضاغطة في حياته و التخفيف عنه.

الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة :

1. دراسة عائشة بنت فهد (2015):

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل و المساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية (طالبات كلية الطب جامعة الملك سعود، طب بشري، و طالبات كلية التربية، قسم علم نفس، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن). وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت 175 طالبة منهن 80 طالبة طب بشري، و 95 طالبة علم نفس، طبق عليهن مقياس قلق المستقبل و مقياس المساندة الاجتماعية، و قد أسفرت النتائج عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية و متوسطات درجات الطالبات مرتفعات المساندة الاجتماعية لصالح الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية في الأبعاد (النظرة السلبية للحياة- المظاهر النفسية لقلق المستقبل- القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة- المظاهر الجسمية لقلق المستقبل) في حين لم تكن هناك فروق دالة في بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل. كذلك أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في الأبعاد (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة- المظاهر النفسية لقلق المستقبل- المظاهر الجسمية لقلق المستقبل) تعود لاختلاف التخصص بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في بعد (القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة) تعود

لاختلاف التخصص لصالح طالبات تخصص طب بشري. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة في الأبعاد (المساندة من قبل الأصدقاء، الرضا الذاتي عن المساندة) لصالح طالبات تخصص طب بشري، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً في بعد (المساندة من قبل الأسرة) تعود لاختلاف التخصص. كما أشارت النتائج إلى أنه كلما ارتفعت مستويات المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة لدى الطالبات انخفض مستوى القلق لديهن وكانت جميع تلك العلاقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل. وتقدمت الباحثة بعدد من التوصيات بناء على ما أسفرت عنه الدراسة.

ت. دراسة دندي (2017):

اهتمت الدراسة بالتعرف إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية وقلق المستقبل والتعرف على مستوى المساندة الاجتماعية ، تألفت العينة من 322 طالبا و طالبة (154 ذكرا 168 أنثى) من طلبة جامعة دمشق من مستوى السنة الرابعة ، وقد طبقت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس قلق المستقبل وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل للذكور..

ث. دراسة لسارسون وآخرون (1983)

هدفت الدراسة لاستكشاف العلاقة بين القلق و الدعم الاجتماعي لدى عينة تتألف من 100 طالب و 127 طالبة من طلبة جامعة واشنطن يدرسون مساقا في علم النفس ، وقد دلت النتائج على وجود ارتباط ذي علاقة بينهما . فالذكور والإناث الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق كانت درجاتهم منخفضة على مقياس الدعم الاجتماعي ، والذين كانت درجاتهم منخفضة على مقياس القلق كانت درجاتهم على مقياس الدعم ، مما يدل على أن الطلبة الذين يعانون من قلة الدعم كانت سمة القلق لديهم مرتفعة والعكس صحيح .

الفصل الثاني

قلق المستقبل المهني

قلق المستقبل المهني

أولاً: القلق

1. مفهوم القلق .
2. مستويات القلق.
3. أنواع القلق.
4. مظاهر القلق.
5. أعراض القلق .
6. المصادر الأساسية للقلق.
7. النظريات المفسرة للقلق.
8. آثار السلبية للقلق.

ثانياً: قلق المستقبل.

1. تعريف قلق المستقبل .
 2. الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل.
 3. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل .
 4. مظاهر قلق المستقبل .
 5. سمات ذوي قلق المستقبل .
 6. قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به.
- ثالثاً: قلق المستقبل المهني .
1. تعريف قلق المستقبل المهني .
 2. أسباب قلق المستقبل المهني .
 3. تفسيرات قلق المستقبل وعلاقة قلق المستقبل المهني بها .
 4. أهمية العمل بالنسبة للفرد.
 5. طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني

تمهيد:

الحياة لها مطالب ، وعلى الإنسان أن يسعى ويتحرك لينال هذه المطالب والوصول إلى ما يريده الإنسان ليس بالأمر السهل ، فكثيرا ما يسعى الإنسان في سبيل غاية مادية كانت أو معنوية فلا يصل إلى ما يريد ويعود يخفي حنين وتخيب آماله ويصيبه الإحباط .. لذلك فإن الإنسان قلق دائما من أن مطالبه واحتياجاته قد لا تتحقق ، فيحتاط الشخص في حركته ويبدل كل جهده ويحسب كل عقبة قد تقابله ، وبأخذ بكل الاحتياطات حتى يمكنه التغلب عليها، ومن هنا نقول أن القلق هو سمة من سمات البشر. و يعتبر القلق من أكثر التغيرات الشائعة في مجال علم النفس عموما و الكتابات الخاصة بمجال الصحة النفسية بوجه خاص ، مع ذلك فإن هذا المصطلح لم يكن شائعا حتى عقد الثلاثينيات من هذا القرن ، و ربما يعود الفضل في إذاعته إلى مؤسس التحليل النفسي "فرويد" .

و تم التطرق في هذا الفصل أولا إلى تعاريف القلق و مستوياته و مظاهره ، أنواعه ، أعراضه ، مصادره ، نظرياته و آثاره. و ثانيا تعاريف قلق المستقبل ، أسبابه ، طبيعته المعرفية ، مظاهره، سمات ذوي قلق المستقبل ، قلق المستقبل و بعض المفاهيم المرتبطة به ، و أخيرا تعاريف قلق المستقبل المهني ، أسبابه، تفسيرات قلق المستقبل و علاقة قلق المستقبل المهني بها ، أهمية العمل بالنسبة للفرد و طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني .

أولا:..القلق:

1. مفهوم القلق:

لغة: ورد في لسان العرب لأبي منظور ، معنى القلق : " قلق الشيء قلق ، فهو قلق و مقلق و اقلق الشيء من مكانه و قلقه : أي حركه ، و القلق أيضا لا يستقر في مكان واحد و قلق قلقاء أي لم يستقر في مكان واحد ، أو لم يستقر على حال ، و قلق أي اضطرب أو انزعج . و اقلق الهم فلانا أي : أركعه ن و المقلق : هو الشديد القلق . (جبر ، 2012 : 30)

اصطلاحا: القلق هو عدم الارتياح النفسي و جسسي و يتميز بخوف منتشر ، و شعور و انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة أو شيء غير مرغوب فيه ان يقع ، و يمكن ان يتطور القلق إلى حد الذعر ، و قد يصاحب هذا الشعور نوبات من الأمراض النفسية و الجسمية . (داود وآخرون ، 1991 : 283)

و من تعريفات بعض علماء النفس للقلق مايلي :

- تعريف فرويد 1957: يعرف القلق بأنه رد فعل لحالة خطر .
- تعريف هورني 1973: بأنه استجابة انفعالية لخطر يكون موجهها على المكونات الأساسية للشخصية .
- تعريف حامد زهران 1997: القلق هو حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي ، قد يحدث ، و يصحبها خوف غامض أو أعراض نفسية أو عضوية .
- تعريف أحمد عبد الخالق 1994: هو شعور عام بالخشية ، أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع و تهديد مصدره غير معلوم ، مع شعور بالتوتر ، و خوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية ، و غالبا ما يتعلق بالمستقبل المجهول ، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغ فيها لمواقف لا تمثل خطرا حقيقيا و قد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية ، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت تمثل خطرا ملحا أو مواقف تصعب مواجهتها .
- فنجد الكثير من علماء النفس يركزون على ان القلق شعور عام بالخيبة ، أو بخطر وشيك الوقوع ، ومصدره غير معلوم ، و هو استجابة مبالغ فيها لمواقف لا تمثل خطرا حقيقيا ، و قد لا تخرج عن إطار الحياة العادية ، و لكن الفرد الذي يعاني القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت تمثل خطرا ملحا أو موقفا يصعب معالجته . (عبد الله ، 2001 : 169 – 170)
- ويعرفه كابلان و سادوك Kaplan et Sadock 1996 بأنه حالة مرضية تتسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعلامات جسدية تشير إلى فرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي ، ويختلف القلق عن الخوف بأن الأخير (أي الخوف) يمثل استجابة لسبب معروف . (جبر ، 2012 : 30) .
- و تعرف منظمة الصحة العالمية القلق بأنه :مجموعة مختلفة من المظاهر البدنية و العقلية غير الراجعة إلى خطر حقيقي يحدث على فترات أو بصفة مستمرة ، و يكون القلق عاما ، و قد يصل إلى حد الهلع ، و قد تكون الأعراض الأخرى مثل الأعراض الوسواسية الهستيرية موجودة و لكنها لا تسود الصورة الإكلينيكية . (مصطفى ، 2011 : 329)
- و لقد صاغت الجمعية الأمريكية للطب النفسي تعريفا للقلق : بأنه خوف أو توتر و ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا إلى درجة كبيرة ، و يعد مصدره كذلك غير واضح ، و يصاحب كلا من القلق و الخوف و عدد من المتغيرات الفيزيولوجية ذاتها ، لكن القلق رعب غير ذي اسم أو إحساس يلوح بتحطيم وشيك . (جبر ، 2012 : 31) .

ومن التعارف السابقة تستنتج الطالبة تعريف للقلق على أنه " هو حالة إنفعالية تتسم بعدم الارتياح و عدم الأمن ، و تنتج عن الشعور بالخوف و التوتر المستمر ، حيث أنه لا مبرر له من الناحية الموضوعية " .

2. مستويات القلق :

لقد قسم بازوفيتز مستويات القلق إلى :

1.2 المستوى المنخفض : يكون سبب في التنبيه العام ، و يعمل على رفع الحساسية للأحداث الخارجية ، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ، و يكون الفرد في حالة تأهب لمواجهة مصادر الخطر .

2.2 المستوى المتوسط : يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته و تلقائيته ، و تزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار .

3.2 المستوى العالي : يحدث اضمحلال و انهيار لتنظيم السلوكي للفرد ، و يحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد و هو في مرحلة الطفولة ، و ينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً ، و بالتالي لم يعد الفرد قادراً على التمييز الصحيح للمثيرات الضارة و غير الضارة و يظهر الفرد في الصورة الكئيبة المصحوبة بالقلق العصبي في ذهوله ، و تشتت فكره و راحته ، و سرعة تهيجه و عشوائية سلوكه .(اللحياني ، 2012:21).

تستنتج الطالبة أن للقلق نسب و مستويات مختلفة و أنه ايجابي مادام في المستوى المعقول حيث يساعد الفرد على تدارك وضعه و العمل على التغيير و محاولة إيجاد حل لهذا المصدر أو العامل الذي يسبب له هذه الحالة من القلق ، لكن إذا تجاوز الحد المقبول و المعقول يعود بالسلب على الفرد و إذا وصل هذا القلق إلى مستوى عالي تنتج عنه أمراض و اضطرابات نفسية و حتى جسدية .

3. أنواع القلق :

يضيف (الزهران ، 2005 : 485) تصنيفاً للقلق العصبي وهو :

- 1.القلق العام :وهو الذي لا يرتبط بشيء محدد بل نجد القلق غامضاً و عاماً و عائماً .
- 2.المخاوف : و هنا يرتبط القلق بموضوع محدد كالخوف من المرض أو السلطان ...إلخ .
- 3.القلق الكياني : و هو الذي لا يتعلق بمشكلة التكيف و إنما بطبيعة الوجود نفسه (من أنا ؟ لما نعيش ؟...إلخ)

4.القلق الثانوي : وهو الذي يصاحب الأمراض النفسية و العقلية الأخرى كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية حيث يعتبر عرضا مشتركا بين الأمراض .(الصيخان ، 2010 : 70)

ميز فرويد (1989) بين نوعين من القلق :

1.القلق الموضوعي : هو خوف من خطر خارجي معروف ، كالخوف من حيوان مفترس أو غرق ، و هذا الخوف مقبول .

2.القلق العصبي :هو خوف غامض غير مفهوم ، لا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه ، ثم يأخذ هذا القلق تربص الفرص لكي يتعلق بأي فكرة أو شيء خارجي ، أي أن هذا القلق يميل عادة إلى الإسقاط على أشياء خارجية .

ويذكر الراشد (2010) إلى أن القلق أنواع فمنه المقبول ومنه المرفوض :

1. القلق المطلوب : ليس كل قلق سيئ بل هناك قلق طبيعي ، فالإنسان لابد أن يكون قلقا من سقوطه من أعلى مبنى مرتفع ، أو المشي في طريق تسري فيه السيارات السريعة ، فهذا القلق طبيعي ، إذ أنه نافع لنا ولغيرنا .

2. القلق المقبول : هناك قلق يعتري جميع الناس كالخوف من الحروب أو القلق على صديق مسافر ، أو ولد مريض ، فهذا مقبول ما لم يصل إلى حد التأثير المستمر على دورة الحياة .

3. القلق المرفوض : و هو الحزن المستمر على الماضي و الخوف الدائم من المستقبل فهذا إذ طغى على الفرد أصبح مرفوضا ، و منه الوسواس المستمرة في عقل الإنسان .(الطخيس ، 2014 : 23)

يقول (المنسي ، 2001 : 41-43) إن أفضل تصنيفات القلق هو ما جاء به فرويد صاحب مدرسة

التحليل النفسي على النحو التالي :

1.القلق الموضوعي: ObjectiveAnxiety:

خارجي المنشأ ، قريب إلى الخوف ، و يطلق عليه القلق الواقعي (RealisticAnxiety) أو الحقيقي ((TrueAnxiety) أو السوي (Normal Anxiety) ، و ذلك لارتباطه بموضوع حقيقي يحمل خطرا حقيقيا ، بمعنى أن القلق رد فعل مبرر لخطر خارجي بحيث يتعامل الشخص معه و يتجنبه .

2.القلق العصبي NeuroticAnxiety:

و هو داخلي المنشأ ، هذا النوع من القلق يحدث للفرد دون أن يستطيع معرفة سبب مخاوفه (مصدر العلة) ، حيث يكون الشعور بعدم الارتياح و ترقب المصائب دائم و مستمر عند الفرد ، و يطلق عليه أحيانا بالقلق الهائم الطليق .

4. القلق الخلقى أو الذاتي Moral Anxiety:

منشأ الصراع الذي يحدث داخل الشخص (ضميره) ، وليس بين الشخص و العالم ، فعند قيامه بسلوكيات تخالف عادات و تقاليد و أعراف المجتمع ، فتنشأ خبرات انفعالية مؤلمة تتكون من شعوره بالذنب و الخجل بسبب ارتبائه هذه السلوكيات المنافسة لتقاليد المجتمع .

ويشير (غانم ، 2006 : 35) بأن الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع 2000 ، DSMIV صنف القلق إلى

:

- المخاوف الشاذة Phobias .

- القلق العام Generalized Anxiety .

- اضطراب الهلع Panic Attack .

- اضطراب الوسواس القهري Obsessive Compulsive Disorder .

- اضطراب الإنعصاب التالي للصدمة Post-Traumatic Disorder .

- اضطراب القلق غير مصنف في مكان آخر Anxiety Disorder N.O.S .

تستنتج الطالبة أن القلق له عدة أنواع و تم تصنيفها حسب رأي كل باحث لكن حسب رأي الباحثة ان أفضل تصنيفات لأنواع القلق هو ما جاء به فرويد .

4. مظاهر القلق :

القلق له عدة مكونات :

1. مكون الانفعالي (Emotional) أو الوجداني: يتمثل في مشاعر الخوف و الفزع و التوجس و التوتر و الهلع الذاتي و الانزعاج .

2. مكون معرفي (Cognitive) : و يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للمواقف و التفكير الموضوعي و الانتباه و التركيز و التذكر وحل المشكلة ، فيستغرقه الانشغال بالذات و الشك في قدرته على الأداء الجيد ، و الشعور بالعجز ، و عدم الكفاءة و التفكير في عواقب الفشل و الخشية من فقدان التقدير .

3. مكون فسيولوجي (Physiological) : و يتمثل فيما يترتب على حالة الخوف من استثارة و تنشيط للجهاز العصبي المستقل أو اللاإرادي ، مما يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها ارتفاع ضغط الدم و انقباض الشرايين الدموية ، و زيادة معدل ضربات القلب و سرعة التنفس و التعرق ، و يذهب بعض الباحثين من أمثال رويش Ruebush 1963 إلى أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة عن الحالات الانفعالية الأخرى بوجود المصاحبات الفسيولوجية. (علي و شريت ، 2004 : 90).

ترى الباحثة أنه بطبيعة الحال القلق لديه 3 مكونات :

- 1.المكون الوجداني: لان القلق يصدر عنه مشاعر الخوف و التوتر و الانزعاج ...إلخ.
- 2.المكون المعرفي :لان القلق يؤثر سلبا على الشخص و إدراكه و حتى قدرته على التذكر وحل المشاكل ...إلخ.
- 3.المكون الفيزيولوجي:لان مشاعر الخوف و التوتر ...إلخ تؤدي إلى اضطرابات تنجم عنها تغيرات فيزيولوجية عديدة منها ارتفاع ضغط الدم و زيادة معدل خفقان القلب التعرق ...إلخ.

5.أعراض القلق :

1.5-الأعراض الجسدية :الضعف العام و نقص النشاط و المثابرة و زيادة في التوتر و النشاط الحركي ، و التعب و الصداع المستمر و لا تؤثر فيه المهدئات و زيادة في التعرق و شحوب الوجه و زيادة في نبضات القلب و اضطراب في التنفس و صعوبته و شعوره بضيق الصدر والغثيان و جفاف الفم و الحلق و فقدان الشهية و نقص الوزن و شدة الحساسية الأصوات والأرق و اضطراب النوم و التعرض للكوابيس و الأحلام المزعجة و الشعور بالتعب عند الاستيقاظ من النوم و اضطراب الوظيفة الجنسية .

2.5-الأعراض النفسية : القلق بصورة عامة و القلق على الصحة و المستقبل و التوتر الشديد وعدم الاستقرار و الراحة و شدة الحساسية و الاستثارة السريعة و الخوف الذي قد يصل إلى درجة الفزع و الشك و عدم القدرة على اتخاذ القرار و التشاؤم و التفكير بالماضي و الأخطاء التي ارتكبها و ما قد يحصل في أحداث مفاجئة في المستقبل و الإحساس بقرب النهاية و الخوف من الموت و قلة التركيز و اضطراب الملاحظة و عدم القدرة على العمل و الانجاز و سوء التوافق الاجتماعي و المهني .

3.5-الأعراض الاجتماعية :يرى (العزة ، 2004 : 95) أن هناك أعراض اجتماعية ناشئة عن القلق و تترجم في: محاولة المريض الانسحاب من المواقف الاجتماعية بشكل عام ، لا يشارك الآخرين أفراحهم وأتراحهم ، يتجنب الأماكن التي تثير القلق لديه ، و يشعر المريض بالحرج ، و إن شارك الآخرين خوفا من نقدهم و ملاحظتهم له ، يكون شارد الذهن و مستغرق في التفكير ، و قد يخسر عمله و يحاول الهروب إلى مكان آخر ليتخلص من القلق ، و يخاف من تواجده في الأماكن العامة و المزدحمة ، و تسوء العلاقة مع زوجته ، و يهمل في إدارة شؤون بيته والعناية بأفراد أسرته و تلبية مطالبهم .

4.5الأعراض المعرفية :يتسبب القلق بجملة من الأعراض المعرفية و التي تتضح في تشتت الانتباه و صعوبة التركيز ، الشرود الذهني ، اضطرابات في قوة الملاحظة ، اضطرابات في الذاكرة و عدم القدرة على التفكير الموضوعي ، و فقدان السيطرة على ما يقوم به الفرد .

6.المصادر الأساسية للقلق:

- حدد جيرم وأرنست 1986 "Jerome et Ernest" خمسة مصادر أساسية تسبب القلق على النحو التالي :
1. الأذى أو الضرر الجسدي "Physical Ham": فالعديد من الناس حتى أولئك الذين يحترفون الرياضات الصعبة ، كسباقات السيارات و تسلق الجبال يمتلكهم الشعور بالقلق عندما تهددهم مواقف تنذر بالأذى و الإيلام الجسدي كما و أن بعض الأفراد في مواقف معينة تسيطر عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو القتل في الحرب .
 2. الرفض و النبذ "Rejection": فالخوف من رفض الآخر لنا و من أنه لن يبادلنا مشاعر المودة و الحب ، يجعلنا غير مطمئنين أو مستريحين في المواقف الاجتماعية .
 3. عدم الثقة "Uncertainty": حيث يعد نقص الثقة أو فقدانها سواء في أنفسنا أم في غيرنا عند خوض التجارب و المواقف و الخبرات الجديدة مصدرا للقلق لا سيما إذا كان الطرف الآخر في هذه المواقف غير واضح فيما يتوقع من ان يفعله.
 4. التنافر المعرفي "Cognitive Dissonance": يؤدي تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات و الأفكار والمعلومات كل منها مع الآخر ، أو عدم اتساقها مع المعايير الاجتماعية إلى القلق و الشعور بعدم الارتياح مثل الطالب الذي يدرك نفسه على أنه موهوب أو خارق الذكاء يصاب بالإزعاج و التوتر عندما يحصل على درجة الامتحان تفيد انه ليس كذلك ، و الشخص الذي يفكر في نفسه على أنه "كريم" غالبا ما يضطرب حينما يجد نفسه في مواقف تشعره بأنه "شحاذ" أو "متسول" و يحدث الشيء نفسه لشخص آخر يرى نفسه "أمينا" لكن قد تضطره الظروف لأن يمارس سلوكا غير أمين كالكذب أو الغش .
 5. الإحباط أو الصراع: فالتوتر و القلق يعدان محصلة طبيعية لفشلنا سواء في إرضائنا لرغباتنا و دوافعنا و طموحاتنا أم في رفض المواقف الصراعية . (علي شريت ، 2004 :96_97).

ولقد صنفتها (محمد الصيرفي، 2008: 226) إلى :

أولا: المصادر الشخصية :

حيث يلاحظ أنه هناك العديد من المصادر الشخصية المسببة للقلق منها:

1. الطموح الزائد :

فإن كان لدى الفرد الكثير من الطموحات دون أن يقابل ذلك بالقدرات و الإمكانيات البدنية والمادية والاجتماعية التي تحقق له هذه الطموحات فإنه سيكون عرضة للقلق الدائم الذي لا ينتهي .

2. الشعور بالذنب:

و هو إحساس داخلي يكمن في اللاشعور و تتعدد مشاعر الذنب و تتنوع مثل الشعور بالخطأ دائما و توجد أسباب عديدة للشعور بالذنب مثل روايب الطفولة و خجل الإنسان أو انعزاله عن المجتمع و اضطلاع به بالعمل دون أن يكون على دراية كافية به مما يخلق لديه خوفا من إيذاء الآخرين .

3.الإرهاق البدني الدائم :

إن الإرهاق الدائم و عدم الحصول على قسط وافر من الراحة دائما يجعل الإنسان عرضة للقلق و الإرهاق باستمرار لان الذهن المرهق يكون عرضة للكثير من المتاعب و لا بد أن يجد القلق منفذا للدخول إليه .

