

العلاقة بين قلق المستقبل والتفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين بمدينة الخمس

د. ميلاد عبد القادر فنته

الأكاديمية الليبية فرع الخمس

mafanta@elmergib.edu.ly

المخلص

هدف هذا البحث إلى معرفة مدى انتشار مظاهر قلق المستقبل والتفكير بين أفراد العينة والوقوف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والتفكير الإيجابي والتفكير السلبي، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف البحث، وأجري البحث على عينة قوامها (60) مفردة من المراهقين الدارسين بمدرستي الاستقلال و 17 فبراير بواقع (30) مفردة من كل مدرسة، واعتمد الباحث في جمع بيانات البحث على مقياس قلق المستقبل اعداد (وفاء القاضي 2009) بعد أن قام الباحث بتقنيته على البيئة الليبية، وعلى مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل، وأن التفكير الإيجابي أكثر انتشاراً بين أفراد عينة الدراسة من التفكير السلبي، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين قلق المستقبل والتفكير الإيجابي مفادها أن التفكير الإيجابي يقلل من قلق المستقبل والتفكير السلبي يزيد من قلق المستقبل لدى المراهقين.

استلمت الورقة بتاريخ
2025/12/15، وقبلت

بتاريخ
2025/12/30

ونشرت
2025/12/30

الكلمات المفتاحية: التفكير
الإيجابي – قلق المستقبل –
المراهقين

مقدمة:

يُعتبر قلق المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية جعلت الإنسان أكثر قلقاً وحيرة وسط هذه الموجة من التغيرات باحثاً عن الشعور بالأمن والطمأنينة في ظل الظروف غير المناسبة، مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والاضطراب الذي يقلل من تقدير الفرد لذاته ويُشعره بالقلق من المستقبل.

ويشير بعض الباحثين إلى قلق المستقبل بأنه ذلك القلق الناتج عن التفكير في المستقبل وما يخفيه من مفاجآت، خوفاً من شر يمكن أن يحدث، وغالباً ما يكون قلق المستقبل قلقاً محدوداً يمكن أن يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، وهذا الإدراك مقرون بالخوف والشك والاهتمام الزائد بما سوف يحدث من تهديدات أو مخاطر أو تغيرات شخصية، وكل هذا ينشأ من الشعور باليأس وعدم الثقة بالنفس وعدم الأمان. فقلق المستقبل خبرة انفعالية غير سارة تُحدث للفرد حالات من الخوف الغامض والتنبؤ السلبي للأحداث التي سوف تقع مستقبلاً فيشعر بالتوتر والضيق والانقباض عند إسهاب التفكير فيها، مما يؤدي إلى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والشعور بالانزعاج وبأن الحياة غير جديرة بالاهتمام. (أشرف عبد الحليم، 2010: 335-336)

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن القلق تجاه المستقبل لدى المراهقين يُشكّل ظاهرة مميزة لمجتمع يعج بالتغيرات، وملئ بعوامل مقلقة مجهولة المصدر تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والسياسية، والاجتماعية والصحية والبيئية إلى نتائج تؤثر على سلوكيات الأفراد وإنجازاتهم العلمية وطموحاتهم المستقبلية، وهذه الظاهرة تمس وجود كل من الفرد والمجتمع.

(أحمد حنتول، 2012 : 2)

وفي ظل القلبات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي يمر بها المجتمع يسعى الشباب جاهدين إلى النجاح في شتى مجالات الحياة، ويحاول جلب المصالح المادية والمعنوية لنفسه ولغيره، ولتحقيق ذلك لابد أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن من حوله بتخليه عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه مستقبلاً، ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي تجاه النفس وأحداث الحياة، فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر السلبية تجاه المستقبل والتي ربما تعيقه عن تحقيق الأفضل لنفسه.

وتُعد مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي تقوم بدور أساس في تشكيل شخصيات الطلاب وتحديد مستقبلهم، وتعزيز ما هو مقبول من السلوك، وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية الإيجابية التي يحرص عليها المجتمع الحديث، والمدرسة الثانوية مؤسسة تحتضن شريحة مهمة وكبيرة من شرائح المجتمع وهي شريحة الشباب، حيث يعد الشباب أهم قوة بشرية لأي مجتمع من المجتمعات.

