

**فعالية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين**

أ.د. جمال شفيق أحمد

أستاذ علم النفس الأكلينيكي ورئيس قسم الدراسات النفسية للأطفال- جامعة عين شمس

أ.د. فؤاد محمد على مديّة

أستاذ علم النفس بسم الدراسات النفسية للأطفال- معهد دراسات الطفولة- جامعة عين شمس

أمين سعد سعد الدين شعبان

**الملخص**

**الأهمية:** حداثة المفاهيم المستمدة من نظريات علم النفس الإيجابي وضرورة الاهتمام بها لتقييم فعاليتها، والتعرف على دور تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في زيادة التفاؤل لدى عينة من المراهقين، وإعداد وبناء برنامج قائم على استخدام بعض مستحدثات التكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في علم النفس الأكلينيكي، واختبار مدى قدرة برنامج قائم على استخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد لخفض قلق المستقبل لدى المراهقين.

**المشكلة:** يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية هل توجد فروق بين متوسطي عينة الدراسة (كمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) على مقياس التفاؤل قبل تطبيق البرنامج وبعده؟، وهل توجد فروق بين متوسطي عينة الدراسة (كمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) على مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده؟

**الأهداف:** معرفة مدى فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل وزيادة لدى عينة من المراهقين، ومعرفة مدى فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في خفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين.

**المنهج:** سوف يستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي حيث أنه الملائم لدراساتها.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من ٥٠ مراهق تم تطبيق اختبار قلق المستقبل واختيار أعلى ٥، وقد تم اختيارهم من التعليم الثانوي، وتراوحت أعمارهم جميعاً من (١٤-١٧) سنة.

**الأدوات:** أعد الباحث مقياس قلق المستقبل، ومقياس التفاؤل، وبرنامج ثلاثي الأبعاد.

**الأسلوب الإحصائي:** استخدم الباحث المتوسطات والإنحرافات المعيارية واختبار (ت) T- test لمعرفة الفروق قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه على عينة من المراهقين. **النتائج:** تحقق نتائج جميع فروض الدراسة.

**The effectiveness of a program based on three- dimensional technology to improve optimism and reduce future anxiety for a sample of teenager**

**Importance:** Modern concepts derived from the theories of positive psychology, Identify the role of three- dimensional technology in increasing optimism among a sample of teenagers, Preparation and build a program based on the use of some of the innovations of technology in three- dimensional psychology clinical, and test the program ability using three- dimensional technology to reduce future anxiety in adolescents.

**Problem:** Are there differences between the average of the study sample (for the control group and the experimental group) on the optimism scale before and after the application of the program?, Are there differences between the averages of the study sample (as a control group and experimental) on a scale of concern future before and after the application of the program?

**Aims:** Find out how effective the program using three- dimensional technology in increasing optimism among a sample of adolescents, To know the effectiveness of the program using three- dimensional technology to reduce future anxiety among a sample of adolescents>

**Study Approach:** The researcher used the quasi- experimental approach.

**Sample:** Consisted of 50 teenager from secondary education, their ages average was (14- 17) years they were tested by future anxiety scale and the highest 5 had been chosen.

**Tools:** The researcher prepared Future Anxiety Scale, The Three- Dimensional Software, and Optimism Scale.

**Statistical Style:** The researcher used the averages and standard deviations and test "T" T- test to find out the differences before the application of the program and then applied to a sample of teenagers.

وزيادته لدى عينة من المراهقين .  
٢. معرفة مدى فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في خفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين.

#### أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:  
أ. استخدام التكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في المجال النفسي (العلاج النفسي).  
ب. التعرف على دور تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في زيادة التفاؤل لدى عينة من المراهقين.  
ج. حداثة المفاهيم المستمدة من نظريات علم النفس الإيجابي وضرورة الاهتمام بها لتقييم فعاليتها.  
د. الاهتمام بالمراهقين كقناة تعانى الكثير من المشاكل النفسية التي تحتاج إلى الرعاية والاهتمام.  
هـ. تزايد أهمية هذه الدراسة مع ما نلاحظه من ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي سعت إلى إعداد برامج قائمة على استخدام التكنولوجيا مثل (تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد والواقع الافتراضي) لخفض قلق المستقبل لدى المراهقين والعلاج النفسي بصفة عامة.

#### ٢. الأهمية التطبيقية:

- أ. إعداد وبناء برنامج قائم على استخدام بعض مستحدثات تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في علم النفس الكليينكي.  
ب. اختبار مدى قدرة برنامج قائم على استخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد لتدعيم التفاؤل لخفض قلق المستقبل لدى المراهقين.

#### الاطار النظري:

تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد: هو عبارة عن صورة حركية مجسمة يقوم بتعزيز الوهم البصري العميق، ابتكرت شركة Real D هذه التقنية. الشركة أتخذت نفس اسلوب عين الإنسان في الواقع بحيث أن لكل شخص عينا وكل عين تأخذ صورة مختلفة قليلا عن العين الأخرى فيقوم المخ بجمع الصورة من العين اليمنى واليسرى لتشكيل صورة واحدة. ومن الإختلاف بين الصورة في العين اليسرى والعين اليمنى يستطيع المخ ترجمة ذلك إلى رؤية ثلاثية الأبعاد وهذا بالتحديد ما فعلته شركة Real D.

وتم اشتقاق هذا النوع من التصوير ثلاثي الأبعاد. حيث يستخدم نظام كاميرا الفيديو العادية لتسجيل الفيلم كروية من منظورين (أو تضاف الرؤية من منظورين بواسطة الكمبيوتر في مرحلة ما بعد الإنتاج) وأجهزة خاصة لإسقاط وعرض الصور المتحركة ونظارات لتزويد العمق الوهمي. لا تقتصر تقنية الثرى دي على الأفلام السينمائية في دور السينما، بل أيضاً على التلفزيون وفي تسجيلات الأفلام المباشرة التي تستخدم في المقام الأول لأغراض تسويقية.

يوجد استخدامات عديدة وكثيرة للرسومات ثلاثية الأبعاد وأولها الإعلانات التجارية التي أصبحت معظمها تعتمد على برامج الرسم ثلاثي الأبعاد لتظهر إعلانها بطريقة جذابة وملفتة للمشاهد.

وأحد الاستخدامات الأخرى الألعاب فمعظم الألعاب الآن أصبحت تعتمد على مستوى عالي من الجرافيك وقدراتها أصبحت رائعة عندما تقارنها بالألعاب القديمة التي تتكون من واجهة واحدة وهذا يظهر لك الفرق الشاسع بين ثنائي وثلاثي الأبعاد.

وهناك أيضاً أحد أشهر الاستعمالات والتي من البديهي أن تكون أحد الاستعمالات وهي الرسوم المتحركة Animation مثل ما يوجد على قناة ديزني وسبيستون وأخرى مثلهم. فصنع هذه الرسوم المتحركة بهذا الشكل وتحريكها كل هذا يتم عن طريق الرسومات ثلاثية الأبعاد وعن طريق برامج التصميم.

وجدت الأفلام ثلاثية الأبعاد في خمسينيات القرن الماضي، لكن تم الاستغناء عنها لاحقاً بسبب كلفة الأجهزة والعمليات اللازمة لإنتاج وعرض فيلم الثرى دي،

أصبح القلق من المستقبل هو السمة السائدة في هذا العصر بتعايش معه الكبار والصغار، الذكور والإناث، والقلق قد يكون قلقاً سوياً أو قلقاً مرضياً فأما القلق السوى يخبره الفرد في الأحوال العادية، وهو رد فعل الفرد لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالتهديد، وأما القلق المرضي هو عبارة عن خوف غامض غير معروف أسبابه وشعور بعدم الأمن وهذا القلق نقطة البداية لأي سيكولوجية صراعات نفسية. وللقلق أسباب تتعلق بالحاضر من حيث ضغوطه ومشاكله، ونقل لأسباب تتعلق بالمستقبل حيث التغيرات المتلاحقة تفوق قدراتنا على التنبؤ ومن ثم التهيؤ والاستعداد للتعايش مع هذا القلق.

قلق المستقبل هو أحد المصطلحات الحديثة والمهمة في مجال البحث العلمي، فكل أنواع القلق لها تأثير مستقبلي، ففي عصرنا نبشأ القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة لاحتواء تغيرات العصر السريعة والسيطرة عليها (Zaleski, Z, 1996) ويتفق مع هذا الرأي (Moline, R. 1990) (Rappaport, H, 1991) بأن قلق المستقبل لم يعد مصدرراً لبؤوغ الأهداف وتحقيق الأحلام والأمال فحسب بل أصبح عند البعض مصدرراً لعدم الاستقرار والخوف لما يحمله من هموم وأهداف مجهولة إذ يوحي للأفراد حالة من الإدراك بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محددة. فالتفكير بالمستقبل يعتبر أحد العوامل الأساسية المحدثة للقلق لدى الأفراد. (حنان العناني، ٢٠٠٠).