4.دعم التوافق الاجتماعي :

إن غربة الإنسان وسط مجتمعه و إنفراده بأفكاره و معتقداته الخاصة هي أحد أهم أسباب القلق لدى الإنسان و الذي يحدث أن الشخص يتبنى منذ طفولته العديد من الأفكار و المعتقدات التي تعبر عن خجله و تجسد خوفه من الحياة في المجتمع الصاخب و تحصنه مما قد يلحقه من ضرر و عندما يحين اندماجه في المجتمع يبدأ الصراع الشديد بين عامله الخاص و ما يجده في الواقع مما يصيبه بالقلق .(محمد الصبري، 2008، 226)

ثانيا: البيئة الداخلية للمنظمة :

هنا يشير على أن التوتر قد يكون راجعا إلى بعض الممارسات الإدارية الخاطئة فمثلا عدم إتاحة الفرصة للفرد للمشاركة في عمليات صنع القرار و لا سيما تلك القرارات المتعلقة بعمله و عدم شعوره بالانتماء الحقيقي لجماعة العمل و ضعف نظم الاتصالات بين أجزاء المنظمة كل ذلك ينعكس بشكل سلبي على مستوى رضا الأفراد و على المناخ التنظيمي بصفة عامة مما يسبب في ارتفاع مستوى التوتر التنظيمي .

ثالثا: البيئة الخارجية للمنظمة :

قد تمثل البيئة الخارجية مصدرا آخر لتوتر التنظيمي و يمثل ذلك فيما يلي :

أ.عدم الاستقرار الاقتصادي : بصفة عامة حيث أنه عند حدوث ركود اقتصادي أو تقلبات اقتصادية يصبح الأفراد أكثر قلقا و توترا حول أمنهم الوظيفي .

ب.عدم استقرار الحياة السياسية : في البلد الواقع بداخله المنطقة تعتبر مصدرا لتوتر الأفراد و عدم استقرارهم .

ج.التكنولوجيا و الاختراعات الجديدة : تشكل هي الأخرى مصدر تهديد لأمن الأفراد واستقرارهم الوظيفي و من ثم ينعكس ذلك على مستوى القلق و التوتر .(محمد الصبري، 2008، 227).

رابعا: الدور الوظيفي :

حيث يعتبر الدور من المصادر الرئيسية لحدوث التوتر لدى الأفراد و خاصة إذا غلب على الدور أحد الأشكال التالية :

أ.عدم وضوح الدور: يقصد به أنه لا يتوافر لدى الفرد حافة المعلومات التفصيلية عن دوره الوظيفي داخل المنظمة ، و كذلك عندما تكون أهداف المنظمة غير واضحة لجميع الأفراد حيث يترتب عن ذلك انخفاض درجة عدم الرضا مما ينعكس في النهاية على الولاء و الانتماء التنظيمي و يزيد من مستوى التوتر .

ب.صراع الدور: يحدث ذلك عندما يطلب من الفرد القيام ببعض الأعمال التي لا يرغب في أدائها أو بعض الأعمال غير متجانسة أو بعض الأعمال التي تفوق قدراته و إمكانياته .

ج.زيادة المسؤولية : حيث يتناسب الزيادة في المسؤولية تناسباً طردياً مع مستوى التوتر فزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق شخص معين قد يصاحبها زيادة في مستوى التوتر ذاته. (محمد الصبري، 2008: 228).

د.طبيعة العلاقات مع الأفراد داخل المنظمة : و نحن بالعلاقات هنا العلاقات المبنية بين الرئيس و المرؤوس و بين زملاء العمل و ذلك على النحو الذي سنوضحه فيما يلي :

1.العلاقة مع الرئيس المباشر:

حيث يلاحظ أنه من الزاوية السلوكية سوف يجد الموظف نفسه مضطراً للتعامل مع أنماط مختلفة من الرؤساء فهناك الرئيس الكذوب و هناك الرئيس الخجول و هناك الرئيس الممل أيضاً هناك الرئيس المتهور والرئيس الغضوب و هناك أيضاً الرئيس الصامت و يجب على الفرد أن يتعامل مع هذه الأنماط من الرؤساء مما يتسبب في كثير من الأحيان في زيادة مستوى التوتر لدى الفرد و يشعره بعجزه في التعامل مع رؤسائه.

2.العلاقة مع زملاء العمل :

حيث أنه في حالة عدم قدرة الفرد على تكوين دور اجتماعي في بيئة العمل يصبح أكثر توتراً من الفرد الذي يحقق دوراً اجتماعياً مع زملائه في العمل .

3.العلاقة بين المرؤوسين :

فالعلاقة المدير بالمرؤوسين تسبب هي أيضاً مصدراً من مصادر التوتر فإذا لم يحسن المدير إقامتها تصبح بيئة العمل كاملة مصدراً للتوتر و لا سيما أن هناك أنماط عديدة من المرؤوسين فهناك المرؤوس المتساهل والمرؤوس المتسلط و المسئول الثرثار و المرؤوس الثعلب والمرؤوس العدواني و المرؤوس التأمري ... فإن لم يتوافر القدر اللازم من المهارة للتعامل مع تلك الأنماط من المرؤوسين فإن بيئة العمل تصبح أكثر توتراً و تأثيراً سلبياً على إنتاجية الفرد . (محمد الصبري، 2008: 229).

7. النظريات المفسرة للقلق :

1.7 التحليل النفسي :

كان الفرويد " من أكثر علماء النفس استخدام المصطلح القلق ، بل أن إذاعة هذا المصطلح وشيوعه يعود في جزء كبير منه إليه ، وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية ويكدر صفوها ، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع اللهو والأفكار غير المقبولة والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها -- وهي دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت ، بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور - تقترب من منطقة الشعور والوعي وتوشك أن تنجح في اختراق الدفاعات ، وعلى هذا تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى المكدر ، والمثلة في الأنا والأنا الأعلى لتحشد مزيدا من القوى الدفاعية لتحول دون المكبوتات والنجاح في الإفلات من أسر اللاشعور ؛ وعلى أية حال فإن المكبوتات إذا كانت قوية فإن لهذه القوة أثرها السلبي على الصحة النفسية ، لأنها أما أن تنجح في اختراق الدفاعات والتعبير عن نفسها في سلوك لاسوي أو عصابي ، أو تنهك دفاعات الأنا بحيث يظل الفرد مهيباً للقلق المزمع المرهق والذي هو صورة من صور العصابي أيضا . (رولا مجدي ، 2003: 50).

2.7 المدرسة السلوكية :

أما المدرسة السلوكية ، فإنها مدرسة تعلم فهي تري القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي ، وهي وجهة نظر مباينة تماما لوجهة نظر التحليل النفسي ؛ فالسلوكيين لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميكيات النفسية أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات الهو (الغرائز والأنا (الأنا الواعية) و الأنا الأعلى الضمير " كما يفعل التحليليون ، بل أنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي ، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادرة على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي . وهذا يعني أن مثيرا محايدا يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف . وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف ويصبح قادرا على استدعاء استجابة الخوف ، مع أنه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور وعندما ينسى الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يعرض له الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي ، ولما كان هذا الموضوع لا يثير بطبيعته الخوف فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المهم ، الذي هو القلق .

وقد استطاع جون واطسن " John Watson " زعيم المدرسة السلوكية أن يخلق خوفا لدى الطفل " ألبرت " الذي كان يبلغ من العمر أحد عشر شهرا وكان قد تعود اللعب مع أحد حيوانات التجارب ثم شرط واطسن رؤية الطفل هذا الحيوان بمثير مخيف في أصله وهو سماع صوت عالي ومفاجئ ... وبعد حدوث الاشتراط أصبح الطفل يخاف من الحيوان الذي كان يسر لرؤيته من قبل .

ويعتبر الحيوان في هذه التجربة بمثابة الموضوعات المثيرة للقلق عند الراشدين مع أنها كانت موضوعات محايدة في أصلها ، ولكنها ارتبطت بموضوعات مثيرة للخوف مع تعرض رابطة الاشتراط إلى النسيان . ، أما وجهة نظر " أليس " فيرى أن القلق من المستقبل إنما هو نتاج التفكير غير المنطقي السلبي ، كما يرى " أليس " أن المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما عن تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف ، بحد ذاتها وإنما عن تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف ، فأكد على دور الأفكار غير المنطقية في نشوء الاضطرابات النفسية ، والأفكار السلبية غير المنطقية التي حددها " أليس " معظمها تنبع من التعامل مع الآخرين المحيطين بالفرد والبيئة التي يوجدون فيها والمواقف والمشكلات التي يواجهها الفرد . (رولا مجدي ، 2003: 51).

3.7 المدرسة الإنسانية :

أما المدرسة الإنسانية وهي الاتجاه الثالث الرئيس في علم النفس ، فإنها تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ، ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة والحرية والمسئولية والابتكار والقيم ، وترى أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان ، وكائن متميز عن الكائنات الأخرى، وكفرد يختلف عن بقية الأفراد.

وعلى كل إنسان أن يسعى لتحقيق هذا الوجود ، لأن هذا هو الهدف النهائي الذي يجب أن يوجه الإنسان في الحياة ولذا فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق الهدف يمكن أن يثير قلقه، وعلى ذلك فإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي والسلوكية التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي .

ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذه المدرسة بحث الإنسان عن مغزى لحياته أو هدف لوجوده ، وإذا لم يهتد الإنسان إلى هذا المغزى ، فإنه سيكون فريسة للقلق ، ويرتبط فشل الإنسان في الاهتداء إلى مغزى لحياته بالتناقضات القائمة في المجتمعات الصناعية الكبرى التي تتسم بدرجة واضحة من عدم التكافؤ بين العمال وأرباب العمل مما يجعل الإنسان الفرد يشعر بالضالة والعجز والعزلة .

لذا نجد أن الاتجاه الإنساني متكامل في نظرتة إلى الإنسان فهو يهتم بأبعاد الإنسان الجسمية والنفسية والاجتماعية ، وأن افتراض الكل هو أحد المسلمات الأساسية للاتجاه الإنساني حيث أنه يؤكد أصحاب

الاتجاه الإنساني على طبيعة الإنسان بوصفه كائن حية متميزا له خصائصه الإيجابية ويرون أن القلق ينشأ إما عن أحداث راهنة أو متوقعة بحيث تمثل هذه الأحداث تهديدا لوجود الإنسان ، ويرى " روجرز " أن القلق ينشأ من عدم التطابق بين الذات والخبرة ، أما ماسلو " يرى أن الفرد القلق هو ذلك الفرد الذي حرم نفسه أو حرم من الوصول إلى الإشباع الكافي لحاجاته الأساسية . (رولا مجدي ، 2003: 51)

4.7 القلق لدى المعرفيين :

- يشير كلارك وآخرون 1989 " Clark , et , al , إلى أن خبرات الطفولة المؤلمة تجعل الطفل يكون صيغة سلبية إجمالية عن الذات Negative - self تظهر في تركيز الطفل انتقائية وتخيله وترديده للأفكار التي تتضمن توقعه للمخاطرة والتهديد ، مما يجعله يحرف كل الخبرات التي يمر بها في اتجاه التوقع المستمر للخطر ، فيصبح الخوف من الخطر كأمن الموقف ، أو خطر قادم من المستقبل ، وهذا التوقع المستمر للخطر يتدخل في تقييم الفرد للمواقف المثيرة للقلق تقييما موضوعية فهو يبالغ في تقدير الخطر الكامن في الموقف ، ويقلل من قدرته على مواجهة هذا الخطر ، مما يجعله في حالة قلق مستمر ، وهذا جعل بيكBeek يعتقد أن توقع الكوارث وتوجس الفرد هو مؤشر هام ذو دلالة للتنبؤ بالقلق .

أما موقف كيلى " من القلق فينظر إليه على أنه محفز أو منبه ولكنه محفز لإعادة تنظيم البني المعرفية ، ويركز على جانب واحد فقط الجانب الإدراكي وتهمل الجوانب الأخرى ، أما ماندر يؤكد على حالة العجز التي تحصل عند الفرد وسببها الضغوط المعرفية لمتأتية من ضعف القدرة على التوقعات أو بسبب الأشكال في المفاهيم المتشابهة وتعارضها مع إمكانيات الفرد . (رولا مجدي ، 2003: 52)

ومن النظريات المفسرة للقلق والتي تؤكد النظرية المعرفية للقلق ما يلي :

1- نظرية التوقعات المعرفية: Cognitive Expectancy Theory " تقوم هذه النظرية على افتراض

أساسي يتمثل في أن عملية التوسط المعرفي تحدث بين المثيرات الأولية والاستجابات الناتجة ، وأن وجود توقعات أولية كالخطر ، وتوقعات القلق تستخدم في تفسير نمو وتطور المخاوف ، وهذه التوقعات الأساسية للقلق تشمل توقع خطر جسدي أو اجتماعي ، وهذه التوقعات أو التنبؤات تزايد ليس فقط من خلال استجابات شرطية كذلك أيضا من خلال ملاحظة النماذج ، وانتقال المعلومات أو تتيح توقعات القلق عندما يفكر الفرد في أنه سيحدث ، وخاصة عند التعرض لمثيرات خاصة . وهذا يعني أن توقع حدوث نتيجة سلبية من المحتمل أيضا أن يكون مسئولا عن ظهور القلق.

2- نظرية التعلم الاجتماعي والنظرية المعرفية الاجتماعية " Social Learning and " Social

Cognitive Theory يشير ألبرت باندورا: 1986 " Bandura " إلى أن النموذج المعاصر الأكثر شمولاً للدافعية البشرية والأفكار والأفعال التي يقوم بها الشخص يعرف بالنظرية المعرفية الاجتماعية .

وأوضح باندورا من خلال نظريته أنه لا يوجد شرح كافي لتطور نمو القلق والخوف ، ولكنه اقترح أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع- وهو قلق المستقبل - الذي ينظم ويؤثر على العمل والفعل ، وأشار أنه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي : الخبرة المنفرة من شخص أو الآخرين تغرس وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة والمرتبطة بالحدث المنفر .

3- نظرية المخططات الأرون بيك: " BecksSchema Theory " يشير محمد عوض 1996 أن نظرية بيك المعرفية أول نظرية منظمة حاولت تكوين نظرية معرفية شاملة عن القلق ، لأنه من خلال المنظور المعرفي فان أكثر النظريات المؤثرة في تفسيرات اضطرابات القلق هي تلك التي وضعها (أرون بيك وجاري اميري 1985 ، (Beck & Emery ، و (بيك وكلاارك Beck & Clark) . ، 1988 والنموذج المعرفي التي افترضه أرون بيك Beck حول العمليات المعرفية الخاصة بنشأة القلق تقسم الى ثلاث خطوات وهي :

1- التقييم الأولي

2- التقييم الثانوي

3- إعادة التقييم(رولا مجدي ، 2003: 53)

لتقييم الأولي هو الانطباع الأول الذي يقيم به الفرد الخطر المصدر وما إذا كان له تأثير على ميوله واهتماماته اللازمة للحياة ، ونتيجة لذلك تتولد لديه الاستجابة الحرجة Critical Response ، وهذه الاستجابة ربما تتولد نتيجة لمدى معين من المواقف يتراوح بين كارثة مستقبلية Future Disaster وخطر حالي يهدد الحياة .
وأثناء حدوث التقييم الأولي يقوم الفرد ويحدث التقييم الثانوي عندما يحاول الفرد تقييم مصادرة الداخلية ليحتمى منه أو يتفادى الضرر الذي يمكن حدوثه نتيجة لذلك التهديد ؛ ويفترض أبيك " أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم ، وأن التقييم المعرفي لدى الفرد لا يحدث عن طريق الوعي بل يحدث بالتقييم ، وإعادة التقييم بطريقة أوتوماتيكية . (رون بيك 1985 Beck) أما الخطوة الثالثة وهي إعادة التقييم حيث يقيم الفرد حدة وشدة الخطر ، ونتيجة لذلك قد تتولد لديه الاستجابة العدائية Hostile Response سواء أكان رد فعل الاستجابة بالهروب بسبب القلق أم بالمواجهة نتيجة الخطر .(رولا مجدي ، 2003: 54)

و حسب رأي الباحثة أنه من خلال النظريات السابقة يمكن التوصل إلى أن قلق المستقبل عملية معرفية تعتمد على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث المستقبلية المختلفة و طريقة تفكيره ، وأن الأفكار هي مثيرات القلق المستقبل ، والتي يصبح الفرد من خلالها في حالة من قلق و التوتر والتي تنجم عنها انفعالات تجعل الفرد يفكر بطريقة سلبية ، مما يجعله في حالة ترقب مستمر، وهذه الحالة تقوده للقلق من المستقبل.

8.آثار السلبية للقلق:

1.8 على المستوى الفردية مجموعات هي :

صنف كوكس Cox الآثار المتوقعة للقلق على المستوى الفردي إلى أربعة مجموعات و هي :

- 1- تأثيرات شخصية كالقلق والتعب والانقباض وسرعة الإثارة و تدني احترام الذات.
- 2- تأثيرات سلوكية كالسلوك المندفع وعدم الراحة .
- 3- تأثيرات إدراكية كفقدان الذاكرة وعدم القدرة على التركيز .
- 4- تأثيرات جسمية كصعوبة التنفس وزيادة ضربات القلب .

2.8 على مستوى المنظمة :

- 1.زيادة معدلات الغياب .
- 2.الإهمال في العمل .
- 3.ارتفاع مستوى مقاومة التغيير .
- 4.التأخير وعدم الدقة .
- 5.كثرة الأخطاء في العمل والأداء .
- 6.قرارات غير سليمة ومبررة .
- 7.تراجع البناء التنظيمي .
- 8.ارتفاع معدل احتياجات العمل .
- 9.ارتفاع معدلات الشكاوي وحالات التنمر. (محمد الصرفي، 2008: 230)

ثانيا : قلق المستقبل:

1.تعريف قلق المستقبل :

أ.اصطلاحا :

هو حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر ، تتميز بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر ، والضيق ، والخوف الدائم ، وعدم الارتياح ، والكدر ، والغم ، وفقدان الأمن النفسي اتجاه الموضوعات التي تهدد قيمته وكيانه يقترن بتوقع خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه الحالة مستمرة. (فضيلة عرفات ، 2007 : 256).

كما تعرفه " إيمان محمد صبري 2013 " بأنه يشير إلى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات الغير مرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى قد يكون تحديدا بأن هناك شيئا ما سوف يحدث للفرد. (إيمان محمد صبري , 2013 : 13)

يعرفه " معوض أحمد عبد التواب 1996 " بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل ولشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الذي يعاني من التشاؤم نحو المستقبل، كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء و الحزن و الشك و عدم الشعور بالأمن. (معوض أحمد عبد التواب , 1996 : 68)

ويعرفه : ماهر مصطفى بأنه : الخوف من مثير متوقع في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل. (ماهر مصطفى ، 2013 : 34)

ويشير مصطفى باعلي : هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية الغير سارة مع تشوه وتحريف إدراكي معرفي للواقع و الذات ، من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، ما تضخم لسلبيات محصن للايجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن ، ما يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والخوف من المشاكل الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية. (مصطفى بعلي ، 2015 : 120)

وتعرف " نجلاء العجمي 2004 " : قلق المستقبل بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه و يصاحبه عادة صورة من الخوف والشك و الاهتمام و التوجس بما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية تنتج من الشعور باليأس ، وعدم الأمان وعدم الثقة من حيث التحكم في النتائج و البيئة

- ويرى " عشري محمود محي الدين " أن قلق المستقبل عبارة عن خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد من خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر تعقيدا من صعوبات و التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة .

تعريف " زاليسكي:Zaleski " حيث عرف قلق المستقبل بأنه حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من المستقبل ، وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديدا حادا أو هلعا

من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص ، ويشير أيضا إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي ، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي ، ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ أن أطلق " توفلر " Toffler مصطلح صدمة المستقبل " على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توترا خطا بسبب المطالب المتعددة لإستعاب تغيراته والسيطرة عليها ويتخذ قلق المستقبل صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا هذا. (رولا مجدي ، 2013: 57)

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

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

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

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

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

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

- ويقول العيسوي في نفس الصدد أن قلق المستقبل : " هو حالة من الخوف المستمر ولكنه خوف شاذ ، وهو توقع الخطر في المستقبل وفي الغالب ما ترجع مخاوف المريض إلى أسباب خافية " .(رولا مجدي ، 2013: 58)

في ضوء ما تم استعراضه حول مفهوم قلق المستقبل تستنتج الطالبة تعريفا لقلق المستقبل على النحو التالي : هو حالة انفعالية سلبية اتجاه مستقبله و التي تؤدي بالفرد إلى التوتر ونوع من عدم الارتياح والترقب الدائم للمستقبل و مجرياته و هو نتيجة للضغوطات و الإحباطات التي يمر بها.

2. الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل :

تعددت وتنوعت أسباب قلق المستقبل المهني و نذكر منها :

1. الأسباب الأسرية : التفكك الأسري وعدم الإحساس بالأمن ، وكثرة الضغوط النفسية وعدم القدرة على تكيف مع المشاكل.

2. الأسباب الاجتماعية : تتمثل في الأفكار الخاطئة ولا عقلانية التي تتولد لدى وتجعله يؤول الواقع من حوله ، وكذلك الأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ؛ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق ، الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ، ومن ثمة عدم الأمن والاستقرار النفسي.

- الطموحات الزائدة والأمني التي لا تتناسب مع حجم الواقعية والعقلية

- عدم الشعور بالانتماء داخل الأسرة والمجتمع وعدم الإحساس بالأمن.

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف .

- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام .

- الخوف الغامض وما يحمله من صعوبات .

- عجز الفرد عن تحقيق أهدافه أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين أو الفشل في العمل أو

الدراسة ، أو اضطهاده ، سواء في محيطه ، أسرته ، عائلته وعمله ، وحتى عندما يكون يحاول تغيير

بعض عاداته البيئية .

- الجهل بمعرفة الحياة . (يمينه و الزهراء، 2020: 22)

3. الأسباب الاقتصادية :

- الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات العمومية منها والخاصة .

- قلة فرص العمل .

- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بينما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل.

4. أسباب شخصية :

هناك أسباب تعود للفرد بحد ذاته ونذكر منها :

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات .

- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام .

- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع .

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل.

- الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.

- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة أو المدرسة .

- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف ، وكذلك الخبرات ومذاهب اتجاهات الشخص في حياته

(يمينة و الزهراء، 2020: 23)

أما الأقصري (2002) : فيرى أن سبب قلق المستقبل هو الجهل بمعرفة معنى الحياة بالشكل الذي

يؤدي إلى السعادة والتفاؤل فيها ، بدل أن يجعلها في موضع القلق والخوف .