كما أن أهمية بحث هذه المرحلة تكمن في كونها مرحلة تغير مفعمة بالمشكلات النابعة من طبيعة التغيرات النمائية في جوانب الشخصية المختلفة أثناء تفاعلها مع الضغوط المختلفة في بيئة الشباب. ومن هذا المنطلق كان القلق من المستقبل أحد المظاهر المهمة التي تميز عالماً المعاصر والتي يعاني منها الجميع دون استثناء وعلى الأخص المراهقين حيث يعاني الشباب المراهقين خوفاً من الغد المجهول في عالم مليء بالصراعات والأزمات والإحباطات ويخلو من المعنى والهدف في الحياة، ومن ثم كان هذا البحث محاولة لرصد قلق المستقبل لدى المراهقين في علاقته بالتفكير الإيجابي، ويعد هذا البحث مدخلاً للعديد من الدراسات التي ينصب اهتمامها على هذا النمط من أنماط القلق لمعرفة أهم المتغيرات ذات العلاقة به.

مشكلة البحث: لقد تحددت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما مدى انتشار مظاهر قلق المستقبل بين أفراد عينة البحث؟
 - 2- ما مدى انتشاراً مظاهر التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث؟
 - 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث؟
 - 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل والتفكير الإيجابي لدى أفراد العينة تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث)؟
- أهمية البحث:** تتمثل أهمية البحث في النقاط التالية.
- 1 - الاهتمام بشريحة المراهقين الذين تقع عليهم مسؤولية النهوض بالمجتمع، خصوصاً أنهم في مرحلة التعود على الاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية والتفكير في المستقبل.
 - 2- قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق المستقبل والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
 - 3- قد يفيد ما توصل إليه البحث في بناء برامج إرشادية وتوجيهية لطلاب المرحلة الثانوية بهدف التخفيف من حدة قلق المستقبل، وتنمية أساليب التفكير الإيجابي والعمل على رفع مستوى التوافق النفسي لديهم.
 - 4- محاولة رصد قلق المستقبل ونمط التفكير الإيجابي لدى المراهقين خصوصاً في ظل الظروف السياسية والأمنية والاقتصادية التي تمر بها ليبيا بعد ثورة السابع عشر من فبراير 2011.

أهداف البحث:

- 1- معرفة مدى انتشار مظاهر قلق المستقبل بين أفراد عينة البحث؟
- 2- معرفة مدى انتشاراً مظاهر التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث
- 3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث.
- 4- معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في قلق المستقبل والتفكير الإيجابي.

حدود البحث: يلتزم الباحث في إجراءاته للبحث بالحدود التالية:

- الحدود البشرية: يجرى هذا البحث على عينة من المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.
- الحدود الزمنية: يتم إجراء البحث خلال السنة الدراسية (2023/ 2024).
- الحدود المكانية: يجرى البحث في مدرستي (الاستقلال و 17 فبراير) بمنطقة سوق الخميس/ الخمس.

مصطلحات البحث:

1- قلق المستقبل:

هو عبارة عن حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل يتوقع خلالها الفرد تهديداً لمستقبله ولما سوف يكون عليه هذا المستقبل، والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الثقة تجاه التغيرات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والشخصية المتوقع حدوثها في المستقبل. (وفاء القاضي، 2009: 8)

2- التفكير الإيجابي: عرّفه ستولارد (2002) بأنه أسلوب من أساليب التفكير المنطقي التكيفي والذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة والتي يحملها في بعض المعتقدات والتي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية. (Stallard:2002:p69)

ويعرف التفكير الإيجابي إجرائياً بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطالب على مقياس (التفكير الإيجابي والتفكير السلبي) المستخدم في البحث الراهنة.

3- التفكير السلبي: يقصد به الأسلوب الذي يقوم على التشاؤم في رؤية الأشياء والمواقف، والمبالغة في تقييم الظروف، فهو الوهم الذي يحول الأشياء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها، وهو على عكس التفكير الإيجابي الذي يقوم على التفاؤل وتوقع الخير في كل لحظة. (عادل سليمان، 2011: 164)

ويعرّف التفكير السلبي إجرائياً بالدرجة المنخفضة التي يحصل عليها الطالب على مقياس (التفكير الإيجابي والتفكير السلبي) المستخدم في هذا البحث.