إلى ان قلق المستقبل لدى الطلاب المراهقين مرتفع بشكل ظاهر وواضح في المجتمع، وذلك للمتغيرات الكثيرة في المجتمع المشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير تؤدي لتفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها الى نتائج سلبية على سلوكيات الأفراد حيث أن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية للجميع وبالأخص الشباب المراهقين، ويمكن القول أن قلق المستقبل قد يؤثر على مستوى طموح الشباب ويعطل اهدافه ويفقده القدرة على حل المشكلات مما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات التي ترتبط بعدم التركيز والنقص وتعتبر فاعلية الذات من الخصائص المهمة في مواجهة القلق. (ناهد سعود: ٢٠٠٥)

لذلك يسعى الباحث في هذه الدراسة إلى استخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد من خلال عرض بعض المحتويات ثلاثية الأبعاد على مجموعة من المراهقين المصممة لتدعيم واختيار عدد من الفنيات المستمدة من علم النفس الإيجابي لدعم التفاؤل للتخفيف من قلق المستقبل.

#### مشكلة الدراسة:

تظهر مشكلة البحث الأساسية في مدى فعالية برنامج تكنولوجي ثلاثي الأبعاد في دعم التفاؤل وخفض قلق المستقبل لدى عينة المراهقين وتتحصر مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق بين متوسطي عينة الدراسة (كمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) على مقياس التفاؤل قبل تطبيق البرنامج وبعده؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطي عينة الدراسة (كمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) على مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده؟

#### فروض الدراسة:

١. الفرض الأول: "توجد فروق دالة بين متوسطي عينة الدراسة (كمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) على مقياس التفاؤل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.
٢. الفرض الثاني: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي".

#### أهداف الدراسة:

١. معرفة مدى فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل

هدفاً لحماية الذات.

٢. يزيد من محاولات الفرد أدائه للعمل بشكل جيد ليتفادى الاحداث السيئة، وهذا ما يسمى بالتشاؤم الدفاعي.

وهناك اختلاف كبير بين الباحثين في النظر الى العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم:

١. أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان نسبياً ولكنهما مرتبطتان في نفس الوقت، أي أن لكل سمة متصل مستقل استقلالاً نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة، فالفرد له موقع على متصل التفاؤل مستقل عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل سمة هنا تعد بشكل مستقل- أحادية القطب Unipolar، تبدأ من أقل درجة على التفاؤل (قد تكون صفراً) إلى أقصى درجة، ويتكرر الأمر ذاته مستقلاً بالنسبة للتشاؤم. (بدر الأنصاري، ٢٠٠٣).
٢. أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة، لكنها ثنائية القطب Bipolar، أي أن متصل هذه السمة لها قطبان متقابلان متضادان، لكل فرد مركز واحد عليه، بحيث يقع بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد ويتضمن ذلك أن الفرد الواحد بصورة عامة لا يمكن أن يكون مثلاً متفانلاً جداً أو متشائملاً جداً، حيث أن له درجة واحدة على المتصل (وهو الأمر ذاته في سمة الانبساط، الانطواء).

(أحمد عبد الخالق، ١٩٩٤)

هناك عدد من التعاريف والتي وضعت لهذا المصطلح (التفاؤل) ومنها:

التفاؤل لغويًا في لسان العرب لابن منظور من الفأل: ضد الطيرة، والجمع فؤول، وقال الجوهري: الجمع أفؤل، وأتشد للكعبت: ولا أسأل الطير عما تقول، ولا تتخالجنى الأفؤل وفألت به وتقال به؛ قال ابن الأثير: يقال فآلت بكذا وتقال، على التخفيف والقلب، قال: وقد أولع الناس بترك همزة تخفيفاً. والفأل أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول يا واجد، فيقول: فآلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته. وفي الحديث: قيل يا رسول الله ما الفأل؟ قال: الكلمة الصالحة، قال: وقد جاءت الطيرة بمعنى الجنس، والفأل بمعنى النوع؛ قال: ومنه الحديث أصدق الطيرة الفأل (نعيم، ٢٠١٢).

فقد عرفه بدر الأنصاري بأنه نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر الأشياء الايجابية، ويستبعد ما عدا ذلك. (الانصاري، بدر ١٩٩٨)

أما احمد عبد الخالق فعرفه بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير. (عبد الخالق، أحمد، ٢٠٠٠)

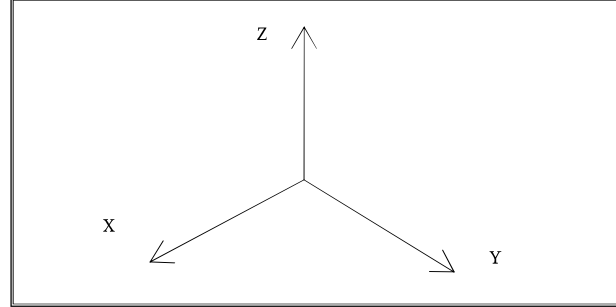
ومن خلال استعراض التعريفات النظرية السابقة توصل الباحث إلى تعريف للتفاؤل بأنه نظرة إندفاع نحو الحياة تجعله مستمتعاً فيها ومتأملاً لمستقبل واعد. ويعرف الباحث اجرائياً سمة التفاؤل بانها: الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال تطبيق مقياس سمة التفاؤل المعد في هذا البحث.

٣ مفهوم قلق المستقبل: يظهر قلق المستقبل نتيجة تعرض الشخص لمجموعة من التغييرات المعبرة عن الشعور بعدم الثقة بالمستقبل. وقد بين (Eysenck, M. 1975) بأن قلق المستقبل ناتج عن تفكير ثابت بأمر تسير باتجاه خاطيء وغير صحيح، أما Rappaport فيرى قلق المستقبل بأنه مزيج من الرعب والامل للمستقبل، ويعانى فيه الفرد من الاكتئاب والأفكار السيئة وقلق الموت واليأس بشكل غير طبيعي. (Rappaport, H, 1991:70)

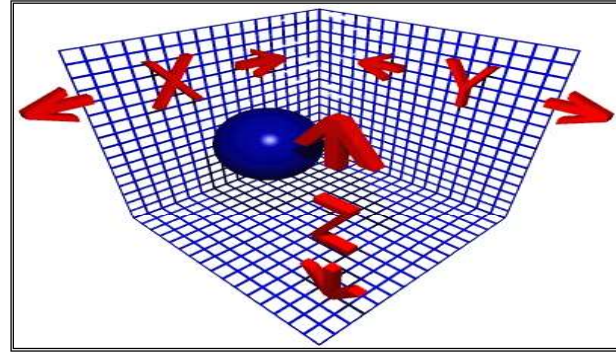
وبذلك فإن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون بأن تكون مساحة حياتهم قصيرة إلى المستقبل، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق، وأن الإمتداد المستقبلي يميل الى التناقص، إذ يعتبر توفلر Toffler قلق المستقبل مرضاً حقيقياً أسبابه تعود الى التغيير. (عبد الباقي، سلوى ١٩٩٣: ١٧١)

وهاملتون يرى قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير بالمستقبل. (معوض، محمد ١٩٩٦: ٦٧) أما (Zaleski, Z. 1996) فيراه بأنه حالة من الخوف وعدم

ولعدم وجود نظام تنسيق موحد لجميع قطاعات الأعمال والترفيه. ومع ذلك احتلت تلك الأفلام مكانة بارزة في السينما الأميركية في الخمسينيات، وتم تجربتها لاحقاً فعدت وانتشرت حول العالم في الثمانينات والتسعينات عبر مسارح آيماكس الراقية وشركة ديزني. أصبحت أفلام الثرى دى ناجحة أكثر وأكثر في العقد الأول من القرن الحادى والعشرين، وبلغت ذروتها في نجاح لم يسبق له مثيل خلال عرض فيلم أفاتار.



3D هي اختصار لكلمة Three Dimension ومعناها باللغة العربية "ثلاثي الأبعاد"، قبل ظهور هذه التقنية كنا نستطيع أن نشاهد البعدين X و Y أما بإستعمال هذه التقنية نستطيع مشاهدة البعد الثالث ألا وهو Z.



وسائل العرض الثلاثية الأبعاد هي شاشة تظهر صورة ثلاثية الأبعاد. الصورة الثلاثية الأبعاد هي صورة تجعل تجربة المشاهدة أكثر واقعية ومثيرة للاهتمام. وسائل العرض الثلاثية الأبعاد تستعمل في الطب والسينما والعديد والتي يرى الباحث أنه يمكن استخدامها في المجال النفسى وخصوصاً في مجال التشخيص والعلاج النفسى.

تكنولوجيا العرض الثلاثي الأبعاد اخترعت منذ سنين وأول ظهور لها هو النظارات الزرقاء/ لحرراء وصور المجسمات.

ويعرف الباحث البرنامج بأنه التكنولوجيا التي تسمح برؤيه عمق للصوره من أبعاد الطول والعرض والارتفاع، التي تمكن الفرد من رؤية الأشياء كما هي في الواقع، ورؤيه الصور المتحركة مجسمة.

أراد الباحث استخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد كأداة والتي يمكن من خلالها استخدام برنامج ثرى دى ماكس لصنع شخصية لجعل مريض قلق المستقبل يتفاعل معها من أجل علاج السلوكيات المرضية التي تظهر على المريض.