هذا ويرى روبين داينز (2006) Denis أن كل من الحالات التي ترافق الفرد في حياته ممكن

اعتبارها من الأسباب المؤدية لقلق المستقبل هي :

- ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية والاجتماعية .

- ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية، عدم القدرة على تكوين علاقات

اجتماعية مع الآخرين.

-تخيل الجانب الأسوأ والسلبى دائما للمواقف.

- التفكير دائمة وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير.

وهناك أسباب أخرى من وجهة نظر إيمان صبري يرجع إليها ظهور قلق المستقبل عند الفرد هي :

- عدم القدرة على التكهن بالمستقبل .

- انخفاض في مستوى القيم الروحية والمعنوية للفرد .

-الإيمان بالأفكار الغير واقعية واللاعقلانية .

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

أما إبراهيم إسماعيل (2006) فيعتقد أن قلق المستقبل لدى الأشخاص ينشأ من العوامل التالية :

- نظرة الشخص السلبية لذاته.

- الأفكار المشوشة واللاعقلانية .
- الظروف السلبية المحيطة بالشخص .
- نظرة الآخرين السلبية له وتوصل هاوسمان (Housman : 1998) إلى أن أكثر ما يجعل الفرد قلقاً وخائفاً ما يأتي :
- المستقبل (كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل).
- الوحدة وابتعاد الناس عن الشخص .
- الخوف من المرض وخصوصاً الأمراض الخطيرة .
- الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية .
- الحاجة المادية والفقر في المستقبل .
- فقدان العمل والخوف من عدم الحصول عليه والبطالة .
- عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن وفي المستقبل .
- الزواج (الخوف من عدم العثور على الشريك المناسب) .
- رفض الآخرين له وعدم قدرته على إقامة علاقة حميمة مع الأشخاص الآخرين .
- الموت . (محمد هبة مؤيد ، 2010)

يمكن الاستنتاج من خلال عرضنا لهذه الأسباب أن ضغط الحياة من أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا الوقت مع التغييرات الاقتصادية والاجتماعية وسياسية ، التي أدت إلى عدم الاستقرار والأمن وكدرت صفاء نمط حياته .

3. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

إن قلق المستقبل يشمل على جانب معرفي مهم ، فهو معرفي أكثر من كونه انفعالياً أو عاطفياً والأبحاث الحديثة تتعامل مع القلق كعملية ، وقد أكد على الجانب المعرفي في قلق المستقبل مجموعة من العلماء على سبيل المثال : "ابستينوهاميلتون واريك" حيث تعامل هؤلاء الباحثون مع القلق على أساس أنه عملية معرفية في المقام الأول ويشير رواد المدخل المعرفي إلى أن التشويه المعرفي ، وتشويه التفكير عن الذات وعن العالم وعن المستقبل وراء نشأة واستمرار القلق ، حيث يلجأ الشخص القلق إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات وذلك كله يرتبط بالتكوين المعرفي وكيفية إدراكه وتفسيره للأحداث ، كما يؤكد هؤلاء المعرفيون على إن ذلك المحتوى المعرفي مسئول عن انفعال الفرد وسلوكه والمستقبل ويفترض بيك " beck " من خلال النموذج المعرفي الخاص بمريض القلق بان الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول

الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية مثل هذه الأفكار التي تدور حول الضيق والخوف التنبيه التلقائي، فالمعارف 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 والفرع والقلق الحميد. (صفاء و هدى، 2020: 28).

4. مظاهر قلق المستقبل :

لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي :

1.4 مظاهر معرفية :

هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقدة قرب أجله ، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكه ، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية .

2.4 مظاهر سلوكية :

مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل سلوك الفرد ، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق .

3.4 مظاهر جسدية :

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس ، جفاف الحلق ، برودة الأطراف ، ارتفاع ضغط الدم ، إغماء ، توتر عضلي ، عسر الهضم ، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية ، و إدراكه عدم منطقية تصرفاته ، أما في الحالات الحادة فأن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة (الدايري ، 2005 ، ص . 328)

. ويرى عاطف مسعد الحسيني : (2011) : أن من مظاهر قلق المستقبل :

- 1 - الانطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد و البكاء لأسباب تافهة .
- 2 - التشاؤم لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر و يبرئ له الأخطار المحدقة به
- 3 - صلابة الرأي و التعنت .

4 - الخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .

- 5- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص .
- 6- الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.
- 7- الانسحاب من أنشطة البناء .
- 8- عدم القدرة على مواجهة المستقبل .
- 9- وعدم الثقة بالنفس أو الآخرين .
- 10 - الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو أي يتسم بالنكوص ، والتثبيت و لذلك نشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الانفعال.
- 11- الهروب الواضح من كل ما هو واقع و يصاب بصفة الكذب و يكذب في الأفعال ويتضح في كل حركاته في مواقفه ويحاول دائما مع حقيقة أمره (عاطف ، 2011 ص . 40)

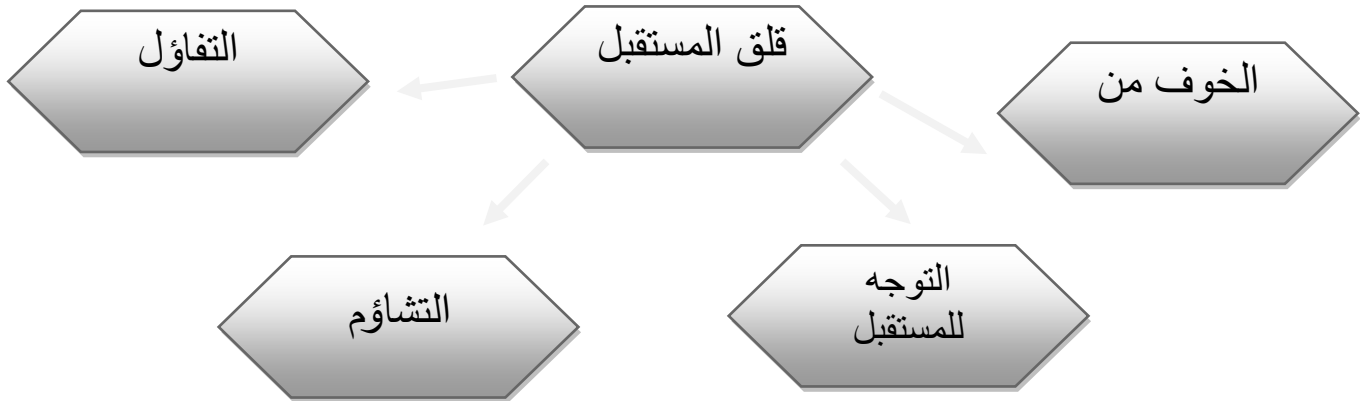
5.سمات ذوى قلق المستقبل:

- لا نستطيع القول أن شخص ما لديه قلق من المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف وبشكل جلي درجة خوفه وتوجسه مما قد يحمله المستقبل من أحداث سواء ظهر هذا من خلال أفكاره السلبية أو من خلال سلوكه الشخصي وفيما يلي سنتعرف على بعض السمات التي تكشف لنا الفرد القلق من مستقبله:
- التشاؤم لأن الخانق من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ، و يخيل له أن الأخطار محدقة به من كل جانب .
 - الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة حدوثها في المستقبل .
 - الإصرار على الأساليب الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة .
 - عدم الثقة بالنفس وبالآخرين مما يقود إلى الاصطدام معهم وخلق الخلافات. من الأنشطة البناء ودون مخاطر.
 - الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد .
 - الانتظار السلبي لما قد يقع .
 - التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي.
 - اتخاذ إجراءات وقائية من اجل الحفاظ على الواقع الراهن بدلا من المخاطر من اجل زيادة الفرص في المستقبل.

• صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعالات الأدنى الأسباب. (صفاء و هدى ، 2020: 31)

6. قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به :

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



الشكل (01): يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل.

أ / قلق المستقبل مقابل التفاؤل والتشاؤم:

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

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

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

وقد أكد رونالد مولين (Molin) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد

والاضطراب وعدم الاستقرار كما أنه لديه توقعات سلبية لكل ما يحملها المستقبل ، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل ، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية . (محمد هبة مؤيد ، 2010 : 12)

ومن خلال هذين التعريفين فقد تم استنتاج أن كل من التفاؤل والتشاؤم أهم نظرة مستقبلية، وقد بينت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالي من التفاؤل تنخفض لديهم حالة القلق ، في حين أن الأفراد المتشائمين من المستقبل لديهم مستوى عالي من القلق .

ب / قلق المستقبل والخوف من الفشل:

يؤكد (مولين Molin) أن من يعاني قلقا من المستقبل يعاني من أعراض مشابهة الأعراض الخوف من الفشل ، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة بالنفس ، ويتصف بصلاية الرأي والتعنت والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل . (فاعوري أيهم ، 2008)

كما أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتقر همهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح ، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية للإنجاز ويؤكد ذلك " زاليسكي Zaleski " فهو يرى تشابه بين قلق المستقبل وبين الخوف من الفشل وذلك بالنسبة للسلوك التجني ، ففي كلتا الحالتين فإن الناس تتجنب الحالات المؤلمة ، والخوف الزائد من الفشل يعود إلى عزو خاص في حالات الفشل (عزو خارجي) ويتوقع وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل و بين مركز الضبط الداخلي . (محمد هبة مؤيد ، 2010)

ج / قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

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

وهو إدراك الفرد للبعد إدراكا موجبة من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد

الأهداف مستقبلية يتطلع إلى إنجازها وارتباط هذه الأهداف يخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانيات الفرد وقدراته الواقعية كما تنسجم مع قيمة الشخصية ومستوى طموحه . ويرى ابراهيم بدر (2003) أن مفهوم التوجه للمستقبل يعد وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل ، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الانجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل ، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر ، وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع . (محمد هبة مؤيد ، 2010)

ثالثا: قلق المستقبل المهني :

1. تعريف قلق المستقبل المهني:

تعريف إبراهيم السفسافة وعقلة المحاميد (2007 : 4) حيث يعرف هذان الباحثان قلق المستقبل المهني بأنه : " حالة من عدم الارتياح والتوتر و الشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني ، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة " . هذا ما أشار إليه كذلك إسماعيل إبراهيم محمد (1993) إلى أن إحدى التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي التحدي الخاص ب : ماذا بعد التخرج ؟ خاصة وهم يرون الكثير من الخريجين بلا عمل ، الأمر الذي يشعرهم بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبلهم المهني المجهول . ويعرفه آخرون بأنه الخوف من ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج مما يجعله مضافا إلى قائمة العاطلين عن العمل .

هذا وقد تحدث منصور طلعت (1990) عن قلق المستقبل المهني ورأى أن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين و الشباب هو المستقبل وأن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطا وقلقا على ذاته و على مستقبله ووجوده . (أحباب ماجد رمضان ، 2009) كما عرف كل من عباس سهيلة وحسين على (1991 : 41) قلق المستقبل المهني : " بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة اجتماعية " .

ويعرف كذلك السيسي عبد الله (بدون سنة : 6) قلق المستقبل المهني على : " أنه عبارة عن حالة من التوجس تعترى الطالب وتؤثر عليه فإن عدم طمأنينة الطالب على مستقبله الوظيفي يؤدي إلى انشغال

طاقته الفكرية وهذا ما يشكل معوقات بالنسبة له سواء في حياته الدراسية أو اليومية بحيث تنخفض درجة الاستعداد والإبداع لديه .

ويذكر عبد المحسن عبد التواب (2007) أن قلق المستقبل يختص بالمهنة وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج .
و تحدثت الباحثة بن سالم أمال (2009) في بحثها عن تحليل دور المستقبل الوظيفي في تخفيض معدل البطالة عن القلق من المستقبل المهني ورأت أن الخوف الذي يعيش فيه الفرد جراء التفكير في مستقبله يؤدي به إلى قتل روح المبادرة والإبداع الموجودين داخله ، حيث أكدت أنه من المستحيل أن تنتظر من فرد لا يضمن الحصول على فرصة عمل مستقر أن يفكر ويخطط بهدوء ويحمل رؤية للمستقبل ، وإنما يسيطر على تفكيره الخوف والترقب الذي يرتبط بالحصول أو عدم الحصول على عمل.

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

و يشير عبد المحسن (2008) بأن قلق المستقبل المهني يختص بالمهنة الطالب و هو حالة التوتر والتشاؤم التي يشعر بها لندرة الفرص الوظيفية الملائمة .

و يعرفه " مخيمر 2013 " بأنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان ، و تعميمات بأن الفرص المهنية في المستقبل تتضاءل أن الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة و عائد اقتصادي جيد ، قد يصبح أمراً صعب المنال ، مهما بذل من جهد ، ومهما كانت مؤهلاته و إعداده الأكاديمي . (منصور بن محمد علي عويضة، 2006: 21)

و يعرفه الباحثان :شاكر عقلة محمد إبراهيم حالة عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني ، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة (شاكر عقلة ، 2006 : 135) تزيد أعداد الخريجين وقلة فرص العمل قد يلد للطالب الجامعي قلق بشأن مستقبله وتكوينه لأسرته في مجتمعه.

كما يشير الباحثان عباس سهلية وحسن علي (1991) بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ، ليضمن تحقيق أهدافه ، ويعطيه قيمة اجتماعية.

إضافة تعريف آخر لقلق المستقبل المهني : حالة انفعاليه يشعر معها طالب دبلوم التعليم العام بالخوف تجاه مستقبله المهني ، يصاحبه انخفاض شديد في مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة ، نتيجة أفكار

سلبية حول علم حصوله على مقعد دراسي بمؤسسات التعليم العالي، أو عدم التحاقه بأحد المسارات المهنية وبالتالي صعوبة إيجاد وظيفة له تحققت طموحاته المستقبلية. (يمينة و الزهراء، 2020: 17)

وتستخلص الطالبة من خلال هذه التعريفات تعريفا لقلق المستقبل المهني حيث ترى أنه حالة انفعالية يحس بها الطالب المقبل على التخرج من عدم ارتياحو وتوتراتجاه مستقبله المهني و هل تتاح له فرصة للعمل بعد التخرج أو لا.

2. أسباب قلق المستقبل المهني :

قد تناولت الباحثة " يوسف نصيرة " أن من بين أسباب قلق المستقبل المهني :

- تزايد أعداد الخريجين من الجامعات و الاكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها .
- حجم الضغوطات و المسؤوليات على الشباب و الحاجة المادية التكوين أسرة و الإنفاق عليها .
- عدم وجود تخطيط و تنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات و احتياجات سوق العمل .
- ارتفاع مستوى المعيشة و كثرة متطلباتها و تحولها من حياة بسيطة إلى حياة مركبة . (يوسف نصيرة، 2015: 60)

- حسب " أوشن نادية " فقد توصلت دراسة " عبد الله سيدعسكر و عماد علي عبد الرزاق " إلى أن أسباب قلق المستقبل المهني تتمثل في ما يلي :

الخلل في توزيع الطلبة على الكليات الأدبية و العلمية لصالح الكليات العلمية , علي الرغم من أن معظم طلاب هذه الكليات غالبا ما يشكلون فائضا في سوق العمل.

سيادة بعض القيم الاجتماعية التي تحط من شأن العماليديوي , و تحترم العمل المكتبي، مما قد يجعل المتعلمين يرفضون العمل اليدوي ، و يلهثون وراء الأعمال المكتبية التي تعاني من فائض بالرغم من ضعف الراتب حيث لا يرث العمل اليدوي أي كان نوعه إلا النظرة الدونية : « أوشن نادية، 2014: ص128)

3. تفسيرات قلق المستقبل وعلاقة قلق المستقبل المهني بها :

تعددت النظريات المفسرة لقلق المستقبل ، فكل فسرته حسب اتجاهه ، وفي ما يلي سوف نعرض أهم النظريات التي فسرت موضوع قلق المستقبل وكيف يرتبط بقلق المستقبل المهني :

1.3 النموذج المعرفي للقلق :

" يتكون قلق المستقبل من مكونات معرفية مهمة وارتباطات عضوية قليلة ، فهو إدراك معرفي أكثر منه انفعالي عاطفي ، ويؤكد هذا الكلام " زاليسكي " على أن : الجانب المعرفي يعتبر المقدمة الأساسية لقلق المستقبل وأن السمة الكبرى للقلق هي توقع علاقات التهديد، والخطر الوشيك ، ولذلك يكون لدى الفرد حذر مفرط للأخطار المحتملة أو الأحداث الغير السارة بين عمليتين أساسيتين في النموذج المعرفي للقلق هما :

التقويم الأولي :

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

عوامل متعلقة بشخصية الفرد وتشمل اعتقاداته وافترضاته .

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

التقويم الثانوي :

ونعني به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع المواقف (تقيم القدرة الدفاعية على إبطال الخطر واحتوائه) .

ويتأثر التقويم الثانوي بقدرات الفرد وإمكاناته التالية :

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

- القدرات الجسمية صحة الفرد وقدرته على التحمل .

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

- القدرات المالية .

إن الجانب المعرفي تتم ترجمته إلى سلوكيات من قبل الأفراد فالتفكير السلبي فيما هو قادم كتفكير الطالب في مرحلة ما بعد التخرج وإمكانية الحصول على وظيفة مناسبة يساهم في توليد قلق المستقبل المهني لديهم ..(صفية ملوكة ، 2018: 39)

2.3 التفسير النفسي لقلق المستقبل :

يري " فرويد " أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فإنه يتوقع بعد ذلك الخطر في المواقف المشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر شعر أيضا بأن الخطر قد وقع فعلا ، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى يستطيع " الأنا " الاستعداد لمواجهة هذا الخطر المتوقع " .

وحسب التفسير الذي جاء به فرويد " فإن قلق المستقبل المهني يرتبط بالتوقع السلبي للأحداث القادمة ، وقد يؤدي هذا الأخير إلى استثارة الفرد مما يجعله في حالة تركيز على ما هو قادم وليس على ما هو فيه . في حين يرى " ألفرد أدلر " أن : سلوك الفرد تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل ، وأن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي إذ أن توقعه للمستقبل يدفعه أكثر مما تدفعه التجارب الماضية".

ومنه حسب ماجاء به " ألفرد أدلر " فإن نشأة قلق المستقبل المهني راجعة إلى دافعية الفرد وكفاءته وتوقعه للأحداث القادمة ، فالفرد ذو التوقع المرتفع الكفاءة الذاتية يبني خطط مستقبلية تحمل تحديات كبيرة ، والعمل على الوصول إلى طموحاته وتحقيقها وتجاوز الصعاب التي تواجهه ، مع إيمانه أنه يملك من المؤهلات ما يسمح له تجاوز الصعاب والنجاح ، مما يخفف من قلقه نحو مستقبله المهني ، في حين أن الفرد ذو التوقع المنخفض للكفاءة الذاتية يعتقد أنه لا يستطيع مواجهة العقبات التي تواجهه وإنجاز المهام الصعبة مستقبلا مما يولد لديه قلق المستقبل المهني..(حبيب علي ، 2016: 40)

3.3 النظرية المعرفية الاجتماعية :

يشير " باندورا " إلى أن النموذج المعاصر الأكثر شيوعا للدافعية البشرية والأفكار ، والأفعال التي يقوم بها الشخص يعرف " بالنظرية المعرفية الاجتماعية " وقد اقترح أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع وهو قلق المستقبل الذي يؤثر على الفعل والعمل ، وأشار إلى أنه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي : الخبرة المنفرة من شخص أو الآخرين ، تغرس وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج الغير السارة والمرتبطة بالحدث المنفر " .

وحسب هذه النظرية فإن قلق المستقبل المهني ينشأ لدى الفرد من خلال ما تلعبه الخبرة من دور في حدوث التوقع المستقبلي للأحداث ونتائجها .

تعددت النظريات المفسرة لقلق المستقبل الأمر الذي جعلنا نستنبط منه تفسير قلق المستقبل المهني باعتبار هذا الأخير أحد أنواع قلق المستقبل بصفة عامة ، حيث يمكننا القول بأن كل من الجانب المعرفي للفرد والجانب النفسي وعلاقة الفرد بذاته من جهة والبيئة من جهة أخرى عوامل متداخلة ومتكاملة في تشكل قلق المستقبل المهني لدى الفرد .(حبيب علي ، 2016: 41)

4. أهمية العمل بالنسبة للفرد :

لقد تطورت الحياة كثيرا عبر مرور العصور وأصبحنا في عصر يحتم على الفرد امتحان مهن حضارية بحثة في أغلبها ، وهذا ما أشار إليه " زقاوة أحمد في دراسته بقوله : يكاد يصبح هذا العصر عصر المشاريع إذ أن للفرد طموحاته ورغباته وتطلعاته نحو المستقبل " . (زقاوة أحمد ، 2012: 235) .

وتمثل ممارسة مهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية سواء للذكور أو الإناث ، نظرا للبعد الاجتماعي للعمل لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد ، كما يسمح للفرد بتحقيق ذاته .

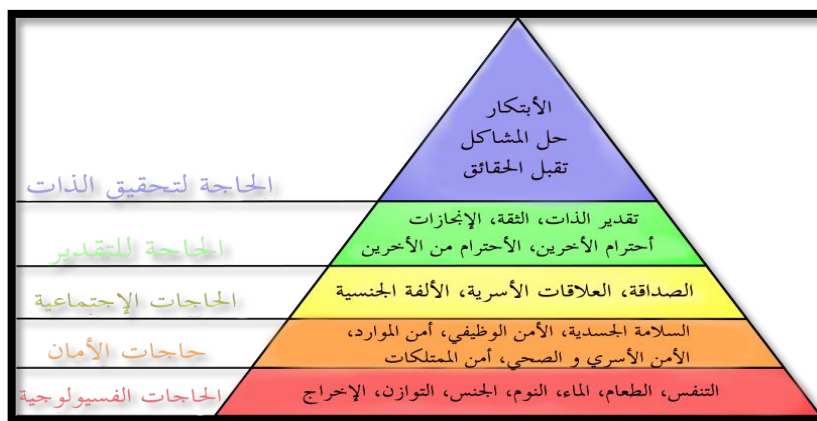
" وفي دراسة لـ " ديازروبيو " Robio Diaz في إسبانيا أشار إلى أنه كلما زادت متطلبات المهنة زاد مستوى القلق لدى العاملين فيها ، وكذلك وجد أن المستوى الاقتصادي وخاصة الراتب الذي يحصل عليه الموظف له علاقة كبيرة في زيادة قلق المستقبل المهني ، أي كلما قل الراتب وزادت متطلبات العمل ارتفع مستوى القلق لدى العاملين . (بلكيلاني إبراهيم ، 2008 :70) .