4- المراهقين: فئة من الذكور والإناث تبلغ أعمارهم بين 12 – 20 عاماً ويدرسون بالمرحلة الثانوية العامة.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل:

أجرت (إيمان صبري 2004) دراسة بعنوان: بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الإنجاز وهدفت البحث إلى معرفة العلاقة بين المعتقدات الخرافية وكل من قلق المستقبل ودافعية الإنجاز ، وتوصلت البحث إلى الكشف عن علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وكل من قلق المستقبل ودافعية الإنجاز لدى المراهقين. وقام (جمال حمزة 2005) بدراسة عن قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج. وهدفت إلى التعرف على قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج ، وأوضحت النتائج أن أبناء العاملين بالخارج لديهم شعور بقلق المستقبل أكثر ممن يعمل أبائهم بالداخل.

وقام (محمود محمد 2006) بدراسة لقلق المستقبل في علاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة. وهدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة ، ومعرفة الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس والتخصص، وأوضحت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، وأن الذكور أعلى قلقاً من الإناث، وأن طلاب الشعب الأدبية أعلى قلقاً من طلاب الشعب العلمية. كما أجرى (إبراهيم بلكيلاني 2008) دراسة بعنوان: تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، هدفت إلى التعرف على تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو، وأوضحت النتائج أن قلق المستقبل يرجع إلى تبني الفرد أفكاراً غير عقلانية وأهدافاً غير واقعية تُسبب له القلق، ووجود علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجنسين من عينة البحث، كما توصلت البحث إلى وجود فروق في قلق المستقبل وتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

وأجرت (وفاء القاضي 2009) دراسة بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. هدفت إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، وأوضحت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وكل من صورة الجسم ومفهوم الذات وعدم وجود فروق في قلق المستقبل تُعزى للجنس والحالة الاجتماعية.

وقام (أشرف عبد الحليم 2010) بدراسة عن قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، وهدفت البحث إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بكل من معنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، وأوضحت النتائج عدم وجود علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى الشباب، ووجود علاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق في قلق المستقبل بين الذكور والإناث.

وأجرت (سمر الحلح 2011) دراسة بعنوان: العلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، وهدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، ومعرفة الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس والتخصص، وأوضحت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى عينة البحث، ووجود فروق في قلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس (ذكر / أنثى) والتخصص (علمي / أدبي).

ثانياً: الدراسات التي تناولت متغير التفكير الإيجابي:

أجرى (أريس جو Ayres joe,1988) دراسة بعنوان: تلاؤم قلق الحديث مع قوة التفكير الإيجابي. هدفت إلى التعرف على قدرة التفكير الإيجابي على تقليل القلق أثناء الحديث مع الأفراد، وتوصلت إلى أن الأفراد الذين درّبوا تحصلوا على نسبة أعلى في المعتقدات الإيجابية، مقارنة بالمعتقدات السلبية، وأنهم كانوا أقل قلقاً أثناء الحديث مع الآخرين من الأفراد الذين لم يتدربوا، وأن هناك ارتباطاً إيجابياً بين مخاوف الحديث والمعتقدات السلبية.

وقامت أماني سعيدة إبراهيم (2005) بدراسة تحت عنوان: فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المُعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، وهدفت إلى التدريب على التفكير الإيجابي، واكتشاف أثره في قدرة أفراد العينة على مواجهة الضغوط النفسية، وتوصلت البحث إلى فاعلية البرنامج في التخفيف من الضغوط لدى طالبات الجامعة من خلال التدريب على مهارات التفكير الإيجابي ومن أهمها حديث الذات الإيجابي.

وأجرى يوسف محيلان سلطان (2008) دراسة بعنوان: أثر التفكير الإيجابي وإستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي عند تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في الكويت. وقد هدفت إلى معرفة أثر التدريب على مهارات التفكير الإيجابي، في علاج التأخر الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى وضوح أثر البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي للذات، والتخيل في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع بالمرحلة الابتدائية في دولة الكويت.