٣ التفاؤل: التفاؤل يعتبر عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان ومن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعى والاقتصادى كما يساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم، أما التشاؤم فيكون فيه الفرد قد حصر جميع أفكاره ووجهها في الجوانب السلبية للأحداث التي قد تحدث له ولا يرى الا ذلك فيها (الجانب السلبي)، وهذا قد يدفع بالفرد أو يجعله في حالة من التأهب لمواجهة تلك الاحداث. (Smith 1983, 53& Tiger 1979) ويرى شاورز (Showers& Ruben, 1990) أن التشاؤم يمكن أن يساعد الفرد أو يدفع به الى:

١. إعداد الفرد أو تهيئته لمواجهة الاحداث السيئة، وهذا يعتبر بطبيعة الحال

لا يجعل الفرد يفقد إتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، وداركاً عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضى معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. وبالتالي يصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تراود الإنسان وخصوصاً الشباب، لأنهم أكثر تطلعاً وتفاعلاً في الحياة حياة الشباب تقع تحت تأثير عانقين هما البيئية والشخصية والتي قد تدفع به الى الشعور بالاضطراب والقلق، وكل هذا يظهر نتيجة للماضى المؤلم بأحداثه والحاضر البسيط بإمكانياته المتواضعه والتي لا ترقى لتلبية الطموحات، لذلك يتكون الشعور بالقلق تجاه مستقبل الفرد.

فجميع المواقف المولدة والمثيرة للقلق يكون لها ارتباط فعال ومباشر على المستقبل والمجهول. (إبراهيم، عبدالستار، ٢٠٠٣: ٢) وأن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل، فالشاب هنا عندما يشعر بعدم وضوح صورة المستقبل وعدم تحديد المستقبل المهني، يتولد لديه شعور بالإحباط والقلق على ذاته ومستقبل وجوده وأن مرحلة المراهقة تكون مليئة بحالة من عدم الاستقرار وتقلبات ملحوظة في مفهوم الذات، فظرة الشباب الى المستقبل لها تأثير واضح على مستوى طموحهم، فالفرد الذي له طموح عالي نحو المستقبل يعتبر بحد ذاته دافع مؤثر يدفع بالفرد الى العمل الجاد والمثابرة والاقدم على الحياة بشكل يجعله متفائل فيها، أما الفرد الذي ينظر للحياة نظرة بؤس ويأس فتكون نظره للمستقبل نظرة تشاؤمية وهذا ما يجعله متقاعساً هارباً من الحياة. إذ توجد علاقة ارتباط بين قلق المستقبل ومستوى طموح الشباب في تحقيق اهدافهم، إن الشاب الطموح المنطلق الى مستقبل زاهر يتصف بالإتزان الإنفعالي والتوافق السوي فبذلك يكون أكثر دراية بذاته وله القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والتي قد تحول دون تحقيق أهدافه المستقبلية، لذلك يكون أكثر ثقة في تحقيق ما يصبو اليه مستقبلاً. (حسانين، أحمد ٢٠٠٠: ١١٧)

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

١. أسباب شخصية:
  - أ. عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعانى منها.
  - ب. عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الافكار والتكهن بالمستقبل.
  - ج. عدم القدرة على الفصل بين الأمنى والتطلعات عن الواقع الذى فيه.
٢. أسباب اجتماعية:
  - أ. التفكك الاسرى وما يحتويه من مشاكل.
  - ب. عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله.
  - ج. الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع.
  - د. الشعور بعدم الامان والاحساس بالضياع. (Zaleski, Z. 1994: 185)

فخبرات الماضى الحزينة وضغوط الحياة والطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لإيجاد معنى خاص لوجوده فى هذه الحياة، كلها تفرز حالات من الخوف والاضطراب والقلق. (العنانى، حنان ٢٠٠٠: ١٢٠)

أما الاقصرى فيرى أن السبب لقلق المستقبل هو الجهل بمعرفة معنى الحياة بالشكل الذى يؤدي الى السعادة والتفائل فيها، بدل أن يجعلها فى موضع القلق والخوف. (الاقصرى، يوسف ٢٠٠٢: ٢٣) أما داينز فيرى أن من الحالات التى ترافق الفرد فى حياته ممكن إعتبارها من الاسباب المؤدية للقلق المستقبل هي:

١. ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الاخلاقية والاجتماعية.
٢. ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية.
٣. عدم القدرة على تكوين علاقات إجتماعية مع الاخرين.
٤. تخيل الجانب الاسوأ والسلبى دائماً للمواقف.

الاطمئنان، والخوف هنا هو من المواقف غير المرغوبة والتي قد يفاجيء بها الفرد فى المستقبل، ويفسر قلق المستقبل معرفياً على إنه حالة من التوتر وعدم الراحة والخوف بسبب التمثيل المعرفى للمستقبل، كما وأن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية، أى إنه معرفى أكثر من كونه إنفعالياً (المعرفة أولاً ثم القلق)، ويعتبر التمثيل المعرفى هو أساس قلق المستقبل، ويعتمد قلق المستقبل أيضاً على القدرة الذاتية للفرد والتي تساعده فى التحكم على من حولة لإنجاز أهدافه الشخصية ومواجهة التحديات الخطرة. (Zaleski, Z. 1996: 166)

أما محمد معوض فيرى قلق المستقبل على أنه ذلك القلق الناتج عن التفكير بالمستقبل وما يخبئ له من مفاجأة، والشخص الذى يعانى من قلق المستقبل تكون نظره للحياة نظرة تشاؤمية، مكتئب تراوده الافكار السلبية والشعور باليأس، والعزلة وعدم الامان. (معوض، محمد ١٩٩٦: ٦٨).

فالقلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل ليتيحاً فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الاحداث والمخاطر والتحديات القادمة، وأن من أشكال الاضطراب الفكرى للشخص القلق هي:

١. يكون دائماً فى محيط الافكار التي تدور حول الحالات السلبية.
٢. عدم القدرة على مناقشة الافكار المخيفة والسببية.
٣. تعميم الاثر السلبى والضرار ليجعل منه حالة شمولية. (بيك، أرون ٢٠٠٠: ١٢٢)

ولقلق المستقبل هو جزء من القلق العام ويتصف ذو أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، وهو أحد أنظمة القلق التي بدت تظهر على السطح أى لواقع الحياة. (عشرى، محمود ٢٠٠٤: ١٤٦)

أو قد يكون (قلق المستقبل) خوفاً من شر مرتقب الحدوث فى المستقبل، وهذا ناتج عن التكامل بين قلق الماضى والحاضر والمستقبل. وقد يكون قلق المستقبل قلقاً محدوداً يمكن أن يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، وهذا الإدراك مصحوب بالخوف والشك والإهتمام الزائد بما سوف يحدث من تهديدات أو مخاطر أو تغيرات شخصية أو غير شخصية، وكل هذا ينشأ من الشعور باليأس وعدم الثقة بالنفس وعدم الامان. (العجمي، نجلاء ٢٠٠٤: ١١)

فقلق المستقبل خبرة إنفعالية غير سارة تحدث للفرد حالات من الخوف الغامض والتنبؤ السلبى للأحداث التي سوف تقع فيشعر بالتوتر والضييق والإنقباض عند إسباب التفكير فيها، مما يؤدي الى ضعف فى قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والشعور بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام، والشعور بالانزعاج وعدم القدرة على التركيز والامان نحو المستقبل. (عشرى، محمود ٢٠٠٤: ١٤٢)

ويرى الباحث أن قلق المستقبل هو حالة من الشعور الانفعالى يتصف بالارتباك وعدم الارتياح والخوف يجعل تفكير الشخص سلبياً نحو الحياة بشكل عام والمستقبل بشكل خاص، بالإضافة إلى عدم الثقة بالنفس وتعطيل قدرته للتفاعل الاجتماعى وضعفه على مواجهة المخاطر والتحديات فى حياته.