وحسب هذه الدراسة فإن المهنة تلعب أثرا واضحا في حياة الفرد من خلال الدخل الذي يتلقاه الموظف مقابل عمله فهو ما يحقق له الاستقرار والأمن المادي .

واختيار الفرد لمهنة مستقبلية والتفكير والتخطيط الدائم والمستمر لها من أهم وأكبر جوانب الحياة لديه ، كون المهنة تفتح له أوسع المجالات لتحقيق ذاته ، وبناء وتطوير مهاراته ، وتنمية قدراته ، وتعزيز ثقته بذاته بالإضافة إلى الصورة الإيجابية التي يكونها عن نفسه وهذا من أسى الغايات التي يطمح لها الفرد من خلال حصوله على مهنة " . (عبادية أحلام ، 2007:33) .

ومنه تتمثل أهمية العمل بالنسبة للفرد فيما يلي : . الحصول على وظيفة محترمة هو عبارة عن إقامة شبكة من العلاقات الاجتماعية وهو فرصة للاندماج في الجماعة والشعور بروح الانتماء .

. تحقيق مكانة اجتماعية ، والتي تدفع الفرد للشعور بأنه حقق أهم الحاجات النفسية وهي تحقيق الذات وذلك حسب هرم ماسلو للحاجات.



الشكل رقم (02) يوضح هرم ماسلو للحاجات (بلكيلاني ، 2008 :59)

الشعور بالرضا عن النفس نتيجة تقديمه خدمة للأفراد مما يجعل الفرد يبلور فكرة أنه فرد فاعل في المجتمع وليس عالية عليه أي أنه فرد منتج .

صقل خبرة الفرد في الحياة وتطويرها من خلال التعامل مع مواقف مختلفة ومتعددة .
اكتشاف الفرد لقدراته الحقيقية الفكرية ، العقلية والجسمية والانفعالية ، مما يدفعه إلى تعزيز نقاط قوته وعلاج نقاط ضعفه. (صفية ملوكة، 2018: 44).

5. طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني:

تعددت أساليب التعامل مع قلق المستقبل المهني ومواجهته تبعاً للنظرية التي يتم الاعتماد عليها ، وهذا لا يعني أن أساليب مواجهته تكمن في استخدام فنيات النظريات فقط بل هناك أساليب متعددة وذلك كالآتي :

1. طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة :

هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة ، وتعتمد هذه الطريقة على الاسترخاء ، فقد ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة ، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي قد تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 10 ثواني فقط وتكرير ما سبق عدة مرات ، مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق " .

إن طريقة كف الحساسية للتخلص من المخاوف والقلق ، هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها الاسترخاء ، وتكون المواجهة أولاً في الخيال ، حتى تتم إزالة المخاوف على أرض الواقع..(حبيب علي، 2016: 46)

2. طريقة إعادة التنظيم المعرفي :

" الهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانه، فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج " .
ومنه فإن التعامل مع قلق المستقبل المهني يتم بالاعتماد على بعض فنيات النظرية السلوكية والمعرفية والاعتماد على فنية الاسترخاء بأنواعه " التنفسي و العقلي والجسمي " .

استخدام فنيات النظرية المعرفية كاستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية لدى الفرد والعمل على تنميتها .

العمل على تعزيز إيمان الأفراد بأنفسهم وقدراتهم ومستقبلهم وزرع روح التفاؤل والإيجابية .

ملئ أوقات الفراغ بممارسة الهوايات لدى الشباب والرياضة .

القيام بفتح دورات تدريبية ميدانية لاكتساب الطلاب المقبلين على التخرج أو المتخرجين حديثا الخبرة لتعزيز ثقتهم بأنفسهم ، وتعزيز فرصهم في الحصول على وظيفة مناسبة لمستواهم الأكاديمي وخبراتهم وكفاءاتهم .

كل هذا يجعل الطالب يشعر بالحياة بكل ما لها من معنى ، ويعزز نشاطه والإرادة وقوة عزيمته فيبحث عن أفكار ويبلورها ويحولها إلى مشاريع يستفيد منها و يفيد بها المجتمع .(حبيب علي ، 2016: 47).

خلاصة:

و نستخلص في الأخير أن قلق المستقبل المهني هو حالة انفعالية تنتاب الطالب المقبل على التخرج و تتميز بعدم الارتياح و التوتر الدائم من عدم الحصول على فرصة عمل مناسبة لكفاءته ، كما تعددت أسباب قلق المستقبل المهني منها الأعداد الكبيرة لطلبة و الاكتظاظ و كثرة التخصصات ، بالإضافة إلى الضغوطات الحياتية و عدم توافق تكوينات الجامعة مع متطلبات السوق و غيرها من الأسباب ، و إن معظم الاتجاهات النظرية كانت تشترك في قاسم مشترك ألا وهو البناء المعرفي ، كما أن العمل ذو أهمية كبيرة لدى الفرد و يشعره بتحقيق ذاته و أمنه المادي ، و يتم التعامل مع قلق المستقبل المهني من خلال استخدام فنيات العلاج السلوكي و العقلاني الانفعالي و المعرفي ، و استخدام الإرشاد غير المباشر ، و دمج الشباب في الحياة الواقعية . سوف تتطرق الباحثة في الفصل الموالي إلى المساندة الاجتماعية ، تعاريفها ، النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية، خصائصها ، أنماطها ، مصادرها، أهميتها ، وظائفها و أخيرا المساندة الاجتماعية في الإسلام .

الفصل الثالث

المساندة الاجتماعية

المساندة الاجتماعية

تمهيد.

1. تعريف المساندة الاجتماعية .
2. النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية.
3. خصائص المساندة الاجتماعية .
4. أنماط المساندة الاجتماعية .
5. مصادر المساندة الاجتماعية .
6. أهمية المساندة الاجتماعية .
7. وظائف المساندة الاجتماعية .
8. المساندة الاجتماعية في الإسلام .

تمهيد:

تعد المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الإنسان ، حيث أنها تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتعامل معها ، ولها دور فعال في إشباع حاجة الإنسان للأمن النفسي ، كما تزيد من قدرته على مقاومة الإحباط ولها دور أساسي في الشفاء من الاضطرابات النفسية كالقلق ، والاكتئاب ، والوحدة النفسية وغيرها ... وتم التطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر منها تعاريف المساندة الاجتماعية، النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية، خصائصها ، أنماطها، مصادرها، أهميتها ، وظائفها وأخيراً المساندة الاجتماعية في الإسلام .

1. تعريف المساندة الاجتماعية:

يشير الأصل اللغوي للمساندة إلى سند إليه سنوداً أي ركن إليه واعتمد عليه واتكأ وساند مساندة وسندا: عاونه وكانفة (مجمع اللغة العربية، 1993: 545).

فساند بمعنى عاضد وكانف وكافاً على العمل والسند معتمد الإنسان، وتحمل المساندة معنى التأييد والتقوية والمساعدة على الاستمرار والإمداد بمساندة مالية وإعطاء المساعدة والتشجيع وبالمساندة للشخص الذي يقدم المساندة والتشجيع والقبول.

حيث عرف موس : المساندة على أنها " الشعور الذاتي بالانتماء والقبول والحب والشعور بأن الأفراد محتاجون إليه لشخصه وليس من أجل ما يستطيع إن يفعله (عزت حسن، 1992: 10).

ويعرف لوازرسوفولكمان(1989) المساندة الاجتماعية على أنها مواجهة للمصادر التي تؤثر في المواقف التي تدرك كالضغوط .

كما يعرفها كابلان Caplan بأنها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى ويمكن الاعتماد عليها، والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي . وينظر كمال إباراهيم مرسى للمساندة الاجتماعية بأنها مساعدة الإنسان لأخيه الإنسان في مواقف يحتاج فيها المساعدة وبالمؤازرة سواء كانت مواقف سراء (نجاح وتفوق) أو مواقف ضراء (فشل وتأزم) (كمال إباراهيم مرسى، 194: 2000).

أما محمد الشناوى ومحمد عبد الرحمن فعرفاها بأنها تلك القائمة بين الفرد وآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها (محمد الشناوى ، محمد عبد الرحمن، 1995: 20).

ويعرفها محمد بيومي خليل بأنها هي كل دعم مادي أو معنوي يقدم للمريض بقصد رفع روحه المعنوية ومساعدته على مجابهة المرض وتخفيف آلامه العضوية والنفسية الناجمة من المرض (محمد بيومي خليل، 1992:50).

وتقول هليير أنها تشير إلى معلومات أو أفعال (حقيقية أو محتملة) تقود الفرد إلى الاعتقاد بأنه يتلقى عناية واهتماماً أو أنه في موقع يتلقى فيه المساعدة من الآخرين حينما يكون في حاجة إليها.

ويقوم سارسون وآخرين تعريفاً للمساندة الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم وهم أولئك الأشخاص الذين يتكون لديه انطباعاً بأنهم في وسعهم أن يعتنوا به وأنهم يقدرونه ويحبونه. ويخلصون إلى أنه مهما كان الأساس أو المفهوم النظري الذي ينطق منه اصطلاح المساندة الاجتماعية فإنه يبدو أن هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيين هما:

- 1- أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع إليهم عند الحاجة.
- 2- أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له. (محمد الشناوى، ومحمد السيد عبد الرحمن، 1995:15)

ويعرفها ليبور Lepore بأنها هي الإمكانيات الاجتماعية المتاحة للفرد التي يمكن إن يستخدمها في أوقات الضيق والتي تهدف إلى تدعيم صحة ورفاهية متلقى المساندة (أسماء السرسى، أماني عبدالمقصود، 2002:2).

ويقصر محمد السيد عبد الرحمن تعريفه للمساندة الاجتماعية على المساندة في المواقف الضاغطة فقط، فيعرف المساندة الاجتماعية بأنها مقدار ما يحصل عليه الفرد من مساعدة على مواجهة المواقف الضاغطة في حياته من الآخرين (كالزوج والزوجة والأصدقاء وزملاء العمل أو الدراسة والوالدين والمدرسين والرؤساء المباشرين) (محمد السيد عبد الرحمن، 1998:8).

ويعرف إمونزوكولباى المساندة الاجتماعية بأنها تلك المساعدة المقدمة لفرد ما من قبل الآخرين قريبي الصلة به كأفراد الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل والأقارب.

كما يعرفها كل من شعبان جاب الله، وعادل محمد فعرهاها بأنها مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني، ومعرفي، وسلوكي ومادي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية (شعبان جاب الله، عادل محمد، 2001، ص57).

وأشارت مروى محمد شحته أن المساندة الاجتماعية اعتقاد الفرد بأنه مُقدر ومراع من قبل الآخرين، وأنهم متاحون له في أوقات الحاجة، كما أنه ارضٍ عن علاقاته الاجتماعية بالآخرين، ثم أكدت أن المساندة

الاجتماعية هي كم ما يدركه الفرد من علاقات اجتماعية بالآخرين من حيث ما يقدمونه له من دعم في المجالات: "المساند بالمعلومات، المساندة والأدائية المساندة الوجدانية ومساندة التكامل الاجتماعي (مرؤى محمد شحته، 2001: 9).

كما أشارت هانم الجندي أن المساندة الاجتماعية هي المدى الذي يدركه فرد ما بأن حاجته إلى المساندة – المعلومات – التغذية الراجعة والثقة بالآخرين قد أشبعت، ثم وضحت هذا التعريف بأن المساندة الاجتماعية هي تلك العلاقات الاجتماعية القوية والأمنة القائمة بين الفرد والآخرين والتي تشبع حاجاته للقبول والحب والشعور بالأمان فيثق في تلك العلاقات ويدركها على أنها يمكن أن تمنحه الرعاية والتشجيع والنصح والمساعدة في كافة مواقف حياته (هانم الجندي، 2013: 13).

و تستنتج الطالبة تعريف للمساندة الاجتماعية في ضوء ما سبق على أنهم مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية بين الفرد و الآخرين، حيث تربطهم روابط التعاون و المساعدة و دعم الأسرة، الأصدقاء ... الخ، سواء ماديا أو معنويا، في الصراء أو الضراء لمواجهة المواقف الضاغطة في حياته والتخفيف عنه. و هو أيضا أي دعم معنوي أو مادي يقدم من طرف أسرة الفرد أصدقائه و مجتمعه من أجل تجاوزه لضغوط و المشاكل.

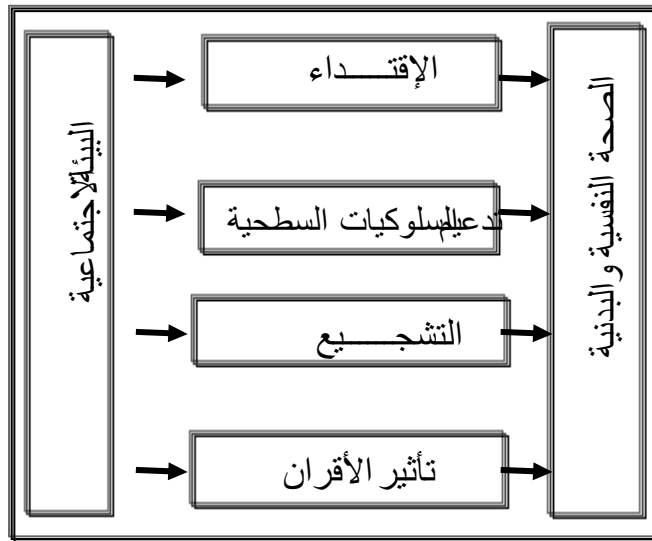
2. النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية:

قدم كوهين وويلز Cohen and Wills (1998) دراسة استعرضا فيها نتائج البحوث التي أجريت في مجال المساندة الاجتماعية والتي تبحث حول الدور الذي تؤديه المساندة في المحافظة على استمتاع المرء بصحة بدنية ونفسية مناسبة.

وقد خلص الباحثان كنتيجة لدراستهما إلى أن هناك نموذجين لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في سعادة الفرد وهما:

أولاً: نموذج الآثار الرئيسية للمساندة :

ويقوم هذا النموذج على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد، وذلك بغض النظر عما إذا كان يتعرض لأحداث حياتيه مثيرة للمشقة أم لا – ويوضح الشكل التالي التصور الأساسي لهذا النموذج.



شكل (03) نموذج الآثار الرئيسة للمساندة.

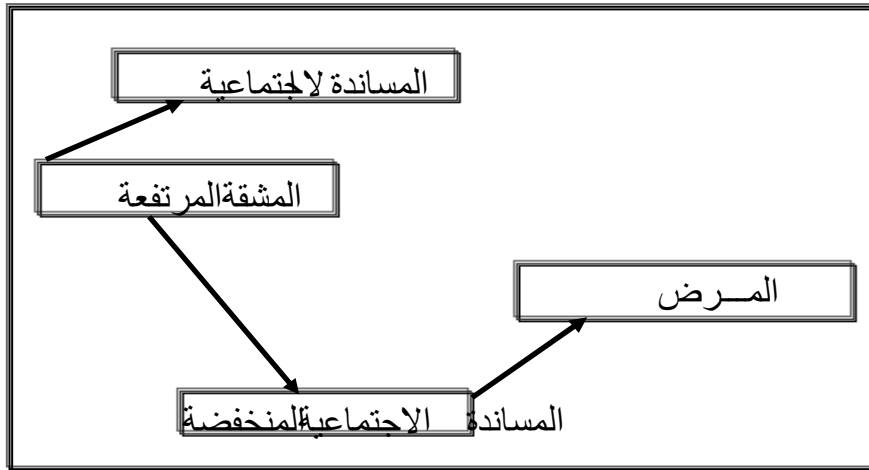
إن هناك أثراً عاماً مفيدة للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية والنفسية ويمكن أن يحدث لأن الشبكات الاجتماعية الكبيرة ممكن أن تزود الأشخاص بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، وهذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط مع السعادة، حيث إنها توفر حالة إيجابية من الوجدان وإحساساً بالاستقرار في مواقف الحياة، والاعتراف بأهمية الذات.

كما أن التكامل في الشبكة الاجتماعية يمكن أن يساعد أيضاً في تجنب الخبرات السالبة - مثلاً المشكلات المالية والقانونية - والتي كان من الممكن - بدون وجود المساندة - أن تزيد من احتمال حدوث الاضطراب النفسي أو البدني.

ويصور هذا النموذج للمساندة من وجهة نظر (سوسولوجية) علم الاجتماع على أنه "تفاعل اجتماعي منظم أو الانغماس في الأدوار الاجتماعية" أما من (المنظور السيكولوجي) علم النفس فإنه ينظر للمساندة على أنها تفاعل اجتماعي واندماج اجتماعي ومكافأة العلاقات ومساندة الحالة .

ثانياً: نموذج الأثر الواقى (المخفف) من الضغط:

يفترض هذا النموذج أن أحداث الحياة المثيرة للمشقة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية ذات تأثير سلبي على صحتهم النفسية والبدنية، وان العلاقات الاجتماعية المساندة تقى الفرد وتحول دون حدوث هذه التأثيرات السلبية للمشقة عليه، ويوضح الشكل التالي الفكرة الرئيسية التي يقوم عليها هذا النموذج.



شكل (04) نموذج الوقاية من المشقة.

ويرى لازرسولويز أن الضغط ينشأ عندما يُقدر شخص ما موقفا يتعرض له على أنه مهدد أو مُلح بينما لا تكون لديه الاستجابة المناسبة للتعامل . وفي أرى سيلز إن هذه المواقف هي تلك التي يدرك فيها الشخص أنه من الضروري أن يستجيب للموقف ولكن الاستجابة المناسبة لا تكون متاحة له بشكل مباشر وتشمل الآثار المباشرة الناتجة عن تقدير الفرد للموقف الضاغط الجوانب الوجدانية السلبية وازدياد الاستجابة الفسيولوجية والتكيفات السلوكية وعلى الرغم من أن حادثاً ضاغطاً واحداً قد لا يفرض مطالب كثير على القدرة على التعامل مع الموقف لدى كثير من الأشخاص فإنه عندما تتجمع مشكلات متعددة مستمرة ومجهدة لقدرة الفرد على حل المشكلات فإنه من الممكن إن تحدث اضطرابات خطيرة وتشتمل الآليات التي تربط الضغط بالمرض على سلسلة من الإختلالات للهرمونات العصبية أو لوظيفة جهاز المناعة، وتغيرات مميزة من السلوكيات المتصلة بالصحة (مثلا إدمان الخمر ونقص التغذية وغيرها ..) أو مجموعه من الإخفاق في الاهتمام بالذات ويلاحظ أن التعريف الخاص بالضغط يربط بدقة بين الضغط المقدر ومشاعر انعدام القدرة، وإمكان فقدان تقدير الذات.

وتنشأ مشاعر انعدام القدرة (قلة الحيلة أو العجز من انعدام القدرة المدركة للتعامل مع المواقف التي تتطلب استجابة فعالة، وقد يحدث فقدان التقدير للدرجة التي يعزو الشخص الإخفاق في التعامل مع الضغط بشكل مناسب لقدرة الذات أو للسماة الشخصية المستقرة بدلا من إرجاعه لسبب خارجي. إن

الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في هذه السلسلة تقوم بدور في نقطتين مختلفتين في هذا التتابع السببي الذي يربط بين الضغط والمرض.

ففي النقطة الأولى: يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحادث الضاغط وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط.

وفي النقطة الثانية: فإن المساندة المناسبة قد تتدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجية)، وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط أو بالتأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية: وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة حيث يحدث كبح للهرمونات العصبية بحيث يصبح الشخص أقل استجابة للضغط المدرك أو عن طريق تيسير السلوكيات الصحية الصحيحة.

ثالثاً: نموذج الارتباط :

ويريبولي (Bowlby) مؤسس نظرية الارتباط (Attachment) أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل والأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسبب فقد شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل الارتباط . وهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما :

1_ الشعور بالوحدة الوجدانية .

2_ الشعور بالوحدة الاجتماعية .

والمساندة الاجتماعية تؤثر فقط في الشعور بالوحدة الاجتماعية أما الحالة الزوجية متزوج - أرمل) فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية ، وذلك لأن غياب الارتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الاجتماعية ، وهناك بعض الدراسات التي أيدت نموذج الارتباط واعتبرت أن تعبير الفرد عن خبراته -96 الوجدانية سواء بالكتابة أو الحديث يؤدي إلى التحسن في حالته الصحية بل أن الكلمات التي يستخدمها في وصف الصدمة تنبأ عن مدى التحسن في حالته الصحية البدنية أو النفسية . (هوارية بن عباد، 2014: 95)

رابعاً: النموذج الشامل :

وضع هذا النموذج لبيرمان و بيرلن (Liberman&Pearlin) وتم إعادة تطويره في عام (1981) ، وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي :

- يمكن أن تحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط .
- إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث ، ومن ثم تلتطف أو تخفف من التوتر المحتمل .
- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب .
- يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط ، وبذلك تعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد .
- _ بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تعجل من هذه الآثار .
- قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق .

وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيدا مما يتخيله البعض الآخر . (هيجان ، 1999 : 324) .

من خلال عرض هذه النماذج يتضح أن المساندة الاجتماعية تعمل على حماية الفرد من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي ، كما أن لها تأثير مفيد على حياة الفرد بصفة عامة سواء كان تحت تأثير الضغط أم لا ؛ إذ أنها تحد من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد . (هوارية بن عباد ، 2014 : 96)

و من خلال النظريات التي تم ذكرها تبنت الباحثة نظرية النموذج الشامل و التي مفادها أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تؤثر و تتحقق حتى قبل وقوع المشكل أو الحدث الضاغط .

خامسا: نظرية المقارنة الاجتماعية والتبادل الاجتماعي :

أ- نظرية المقارنة الاجتماعية : توضح الأبحاث التي قام بها (Schachter) على العلاقة بين الخوف والاندماج كما ورد في (Buunk&Hoorens ; 1992) نقلا عن (الصبان ، 2003 : 31) .

أن الخوف الناتج عن التعرض لصدمة كهربائية له آثار لدى الأفراد الخاضعين للتجربة مثل رغبة الشخص في الانتظار مع شخص آخر قد يكون في نفس الموقف ، إلا أن بعض الأبحاث أسهمت في تعديل ما توصل إليه الباحث ، و أوضحت أن الميل إلى البحث عن صحبة الآخرين يتناقص في ظل حدوث العديد من المواقف المحرجة إذ توصل (Sarnoff& Zimbardo) إلى أن القلق مثل (مص زجاجة الرضع) مقابل

الخوف قد أدى إلى خفض معدل الاندماج ، إذ أن الخوف من الرفض الاجتماعي كان هو المسيطر على رغبة الفرد في الانتظار بمفرده عندما يشعر بالحرج ، كما أن وجود انفعالات وجدانية قوية يقلل من ميل الفرد إلى التحدث مع الآخرين ، وقد ركزت بعض الأبحاث على دور التعزيز الذاتي في مواقف الضغط فعندما يواجه الأفراد تهديدا فإنهم يشتركون في مقارنات بالأشخاص الأقل كفاءة منهم في محاولة لاسترجاع كيف ينظرون إلى أنفسهم ، فعندما يواجه الفرد مرضا خطيرا فإنه يميل إلى مقارنة وضعه بالذين يواجهون أمراضا أخطر وظروفا أشد سوءا . (هوارية بن عباد، 2014: 97)

ب- نظرية التبادل الاجتماعي : ينظر إلى العلاقات من خلال نظرية التكافؤ التي تعتبر من أهم نظريات التبادل الاجتماعي على أنها تتكون من تبادل المصالح والفوائد ، أي أن الأفراد المشتركين في علاقة تبادل يفترضون أن تقديم فائدة أو منفعة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل ، وأن تلقي منفعة يعد دينا ملزمة بإعادة تقديم منفعة في المقابل ، وأي خلل في هذا التبادل المتوقع يؤدي إلى ردود فعل وجدانية سلبية ، ومن الهامة التي تؤثر على أهمية تلك الاعتبارات نوعية العلاقة إذ أن التكافؤ مهم في علاقات العمل (علاقات ملزمة) وكذلك في العلاقات الودية (علاقات الأصدقاء) .

إبعاد الفرد عن الانشغال بالمشكلات ، أو عن طريق تيسير الجوانب الوجدانية الموجبة ، ويشار إلى هذا النوع من المساندة أحيانا بأنه مساندة الانتشار والانتماء.(هوارية بن عباد، 2014: 98)

3- الآثار الايجابية والسلبية للمساندة الاجتماعية:

أن Shumaker and Brownell ويقول شوماكروبرونل

التأثيرات الايجابية والسلبية للمساندة الاجتماعية يمكن إيضاها على النحو التالي:

- 1- إن المساندة الاجتماعية القائمة على الرعاية والحب والاهتمام
-الاثار ايجابية: قد تزيد من مشاعر الأمن والارتباط والولاء والسعادة الوجدانية
- التأثير السلبية: وقد تؤدي إلى الشعور بالاختناق والسيطرة والاعتمادية كتأثيرات سلبية.
- 2- إن المساندة الاجتماعية القائمة على حسن الإنصات والكشف عن الذات والمرح والإدماج في الأنشطة الاجتماعية.
الاثار ايجابية: قد تؤدي إلى الشعور بالقيمة والثقة بالنفس وتقدير الذات الإيجابي وانخفاض القلق والتعاطف.

-الثاثير اتاالسلبية : وقد تؤدي إلى الشعور بالدونية والارتباك وانخفاض تقدير الذات والتحكم والمبالغة في الثقة بالنفس .

3- إن المساندة الاجتماعية القائمة على إعطاء معلومات لفظية عن مواجهة الضغوط وعن القسوة والتهديد وتقديم المساعدات المالية والنصائح

الاثاثير اتالاجيائية : قد تؤدي إلى الصحة البدنية والوجدانية وتخفيف الشعور بالعجز والتفسير الواضح والموضوعي للتهديدات .

الاثاثير اتالسلبية :وقد تؤدي إلى الشعور بعدم الكفاية إذا كانت نماذج مواجهة الضغوط عالية وكذلك تؤدي إلى الاكتئاب والاستياء والاعتمادية.

وهكذا فإن كل هذه النتائج وردود الأفعال قد تتجمع معاً لتجعل من يطلب المساندة أقل كفاءة خاصة عندما يشعر انه مدين للغاية وأنه غير قادر على أن يرد المساعدة التي حصل عليها، وبالطبع فإنه على الرغم من كل هذه المخاطر سواء بالنسبة لطلب المساندة أو تقديمها للآخرين يظل الفرد مدفوعاً لمشاركه الآخرين مشاكلهم وهمومهم ويشاركونه هم أيضاً مشاكله وهمومه، وذلك لان الإنسان بطبيعته مشارك إيجابي، وليس مشارك سلبي، كما أن هناك حكمة قائلة بأن "الفرد قليل بنفسه كثير بالآخرين" (بشرى إسماعيل، 2003: 57) .

و من هنا ترى الباحثة بخصوص تأثيرات المساندة الاجتماعية وإنها ذات وجهين فهناك ثاثيرات ايجيائية و أخرى سلبية و يدخل فيها عامل الفروق الفردية فكل فرد كيف يفسر يحلل الامور فهناك من يرى أن المساندة الاجتماعية أنها اهتمام و دعم و تقدير لذاته وهناك من يراها على أنها سيطرة و تحكم و تقليل لذاته.

3. خصائص المساندة الاجتماعية:

في اثنتي عشرة خاصية على النحو التالي (Bruhn & Phillips, 1984) لقد حدد خصائصها

- 1- المساندة الاجتماعية ، ديناميكية في شكلها ، ويختلف مقدارها من وقت لآخر .
- 2- للمساندة الاجتماعية أبعاد تفاعلية كيفية وكمية تحتاج إلى أن تؤخذ في الاعتبار بشكل متزامن .
- 3- إذا لم يدرك الشخص أو يشعر بوجود المساندة الاجتماعية فلا يمكن حينئذ استخدامها .
- 4- تختلف الحاجة إلى المساندة الاجتماعية وفقا لمواقف الحياة.

- 5- تعد المساندة الاجتماعية وجها للحياة اليومية بالرغم من أن الحاجة إليها قد تكون أكثر في الظروف الصعبة الضاغطة ولا تختفي عند عدم الحاجة إليها .
- 6- التغيرات في الوظيفة الفيزيائية والنفسية والاجتماعية للأفراد يمكن أن تؤثر في تصوراتهم الى الحاجة إلى المساندة الاجتماعية ومدى توافرها .
- 7- المساندة الاجتماعية خاصة للأفراد والجماعات والمجتمعات رولا يمكن فهمها بشكل تام إذا تم قياسها على أي من هذه المستويات بمفرده .
- 8- المساندة الاجتماعية ليست ظاهرة فريدة ولكنها مجموعة من العوامل التي تعمل معا وتكون عادة ذات أثر موجب .
- 9- المساندة الاجتماعية لها تأثيرات إيجابية وسلبية ووجود قدر صغير جدا من المساندة الاجتماعية يمكن أن يمنع الدافعية والمبادأة و ان الكثير من المساندة الاجتماعية يمكن أن يقتل الابتكار والتلقائية .
- 10- يمكن أن تكون المساندة الاجتماعية ذات طبيعة خاصة أو عامة فبعض جوانبها (مثل الروابط الأسرية أو المعتقدات الدينية) يمكن أن تكون خاصة عامة ولكن عندما تحدث الأزمة قد يحتاج الفرد إلى المساندة الخاصة (مرشد) ويمكن أن يتلقاها الأفراد من مصدر عام واحد أو أكثر ومن مصادر خاصة في نفس الوقت .
- 11- توجد المساندة الاجتماعية في صور متعددة تختلف حسب ثقافة المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد المحتاج إلى المساندة .
- 12- عند دراسة المساندة الاجتماعية لا يكفي أن نحدد فقط مدى وجودها ومقدار وجودها ، ولكن من المهم أيضا تحديد كيفية عملها . (Lemke , L. A .; et al , 1992 ; p 7)

4- أنماط المساندة الاجتماعية:

أولا: المساندة الانفعالية:

JacobsonLeavy بأنها "تلك المساندة التي تتضمن الاهتمام والثقة والدفع"، أما جاكبسونليفى ويعرفها بأنها "ذلك السلوك الذي يعزز الشعور بارتياح الفرد واعتقاده بأنه محبوب، ويحظى بالتقدير والاحترام" كما يعرفها كوهين بأنها "هي مظاهر الرعاية والاهتمام التي تقدم بشكل لفظي أو غير لفظي، وتتضمن الاستماع والتعاطف والطمأنينة وتتيح الفرصة للتعبير عن المشاعر التي ربما تخفض من المشقة، وتؤدي

إلى تحسين العلاقات بين الأفراد والتزويد ببعض الأهداف أو المعاني لخبرات الحياة (محمد شعبان، 2002:54).

ويقصد بها مشاعر المودة، والصداقة، والرعاية، والاهتمام والحب، والثقة في الآخرين، والإحساس بالراحة والانتماء، فالفرد يعاني في أوقات المشقة من انفعالات معينة، أو يمر بخبرة اكتئاب أو حزن، أو قلق أو فقدان تقدير الذات، ومن خلال هذه المساندة المقدمة له من قبل الآخرين يعمل على إعادة تقدير الذات أو التقليل من مشاعر عدم الكفاءة الشخصية عن طريق أحاطه الفرد بان له قيمة أو محبوب .

ثانياً : المساندة المعرفية :

ويطلق عليها أحيانا النصح ومساندة التقييم والمساندة بإعطاء المعلومات والتوجيه المعرفي ، وهذا النوع من المساندة يساعد في تحديد التعامل مع الأحداث المشككة - الضاغطة .

ويرى ويلز أن كلاً من المساندة بالمعلومات والمساندة بالمعلومات والمساندة التقييمية يميلان إلى الاشتقاق من نفس المصدر، وهو يعرف المساندة المعرفية بأنها "إعطاء المعلومات والنصح والإرشاد".

كما يعرفها جينكريباً بأنها "المساندة الفكرية العقلية التي تقوم على النصح والإرشاد وتقديم المعلومات التي تساعد على فهم الموقف بطريقه واقعية موضوعيه، وتجعله أكثر تبصراً بعوامل النجاح أو الفشل، فيزداد قدرة على مواصلة لنجاح وعلى تحمل الفشل والإحباط بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى نجاح (كمال إباراهيم موسى، 2000:197).

ويقصد بها أيضاً التزويد بالنصيحة والإرشاد أو المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعده الفرد في فهم موقفه أو التعايش مع مشاكل البيئة أو مشاكله الشخصية وهي تختلف عن المساندة الأدائية في أن المعلومات المعطاة ليست مساعدة في حد ذاتها فضلاً عن أنها تساعد الناس في مساعدة الناس في مساعدة أنفسهم، فالمعلومة ربما تقوى إداركات الضبط عن طريق تزويد الفرد بطرق إدارة مشكلته والتعايش معها. وتعرف بأنها التزويد بالنصيحة، والإرشاد أو المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعدة الفرد في فهم موقفه أو التعايش مع مشاكل البيئة أو مشاكله الشخصية وأيضاً تزوده بالإرجاع المناسب لما ينبغي أن يقوم به لمواجهة المشككة.

ثالثاً: المساندة المالية :

ويطلق عليها المساندة الإجرائية والعون، والمساندة الأدائية، والمساندة الملموسة. ويشتمل هذا النوع من المساندة على تقديم العون المالي والإمكانات المادية والخدمات اللازمة وقد يساعد العون الإجرائي

علت تخفيف الضغوط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الإجرائية أو عن طريق إتاحة بعض الوقت للفرد المتلقي للخدمة أو العون للأنشطة مثل الراحة أو الاسترخاء. وهي مساندة مباشرة وفعالة في الموقف، ويحصل عليها الفرد من مساعدة الناس له بالأموال والأدوات أو مشاركته في بذل الجهد وتحمل الموقف وتخفيف المسؤولية وتقليل الخسائر. وهي تقدم في صورة هدايا أو منح قروض ميسرة أو أشياء عينية أو التطوع في عمل يزيد الفرح في السراء أو يخفف التوتر والألم في الضراء.

كما تظهر المساندة المالية في صور عديدة كالدمع المادي أوقات التعرض للزمات كما تظهر في الإجراءات المباشرة التي يقدمها الآخرون للفرد عند تعرضه للمواقف الصعبة، كقيامهم بإعماله أثناء تعب (جيهان أحمد حمزة، 2002: 30).

كما يرى ويلز Wills أن المساندة المالية يمكن أن تشتمل على مدى واسع من الأنشطة مثل رعاية الأطفال والقروض والتبرعات المالية والمهام والأعمال الإدارية والمساعدة في المهام العملية وتقديم السلع المادية. (يشرى إسماعيل، 2007: 20).

وتشتمل المساندة الأدائية أيضا على القيام بإقراض الفرد مبلغاً من المال، أو دفع الفواتير، أو المساعدة في الأعباء المنزلية، أو مساعدته للقيام ببعض الأعمال البسيطة.

رابعاً: المساندة التقديرية:

ويشار إلى هذا النوع من المساندة بمسميات مختلفة مثل المساندة النفسية والمساندة التعبيرية ومساندة تقدير الذات ومساندة التنفيس والمساندة الوثيقة. وتقدم هذه المساندة على شكل معلومات بأن هذا الشخص مُقدر، ومقبول ويتحسن تقدير الذات بأن تنقل للأشخاص أنهم مقدرون لقيمته الذاتية وخبراتهم ومواقفهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات أو أخطاء شخصية.

وتتضح هذه المساندة عندما يتلقى الفرد من الآخرين التشجيع والتأييد المستمر لأدائه وأفكار خاصة عند مقارنتها بأراء غيره، ويدرك الفرد هذا التأييد عن طريق تقديم معلومات مباشرة تفيد في ارتفاع تقدير الفرد لذاته ولفاعليتها عند مواجهة الشدائد.

كما أنها تتم من خلال تعبيرات الأشخاص عن الاحترام الإيجابي للشخص و التشجيع والاتفاق مع أفكار الشخص ومشاعره، والمقارنة الإيجابية للشخص بالآخرين، ومثل هذا النوع من المساندة يخدم في بناء شعور الفرد باحترام الذات والكفاءة وبأنه ذو قيمة.

وهي تمتد الفرد بالعائد أو التعبيرات الايجابية والمعلومات المناسبة لعملية التقييم الذاتي من خلال عملية المقارنة الاجتماعية وهي تساعد الفرد على بناء مشاعره الخاصة بتقييم ذاته وتكاملها.

خامساً: مساندة الصحبة الاجتماعية:

ويعرفها كوهين وويلز بأنها «تتضمن على قضاء بعض مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترويح وهي تخفف الضغوط من حيث أنها تشبع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين وكذلك بالمساعدة على إبعاد الفرد عن الانشغال بالمشكلات أو عن طريق تيسير الجوانب الوجدانية الموجبة.

وهي تتضمن أيضاً كل ما يمكن للأصدقاء أن تقدمه لبعضهم البعض في أوقات الشدة.

كما يشار إليها بأنها مساندة الانتشار والانتماء، وهي تتضمن أيضاً على قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترويح، وهذه المساندة قد تخفف الضغوط أيضاً من خلال المساعدة على إبعاد الفرد عن الانشغال بالمشكلات أو عن طريق تيسير الجوانب الوجدانية الموجبة.

ويقصد بها أيضاً الاندماج مع الآخرين في نشاطات وقت الفراغ، وكذلك تمتد الفرد بالمشاعر اللازمة للفرد ليشعر بأنه عضو في جماعة تشاركه اهتماماته ونشاطاته الاجتماعية. (بشرى إسماعيل، 2007: 21)

5. مصادر المساندة الاجتماعية:

تشير مصادر المساندة الاجتماعية إلى الشخص أو مجموعة الأشخاص الذين يمنحون المساندة.

(Veiel, 1985)

ويؤكد (Streeter) و (Franklin) على ضرورة التمييز بين المصادر الرسمية والمصادر الغير رسمية للمساندة الاجتماعية. ويقصد بالمصادر الرسمية للمساندة الاجتماعية الأشخاص الذين ينتمون إلى الشبكات الرسمية مثل المنظمات الحكومية والإدارات وشبكة الخدمات في حين تتمثل المصادر الغير رسمية في المساعدة المقدمة من قبل الأصدقاء والأسرة والأقران والأزواج " (Streeter et 1992)

Franklin,

كما أن المصادر الغير الرسمية هي أقل تنظيماً بكثير من المصادر الرسمية و التي تكون مرادفة للتنظيمات البيروقراطية تخصص وظائف المتدخلين، الإجراءات والقواعد، المعايير الصريحة لتقييم الإحتياجات و الأهلية للخدمات. في حين أن المساندة الغير الرسمية لا تخضع المثل هذه القيود تتجدد

وتكون مرنة (Beauregard . L & Dumont , S. , 1996 ;p61)

أما (Norbeck,1984) فقد لخص مصادر المساندة الاجتماعية في ثمانية مصادر أساسية وهي : الزوج أو الزوجة , الأسرة والأقارب والجيران وزملاء العمل وزملاء الدراسة والافراد الذين يوفرن الرعاية الصحية والنفسية والمرشد او المعالج النفسي ورجال الدين (علي عبد السلام , 2005: 21) في حين اتفق كل من (Szelenyi , Litwak , Martinez & Zunin) على أن أهم مصادر المساندة الاجتماعية في حياة الفرد تتلخص في : أفراد الأسرة والأقارب والجيران و مجموعات المساعدات الذاتية. , Erikson (K.:1976).

6-أهمية المساندة الاجتماعية:

أن للمساندة الاجتماعية تأثير على طريقة تفكير وأفعال ومشاعر الآخرين من خلال تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض، وبناء على نظرية ماجواير أن شبكة المساندة الاجتماعية تستطيع أن تمد الفرد بالآتي:

- 1- تمد الفرد بإحساسه بذاته حيث إنه يتم تعزيز الفرد من قبل الأسرة والآخرين.
 - 2- تمد الفرد بالتشجيع والتغذية المرتدة الإيجابية حيث أن نظام المساندة الاجتماعية الإيجابية بمد الفرد بالتغذية المرتدة بأن له قيمة وأهمية.
 - 3- يساعد نظام المساندة الاجتماعية الفرد في تحديد المشكلات والبحث عن حل ومساعدة مناسبة له.
 - 4- تحمي الفرد من الضغط حيث إن الفرد الذي لديه مساندة اجتماعية قوية يستطيع أن يتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل أكثر نجاحا من الذين لديهم ضعف في المساندة الاجتماعية (مها جاد الله حسن, 2003, :24)
- والباحثة أهمية المساندة الاجتماعية تظهر من خلال الدور الذي تلعبه في حياة الفرد، حيث تساهم في حمايته من الضغط وتحديد المشكلات والبحث عن حل مناسب وتوفر له الراحة النفسية والشعور بالأمان ويولد له هذا التفاعل درجة من الإيجابية والتي بدورها تحقق له الصحة النفسية وتخفف عنه أعباءه الحياتية.

7.وظائف المساندة الاجتماعية:

إن من بين الوظائف العديدة للمساندة الاجتماعية تنمية الإحساس بالتوافق الاجتماعي ، وتنمية قدرة الفرد على مواجهة مطالب الحياة ، تعزيز الإحساس بتقدير الذات ، زيادة الشعور بالانتماء للجماعة ، وتعميق الإحساس بالأمن الاجتماعي ، إضافة لما تلعبه المساندة في نطاق العمل من توافق العمال مع بيئة

العمل ، تقليل نسبة الإصابة بالأمراض المهنية وإصابات العمل ، كما تساعد على التوافق المهني والرضا عن العمل وبذلك فهي تحافظ على الصحة النفسية والعقلية للعامل .

ويعتبر أوضح تقسيم لوظائف المساندة الاجتماعية هو ذلك التقسيم الذي وضعه شوماكروبرونل (1984 : Shumaker&Brownell23)، والذي يقسم وظائف المساندة الاجتماعية إلى قسمين رئيسيين هما وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية ووظائف تخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية الأحداث الحياة الضاغطة .

أولاً : وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية :

وتهدف هذه الوظائف للحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الشاملة للجسم والعقل وتعزيز ودعم إحساس المتلقي بالراحة النفسية والشعور بالسعادة وتنقسم هذه الوظائف إلى ما يلي:

(أ) إشباع حاجات الانتماء Gratification Of Affiliative Needs :

فالمساندة الاجتماعية يمكن أن تشبع حاجات الفرد للاتصال بالآخرين وتنبني أنماط التفاعل الاجتماعي الايجابي بين الأصدقاء وعلى ذلك تخفف من التأثيرات الضارة للعزلة والوحدة ، ويستطيع الفرد من خلالها الحصول على مشاعر الانتماء التي تشبع حاجات الانتماء لديه ، وتشمل الموارد المرتبطة بهذه الوظيفة "التعبيرات الرعاية - الحب - الفهم الاهتمام - المودة - شعور قوي بالانتماء".

(ب) المحافظة على الهوية الذاتية وتقويتها Self - Identity Maintenance and Enhancement :

المساندة الاجتماعية تحافظ على إحساس الفرد بتأكيد ذاته ، فمن خلال التفاعل مع الآخرين تنمو الشخصية ويزداد الشعور بالهوية الذاتية ، كما يقيم الأفراد نظم معتقداتهم وآرائهم بمقارنتها بآراء الآخرين واتجاهاتهم والموارد المرتبطة بهذه الوظيفة تشمل " التغذية المرتدة المرتبطة بمظاهر الذات - نماذج السلوك الملائم في مواقف غامضة " . (فهيمه لراري، 2015: 28)

(ت) تقوية تقدير الذات Self - Esteem Enhancement :

تعمل المساندة الاجتماعية على تدعيم وتقوية مفهوم الفرد لذاته واحترامها داخل نطاق الجماعة التي ينتمي لها وذلك من خلال التأكيد وتثبيت القيمة والاستحسان والمدح وتعبيرات الاحترام للمتلقي " .

ثانياً : وظائف تخفيف أو الوقاية من الآثار السلبية الأحداث الحياة الضاغطة :

وتقوم هذه الوظائف بتخفيف أو الوقاية من الآثار السلبية الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة من خلال التنمية الواقعية لدى الفرد على مواجهتها بأساليب ايجابية تمنع هذه الآثار النفسية السلبية من التأثير على صحته الجسمية أو النفسية ، وتنقسم هذه الوظائف إلى :

(1) التقييم المعرفي Cognitive Appraisal :

وينقسم هذا التقييم إلى تقييم أولي والذي يشير إلى تفسير الفرد لعوامل الضغط المحتملة وفي هذه المرحلة تعمل المساندة على توسيع تفسير الفرد للحدث وتحسين فهمه بصورة أكبر ، وتشمل موارد المائدة معلومات لفضلية عن الحدث والاستجابة النموذجية له فإذا فسر الحدث على أنه تهديد يظهر التقييم الآخر وهو التقييم الثانوي والذي يشير إلى تقييم الأفراد لموارد المواجهة المتاحة وتوفير إستراتيجيات مواجهة انفعالية وسلوكية ، وتوفير المعلومات وأساليب حل المشكلة . (فهيمه لراي، 2015: 29)

(2) النموذج النوعي للمساندة The Specificity Model Of Support :

وتقوم المساندة في هذا النموذج بوظيفة مباشرة بإمداد متلقي المساندة بالموارد المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها أحداث الحياة الضاغطة .

(3) التكيف المعرفي Cognitive Adaptation :

عندما يواجه الفرد أي حدث ضاغط فإنه يمر بثلاث مراحل على المستوى المعرفي هي :

1-البحث عن هوية هذا الحدث .

2- محاولة مواجهة هذا الحدث الضاغط والسيطرة عليه .