مظاهر قلق المستقبل: لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

١. مظاهر معرفية: هي حالة من القلق تتعلق بالافكار التي تدور فى خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية او العقلية. (الداهري، صالح ٢٠٠٥: ٣٢٧)
٢. مظاهر سلوكية: مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل فى سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق. (الداهري، صالح ٢٠٠٥: ٣٢٧)
٣. مظاهر جسدية: ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيوولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الاطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فالقلق

٥. التفكير دائماً وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير. (داينز، روبين ٢٠٠٦: ٤٤)

ويرى الباحث أن من أهم الأسباب المؤدية لقلق المستقبل مجموعة التغيرات المتلاحقة التي تدور في البيئة التي يعيش فيها الفرد والأحداث والكوارث التي تحدث من حوله والمتلاحقات الاقتصادية والسياسية كما وهى حالة العجز التي يعيشها الفرد لعدم تحقيق أهدافه والفشل في كسب حب واحترام الآخرين له، فالمشاكل الحياتية من مختلف ميادينها تؤثر سلباً وبشكل واضح على شخصية وسلوكيات الفرد، إذ تجعل حالة التخوف من المستقبل سمة نفسية لدى الافراد وبالأخص الشباب منهم، وذلك نتيجة التحديات والمصاعب من مختلف مصادرها (الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية وغيرها) التي تجعلهم يشعرون بحالة من القلق والخوف والاضطراب من التناقض الحاصل ما بين واقعهم المتردى والهزيل الذى هم فيه والعاجز بأمكانياته عن تحقيق هذه الطموحات وبين ما يصبون اليه من أحلام وتطلعات نحو مستقبل مليء بالأمل، فهذا التصادم يكون حالة من الصراع النفسى والاضطرابات الانفعالية والتي تؤثر حتماً على سلوك وشخصية الشباب، وأن من الاسباب التي يراها الباحث مساعدة لقلق المستقبل هي:

١. أساليب التفكير الخاطئة التي تؤدي الى تفسيرات خاطئة تجعل الفرد عرضة لكثير من المشاكل.
٢. الافكار والاعتقادات الخاطئة والتي من شأنها أن تجعل الفرد مهزوماً وعديم الثقة بنفسه.
٣. ضغوط الحياة بسبب متطلباتها المتزايدة، وخاصة في عصرنا الحاضر السريع بتحولاته الاجتماعية والاقتصادية
٤. عدم وجود الخبرة الكافية التي تمكنه من معرفة معنى الحياة والتصور الصحيح للحدث.

التأثير السلبي لقلق المستقبل: لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد، وهذا بدوره يؤثر وبشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصاً يعيش ليوومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يبخره المجهول. يحيا حياة تفتقر لحالات التغيير والتطور للأحسن، بل حياته تسودها الروتين في كل شيء لا يقبل فيها التجديد خوفاً من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة، وكونه لا يملك الحلول ولا الامكانيات الكافية للتعامل مع هذه التحديات حتى وإن كانت بسيطة، وإن حدث مثل هذا الشيء تراه ليجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت، الازاحة وغيرها) كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية، ونراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصاً متصبلاً ومتعنتاً بالرأى منفصلاً لا يقبل برأى الآخرين من حوله، وحتماً يؤدي الى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ليبقى في عزله وحزن وتشاؤم، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته، عاجز عن البت في الامور ومتردد في اتخاذ قراراته، معرض للإنهيار العقلي والبدني. (حسانين، أحمد ٢٠٠٠: ١٩)

ويمكن أن نوجز آثار قلق المستقبل السلبية على الفرد بما يلي:

١. استخدام الميكانيزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالتكوص، الاسقاط، التنوير، الكبت. (Rappaport. H, 1991: 68)
٢. متوتر باستمرار، يزعج ويفعل لأبسط الاسباب، مضطرب في التفكير لا يستطيع التركيز. (بدر، إسماعيل ١٩٩٣: ٨٢)
٣. الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل ليعيش حياة بسيطة، إتكال على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص. (Zaleski, Z. 1996: 172)
٤. يحيا حياة روتينية، كثير الانفعالات والاضطرابات فهذا يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته. (معوض، محمد ١٩٩٦: ١٤)
٥. صلب الرأى متعنت، متشائم، عديم الثقة بالآخرين. (حسانين، أحمد ٢٠٠٠:

(١٩)

٦. قليل الثقة بالنفس، يفقد السيطرة بسهولة وبذلك يكون عرضة للإنهيار العقلي والبدني.

٧. يعيش الشخص في حالة من الانعدام للامان على صحته، معيشته، مكانته.

٨. يتميز بالاعتماد على الغير، والعجز، والاعقلانية. (ابراهيم، عبدالستار ٢٠٠٣: ١٨)

#### الدراسات السابقة:

II الدراسات التي تناولت التفاؤل:

١. دراسة (أحمد عبدالخالق، بدر الانصاري ١٩٩٥) التفاؤل والتشاؤم بوصفهما سمتين في الشخصية. تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى الارتباط لكل من التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد، فقد استخدمت لدراسة هذه التأثيرات عينة من ٣٨٨ طالب لكلا الجنسين (ن=٢٧٧، ن=١١١). تم فحص قيمة الارتباط بين التفاؤل-التشاؤم وعدد من المتغيرات الدالة على الاضطراب النفسى (الاكتئاب، اليأس، القلق، الوسواس القهري) وبعد إجراء التحليل العاملى لكل متغير من هذه المتغيرات كانت النتائج وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل وكل من اليأس، الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري، ووجود ارتباط إيجابى بين التشاؤم وكل من اليأس، الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري.

٢. دراسة (Scheier, Mathews, Owens, Magovern, Lefebvre, Abbott & Carver, 198) أثر سمة التفاؤل في شفاء مرضى القلق من الأطفال، أجريت هذه الدراسة على مجموعة من الأطفال والمتمثلة بعينة البحث والمكونة من ٥١ طفلاً مريضاً بالقلق (قسم الأمراض النفسية) مستشفى بيتسبورج الأمريكية، حيث كان متوسط أعمار المرضى (أفراد العينة) هو (١١- ١٤) عاماً، وتم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة على أفراد العينة (لقياس سمة التفاؤل)، وكذلك مقياس ردود الفعل، اختبار إستراتيجية التكيف، اختبار التوقع لبعض المواقف، مقياس جودة الحياة وكذلك قائمة الصفات الوجدانية MAACL وقد كشفت الدراسة عن أن المرضى الأكثر تفاؤلاً كانوا أسرع للشفاء، وأن المرضى الأكثر تفاؤلاً كانوا أسرع في ممارسة نشاطاتهم وحياتهم الاعتيادية من المرضى المتشائمين.

٣. دراسة (أحمد عبدالخالق ١٩٩٨) التفاؤل والتشاؤم والقلق، وهدفت هذه الدراسة الى معرفة الارتباط بين القلق وكل من التفاؤل والتشاؤم، تم استخدام مقياس القلق لجامعة الكويت، وطبق على عينة من طلبة جامعة الكويت مكونة من ٢٣٥ طالب وطالبة، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط دال عند مستوى ٠,٠٠١ بين القلق والتشاؤم (r = ٠,٥٦٩)، ووجود ارتباط دال عند مستوى ٠,٠٠١ بين القلق والتشاؤم (r = ٠,٧١٠).

٤. دراسة (عبدة فرحان الحميري ٢٠١٠) التفاؤل-التشاؤم ومتغير الجنس (ذكور، أناث)، هدفت الدراسة لمعرفة مدى التفاوت في تأثير كل من التفاؤل والتشاؤم على الجنس البشرى (ذكور- أناث)، وقد تم اختيار عينة البحث والمكونة من ٦٠٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة ذمار اليمنية، إذ تم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم على عينة الدراسة وتبين أن ما نسبته ٦٥% أى مايعادل ٣٩٠ طالب من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتشاؤم والتشاؤم المعتدل، أى بواقع ٤٩% ذكور و٥٨% أناث، وأن ما نسبته ١٨% أى مايعادل ١٠٦ طالب من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتشاؤم المتطرف، أى بواقع ٤٢% ذكور و٥٨% أناث، وأن ما نسبته ١٧% أى ما يعادل ١٠٤ طالب من إجمالي عينة الدراسة يتسمون بالتشاؤم المتطرف، أى بواقع ٥٤% ذكور و٤٦% أناث.

تعقيب عام على الدراسات السابقة الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم:

١. هدفت معظم الدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم الى الكشف عن سمة أو حالة التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة أو التعرف على الارتباط

مقارنة بالكليات العملية، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق ودخل الأسرة كلما ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل، وتخفض درجة قلق المستقبل مع التقدم في العمر، ويرتبط قلق المستقبل بالمتغيرات النفسية التالية (الناؤل-التشاؤم-الأمل).

٤. دراسة (بخيت: ٢٠٠٧) بعنوان الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات. هدفت هذه الدراسة إلى تعرف الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات، وقد أجرت الباحثة هذه الدراسة على عينة قوامها ٣٣٦ طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمدارس مدينة أسبوط تم اختيارهم بطريقة عشوائية منهم ١٧٧ طالب وطالبة من المتفوقين دراسياً تم اختيارهم وفقاً لمعايير وزارة التربية والتعليم، ١٥٩ طالب وطالبة من العاديين، مستخدمة مقياس الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين والعاديين، اختبار الدافعية لإنجاز الأطفال والراشدين، اختبار تقدير الذات، مقياس قلق المستقبل، ومقياس الحالة النفسية العامة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي تقديرات الطلاب المتفوقين والطالبات المتفوقات في الضغوط النفسية، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي تقديرات الطلاب العاديين والطالبات العاديات في الضغوط النفسية، لا توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والطلاب العاديين، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية ومتغيرات دافعية الإنجاز، وتقدير الذات، والحالة النفسية العامة لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين، بينما توجد علاقة ارتباطية طردية بين الضغوط النفسية ومتغير قلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين.