3-تقوية تقدير الذات للمحافظة على التوازن النفسي والانفعالي لدى الفرد .

والمساندة الاجتماعية تلعب دورا مهما في كل عملية من هذه العمليات وذلك بتزويد الفرد بالمعلومات عن هذا الحدث ، وأساليب مواجهته ، وطرق سيطرة الفرد عليه ، ودعمه بالمحافظة على تقوية تقدير الذات .

(4) المساندة الاجتماعية مقابل المواجهه Social Support Versus Coping :

رغم أن كل من المساندة الاجتماعية والمواجهة هي ظواهر مترابطة مع بعضها ، إلا أن المفاهيم الخاصة بهم ليست مترادفة ، وان المساندة يمكن أن توجد مستقلة عن المواجهة وهذا ما يظهر في حالات وظائف

المساندة للحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية.(فهيمه لراي، 2015: 30)

في رأي الباحثة أنه من وظائف المساندة الاجتماعية أنها رغم اختلاف تصنيفاتها إلا أنها تقدم بوظيفتين أساسيتين ألا وهما الحفاظ على الصحة النفسية و الجسمية و العقلية و التخفيف أو الرقابة من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة و ما ينجر عنها من مشاكل.

8.المساندة الاجتماعية في الإسلام :

لاشك أن ما توصلت إليه الدراسات سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت المساندة الاجتماعية من نتائج قد حثنا عليها القرآن الكريم والرسول عليه الصلاة والسلام منذ أكثر من 14 قرنا حيث يدعونا الله عز وجل إلى المساندة والمساعدة لبعضنا البعض ، كما يدعونا عز وجل إلى تقوية شبكة العلاقات الاجتماعية من خلال التلاحم والتضافر والتسابق لعمل الخير يقول تعالى جل وعلا ((وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان)) المائدة : ٢٢ .

لقد أشار ديننا الحنيف للصحية والانتماء ومدى أهميتها في بناء شخصية الفرد وتكوين قيمة واتجاهاته وميوله وحبب الإسلام الانتماء للجماعة والحرص عليها وعدم الخروج منها ، وأوجب على الرجل صلاة الجماعة وفضلها على صلاة الفرد في بيته ، وحث على التجمع والألفة والتعارف بين الناس . وفي ذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم " (رواه بخاري) (صحيح بخاري : ١٦٠ - ج 1) وأجمل عليه السلام ما تحقق الجماعة من مساندة وأمن لأفرادها فقال المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا " وقال أيضا " مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضوا تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى " (متفق عليه) .

وقد تجلت أوامر ديننا الحنيف في غالبية أبعاد المساندة الاجتماعية التي تم تصنيفها وهي كالتالي : -
المساندة المالية : فيقول تعالى : ((وفي أموالهم حق للسائل والمحروم)) الذاريات : ١٩

ويقول تعالى : ((وان كان ذو عسرة فنظرة إلى مرة وأن تصدقوا خير لكم إن كنتم تعلمون)) البقرة : ٢٨٠ . كما يقول تعالى : ((من ذا الذي يقرض الله قرضا حسنا فيضاعفه له أضعافا كثيرة)) البقرة : ٢٤٥ .

في إشارة واضحة لتقديم الدعم المالي للمحتاج وعدم الضغط على المدين من جانب الدائن وان يراعي جانب الإعسار لديه .

وهاهو الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه يوم أن قابل كهلا من أهل الكتاب فسأله عن عمله فأجابه الذمي قائلا : ليس لي عمل أعيش منه بعد الكبر . فيقول فيه عمر رضي الله عنه قولته المشهورة " نأكل شبيبته وننساها في كهولته وأمر له برفع الجزية عنه وبمرتب ثابت من بيت المال .

-المساندة الاجتماعية : وتتجلى في أحاديث الرسول الكريم عن أبي هريرة رضي الله عنه إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر

فليصل رحمه ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت " (رواه بخاري) (صحيح بخاري : ٢٢٧٣ - ج 5) .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله خلق الخلق حتى إذا فرغ منهم قامت الرحم فقالت : "هذا مقام العائد بك من القطيعة ، قال : نعم أما ترضين أن أصل من وصلك و اقطع من قطعك ؟ قالت بلى قال : فذلك لك " (رواه بخاري) (صحيح بخاري : ٢٢٣٢ - ج 5) .

وقال الرسول عليه السلام : "ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه " (رواه مسلم) حيث يدعونا الله ورسوله لصلة الرحم وتنمية الروابط بين الأقارب وبين الجيران وأفراد المجتمع .

الإرشاد والنصح: وفيه يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم " انصر أخاك ظالمة أو مظلومة " (رواه بخاري) (صحيح بخاري 863 - ج ٢) وذلك بتبصير الآخرين بعيوبهم ومعرفة الصواب والرجوع عن الباطل ، كما يدعونا الإسلام للأمر بالمعروف والنهي عن المنكر . (الشناوي ، محمد عبد الرحمن ، 1994 : 45)

المساندة الإجرائية : ولا ابلغ من ذلك مساندة الأنصار للمهاجرين بجميع أنواع الدعم ومقاسمتهم أموالهم وطعامهم ومسكنهم فقال تعالى ((لفقراء المهاجرين الذين أخرجوا من ديارهم وأموالهم يبتغون فضلا من الله ورضوانا وينصرون الله ورسوله أولئك هم الصادقون)) الحشر : ٨ .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " كل سلامي من الناس عليه صدقة ، كل يوم تطلع فيه الشمس تعدل بين الاثنين صدقة ، وتعين الرجل في دابته تحمله عليها صدقة ، وترفع له عليها متاعه صدقة ، وتميط الأذى عن الطريق صدقة " . (رواه بخاري) (صحيح بخاري : 964 - ج ٢)

كما تتجلى المساندة الإجرائية في وصايا الرسول عليه السلام عندما جاءه نياً استشهاد جعفر بن أبي طالب رضي الله عنه حيث قال " اصنعوا لآل جعفر طعاما فقد جاءهم ما يشغلهم " . (رواه ابن ماجه) (سنن ابن ماجه : 51 - ج 1)

المساندة العاطفية : والتي صورها الرسول في أحاديثه عن أبي ذر رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لا تحقرن من المعروف شيئا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق " (رواه الترمذي) (سنن الترمذي : ٢٧٦ - ج 4) وعن أبي هريرة رضي الله عنه . عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ، ومن يسر على مصر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة ، ومن ستر مسلما ستره الله في الدنيا والآخرة ، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه " . (رواه مسلم)

الإيثار عن النفس: وهذا البعد من أبعاد المساندة الاجتماعية لم تتعرض له الدراسات الأجنبية حيث قال تعالى ((والذين تبوءوا الدار والإيمان من قبلهم يحبون من هاجر إليهم ولا يجدون في صدورهم حاجة

مما أوتوا ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ومن يوق شخ نفسه فأوليك هم المفلحون)) (الحشر : ٩)

والباحث في مجال المساندة الاجتماعية يجد أن مصادر المساندة تتمثل في الأسرة ، والأقارب والأزواج والأبناء وغيرها ، وهذا ما أقره ديننا الحنيف بل وأكثر من ذلك حيث الباري عز وجل بالبر بالوالدين أول من تكون لنا بهما علاقة والإحسان إليهما والدعاء لهما ((وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)) (الإسراء : ٢٤)

كما يحدد العلاقة بين الزوجين بأنها علاقة مودة ورحمة ثم العلاقة بين أولي الأرحام ثم الضعفاء من المجتمع والمساكين واليتامى وحقهم في القيام على رعايتهم ورعاية مصالحهم ثم الجار الأقرب يقول تعالى عز وجل ((واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئا وبالوالدين إحسانا وبذي القربى واليتامى والمساكين والجار ذي القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبيل وما ملكت أيمانكم)) (النساء : 36)

كما عدد الإسلام أنواع المساندة سواء بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح وتقديم المعلومات المفيدة أو بقضاء الحاجات أو تقديم المال وهذه كلها من مكارم الأخلاق التي حض عليها الإسلام (الشناوي ، محمد عبد الرحمن ، 1994 : 46)

وهكذا نجد إن الإسلام قد وضع القاعدة والأساس التي توضح أصول المساندة الاجتماعية.

خلاصة:

نستخلص من خلال كل ما سبق ذكره في هذا الفصل أن المساندة الاجتماعية هي مفهوم أساسي لصحة النفسية و التي تعني دعم الفرد سواء ماديا أو معنويا من قبل أفراد أسرته و أصدقائه و حتى مجتمعه من أجل مساعدته لتجاوز ضغط ما أو مشكل ، و أهمية المساندة الاجتماعية تظهر من خلال الدور الذي تلعبه في حياة الفرد، حيث تساهم في حمايته من الضغط و تحديد المشكلات و البحث عن حل مناسب و توفر له الراحة النفسية و الشعور بالأمان و يولد له هذا التفاعل درجة من الإيجابية و التي بدورها تحقق له الصحة النفسية و تخفف عنه أعباءه الحياتية ، و من خصائصها أنها ديناميكية غير ثابتة ذات أبعاد تفاعلية ، و ان شعور الفرد بها دليل على غيابها وهي ذات أثر إيجابي في مجمل الأحيان و لا يمكن أن ننكر أن لها أثر سلبي في بعض الاحيان أيضا، و يوجد عدة أنماط و أنواع الإنفعالية ، المعرفية ، المالية ... و غيرها من الأنواع و المساندة الاجتماعية هي في تفاعل إجتماعي و لها عدة مصلدر كالأسرة ، الأصدقاء ، الزملاء ... إلخ و هي التي تعرف بالمساندة غير رسمية و أما الرسمية فهي التي تأتي من الجهات المختصة ، و من وظائفها أنها رغم إختلاف تصنيفاتها إلا أنها تقم بوظيفتين أساسيتين ألا و هما الحفاظ على الصحة النفسية و الجسمية و العقلية و التخفيف أو الرقابة من الأثار السلبية للأحداث الضاغطة و ما ينجر عنها من مشاكل . و لهذا فعند التكلم عن العوامل التي من شأنها أن تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الصعاب و كيف يجب التعامل معها لابد من التطرق للمساندة الاجتماعية و أخذها بعين الإعتبار .

الفصل الرابع

طريقة الدراسة الميدانية

أولاً: الدراسة الاستطلاعية .

تمهيد :

استناداً لدراسات السابقة و النظرية سوف تتطرق الباحثة إلى الجانب الميداني للدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية، و قبل التطرق للدراسة الميدانية الأساسية لأي بحث علمي يجب التطرق للدراسة الاستطلاعية ، و تعتبر هذه المرحلة تجريبية بقصد اختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية بغرض التعرف علي مدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث صدقها و ثباتها وتطبيقها على عينة استطلاعية قبل الخوض في الدراسة الأساسية و تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

1.دواعي الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الدراسة الأساسية ، وإمكانية إجرائها ، و توجيه بعض الأسئلة بغرض استطلاعي.

- التعرف على مدى ملائمة الأدوات المستخدمة " استبيان قلق المستقبل المهني و استبيان المساندة الاجتماعية " المستخدمة و مدى صلاحيتها " لمستوى أفراد العينة .

- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة سألقة الذكر بعد تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية .

- التعرف على خصائص و معالم المجتمع الأصلي من حيث العدد في كل مستوى ليسانس - ماستر .

- اكتشاف بعض جوانب النقص في إجراءات التطبيق.

2.المجال الجغرافي للدراسة :

1-2 المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية : أجريت الدراسة في جامعة وهران 2 كلية العلوم الاجتماعية – سانيا، IGMO .

تم إنشاء كلية العلوم الاجتماعية في عام 1998. منذ عام 2014 ، تقدم تقاريرها إلى جامعة وهران 2 محمد بن أحمد عندما تم تقسيم جامعة وهران السنية.

تتكون كلية العلوم الاجتماعية من خمسة أقسام:

- i. قسم علم النفس و علم أمراض النطق واللغة برئاسة الأستاذة محرز عبلة .
- ii. قسم علم الاجتماع والأنثروبولوجيا برئاسة الأستاذة بنزيان خيرة .
- iii. قسم الفلسفة برئاسة السيد كبير محمد .
- iv. دائرة الديموغرافيا برئاسة السيد لاجيج حمزة .

٧. قسم العلوم التربوية برئاسة السيد الكمراوي محمد.

2-2 المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية: كانت بداية الدراسة الاستطلاعية في شهر مارس 2021 حيث تم في هذه الفترة توزيع الاستبيانات للعينة الاستطلاعية و استرجاعها .

3-2 المجال البشري للدراسة الاستطلاعية: عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية .

3 . أدوات الدراسة ومواصفاتها:

3-1- مقياس قلق المستقبل المهني:

هذا المقياس من إعداد "بكار سارة"، ويتكون من (27) بند مقسمة إلى ثلاثة أبعاد وهي:

1. بعد إمكانية الحصول على مهنة: يحتوي على (12) فقرة من البند 1 إلى البند 12
2. بعد مزايا وأهمية المهنة: يحتوي هذا البعد على (07) فقرات من البند 13 إلى البند 19
3. بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي: يحتوي هذا البعد على (08) فقرات من البند 20 إلى البند 7، وهذا المقياس أعد سنة (2013) لدراسة قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلبة أقسام السنة الثالثة " ل.م . من شعبة علم النفس و شعبة الهندسة المعمارية بجامعة تلمسان ، وهو محدد بأربعة بدائل هي (تنطبق كثيرا، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا).

جدول رقم (01) يوضح الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس قلق المستقبل المهني

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

جدول يوضح الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس قلق المستقبل المهني وتصحب بالترتيب

التالي في حالة الفقرات الإيجابية وهو كالتالي (1، 2، 3، 4) أما في حال الفقرات السلبية فتصحب كالتالي (1، 2، 3، 4)

2-3- مقياس المساندة الاجتماعية: وهو من إعداد (Mitchell – Zimet & Canty 2000)
ويطلق عليه المقياس متعدد الأبعاد لتلقي المساندة الاجتماعية : (MSPSS Perceived Social Support)
Multidimensional Scale of Family تم تعريبه الباحث السيد محمد أبوهاشم ويتكون المقياس من
(12) عبارة تتوزع على ثلاثة أبعاد للمساندة بواقع أربع عبارات لكل بعد وهي : المساندة من العائلة Family

12- 9- 7- 6) friends Support (FR) والمساندة من الأصدقاء (FA) Support (3- 4- 8- 11) و
 10- 5- 2- 1) (SO) Significant other Support والمساندة من الآخرين ذات الدلالة
 (من نوع التقرير الذاتي يجيب عنها الأفراد في ضوء
 مقياس خمس مرات التدرج (لأوافق بشدة، لأوافق، محايد، أوافق، وأوافق بشدة)، وتعطى الدرجات (1- 2- 3- 4- 5)
 في جميع العبارات،

3-3 استمارة البيانات الفردية: احتوت على متغير الجنس، السنة الدراسية، التخصص.

- عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها:

شملت الدراسة الاستطلاعية على 30 طالب وطالبة وهي موزعة كالتالي.

أ. طريقة إعطاء الترميز للبيانات الشخصية :

- متغير الجنس:

جدول رقم (02): يبين طريقة إعطاء الترميز لمتغير الجنس .

أنثى	ذكر
2	1

يبين الجدول. الترميز للعينة حسب متغير الجنس حيث تم إعطاء الترميز "1" لذكر و "2" للانثى .

-متغير السن: بقي قيم خامة

-متغير السنة الدراسية:

جدول رقم (03): يبين طريقة إعطاء الترميز لمتغير السنة الدراسية .

الدكتوراه	ماستر 2	ماستر 1	ليسانس 3	ليسانس 2	ليسانس 1
6	5	4	3	2	1

يبين الجدول الترميز للعينة حسب السنة الدراسية حيث تم إعطاء الرمز "1" لمستوى السنة الأولى ليسانس و" 2 " لمستوى السنة الثانية ليسانس و" 3" لمستوى السنة الثالثة ليسانس و" 4 " لسنة أولى ماستر و" 5 " لسنة الثانية ماستر و" 6 "مستوى الدكتوراه .

-متغير التخصص الدراسي :

جدول رقم (04): يبين طريقة إعطاء الترميز لمتغير التخصص.

الديموغرافيا	علم الاجتماع	علوم التربية	الأرطوفونيا	علم النفس العيادي	علم النفس والعمل والتنظيم	علم النفس المدرسي	جذع مشترك ع/إ
8	7	6	5	4	3	2	1

يبين الجدول الترميز لتخصص الدراسي حيث تم إعطاء الترميز " 1 " لتخصص جذع مشترك علوم اجتماعية و" 2" لتخصص علم النفس المدرسي و" 3" لتخصص علم النفس العمل ة التنظيم و" 4 " لتخصص علم النفس العيادي و" 5" لتخصص الارطوفونيا و" 6" لعلوم التربية و" 7" اعلم الاجتماع و" 8" لتخصص ديموغرافيا .

جدول رقم (05) يبين توزيع العينة حسب التخصص والجنس والمستوى الدراسي .

	المستوىالدراسي				التخصص		
	م2	م1	ل3	ل2			
2	/	2	0	/	طالب	النوع	علم النفس المدرسي
10	/	9	1	/	طالبة		
12 %40	/	11	1	/	المجموع		
1	0	0	1	0	طالب	النوع	علم النفس الارطوفوني
15	5	3	1	6	طالبة		
16	5	3	2	6	المجموع		

53,33 %						
/	/	/	/	/	طالب	علم النفس التربوي
2	/	2	/	/	طالبة	
2	/	2	/	/	المجموع	
7%						
30	5	16	3	6	مجموع المجاميع	

يبين هذا الجدول توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص و الجنس و المستوى الدراسي ، و كانت عينة الدراسة الاستطلاعية من تخصص علم النفس المدرسي ، الأرتوفوني و التربوي ، و اشتملت العينة على 3 ذكور بنسبة 10% و 27 أنثى بنسبة 90 % و هي أعلى نسبة مقارنة بالذكور ، و كان توزيع الطلبة حسب تخصص 12 طالب علم النفس المدرسي أي 40 % و علم النفس التربوي 2 بنسبة 7% و علم النفس الأرتوفوني 16 طالب نسبه قدرت ب 53.33 % و هي أعلى نسبة ، أما فيما يخص المستوى الدراسي فتوزعت العينة كالتالي : 6 طالبة ليسانس 2 بنسبة 20% و 3 طالبة ليسانس 3 بنسبة 10 % أما طلبة السنة الأولى ماستر بلغت العينة 16 طالب و بنسبة 53 % و في السنة الثانية ماستر 5 طلاب بنسبة 17 % و يتضح من خلال ذلك أن العينة اشتملت في المستوى الدراسي على ليسانس بطوره 2 و 3 و على السنة الأولى و الثانية ماستر و كانت أعلى نسبة من الطلبة منحصرة عند طلبة سنة الثالثة ليسانس .

4. الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث استعملت الباحثة الطرق التالية:

1- مقياس قلق المستقبل المهني

- الصدق:

استعمل التناسق الداخلي تناسق الأبعاد مع المقياس ككل والنتائج كالتالي:

جدول رقم (06) يبين معاملات ارتباط التناسق الداخلي لأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني .

الارتباط	البعد	
,820**	بعد إمكانية الحصول على مهنة	1
,721**	بعد مزايا وأهمية المهنة	2
,700**	بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	3

يبين الجدول أن الأبعاد الفرعية للمقياس تتمتع باتساق داخلي أي أن المقياس صادق و مقبول ، حيث تراوحت ما بين (0.82) لبعد إمكانية الحصول على مهنة و (0,72) لبعد مزايا و أهمية المهنة و (0.70) لبعد تحقيق الاستقرار الأسري و الاجتماعي .

- الثبات:

للتأكد من ثبات المقياس استعمل ألفا كرومباخ 843, والتجزئة النصفية 602, وتم تصحيحه بمعامل سيرمان براون 751,.

الجدول رقم (07) يمثل معاملات ارتباط ألفا كرومباخ و التجزئة النصفية و سيرمان براون لمقياس قلق المستقبل .

قيمة تصحيحه بمعامل سيرمان براون	قيمة التجزئة النصفية	قيمة ألفا كرومباخ	قلق المستقبل المهني
0.75	0.60	0.84	

2- مقياس المساندة الاجتماعية:

الصدق:

استعمل التناسق الداخلي تناسق الأبعاد مع المقياس ككل والنتائج كالتالي :

جدول رقم (08) يبين معاملات ارتباط التناسق الداخلي لأبعاد المساندة الاجتماعية

الارتباط	البعد	
,797**	بعد المساندة من العائلة	1
,634**	بعد المساندة من الأصدقاء	2
,721**	بعد المساندة من الآخرين	3

يبين الجدول أن أبعاد المقياس تتميز بمعاملات ارتباط مقبولة و تدل على أن المقياس صادق ، حيث تراوح بعد المساندة من العائلة (0.97) و بعد المساندة من الأصدقاء (0.63) و بعد المساندة من الآخرين (0.72).

الثبات:

للتأكد من ثبات المقياس استعمل الفا كرومباخ 802، والتجزئة النصفية 728،

الجدول رقم (09) يمثل معاملات إرتباط الفا كرومباخ و التجزئة النصفية لمقياس المساندة الاجتماعية .

قيمة التجزئة النصفية	قيمة الفا كرومباخ	المساندة الاجتماعية
0.72	0.80	

من خلال هذه النتائج يتبين ان أدوات البحث صادقة وثابتة وهذا يسمح لنا باستعملها في الدراسة الأساسية.

ثانيا: الدراسة الأساسية

تمهيد:

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

2- أهداف الدراسة الأساسية:

الهدف الأساسي لدراسة الأساسية هو:

- التأكد من صحة الفرضيات المطروحة أو عدم صحتها .
- تقديم حلول مناسبة لمشكلة قلق المستقبل على ضوء نتائج هذه الدراسة وتوصيات قد تكون مفيدة بالنسبة لطلبة الذين يعانون من نفس المشكلة .

3- عينة الدراسة الأساسية:

عينة البحث تم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي وقد تم هذا الاختيار بطريقة قصدية ، تساعدنا على تحقيق الغرض من الدراسة ، شملت العينة 134 طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران2.

4- خصائص العينة

توزيع العينة كالتالي:

يبين توزيع العينة حسب الجنس والسنة الدراسية والتخصص:

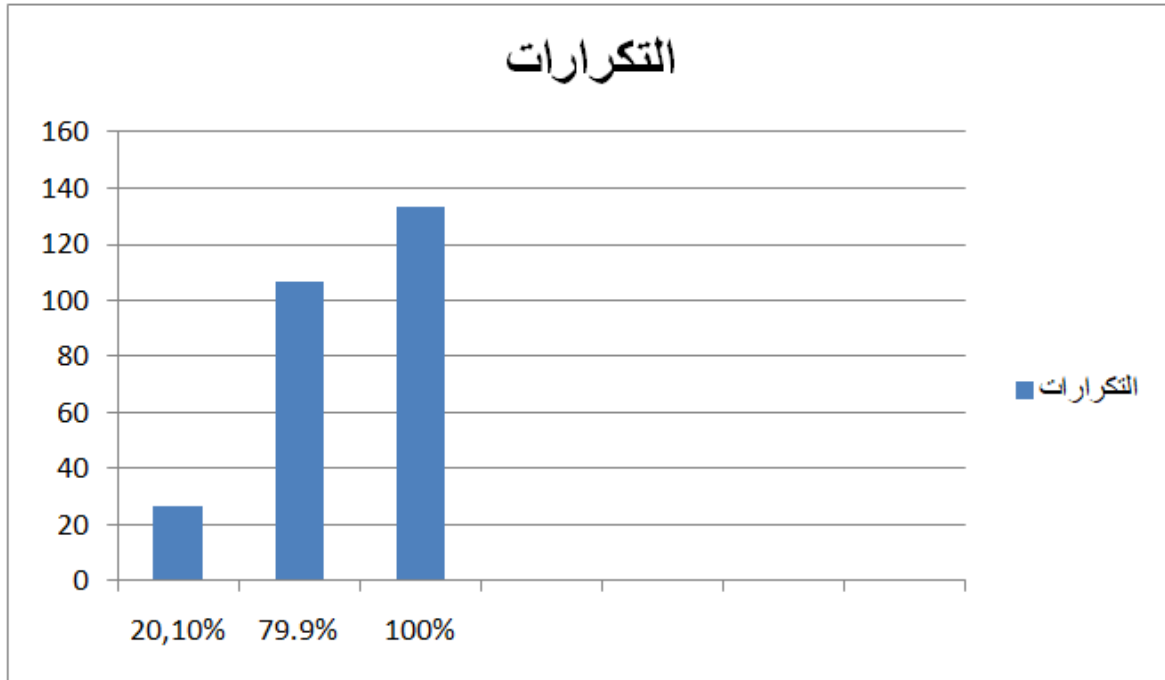
أ. حسب الجنس :

الجنس	التكرارات	النسب المئوية
-------	-----------	---------------

الطلبة	27	20,1
الطالبات	107	79,9
المجموع	134	100,0

الجدول رقم (10) يبين توزيع العينة الأساسية حسب الجنس .

يبين هذا الجدول أن عدد الطالبات أكثر من عدد الطلاب حيث قدر بنسبة 79,9% ونسبة الذكور كانت ب 20,1%.



الشكل رقم (05) : تمثيل بياني يوضح العينة الأساسية حسب الجنس .

ب. حسب السنة الدراسية :

النسب المئوية	التكرارات	
07.5%	10	السنة الأولى ليسانس
17.2%	23	السنة الثانية ليسانس

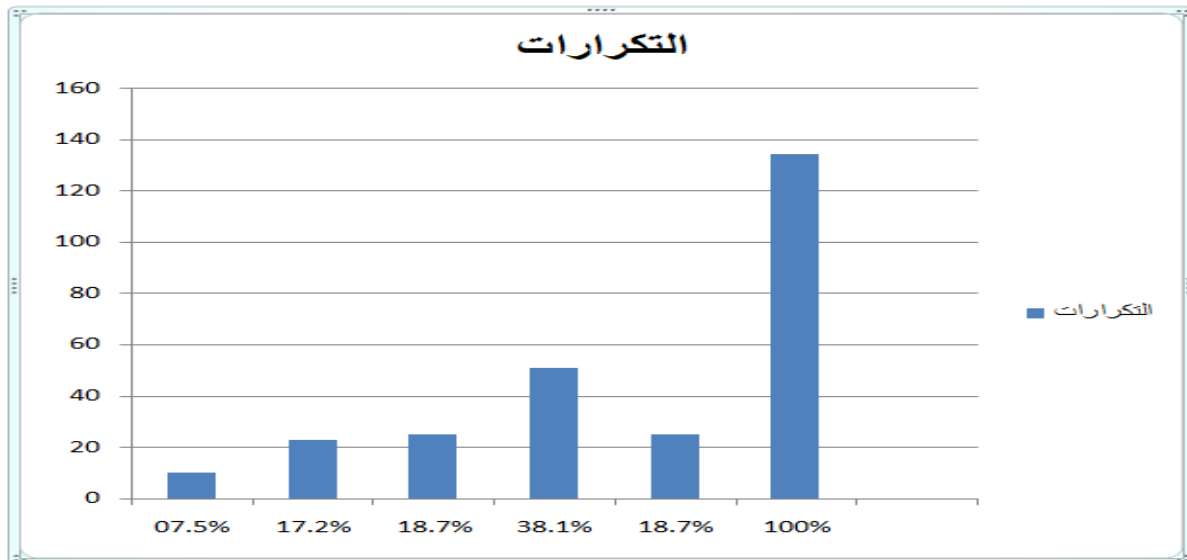
السنة الثالثة ليسانس	25	18.7%
السنة الأولى ماستر	51	38.1%
السنة الثانية ماستر	25	18.7%
المجموع	134	100%

Anetud

	Effectifs	Pourcentage
L1	10	7,5
L2	23	17,2
L3	25	18,7
M1	51	38,1
M2	25	18,7
Total	134	100,0

الجدول رقم (11) يبين توزيع العينة الأساسية حسب السنة الدراسية .

نستنتج من الجدول أن أعلى نسبة كانت لصالح السنة الأولى ماستر ب 38.1% و بعدها السنة الثانية ماستر و السنة الثالثة ليسانس بنسبة 18.7 % و تليها السنة الثانية ليسانس بنسبة 17.2% و أخيرا السنة الأولى ليسانس ب 7.5 % من إجمالي العينة ككل و هي أقل نسبة مقارنة بالمستويات الأخرى .



الشكل رقم (06) : تمثيل بياني يوضح العينة الأساسية حسب السنة الدراسية.

ج. حسب التخصص :

النسب المئوية	التكرارات	
13.4%	18	جذع مشترك ع/إ
9.7%	13	علم النفس المدرسي
15.7%	21	علم النفس عمل/تن
16.4%	22	علم النفس العيادي
16.4%	22	الارطوفونيا
6.0%	8	علم التربية
22.4%	30	علم الإجتماع
100%	134	المجموع

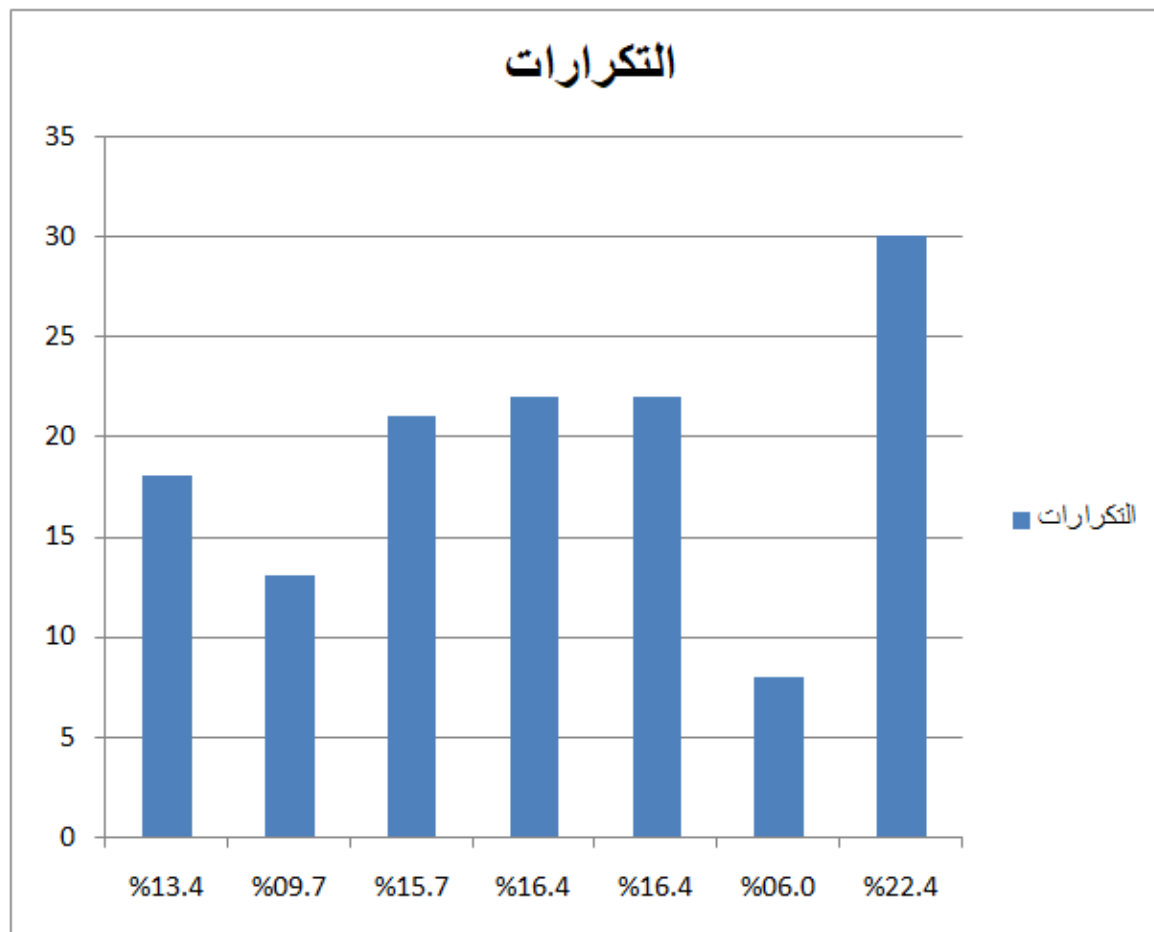
Spec

	Effectifs	Pourcentage
TC	18	13,4
PSYECOL	13	9,7
PSYW	21	15,7
PSYCLIN	22	16,4
PSYORT	22	16,4
PSYEDUC	8	6,0
SOCIOL	30	22,4
Total	134	100,0

الجدول رقم (12) يبين توزيع العينة الأساسية حسب التخصص .

يمثل الجدول أعلاه تخصصات العينة الاستطلاعية و كانت أعلى نسبة من تخصص علم الإجتماع بـ 22.4 % ، و يعقبها تخصص الأورطوفونيا و علم النفس العيادي بنفس النسبة 16.4 % بعدها تخصص علم النفس العمل و التنظيم قدرت نسبته بـ 15.7 % و تخصص جذع مشترك ع /إ بـ 13.4 % ثم علم

النفس المدرسي ب 9.7 % ، و أخيرا كانت تخصص علم التربية هو أقل نسبة 06 % من مجموع كل التخصصات .



الشكل رقم (07) : تمثيل بياني يوضح العينة الأساسية حسب التخصص .

د.بالنسبة للسن بقيت قيم خامة :

و كان متوسط السن للعينة ككل 23,59 سنة

4 - إجراء الدراسة الأساسية:

تمت الدراسة الأساسية على عينة من طلبة و طالبات كلية العلوم الإجتماعية بمختلف تخصصاتهم ، و بلغ عددهم 134 طالب و طالبة مع توضيح لهم الهدف هو البحث فقط .

- حساب درجات أفراد عينة الدراسي على مقياس قلق المستقبل المهني و كذلك حساب درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية .

- بعدها معالجة الدرجات المتحصل عليها إحصائيا .

-1.4 الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية.:

أدوات التي استخدمتها الباحثة و هي :

أ. مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد "بكار سارة .

ب. مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد (Zimet&Canty – Mitchell 2000) و تم تعريبه الباحث السيد محمد أبو هاشم.

5- الوسائل الإحصائية:

الأساليب المستعملة هي :

- التكرارات

- النسب المئوية

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط للكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث.

- تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق .

الفصل الخامس

عرض النتائج و مناقشتها

تمهيد :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة التي تسعى للكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية مع مناقشة و تفسير لهذه النتائج و استنتاج عام مع مجموعة من الاقتراحات في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج ، ، ثم خاتمة الدراسة .

1. عرض النتائج :

أ. عرض نتائج الفرضية الأولى: مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط.

جدول رقم (13) يبين نتائج مستوى قلق المستقبل المهني

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد	
0,899	2,71	بعد إمكانية الحصول على مهنة	1
0,854	1,91	بعد مزايا وأهمية المهنة	2
0,828	2,19	بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	3
0,867	2,35	قلق المستقبل المهني	
قلق متوسط		النتيجة	

يبين هذا الجدول المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني و الدرجة الكلية لإجابات الطلبة على هذا المقياس حيث أن المتوسط الحسابي لبعد إمكانية الحصول على مهنة بلغ 2.71 و بانحراف معياري قدر ب 0.899 و المتوسط الحسابي لبعد مزايا و أهمية المهنة كان المتوسط الحسابي 1.91 بانحراف معياري قدر ب 0.854 و بلغ الانحراف المعياري لبعد تحقيق الاستقرار الأسري و الاجتماعي ب 2.19 و بانحراف معياري قدر ب 0.828 ، و أخيراً نجد المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لإجابات الطلبة على مقياس قلق المستقبل المهني بلغ 2.35 و بانحراف معياري بلغ 0.867 ، و منه نستنتج أن قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط .

ب. عرض نتائج الفرضية الثانية: مستوى المساعدة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط.

جدول رقم (14) يبين نتائج مستوى المساعدة الاجتماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد	
0,298	3,97	بعد المساعدة من العائلة	1
0,973	3,26	بعد المساعدة من الأصدقاء	2
0,306	3,95	بعد المساعدة من الآخرين	3
0,526	3,73	المساعدة الاجتماعية	
مساعدة اجتماعية متوسطة		النتيجة	

يبين هذا الجدول المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لأبعاد مقياس المساعدة الاجتماعية و الدرجة الكلية لإجابات الطلبة على هذا المقياس حيث أن المتوسط الحسابي لبعد المساعدة من العائلة بلغ 3.97 و بانحراف معياري قدر ب 0.298 و المتوسط الحسابي لبعد المساعدة من الأصدقاء كان المتوسط الحسابي 3.26 بانحراف معياري قدر ب 0.973 و بلغ الانحراف المعياري لبعد المساعدة من الآخرين ب 3.95 و بانحراف معياري قدر ب 0.306 ، و أخيرا نجد المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لإجابات الطلبة على مقياس المساعدة الاجتماعية بلغ 3.73 و بانحراف معياري بلغ 0.526 ، و منه نستنتج أن المساعدة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسطة .

ج. عرض نتائج الفرضية الثالثة: وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المني والمساعدة الاجتماعية

جدول رقم (15) يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل المني والمساعدة الاجتماعية.

المساعدة من العائلة	المساعدة من الأصدقاء	المساعدة من الآخرين	المساعدة الاجتماعية
ن	ع		

-0,257**	,001	-0,262**	-0,225**	قلق المستقبل المهني
-0,117	,023	-0,163	-0,110	إمكانية الحصول على مهنة
-0,246**	-0,050	-0,108	-0,177*	مزايا وأهمية المهنة
-0,260**	,008	-0,331**	-0,252**	تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي

** ذات دلالة إحصائية على مستوى $P < 0.01$

* ذات دلالة إحصائية على مستوى $P < 0.05$

يبين هذا الجدول العلاقات بين قلق المستقبل المهني وأبعاده و بين المساندة الاجتماعية وأبعادها ، و يتضح أن معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة (قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $P < 0.01$ حيث كانت قيمته -0,22 و هي قيمة سالبة أي ذات دلالة إحصائية عكسية أنه كلما كان قلق المستقبل المهني مرتفعا كانت المساندة الاجتماعية أقل و العكس صحيح . أما بالنسبة للعلاقات بين قلق المستقبل المهني وأبعاد المساندة الاجتماعية كانت كل أبعاد ذات و كانت قيمة قلق المستقبل المهني مع بعد المساندة من العائلة -0,26 عند مستوى الدلالة $P < 0.01$ و هي علاقة عكسية أي أنه كلما كان قلق المستقبل المهني قوي كانت المساندة من العائلة ضعيفة و العكس صحيح . و علاقة قلق المستقبل المهني ببعد المساندة من الأصدقاء كانت دالة بقيمة 0,01 ، أما علاقته مع بعد المساندة من الآخرين كانت أيضا علاقة سالبة عكسية بقيمة -0,25 عند مستوى الدلالة $P < 0.01$ ، أما المساندة الاجتماعية مع أبعاد قلق المستقبل المهني كانت كلها ذات دلالة عكسية سالبة حيث أن قيمة المساندة الاجتماعية مع بعد إمكانية الحصول على مهنة -0,11 ، و قيمته مع بعد مزايا وأهمية المهنة -0,17 ، و قيمته مع بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي -0,25 ، أما بالنسبة للعلاقات الارتباطية بين أبعاد قلق المستقبل المهني مع أبعاد المساندة الاجتماعية كانت كلها دالة ، حيث أن بعد إمكانية الحصول على مهنة مع بعد المساندة من العائلة كانت ذات دلالة سالبة عكسية بقيمة -0,16

، و بعد مزايا وأهمية المهنة مع بعد المساندة من الأصدقاء كانت أيضا ذات دلالة عكسية بقيمة -0,10

و أخيرا بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي مع بعد المساندة من الآخرين ذات دلالة عكسية بقيمة -0,26... الخ.

د. عرض نتائج الفرضية الرابعة : وجود فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق المستقبل.

جدول رقم (16) نتائج التحليل الإحصائي لتحليل التباين الأحادي .

ANOVA à 1 facteur						
		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
إمكانية الحصول على مهنة	ما بين المجموعات	608,078	6	101,346	2,757	,015
	داخل المجموعات	4667,803	127	36,754		
	لكلية	5275,881	133			
مزايا وأهمية المهنة	ما بين المجموعات	105,393	6	17,566	1,744	,116
	داخل المجموعات	1279,002	127	10,071		
	لكلية	1384,396	133			
تحقيق الاستقرار.....	ما بين المجموعات	14,074	6	2,346	,293	,939
	داخل المجموعات	1016,135	127	8,001		
	لكلية	1030,209	133			
قلق المستقبل بل المهني	ما بين المجموعات	852,582	6	142,097	1,932	,080
	داخل المجموعات	9340,440	127	73,547		
	لكلية	10193,022	133			

من خلال الجدول أعلاه تبين أن قيمة اختبار الفرق (F) لبعد إمكانية الحصول على مهنة هو 2.75 و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 < ألفا و قيمة (F) لبعد مزايا وأهمية المهنة 0.116 و هي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 < ألفا، و بالنسبة لبعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي كانت قيمة (F) 0.29 قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 < ألفا، و أخيرا قيمة (F) لقلق المستقبل المهني هي 1.93 و هي قيمة كذلك غير دالة، أي كل قيم (sig) كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ماعدا على في بعد إمكانية الحصول على مهنة كانت القيمة دالة إحصائيا أي أن هناك فروق دالة إحصائيا بين تخصصات كلية العلوم الاجتماعية من حيث إمكانية الحصول على مهنة، أما في باقي الأبعاد و من حيث قلق المستقبل المهني هي قيم غير دالة إذن لا توجد فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق المستقبل المهني .

مناقشة النتائج:

أ. مناقشة نتائج الفرضية الأولى: "مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط"

- أدلت النتائج المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الموضحة في الجدول () على :

- أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط أي تحققت الفرضية ، وهذا يعني أن طلبة كلية العلوم الاجتماعية يتوفرون على مستوى من القلق اتجاه مستقبلهم المهني لكن بمستوى مقبول و نستنتج أيضا أنهم لديهم القدرة في السيطرة على القلق كما جاء في تصنيف بازوفيتير في تصنيفه للقلق المتوسط : يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته و تلقائيته ، و تزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار.(اللحياني ، 2012: 21) . و ان لديهم نظرة واقعية لم تسمح إلى حد التأثير على حياتهم وهذا ما جاء به تصنيف الراشد (2010) حيث قال في القلق المقبول هناك قلق يعترى جميع الناس كالخوف من الحروب أو القلق على صديق مسافر ، أو ولد مريض ، فهذا مقبول ما لم يصل إلى حد التأثير المستمر على دورة الحياة .

و يمكن تفسير هذه النتيجة بإرجاعها إلى عدة عوامل و أسباب أهمها قدرتهم على التغلب على الصعوبات التي تواجههم و الظروف الضاغطة ، و امتلاك القدرة على تحقيق الأهداف و أن لديهم مستوى من السيطرة و التحكم في مشاعرهم و أفكارهم الواقعية و العقلانية ، و تمتعهم بمستوى من التفاؤل اتجاه المستقبل، فالتفاؤل حسب (شايروكارفار : Scheier&carver) هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة ، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ . (محمد هبة مؤيد ، 2010 : 10) و قدرتهم على التحكم المقبول في النظرة التشاؤمية للمستقبل وقد أكد رونالد مولين (Molin) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أنه لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل ، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل ، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية . (محمد هبة مؤيد ، 2010 : 12) ، و القلق هو وسيلة لتدارك الأمور و هو ضرورة حتمية حياتية طبيعية مع الظروف الحياتية فيسعى الفرد لإشباع حاجاته لكن تكون في المعقول و من أسباب قلق المستقبل المهني لدى هؤلاء الطلبة كثرة الخرجين

و الظروف السياسية و الاقتصادية للبلاد و الضغط الذي تفرضه العائلة ، غلاء المعيشة كما تناولتها تناولت الباحثة " يوسفى نصيرة " تزايد أعداد الخريجين من الجامعات و الاكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها . وحجم الضغوطات و المسؤوليات على الشباب و الحاجة المادية التكوين أسرة و الإنفاق عليها . و عدم وجود تخطيط و تنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات و احتياجات سوق العمل . و أيضا ارتفاع مستوى المعيشة و كثرة متطلباتها و تحولها من حياة بسيطة إلى حياة مركبة . (يوسفى نصيرة، 2015; 60)

ت. مناقشة نتائج الفرضية الثانية: "مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط".

أسفرت النتائج على وجود المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بمستوى متوسط و هذا ما أكدته نتائج المتحصل عليها باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم () و يمكننا القول أن الفرضية الثانية للدراسة قد تحققت .