٥. دراسة نيفين المصري (٢٠١١) بعنوان قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات (فاعلية الذات، ومستوى الطموح الأكاديمي)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات (فاعلية الذات، ومستوى الطموح الأكاديمي) على أساس أن قلق المستقبل يتضمن العديد من العناصر في شخصية الفرد من حيث عدم ثقة الشخص في نفسه وفي قدرته على إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى مواقف خارجية، كما أن علاقته بالآخرين تكون مضطربة الأمر الذي يؤدي إلى توتره وتردده، وتكونت عينة الدراسة من ٦٢٦ طالباً وطالبة من طلبة الجامعة يمثلون ٥٠٥١ من المجتمع الأصلي للدراسة ووجد فروق دالة إحصائية بين منخفضي قلق المستقبل ومرتفعي قلق المستقبل والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة ولقد كانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكلية (علوم، آداب) في مقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة يوجد تأثير دال إحصائياً بين قلق المستقبل (مرتفع منخفض) والكلية (علوم، آداب) على مقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

تعليق على الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المستقبل:

١. هدفت معظم الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المستقبل إلى الكشف عن سمة أو حالة قلق المستقبل لدى عينة الدراسة أو التعرف على علاقة قلق المستقبل بمتغيرات أخرى، أو المقارنة بين فئتين أو أكثر. أما فيما يخص الفئات فكانت تضم المراهقين طلاب وطالبات الصفوف الثانوية والجامعة من فئات عمرية مختلفة والمصابون بالأمراض والاضطرابات النفسية. وتراوح حجم العينات بين ٨٦ و ١٦٧٤ فرداً.
٢. وقد كتفت معظم الدراسات على ان هناك علاقة بين الناؤل والتشاؤم وقلق المستقبل ووصفتها بالعلاقة العكسية بين الناؤل وقلق المستقبل كما وضحت الدراسات أن هناك علاقة بين قلق السمة وقلق المستقبل، وظاهرة ارتفاع قلق

بين الناؤل والتشاؤم والتي أثبتت وجود علاقة عكسية بينهما كما هدف دراسات أخرى على دراسة العلاقة بين الناؤل والتشاؤم بمتغيرات أخرى، أو المقارنة بين فئتين أو أكثر. أما فيما يخص الفئات فكانت تضم طلاب وطالبات الجامعة والموظفون والمشرفون المدنيون والعسكريون والموظفات وربات البيوت والمستهلكون من فئات عمرية مختلفة والمصابون بالأمراض والاضطرابات النفسية. وتراوح حجم العينات بين ١٥٠ و ٤٦٣ فرداً.

٢. وكان هناك اختلاف في استخدام الأدوات، حيث استخدمت بعض الدراسات مقاييس خاصة بها لقياس الناؤل والتشاؤم ومقاييس أخرى لقياس باقي المتغيرات التي كانت لها علاقة بتلك المتغيرين مثل مقياس (جودة الحياة).  
٣. وفيما يخص الدراسة أثبتت معظم الدراسات ان هناك علاقة عكسية بين الناؤل وقلق المستقبل وهذا ما سوف يتم اثباته والاعتماد عليه في جزئيات الدراسة من أجل التغلب على قلق المستقبل.

٣ الدراسات التي تناولت القلق وقلق المستقبل:

١. دراسة (نجلاء العجمي: ٢٠٠٤) بعنوان بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة، هدفت الدراسة إلى بناء أداة تقيس قلق المستقبل في مجتمع بدأت التغيرات والصعوبات تدخل في كل جانب من جوانبه، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية أو حتى سياسية، شملت عينة الدراسة على ٢٥٠ طالب و ٢٥٠ طالبة، وقد روعي أن يكون جميع أفراد العينة من طلبة الصف الأول الجامعي، وقد أظهرت نتائج الدراسة: يتمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة ثبات عالية ومقبولة، يتمتع مقياس قلق المستقبل بصدق التكوين الفرضي وقدرة تمييزية عالية، توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث، ويمكن استخدام مقياس قلق المستقبل في مجالات عديدة مثل علم النفس، علم نفس الصحة، علم النفس الإكلينيكي والإرشادي، وعلم النفس عبر الحضاري.
٢. دراسة (Kagan, et.al. 2004) بعنوان علاقة الاحداث الايجابية والسلبية المستقبلية بالقلق والاكنتاب للمراهقين. تهدف هذه الدراسة الى معرفة التفسيرات للاحداث المستقبلية بنوعها السلبي والايجابي، وعلاقة ذلك بالقلق والاكنتاب للمراهقين. كما وتهدف الى معرفة التغيرات التي بينها المراهقين لاحداث المستقبل، وعلاقتها بزيادة معدل الشعور بالقلق والاكنتاب. طبقت الدراسة على عينة مكونة من ٣٩٩٥ طالب تتراوح أعمارهم من (١١-١٧) سنة، وقد قام الباحث بأعداد إستبانة خاصة لبحثه تبين المشكلات الحالية والمستقبلية لطلاب المدارس، وتم تطبيقها على عينة البحث، وأظهرت النتائج أن نسبة حدوث الاحداث السلبية لدى الطلاب الذين يعانون من القلق كانت عالية، وأن تأثير كل من الاحداث السلبية والايجابية له علاقات مختلفة على توقع النتائج الايجابية أو السلبية لاحداث المستقبل، وأن النظرة التشاؤمية للمراهقين تؤدي بهم الى حالة من الشعور بالقلق والاكنتاب.

٣. دراسة (ناهد سعود: ٢٠٠٥) بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بسمتي الناؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند شباب الجامعة، ومدى انتشار السمات الناؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل، ودلالة الفروق الإحصائية في قلق المستقبل والتشاؤم والناؤل تبعاً لمتغيرات: النوع، الدخل، التخصص (علوم تطبيقية، علوم إنسانية) والعمر، وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٨٤ طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثة، والقائمة العربية للناؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبدالحق (١٩٩٦)، مقياس جامعة الكويت لحالة القلق، مقياس سمة القلق تأليف سبيليرجر وتعريب أحمد عبدالحق ومقياس الأمل لسنايدر (١٩٩١)، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع نسبة القلقين جداً من الإناث مقارنة بالذكور، وارتفاع نسبة الإناث المشائمات مقارنة بالذكور، وارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية

$$\text{الدرجة الثانية} = \frac{\text{م} - \text{ع}}{\text{ع} - \text{ع}}$$

١. الدرجة الثانية أقل من ٠,٦٣ تعبر عن قلق المستقبل بدرجة متوسطة.
٢. الدرجة الثانية أقل من ٠,٧٤ تعبر عن قلق المستقبل بدرجة مرتفعة.
٣. الدرجة الثانية أقل من ٠,٨٠ تعبر عن قلق المستقبل بدرجة مرضية.
٤. الدرجة الثانية أقل من ٠,٦٣ تعبر عن التفاؤل بدرجة متوسطة.
٥. الدرجة الثانية أقل من ٠,٧٤ تعبر عن التفاؤل بدرجة منخفضة.
٦. الدرجة الثانية أقل من ٠,٨٠ تعبر عن التفاؤل بدرجة مرضية.

ثم تم اختيار عينة قوامها ٥ أفراد الذين حصلوا على أعلى درجة في مقياس قلق المستقبل والتي وصل متوسطها ٠,٧٨ على أداء الاختبار وأيضاً الحصول على درجة مرتفعة على مقياس التفاؤل والتشاؤم وكان متوسط درجات العينة ٠,٧٩، وتم تطبيق البرنامج عليهم.

جدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي للبرنامج باستخدام T. Test متوسطين مرتبطين لقلق المستقبل (ن=٥)

المتغيرات العينة	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
	٥,٣	٢,٦	٤,٢	٣,٩	٢,٥	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في قلق المستقبل لصالح عينة التطبيق البعدي مما يشير لمدة فعالية البرنامج وصلاحيته للتطبيق

جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي للبرنامج باستخدام T. Test للتفاوت

المتغيرات العينة	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
	٧,٦	٣,١	٨,٩	٤,٩	٣,٤	٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في التفاؤل لصالح عينة التطبيق البعدي مما يشير لمدى فعالية البرنامج وصلاحيته للتطبيق

$$\frac{\text{م} - \text{ع}}{\text{ع} - \text{ع}} \quad \text{القانون الثالث}$$

فيما يلي يعرض الباحث نتائج الدراسة التي تجيب عن فروض الدراسة:

١. الفرض الأول: "توجد فروق دالة بين متوسطي عينة الدراسة (كمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) على مقياس التفاؤل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي". للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بعمل تحليل كمي وذلك باستخدام معادلة ولكوسون، وذلك للمقارنة بين درجات المراهقين عينة الدراسة (خمسة حالات) على مقياس التفاؤل لدى المراهقين قبل تطبيق برنامج العلاج باستخدام تكنولوجيا الثرى دي ماكس ودرجاتهم على هذا المقياس بعد تطبيق البرنامج، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٤) يوضح الفروق بين مجموعة المراهقين في القياس القبلي (قبل تطبيق برنامج العلاج باستخدام تكنولوجيا الثرى دي ماكس) والقياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) على مقياس التفاؤل لدى المراهقين باستخدام اختبار ولكوسون (ن=٥)

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التفاوت لدى المراهقين القياس (القبلي/ البعدي)	السالية	صفر	صفر	صفر	٣,٨	٠,٠١
	الموجبة	٥	٤,٥	٣٥		
	المتساوية	صفر				
	المجموع	٥				

مستوى الدلالة عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨، وعند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيقين في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس التفاؤل لدى المراهقين عند مستوى ٠,٠١ لصالح التطبيق البعدي، حيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، حيث أثبت البرنامج ثلاثي الأبعاد القدرة على تدعيم التفاؤل والذي تبين من خلال النتائج على الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه الكثير من آراء المتخصصين في علم النفس حيث يروا ان العوامل البيئية والثقافية لها الدور الكبير في تحديد سمة التفاؤل والتشاؤم، نلاحظ ذلك واضحاً في التعبير عن آرائهم مما يولد لديهم الثقة

المستقبل لدى المراهقين من وصف العينات مأخوذة في الدراسات السابقة نتيجة التغيرات الحياتية المتسارعة ونتيجة للتغيرات الطارئة على كافة جوانب الحياة.