و دلت النتائج المتحصل عليها على وجود الدعم المادي و المعنوي و مؤازرة العائلة و الأصدقاء و الآخرين لطلاب كلية العلوم الاجتماعية و في حدود متوسطة مقبولة و عند الحاجة وتقول هليير في المساندة الاجتماعية أنها تشير إلى معلومات أو أفعال (حقيقية أو محتملة) تقود الفرد إلى الاعتقاد بأنه يتلقى عناية واهتماماً أو أنه في موقع يتلقى فيه المساعدة من الآخرين حينما يكون في حاجة إليها. (محمد الشناوى، و محمد السيد عبد الرحمن، 1995: 15)

و المساندة الاجتماعية تشكل لدى الفرد مصدر للتخفيف و الأمتحافظ على صحته النفسية و الجسمية و العقلية و الرقابة من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة و ما ينجر عنها من مشاكل ، و المساندة لها تأثير قبل و أثناء و حتى بعد حدوث الموقف الضاغط و هذا وفقا لنظرية النموذج الشامل للمساندة الاجتماعية التي تبنتها الباحثة ، وضع هذا النموذج ليبرمان و بيرلن (Liberman&Pearlin) وتم إعادة تطويره في عام (1981) ، وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي : يمكن أن تحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط . إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث ، ومن ثم تلتطف أو تخفف من التوتر المحتمل . إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد

المصاحب . يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط ، وبذلك تعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد . بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تعجل من هذه الآثار . قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق .

وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيدا مما يتخيله البعض الآخر . (هيجان ، 1999 : 324) .

و إن من بين الوظائف العديدة للمساندة الاجتماعية تنمية الإحساس بالتوافق الاجتماعي ، وتنمية قدرة الفرد على مواجهة مطالب الحياة ، تعزيز الإحساس بتقدير الذات ، زيادة الشعور بالانتماء للجماعة ، وتعميق الإحساس بالأمن الاجتماعي ، إضافة لما تلعبه المساندة في نطاق العمل من توافق العمال مع بيئة العمل ، تقليل نسبة الإصابة بالأمراض المهنية وإصابات العمل ، كما تساعد على التوافق المهني والرضا عن العمل وبذلك فهي تحافظ على الصحة النفسية والعقلية للعامل . (فهيمه لراري، 2015: 28) لذا حرص الإسلام على مساندة الإنسان لأخيه و توجيهه و التخفيف عنه لأن في ذلك أجر و ثواب ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ " كل سلامي من الناس عليه صدقة ، كل يوم تطلع فيه الشمس تعدل بين الاثنين صدقة ، وتعين الرجل في دابته تحمله عليها صدقة ، وترفع له عليها متاعه صدقة ، وتميط الأذى عن الطريق صدقة " . (رواه بخاري) (صحيح بخاري : 964 - ج ٢) (الشناوي ، محمد عبد الرحمن ، 1994 : 46)

ث. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: "وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية"

أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية. وهذا ما أكدته نتائج معامل الارتباط للكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث. في الجدول رقم ()

وتفسر هذه النتيجة على أنه كلما ازداد قلق المستقبل المهني دلت على انخفاض المساندة الاجتماعية لدى الطلبة وهذا ما يشير على أن هناك مشكل في المساندة الاجتماعية مما يؤدي إلى ارتفاع في مستوى قلق المستقبل المهني ويرجع ذلك إلى الظروف التي تعيشها البلاد على الصعيد الاقتصادي و السياسي و الاجتماعي وكثرة الخريجين و عدم توافق التخصصات مع سوق العمل ، بالإضافة إلى الاستماع إلى تجارب الخريجين الذين لم يوظفوا بعد و عدم و جود الدعم سواء من العائلة أو الأصدقاء .. الخ و من يرفع

معنوياتهم و إحاطتهم بأفراد سلبيين خاصة الذين لديهم نفس التجربة و بالتالي تزيد نسبة شعورهم بالتشاؤم و الإحباط و الملل و عدم الأمن و الخوف و تنتج لهم أفكار تشاؤمية و سلبية حول مستقبلهم المهني و تقل نسبة التفاؤل لديهم و هذا ما جاءت به الباحثة في تعريفها الإجرائي لقلق المستقبل المهني حيث عرفته على أنه حالة انفعالية يحس بها الطالب المقبل على التخرج من عدم ارتياح و توتر اتجاه مستقبله المهني و هل تتاح له فرصة للعمل بعد التخرج أو لا.

و العكس صحيح أنه كلما ازداد مستوى المساندة الاجتماعية قل مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلاب و هنا نرى أن المساندة مهمة جد في التخفيف و التنفيس عن الفرد في حالة الضغط و القلق و لا بد من رقابة هؤلاء الأشخاص و الاهتمام بهم هي من مصادر الدعم النفسي و الاجتماعي الذي يحتاجه الإنسان ، حيث أنها تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و التعامل معها ، و لها دور فعال في إشباع حاجة الإنسان للأمن النفسي ، كما تزيد من قدرته على مقاومة الإحباط و لها دور أساسي في الشفاء من الاضطرابات النفسية كالقلق ، و الاكتئاب ، و الوحدة النفسية و غيرها .

و للمساندة الاجتماعية تأثير على طريقة تفكير و أفعال ومشاعر الآخرين من خلال تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض، وبناء على نظرية ماجواير أن شبكة المساندة الاجتماعية تستطيع أن تمد الفرد بإحساسه بذاته حيث إنه يتم تعزيز الفرد من قبل الأسرة والآخرين. تمده بالتشجيع والتغذية المرتدة الإيجابية حيث أن نظام المساندة الاجتماعية الايجابية يمد الفرد بالتغذية المرتدة بأن له قيمة وأهمية. يساعد نظام المساندة الاجتماعية الفرد في تحديد المشكلات والبحث عن حل ومساعدة مناسبة له. و تحمي الفرد من الضغط حيث إن الفرد الذي لديه مساندة اجتماعية قوية يستطيع أن يتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل أكثر نجاحا من الذين لديهم ضعف في المساندة الاجتماعية (مها جاد الله حسن، 2003: 24)

و تتفق هذه الدراسة مع ماتوصلت إليه نتائج دراسة (دراسة لسارسونواخرون (1983) ، وقد دلت النتائج على وجود ارتباط ذي علاقة بينهما . فالذكور والإناث الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق كانت درجاتهم منخفضة على مقياس الدعم الاجتماعي، والذين كانت درجاتهم منخفضة على مقياس القلق كانت درجاتهم على مقياس الدعم ، مما يدل على أن الطلبة الذين يعانون من قلة الدعم كانت سمة القلق لديهم مرتفعة والعكس صحيح .

ج. مناقشة نتائج الفرضية الرابع: "وجود فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق المستقبل"

بينت النتائج على عدم وجود فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق المستقبل وهذا ما أكدته نتائج معامل تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق حيث كانت القيم غير دالة إحصائياً بنسبة لبعد مزايا وأهمية المهنة و لبعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي وحسب متغير قلق المستقبل المهني أي أن العينة رغم اختلاف طبيعة دراستهم وتخصصاتهم إلا أنهم يشعرون بنفس المستوى من قلق المستقبل المهني وذلك راجع حسب رأي الباحثة إلى أنهم يتعرضون لنفس الضغوط والظروف ونفس الاحتياجات التي لم تشبع بعد ويعملون جاهدين لتحقيقها .

ماعدًا في بعد إمكانية الحصول على مهنة كانت القيمة دالة إحصائياً وأسفرت على وجود فروق بين التخصصات كلية العلوم الاجتماعية حسب بعد إمكانية الحصول على مهنة

الاستنتاجات:

يتمحور موضوع دراستنا حول قلق المستقبل المهني وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية والتي استوجبتمنا مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد "بكار سارة" ، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد (2000 Zimet&Canty – Mitchell) وتم تعريبه الباحث السيد محمد أبو هاشم. على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية تماختيارها بطريقة قصدية ، والتي بعد عرضها وتحليلها ومناقشتها ومدعمن ذلك بالإطار النظري وكذا الدراسات السابقة والنظريات لننتهي إلى مايلي:

- مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط (تحقق الفرضية) وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية.

- مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط (تحقق الفرضية)

- يوجد علاقة بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية لدى طلبة العلوم الاجتماعية (تحقق

الفرضية)

- لا يوجد فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق (لم تحقق الفرضية)

و كان هدفنا الأساسي من هذه الدراسة هو إمكانية وجود علاقة بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية لجامعة وهران 2 ومعرفة مستوى قلق المستقبل المهني

و المساندة الاجتماعية لديهم ، و كذا تسليط الضوء على هذا الموضوع ليكون محل اهتمام الباحثين في المستقبل و إمكانية تعميم الاهتمام ب قلق المستقبل المهني و معرفة دور المساندة الاجتماعية بصفة عامة و نشر الوعي بين عامة الناس للتعرف على القلق والأعراض المصاحبة له وتجنب كل ما يسببه.

اقتراحات :

اهم الاقتراحات التي توصلت إليها الباحثة هي كالتالي:

1. فهم طبيعة ونوعية القلق وطريقة المساندة التي يمكن تقديمها .
2. تكوين الأساتذة والمدرسين على هذه الفئة في نوعية المساندة الاجتماعية.
3. تقديم برامج توعية موسمية لفئة الطلاب المقبلين على التخرج ، لتعزيز المساندة الاجتماعية
4. دراسة التفاؤل والتشاؤم الدفاعي عند الطلبة و الطالبات .
5. ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي في الجامعات والعمل على فتح مكتب للاستشارة النفسية التي تعني بمشكلات الطلبة.
6. توفير بعض المراجع والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة الطلبة للتخفيف من قلق المستقبل .
7. إقامة الندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الطلبة من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية التي يمكن ان تعترضهم .
8. دعم البحوث التي تعمل على رفع مستوى الصحة النفسية .

الْحَاكِمَةُ

الخاتمة :

و نستخلص في نهاية دراستنا أن تحديد المستقبل المهني ووضع هدف محدد هو أمر جد مهم ، ففي حياة كل إنسان يوجد الكثير من المغامرات التي يجب أن يخوضها في حياته ، ومن أهمها مغامرة اختيار المهنة المستقبلية ، وهي مغامرة أساسية يختار فيها الشخص المهنة التي يرغب أن يمارسها ذات يوم . لهذا الاختيار طريق سهل وطريق صعب وعلى كل شخص اختيار الطريق الذي يناسبه ويناسب قدراته ، و الأخذ في الحسبان إمكانيته في الحصول على عمل محترم يناسبه في ظل الظروف و التغيرات الحادثة و عدم الاستقرار .

وتلعب المساندة الاجتماعية دورا هاما في صحة الفرد النفسية والجسمية بل وفي المرض الجسدي والنفسي أيضا ، وفي كل مراحل الحياة من الطفولة إلى المراهقة والرشد ثم الشيخوخة . بالإضافة إلى أن جزءا كبيرا من هوية الفرد سواء كان ذكرا أم أنثى تتشكل من خلال علاقته مع الآخرين . كما تعد المساندة الاجتماعية مصدر هام من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان في عالمة الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله - سبحانه وتعالى - عندما يشعر أن هناك ما يهدده ، وإن طاقته استنفذت ، وأنه يحتاج إلى مدد وعون خارجي (إيمان محمد السيد ، 73 : 2001)

و في هذا السياق يمثل موضوع دراستنا الذي كان غرضه الكشف عن علاقة قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية ، حيث إنطاقنا من عدة تساؤلات ما هو مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية؟ و ماهو مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية؟ و هل يوجد علاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى طلبة العلوم الاجتماعية؟ و أخيرا هل يوجد فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق المستقبل المهني؟ و قمنا بصياغة فرضيات البحث

الفرضية الأولى: مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط

الفرضية الثانية: مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط

الفرضية الثالثة: يوجد علاقة بين قلق المستقبل المهني و المساندة الاجتماعية لدى طلبة العلوم الاجتماعية

الفرضية الرابعة: يوجد فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق المستقبل المهني و قبل الشروع في اختبارها ميدانيا اخترنا الأساليب الإحصائية التي من خلالها قمنا بالإجابة على فرضيات البحث و اعتمدنا في ذلك على مقياس قلق المستقبل المهني و مقياس المساندة الاجتماعية .

و في الناحية التطبيقية للبحث قمنا بتطبيق المقياسين على مجموعة من الطلبة و قمنا بتحليلها إحصائيا معتمدين في ذلك على الأساليب الإحصائية اللازمة و أسفرت النتائج على مايلي :

- مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط

- مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط

- يوجد علاقة بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية لدى طلبة العلوم الاجتماعية، وجود

علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين قلق المستقبل المهني والمساندة الاجتماعية

-يوجد فروق بين التخصصات في كلية العلوم الاجتماعية من حيث قلق

العرض السابق لنتائج البحث ، يتضح أن فرضية بحثنا الأولى والثانية و الثالثة قد تحققت ، في حين لم

تتحقق الفرضيات الأخرى وفي الختام نأمل أن يسمح هذا البحث يفتح آفاقا جديدة لدراسة القلق عند

الطلبة اتجاه مستقبلهم المهني و ذلك نظرا لأهميته وخطورة عواقبه على الصحة النفسية لطالب وتكيفه

الاجتماعي.

المراجع

المصادر والمراجع :

أ. المراجع باللغة العربية :

الكتب والمجلات :

- الداھري صالح حسن : (2005) ، مبادئ الصحة النفسية ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن .

- الشناوي ، محمد محروس و عبد الرحمن ، محمد السيد (1994) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية ، ط 1 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

- الصيخان ، ابراهيم (2010) الاضطرابات النفسية والعقلية (الأسباب والعلاج) ، ط 1 ، دار صفا للنشر والتوزيع - عمان - 40 .

الطخيس ، إبراهيم ، وعبد الله ، هشام . (2014) . فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية علم النفس التربوي والإرشاد ، جامعة الملك بن عبد العزيز .

- العشري ، محمود محي الدين (2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية ، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي ، جامعة عين الشمس ، مصر بجلد 01 ، العدد 11 . منشورة . 67

العزة ، سعيد حسني . (2004) . تمريض الصحة النفسية . دار الثقافة . الأردن .

- أسماء السرسى ، أماني عبدالمقصود (2002) . مقياس المساندة الاجتماعية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- بشرى إسماعيل (2004) . المساندة الاجتماعية والتوافق المهني . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- داود ،عزیز والطیب ، محمد والعبیدی،(1991)، ناظم الشخصية بين السواء والمرض ، مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة .
- زقاوة ، أحمد . (2012) ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني ، مجلة الدراسات التربوية النفسية ، العدد الثاني ، عدد الصفحات (199 4 186) PDF .
- شاکر والسفاسفة ، محمد ، ، (2007) ، قلق المستقبل المهني طلبة الجامعات الأردنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم النفسية والتربوية العدد الثالث ، عدد الصفحات (127—142 38) PDF .
- زهران ، حامد عبد السلام (2005) : " الصحة النفسية والعلاج النفسي " ، ط 4 ، القاهرة في ضوء الفكر.
- عاطف مسعد الحسيني (2011) قلق المستقبل والعلاج بالمعنى ، دار الفكر العربي ، القاهرة 22.
- عبد الله ، محمد قاسم (2001) ، مدخل إلى الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان
- عبد الرحمن ، محمد السيد (1998) نظريات الشخصية ، دار قباء للنشر ، القاهرة.
- عباس ، سهيلة وعلي ، حسين (1991) ادارة الموارد البشرية ، الطبعة الأولى ، عمان : دار وائل للنشر والتوزيع 56
- علي عبد السلام علي (2005). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية. – مجلة علم النفس –الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- علي ، صيرة محمد وشريت ، أشرف محمد عبد الغني (2004) ، الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة ، جامعة السويس.
- غانم محمد (2006)، الإضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية ، المكتبة الأنجاو المصرية .
- فضيلة عرفات محمد السبعواوي (2008)، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و علاقته بالجنس و التخصص الدراسي ، مجلة التربية و العلم ، المجلد (15) العدد (2) ، ص 256 ، كلية التربية ، جامعة الموصل.PDF

فرويد سيجموند (1989)، الكف و العرض و القلق ، الطبعة 4 ، مكتبة التحليل النفسي و العلاج النفسي ، دار الشروق .

منسي ، حسن (2001 م) : الصحة النفسية ، ط 2 ، أريد الأردنية ، دار الكندي 13- الخطيب

- مرسي ، أبو بكر مرسي محمد (2002) : " أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.

- مرسي إبراهيم كمال (2000) : السعادة وتنمية الصحة النفسية ، مصر ، دار النشر للجامعات.

- محمد ، مؤيد هبة (2010) . قلق المستقبل عند الشباب و علاقته بعض المتغيرات . مجلة البحوث التربوية والأبحاث النفسية .

- محمد الصيرفي ، (2008)، الضغط و القلق الإداري ، مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع ، بدون طبعة ، الإسكندرية .

- محمد محمد بيومي خليل (1992) المساندة الاجتماعية و ارادة الحياة ومستوى الالم لدى المرضى المصابين مفض الى الموت ، مجلة علم النفس مجلة فصلية تصدر عن الهيئة العامة للكتاب والسنة العاشرة .

- مجمع اللغة العربية الأردني (1993)، عدد 45.

محمود ، هويدة ، و محمد ، فرج (2006) . قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة ، مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية ، 16 ، (2) ، (61-142.

المذكرات :

إيمان محمد صبري (2013)، ضم روما لولايات الشرق ،رسالة ماجستير ،كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية .

- العكايشي ، بشرى أحمد جاسم (2001) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، الأردن . الطبعة 3 ، 64-
- اللحجاني ، سميرة بنت محمد بن محمد . (2012) . قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز والضغط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب والعلوم الإدارية . جامعة أم القرى . السعودية
- الشرافي, ماهر موسى مصطفى (2013). الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق. الجامعة الإسلامية - غزة <http://hdl.handle.net/20.500.12358/18522>.
- أحياب ، ماجد رمضان (2010) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الأنبار.
- أوشن نادية(2014) ، التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات و قلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية جامعة باتنة .
- ابتسام محمود سلطان (2009) : المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة ، رسالة ماجستير منشورة ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع .
- بعلي ، مصطفى ، (2015) ، القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته في الوقود والوقت ببعض المتغيرات النفسية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، غير منشورة ، الجزائر PDF .
- بلكاني ، إبراهيم (2007) ، تقديرات الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية المقيمة بمدينة أوسلو ، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس ، جامعة الدينمارك غير منشورة. PDF
- جيهان أحمد حمزة محمد (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى ال ارشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

- حبيب علي (2016)، نمط التفكير و علاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية البدنية المقبلين على التخرج، رسالة ماجستير ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، قسم التربية البدنية ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة .
- حسن (1992). المساندة الاجتماعية و ضغط العمل و علاقة كل منها برضا المعلم عن العمل. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق .
- حمدي شعبان (2002) ، " برنامج إرشادي قائم علي المساندة الاجتماعية التنموية تقدير الذات لدي الأطفال المكتوهين ، رسالة ماجستير ، كلية الصحة النفسية . معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة
- جبر أحمد محمود (2012)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و علاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر غزة ،
- دباغ يمينة و الخير الزهراء (2020)، قلق المستقبل المهني و علاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية و الإسلامية ، قسم العلوم الإجتماعية ، جامعة الأحمدية درارية ، أدرار .
- رولا مجدي هاشم الصدي (2013)، المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء و الأرامل بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .
- زروط ، على (2010) قلق المستقبل و علاقته بدافعية الانجاز عند الطلبة (دراسة مقارنة بين طلبة النظامين الكلاسيكي ول.م.د) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البليدة الجزائر ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية : قسم علم النفس.
- صفية و ملوكة (2018)، أثر توقع الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية ، جامعة الجليلي بونعامة ، خميس مليانة .

- صفاء زيبيدي و هدى قدور (2020)، قلق المستقبل و علاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا ،رسالة
ماستر ، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر ، الوادي .
- عبايدية ، أحلام . (2007) . محددات الاختيار المهني لدى الطلبة الجامعيين . رسالة ماجستير غير منشورة . قسم
علم النفس ، جامعة باجي مختار ، عنابة.
- فاعوري ، أيهم (2008) قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين من أبناء محافظة
القنيطرة ، جامعة دمشق ، كلية التربية : قسم علم النفس.
- قدور ، هوارية (2014) . المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات
- دراسة ميدانية بقطاع الصحة العمومية بوهران ، رسالة دكتوراه في علم النفس العمل ، كلية العلوم الاجتماعية
، جامعة وهران ، الجزائر .
- لراي فهيمه (2015)، دور المساندة الاجتماعية في تعزيز بعض المتغيرات النفسية و المعرفية عند المرأة المصابة
بالعقم ، رسالة ما-جستير ، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة أبو قاسم سعد الله الجزائر 2.
- معوض محمد عبد التواب (1996)، أثر كل من العلاج المعرفي و العلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى
عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتورا ، كلية التربية بجامعة طنطا ، . 24.
- مسعود ، سناء مثير (2006) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ، رسالة دكتوراه
غير منشورة كلية التربية ، جامعة طنطا ، مصر.
- مروى محمد شحته (2001). إدراك المساندة الاجتماعية وعلاقته بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدین.
رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة حلون. كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.
- مها جاد الله حسن (2003). المساندة الاجتماعية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية وتأثيرها على التوافق
المدرسي والتحصيل الدراسي الحساب. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

منصور بن محمد علي عويضة (2015)، قلق المستقبل المهني و علاقته بالتفاؤل و التشاؤم لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا ، دراسة مقدمة لقسم علم النفس لنيل شهادة الماجستير " تخصص " إرشاد نفسي جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية . .

- هانم عبدالعاطب الجندی (2002). السلوك الايثاري وقابله التعاطف في علاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير.

محمد الصبان عيبر (2003) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة . رسالة دكتوراه . جامعة أم القرى.

- يوسف نصيرة ، (2015)، الانطوائية و علاقتها بقلق المستقبل المهني ، لنيل شهادة ليسانس ، (جامعة محمد بوضياف مسيلة) .

المواقع الإلكترونية :

- السيسي ، محمد عبد الله (بدون سنة) الأمن الوظيفي ، البوعينين للخدمات القانونية ، الموقع الالكتروني (

www.alboainain [law.com/article security.pdf](http://www.alboainain.com/article_security.pdf) ، تاريخ دخول الموقع 2021-4-24 .

ب. المراجع باللغة الأجنبية :

- Beauregard , L. , & Dumont , S. (1996) La mesure du soutien social . Service Social , vol . 45 , n ° 3 ,

55-76 .

-
- Cutrona, C. E., & Russell, D., (1990) ' Type of social support and specific stress : Toward a theory of optimal matching", in Sarason , B. R., Sarason, 1. G., Pierce, G., Ed, Social Support : An Interactional View, New York, Wiley, 319-366.
 - Erikson , K.T. , (1976) Everything in its path destruction of the community in the buffalo greek flood Simon & Schuster publisher , New York .
 - Lemke , L. A. , Lichtenberg , J. W . , & Arachtingi , B . M. (1992) Differences In Social Support Between Rural And Urban Communities . Presented at the annual meeting of the American
 - Shumaker , S.A . , & Brownell , A. (1984) Toward a Theo y of social Support : Closing Conceptual Gaps . Journal of Social Issues , Vol.40 , no . 4. pp 11-36 .

الملاحق