٣. كما وأكدت معظم الدراسات على أن هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وباقي الأمراض النفسية العصابية مثل الاكتئاب وهذا يؤكد على خطورة قلق المستقبل من الجانب النفسي.

#### منهج الدراسة:

يستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي حيث أنه الملائم لدراسته حيث سوف يتم اختيار عينة من المراهقين المصابين بمرض قلق المستقبل من الواقع وتطبيق برنامج ثلاثي الأبعاد للتأثير في تدعيم التفاؤل وخفض قلق المستقبل.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٥٠ تتراوح اعمارهم من (١٦ - ١٨)، من طلاب المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية والثالثة.

#### أدوات الدراسة:

١. مقياس التفاؤل لدى المراهقين (اعداد الباحث)
٢. مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين (اعداد الباحث)
٣. برنامج تكنولوجيا ثلاثي الأبعاد باستخدام برنامج ثرى دي ماكس (اعداد الباحث) قام الباحث بتطبيق المقاييس السيكومترية (مقياس قلق المستقبل - مقياس التفاؤل والتشاؤم) على عينة الدراسة ٥٠ تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلاب الصف الثاني والثالث الثانوي من مدرسة الثانوية بالمنصورة، ثم أتت نتيجة الاختبارات كالتالي:

جدول (١) الدرجات الثانية المقابلة للدرجات الخام لكل من قلق المستقبل والتفاوت عدد البنود (٣٠)

الدرجة الخام	الدرجة المقابلة للتفاوت	الدرجة المقابلة للقلق	الدرجة المقابلة للتفاوت	الدرجة المقابلة للقلق	الدرجة المقابلة للتفاوت
٣٠	٠,٤٨	٦١	٠,٥٢	٠,٤٨	٠,٤٨
٣١	٠,٤٧	٦٢	٠,٥١	٠,٤٧	٠,٥٠
٣٢	٠,٥٢	٦٣	٠,٥٢	٠,٥٢	٠,٥١
٣٣	٠,٥٦	٦٤	٠,٤٨	٠,٥٥	٠,٤٩
٣٤	٠,٥٣	٦٥	٠,٥٦	٠,٥٤	٠,٥٤
٣٥	٠,٤٨	٦٦	٠,٥٧	٠,٥٥	٠,٥٥
٣٦	٠,٥٦	٦٧	٠,٥٣	٠,٥٨	٠,٥٨
٣٧	٠,٥٨	٦٨	٠,٥٨	٠,٦٠	٠,٥٥
٣٩	٠,٤٧	٦٩	٠,٥٩	٠,٦٤	٠,٥٦
٤٠	٠,٦٨	٧٠	٠,٦٣	٠,٦٢	٠,٥٢
٤١	٠,٤٤	٧١	٠,٤٧	٠,٧٠	٠,٦٧
٤٢	٠,٥٨	٧٣	٠,٤٢	٠,٦٢	٠,٥٨
٤٣	٠,٦٧	٧٤	٠,٥٨	٠,٧٤	٠,٥٥
٤٤	٠,٥٢	٧٥	٠,٤٧	٠,٦٦	٠,٥٥
٤٥	٠,٤٩	٧٦	٠,٦٠	٠,٧٥	٠,٤٥
٤٦	٠,٥١	٧٧	٠,٦٧	٠,٦٩	٠,٥٥
٤٧	٠,٥١	٧٨	٠,٦٣	٠,٧٢	٠,٦٠
٤٨	٠,٥٣	٧٩	٠,٦٢	٠,٧٨	٠,٧٨
٤٩	٠,٥٦	٨٠	٠,٥٨	٠,٧٠	٠,٦٢
٥٠	٠,٥٩	٨١	٠,٦٩	٠,٦٣	٠,٦٧
٥١	٠,٦٢	٨٢	٠,٧٠	٠,٧٨	٠,٦٦
٥٢	٠,٦١	٨٣	٠,٦٨	٠,٦٦	٠,٦٧
٥٣	٠,٦٣	٨٤	٠,٦٧	٠,٦٤	٠,٥٣
٥٤	٠,٦١	٨٥	٠,٦٤	٠,٦٨	٠,٦٦
٥٥	٠,٦٢	٨٦	٠,٦١	٠,٦٥	٠,٦٨
٥٦	٠,٦٥	٨٧	٠,٦٠	٠,٧٦	٠,٦٧
٥٧	٠,٦٧	٨٨	٠,٦٢	٠,٧٦	٠,٦٧
٥٨	٠,٦٩	٨٩	٠,٦٧	٠,٨٧	٠,٨٨
٥٩	٠,٦٩	٩٠	٠,٧٠	٠,٨٩	٠,٩٣
٦٠	٠,٧٠	٨٢	٠,٨٢		

القلبات، والملاحج الوجدانية حيث يتسم الشخص المتفائل بالانتران الوجداني فهو يظل على حال واحدة فترة طويلة نسبياً والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وبغير باعث ما، كذلك قابلية الشخص المتفائل للرضى بالقليل والفرح بالكثير فهو لا ينتهج في حياته مبدأ الكل أو لا شيء وكذلك يتوقع الايجابي لا يتوقع لنفسه أن تبكى وكذلك من ملامحه الوجدانية عدم الربط بين الأشياء المتوقعة والمؤكدة والوقوع بين الشحنات الانفعالية والتي يعمد المتشائم إلى الربط بينها. والمتفائل يتجاوز وجدانياً مع وجدنيات ومشاعر الآخرين الايجابية لتزيدها ايجابياً وكذلك يراعى النعمة الوجدانية السائدة لدى الآخرين وعدم الانغلاق على النفس وكذلك من ملامحه الوجدانية إشاعة الرضا والطمأنينة وتوقع الخير والأحداث السارة لدى الآخرين وكذلك يميل إلى الألوان الزاهية وإلى البساطة فالمفانئ لا يتساوون في تلك الملاحج بل يتباينون. (نصر الله، ٢٠٠٨، ٣١-٣٣)

ويرى الباحث إن الذي يتغير هنا هو أسلوب التفكير، والذي اعتمد الباحث في إعداده للبرنامج ثلاثي الأبعاد على أن يقوم بتغيير طريقة تفكير المصابون بالتشاؤم ونقص التفاؤل. إذ يتغير بطريقة تجعل من رؤيتنا للحاضر القريب والمستقبل نفس النظرة المتولدة لحظة تغيير المزاج بفعل تأثير ذلك الحدث سلباً أم إيجاباً ويكون شعورنا هو شعور تلك اللحظات، إن الأحداث الصغيرة المؤثرة هذه ليس لها نفس التأثير عند الأشخاص جميعاً، فهناك إختلاف من شخص لآخر، فالحدث السار عند شخص قد لايمثل حدثاً ساراً عند آخر، وكذلك الأحداث السلبية عند البعض تجدها ليس لها نفس التأثير لدى البعض الآخر من الأشخاص. فالحالة المزاجية للشخص يكون لها تأثير واضح على حياة وتطلعات الفرد للحاضر والمستقبل، فكلرة الضغوط النفسية من مصادرها المختلفة تؤثر على الحالة المزاجية للشخص (إبراهيم، عبدالستار، ١٩٩٨) فالتفاؤل هو عبارة عن نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الايجابية بدلاً من الأشياء السلبية (إبراهيم، عبدالستار، ١٩٩٨)

يستخلص الباحث هنا إن كل من التفاؤل- التشاؤم غير الواقعي يولدان حالة من القلق ففي حالة التفاؤل غير الواقعي فإن الفرد يحتمل الجوانب الايجابية من الحياة فقط، ويبعد عن نفسه الأحداث السلبية والسيدة حتى ولو مجرد التفكير بها، فهذا يجعله في وضع صعب عند مواجهته لمشكلة أو تحدى من تحديات الحياة حتى وأن كان بسيطاً، وذلك لكونه لايمتلك الخبرة ولا الاستعداد النفسى لمثل تلك المشاكل والتحديات، فيتولد لديه نوع من الصدمة والاحباط وعدم المقدرة على التكيف، فيجعله في حالة قلق مستمر وعدم إتران. أما الحالة الثانية (التشاؤم غير الواقعي) ففيها يشعر الفرد بالتشاؤم باستمرار ويبعد التوقعات الايجابية لحياته فهذا أمر غير واقعي وغير منطقي يؤدي به إلى حالة من اليأس والاكتئاب والعزلة وهبوط بالروح المعنوية له، فيجعله في وضع غير متزن ينتابه القلق باستمرار من مخاوف يتوجسها لنفسه.

ويرى الباحث أن هناك عدد من المتغيرات التي ترتبط او تتأثر بسمة التفاؤل- التشاؤم لدى الافراد ومن هذه المتغيرات إمكانية حدوث بعض الاضطرابات العصبية ومنها القلق بصورة عامة وقلق المستقبل بصورة خاصة. كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (أحمد عبدالخالق، ١٩٩٨) والتي أظهرت ارتباطات غير دالة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من حجم الاسرة وعدد الاخوة والاخوات، وكانت النتيجة إن الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم والصحة الجسمية ضعيف، وأن الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية وسط، ووجود تقارب كبير جداً بين التفاؤل والسعادة وكذلك بين التشاؤم والتعاسة (عكس السعادة).

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدى. للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بعمل تحليل كمي وذلك

العالية بالنفس والأمل والتفاؤل نحو المستقبل، ويتمتعون بفرص أكبر في تحديد مصيرهم من ناحية (التعليم، اختيار العمل والمهنة المناسبة، إختيار الزوج أو الزوجة). (Rossee. E, 1989) فالشخص الذى يتميز بتقدير ايجابي لذاته يكون أكثر تفاؤلاً فى الحياة وأسعد حالاً من الذين يكون تقدير ذاتهم متدنياً والشخصية ماهى إلا إنعكاس للصورة الذاتية للفرد، فعندما تكون صورتنا الذاتية سليمة نشعر بأننا جديرون بالحياة متفائلون فيها وقادرون على مواجه تحدياتها فمقدار الثقة بالنفس هى التى تحدد طبيعة شعور الفرد لذاته، فالثقة العالية بالنفس تمنح الفرد شعوراً ايجابياً لتقدير ذاته وقدرة على مواجهة التحديات والسيطرة والتحكم فى حياته ليكون سعيداً متفائلاً فيها. أما الشخص ذو التقدير الذاتى المنخفض، يشعر بأحتقار لذاته، متشائم فى نظرته للحياة، يشعر بالذنب دائماً حتى وأن لم يصدر منه أى شيء، متردد فى إبداء الرأى، يخاف من سخرية الاخرين ورفضهم له. (الريماوي، محمد ٢٠٠٤: ٢٣٠، ٢٣٣)

بل توجد علاقة ارتباط ايجابية كذلك بين التفاؤل والسعادة وعلاقة سلبية بينه وبين القلق والاكتئاب والمرض النفسى العصابى، أما التشاؤم فله علاقة ارتباط سلبية بينه وبين كل من الصحة النفسية والسعادة وعلاقة ايجابية بينه وبين القلق والاكتئاب والأمراض النفسية العصبية. (أحمد عبدالخالق، ١٩٩٨ "ب") وأكدت بعض الدراسات عن وجود إرتباطات ايجابية بين كل من القلق والاكتئاب والتشاؤم، فالميول التشاؤمية تعتبر أحد أعراض الاكتئاب، فزيادتها تؤدى إلى اليأس والاكتئاب، فالياس يحتوى على حالة من فقدان الكمي الانفعالي للرغبة وهذا يتأتى من خلال إعتقد الشخص بأن سبب مشاعره الحزينة والمتشائمة ترجع إلى ذاته، كما يعتقد بأنه ليس بإمكان أى شخص أن يساعده فى ذلك. (رضوان، سامر، ٢٠٠٠)

كما أشار كل من (Engel& Schmal 1978)، إلى إن هناك فرق بين كل من مشاعر التشاؤم، اليأس والاكتئاب والقلق، حيث أعتبروا أن مشاعر التشاؤم والياس إكتئاباً وقلقا من المستقبل وإنها أيضاً تمثل شرطاً مبدئياً للاكتئاب والقلق خصوصاً قلق المستقبل، وأن التشاؤم والياس يمثل عند الفرد طور الانتقال بين الصحة والمرض.

فتتأثر كل من هذه المشاعر (التفاؤل، التشاؤم، الاكتئاب، السعادة، اليأس) بأحداث ربما تكون صغيرة وبسيطة لتحديث حالة من التغيير فى مزاج الشخص سلباً أو إيجاباً وحسب طبيعة ذلك الحدث، فالإيجابي منها يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل وتعديل فى المزاج العام للشخص مما يجعله يشعر بأن هذا اليوم هو يوم تفاؤل ومسرة وسعد ويكون تصرفه طول هذا اليوم هو الآخر يتجه نحو التفاؤل وقد تتحقق كثير من الأشياء الايجابية له، وفى الوقت نفسه يعرف هذا الشخص بقرارة نفسه إن هذا الحدث البسيط الذى مر به لم يكن له إرتباط بأى شكل من الاشكال بمزاجه وتفاؤله، بل هناك إقتران قد حدث بين الحدث البسيط والمزاج، إذ إن المزاج يتأثر ويتغير سريعاً بفعل هذا الحدث سلباً أم إيجاباً ولو كانت أشياء بسيطة. (عبدالستار إبراهيم، ١٩٩٨)

كما أن هناك العديد من الصفات والملاحج تتصف بها الشخصية المتفائلة يمكن إجمالها في. الملاحج الجسمية ومن تلك الملاحج وقفة المراهق ومشيته وطريقة جلوسه وطريقة نومه، بشكل عام الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبى من الناحية النفسية، وتوظف الشخصية المتفائلة كلا من التوتر والاسترخاء لأن هذا الأصل فى الجهاز العضلى، وفيما يتعلق بملاحج الوجه فإنك تلاحظ أن المتفائل يتسم بملاحج مفعمة بالأمل، كما أن نظراته لا تكون حادة فيمن يتحدث إليه، كما أن نظراته لا تكون زائفة ومشتتة ولاحظ أن المتفائل لا يكون عرضة للإصابة بالتفكير بصوت مرتفع ويتمتع المتفائل بصوت خال من الاضطراب والتقلقل والتردد والمتفائل ينحو منحى سويا فيما يتعلق بهضم الطعام والنوم فهو يتمتع بجهاز هضمى سوى يتمتع بالنوم العميق الخالى من الأحلام المزعجة ومن كثرة



وعدم الارتياح والخوف يجعل تفكير الشخص سلبياً نحو الحياة بشكل عام والمستقبل بشكل خاص، بالإضافة الى عدم الثقة بالنفس وتعطيل قدرته للتفاعل الاجتماعي وضعفه على مواجهة المخاطر والتحديات في حياته. كما أن قلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي مظاهر معرفية هي حالة من القلق تتعلق بالافكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشابهاً من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكه، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية او العقلية. (الداهري، صالح ٢٠٠٥: ٣٢٧) ومظاهر سلوكية مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق. (المرجع السابق: ٣٢٧) وبالتالي يصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تراود الانسان وخصوصاً الشباب، لانهم أكثر تطلعاً وتفاعلاً في الحياة فحياة الشباب تقع تحت تأثير عانقين هما البيئية والشخصية والتي قد تدفع به الى الشعور بالاضطراب والقلق، وكل هذا يظهر نتيجة للماضى المؤلم بأحداثه والحاضر البسيط بأمانياته المتواضعة والتي لا ترقى لتلبية الطموحات، لذلك يتكون الشعور بالقلق تجاه مستقبل الفرد.

ويتضح في نهاية الدراسة أن البرنامج التكنولوجي ثلاثي الأبعاد الذي أعده الباحث قد أثر على المتغيرات التابعة في تدعيم التفاؤل وخفض قلق المستقبل وهذا يتضح من خلال تحقق الفرضين، ومن خلال الإجراءات التي تمت في الدراسة فهناك فروق ذات دلالة بين التطبيق القبلي لمقاييس التفاؤل وقلق المستقبل وبعد تطبيق البرنامج والمقاييس البعدى لصالح التطبيق البعدى مما يوضح أثر البرنامج.

#### المراجع:

١. إبراهيم، عبدالستار (٢٠٠٣): العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث، الطبعة الاولى، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
٢. إبراهيم، عبدالستار (٢٠٠٦): الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، ٢٣٩ المجلس الوطنى للثقافة والعلوم.
٣. بكلياني، إبراهيم محمد (٢٠٠٨): "تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو فى النرويج"، رسالة ماجستير (غير منشورة) الاكاديمية العربية المفتوحة فى الدانمارك.
٤. الاقصري، يوسف (٢٠٠٢): كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل. ١، القاهرة، دار الطائفة.
٥. ابوالنصر، مدحت (٢٠٠٥): الاعاقفة النفسية (المفهوم- الانواع- البرامج- الدعائية). القاهرة، مجموعة النيل المصرية.
٦. بدر، إسماعيل إبراهيم محمد (١٩٩٣): مدى فاعلية فنية التخيل فى تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد ٦.
٧. بيك، أرون (٢٠٠٠): العلاج المعرفى والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، القاهرة، دار الافاق العربية.
٨. الحديبي، عبدالمحسن مصطفى (٢٠٠٧): "فعالية الارشاد النفسى الدينى فى خفض قلق المستقبل المهنى لدى طلاب كلية التربية بأسبوط"، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أسبوط.
٩. حسانين، أحمد محمد (٢٠٠٠) : قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثانى الثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الاداب. جامعة المنيا.
١٠. خليل، هيام السيد (٢٠٠٢) : "العلاقة بين توجهات الاهداف والطموح المهنى لدى عينة من طلاب الجامعة"، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة عين شمس.
١١. الداھري، صالح حسن (٢٠٠٥): مبادئ الصحة النفسية، ط١، الاردن، دار وائل للنشر ٢٠٠٥.
١٢. دياب، عاشور محمد (٢٠٠١): فعالية الارشاد النفسى الدينى فى تخفيف قلق

باستخدام معادلة ولكوسون، وذلك للمقارنة بين درجات المراهقين عينة الدراسة (خمسة حالات) على مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين قبل تطبيق برنامج العلاج باستخدام تكنولوجيا النثرى دى ماكس ودرجاتهم على هذا المقياس بعد تطبيق البرنامج، ويوضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٥) يوضح الفروق بين مجموعة المراهقين فى القياس القبلى (قبل تطبيق برنامج العلاج باستخدام تكنولوجيا النثرى دى ماكس) والقياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج) على مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين باستخدام اختبار ولكوسون (ن=٥)

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قلق المستقبل لدى المراهقين القياس القبلى (البعدى)	السالبة	صفر	صفر	صفر	٣,٩	٠,٠١
	الموجبة	٥	٤,٨	٣٧		
	المتساوية	صفر				
	المجموع	٥				

مستوى الدلالة عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨، وعند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيقين فى القياسين (القبلى، والبعدى) على مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين عند مستوى ٠,٠١ لصالح التطبيق القبلى، حيث جاءت قيمة Z دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١٠ حيث أن قلق المستقبل انخفض لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج.

تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه الكثير من آراء المتخصصين فى علم النفس حيث يروا إن حالة التطور المستمرة للحياة بمختلف جوانبها جعلتها حياة عصرية متسارعة فى التغيير، وهذه التغيرات قد تثير حالة من القلق لدى الافراد المتمثلة بالخوف والتوتر لما يفخيه المستقبل لهم. فالأفكار الخاطئة تولد قلق المستقبل للشخص إذ تجعله يحرف الواقع برويا غير حقيقية وكذلك المواقف والاحداث برويا غير صحيحة، مما تدفع به الى حالات من الخوف والتوتر قد تفقده السيطرة على مشاعره وأفكاره، وهذا بدوره يساعد على عدم الامن والاستقرار النفسى للشخص، ولكن نلاحظ فى بعض المواقف الايجابية وإن كانت بسيطة لكن تأثيرها كبير على الشخص، قد تعيد اليه الفرح والتفاؤل والسعادة فى الحياة، والعكس عند تذكر بعض المواقف المؤلمة له أو لصديق أو لقرين فقد تزيد القلق لديه وتزيد من النظرة التشاؤمية لحاضره ومستقبله والشعور بالخوف من الموت والخوف من مواجهة المواقف المستقبلية بالشكل الايجابى والصحيح، وتدفع به الى الانطواء والعزلة وإتباع أساليب الحيل الدفاعية اللاشعورية غير السوية، فقلق المستقبل يشكل مزيج من الامل فى تحقيق الاهداف والخوف والرعب فى نفس الوقت. (شقيز، زينب ٢٠٠٥: ٥)

كما أن قلق المستقبل يظهر نتيجة تعرض الشخص لمجموعة من التغيرات المعبرة عن الشعور بعدم الثقة بالمستقبل. وقد بين (Eysenk, 1975) بأن قلق المستقبل ناتج عن تفكير ثابت بأمر تسير باتجاه خاطئ وغير صحيح، وبذلك فإن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون بأن تكون مساحة حياتهم قصيرة الى المستقبل، أى أن الحاضر يبقى محصوراً فى ظروف القلق، وأن الامتداد المستقبلى يميل الى التناقص، إذ يعتبر توفلر Toffler قلق المستقبل مرضاً حقيقياً أسبابه تعود الى التغيير. أما Rappaport فيرى قلق المستقبل بأنه مزيج من الرعب والامل للمستقبل، ويعانى فيه الفرد من الاكتئاب والافكار السبئية وقلق الموت والياس بشكل غير طبيعى. (Rappaport. 1991:70) كما يرى هاملتون أن قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير بالمستقبل. (معوض، محمد ١٩٩٦: ٦٧) أما (Zaleski, 1996) فيراه بأنه حالة من الخوف وعدم الاطمئنان، والخوف هنا هو من المواقف غير المرغوبة والتي قد يفاجىء بها الفرد فى المستقبل، ويفسر قلق المستقبل معرفياً على إنه حالة من التوتر وعدم الراحة والخوف بسبب التمثيل المعرفى للمستقبل، كما وأن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية، أى إنه معرفى أكثر من كونه إنفعالياً (المعرفة أولاً ثم القلق). (Zaleski, 1996: 166) ويرى الباحث أن قلق المستقبل هو حالة من الشعور الانفعالى يتصف بالارتباك

- عربية وأمريكية، ع (٦)، مجلة علم النفس، القاهرة. ٣٢. دياب، عاشور محمد (٢٠٠١): فعالية الارشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد الخامس عشر، العدد ١١.
33. Rappaport. H (1991). Measuring defensiveness against future anxiety Telepression. *Current psychology research and Review*. Vol. 10 (1). PP 65- 77.
34. Zaleski, Z. (1994). **Personal Future In Hope& Anxiety Respective psychology of Future Orientation**, Scientific Society. university of Lublin: Poland.1 50.
35. Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept Measurement and Preliminary research. *Person individual difference*. Vol. 21 (2). PP 165- 174.
36. Eysenck, M.; Susanna, P.& Santos, R. (1975). **Anxietyand depression: past, present, and Future events cognition and Emotion**. Vol. 20 (2) . PP 274- 294 [www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)
- المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد الخامس عشر، العدد ١١.
١٣. شقير، زينب محمود (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل، ط١، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.
١٤. عبدالحميد، منذر ومحمد على، سعاد (٢٠٠١): مشكلات الطلبة في مرحلة المراهقة في محافظة مسقط وعلاقتها بعدد من المتغيرات، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد ٢٩ المجلد ١١، الانجلو المصرية، القاهرة.
١٥. عبدالباقي، سلوى (١٩٩٣): مسببات القلق، خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل، *مجلة دراسات نفسية تربوية*، القاهرة، المجلد ٨، الجزء ٥٨.
١٦. العناني، حنان عبدالحميد (٢٠٠٠): *الصحة النفسية*، الاردن. دار الفكر للطباعة والنشر.
١٧. داينز، روبين (٢٠٠٦): *إدارة القلق*، القاهرة، ترجمة دار الفاروق.
١٨. صبري، إيمان محمد (٢٠٠٣): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد الثالث عشر، العدد ٣٨.
١٩. حمزة، جمال مختار (٢٠٠٥): قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج، *مجلة العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، العدد ١.
٢٠. عبدالباقي، سلوى (١٩٩٣): مسببات القلق، خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل، *مجلة دراسات نفسية تربوية*، القاهرة، المجلد ٨، الجزء ٥٨.
٢١. منصور، طلعت وأخرون (أنور الشرفاوي، عادل عز الدين، فاروق أبو عوض) (٢٠٠٣): *أسس علم النفس العام*، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٢٢. مندوه، محمود (٢٠٠٦): *قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، جامعة عين شمس، العدد ١٦.
٢٣. عشري، محمود محي الدين (٢٠٠٤): *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية*، دراسة جضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر للارشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الاول.
٢٤. العجمي، نجلاء محمد (٢٠٠٤): *بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود*، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية جامعة الملك سعود.
٢٥. معوض، محمد عبدالنواب (١٩٩٦): *أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة*، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة طنطا.
٢٦. المحاميد، شاكر عقلة والسفاسفة، محمد إبراهيم (٢٠٠٧): *قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات*، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد ٨، العدد ٣.
٢٧. حسن عبداللطيف، ولولوة حمادة (١٩٩٩): *التفاوت والتشاؤم وعلاقتها ببعض الشخصية، الانبساط والعصابية*، *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، مج ٢٦ ع ١.
٢٨. الجنابي، رنا فاضل، صبيح، زهراء (٢٠٠٤): *قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد*، العراق، بغداد، مركز البحوث النفسية، [Psychocenteriraq.com/research](http://Psychocenteriraq.com/research)
٢٩. عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١): *قلق المستقبل والعلاج بالمعنى*، القاهرة، دار الفكر العربي.
٣٠. زهران، سناء حامد (٢٠٠٤). *أرشاد الصحة النفسية لنصحيح مشاعر الأغرئاب*. القاهرة: عالم الكتب.
٣١. عبدالرحيم بخيت، (٢٠٠٧): *الخصائص التوافقية والعصابية والذهانية لحالات*