وقامت أحلام جبر (2011) بدراسة عن فاعلية التدريب على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الأطفال. هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات – التخيل – التوقع الإيجابي) وبعض الخصائص النفسية (الثقة بالنفس، والتفاؤل)، وتوصلت البحث

إلى وجود فروق بين درجات كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بالنسبة للبعد الأول والبعد الثاني والبعد الثالث، والدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي، ووجود فروق بين درجات كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي بالنسبة للبعد الأول والبعد الثاني والبعد الثالث والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي.

كما أجرت ولاء خليل (2012) دراسة بعنوان: الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. هدفت إلى التعرف على الفروق بين الطلاب ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في بعض الخصائص المعرفية والنفسية، وهي: (القلق- النضج الاجتماعي- التوجه نحو حل المشكلة) وتوصلت البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مجموعة التفكير الإيجابي ومجموعة التفكير السلبي في القلق، والنضج الاجتماعي، والتوجه نحو المشكلة.

الإطار النظري للبحث

أولاً: قلق المستقبل

إن ظروف التغير الاجتماعي والسياسي التي تمر بها المجتمعات العربية بما فيها من إيقاع متسارع، وإحلال الصراع بدل التنافس فضلاً عن ما تفرضه العولمة التي جعلت العالم قرية صغيرة يتأثر كل جزء منها بالآخر. كل ذلك أدى إلى استثارة التوجس والخوف والتوتر لدى أفراد المجتمع مما تخفيه الأيام.

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ناتج عما عاشه ويعيشه الفرد من وقائع وخبرات تُشعره بعدم الأمن وتوقع الخطر وعدم الاستقرار مما يولد لديه حالة من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في النهاية إلى الاضطرابات النفسية.

مفهوم قلق المستقبل:

تعرفه (زينب شقير 2005) بأنه خلل أو خلل نفسي المنشأ ينجم عن خبرات غير سارة مقرونة بتشويه معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للخبرات والذكريات الماضية غير السارة، مع الميل لتضخيم السلبيات والتقليل من أهمية الإيجابيات ذات العلاقة بالذات والواقع، تجعل الفرد في حالة من التوتر والقلق. (زينب شقير، 2005: 5)

وُعرّفه (نجلاء العجمي 2004) بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه وتصاحبه صورة من الخوف والشك والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية ينتج عنها الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة في القدرة على التحكم في مجريات الأحداث (نجلاء العجمي، 2004: 11). ويقصد بقلق المستقبل حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالعديد من جوانب الحياة (شاكر عقلة ومحمد إبراهيم، 2007: 127). ويذكر (زاليسكي 1996) أن قلق المستقبل "هو حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون في صورة تهديداً حاداً أو هلعاً من أن ثمة شيء كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للشخص" (هشام مخيمر، 2009: 45). وتعرف سعود قلق المستقبل بأنه "جزء من القلق العام المعم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم أو ادراك العجز في تحقيق الأهداف المهمة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا في إطار فهمنا للقلق العام" (ناهد سعود، 2005: 45). ويحدد محمد الطيب 2007 قلق المستقبل في أنه خبرة انفعالية غير سارة ينتاب الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها والشعور بفقدان الأمل والطمأنينة نحو المستقبل. (محمد الطيب، 2007: 16)

وبناءً على ما تم عرضه من تعريفات لقلق المستقبل يرى الباحث أن قلق المستقبل يُعبر عن حالة من التوتر وعدم الارتياح ناتج عن توقع حدوث مجريات غير مرغوبة وتضخيمها وانتظارها وترقبها على أنها مؤكدة الحدوث مع زيادة في تقدير الأذى المتوقع وشده في ما يتصور الفرد حدوثه من مواقف.

البنية المعرفية لقلق المستقبل:

يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية الذي يخص مريض القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات لخيال من يعاني من قلق المستقبل تتركز حول صورة سوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بخطر قادم مع زيادة في احتمال الأذى المتوقع وشده في المواقف المستقبلية، وهذه الأفكار تؤدي إلى مشاعر الضيق والخوف والتنبيه التلقائي. إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (ما سوف يحدث)، والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي: الرعب والفرع والخوف والقلق (مي الرميح وأحمد عبد الخالق، 2002: 564). وقلق المستقبل يظهر من خلال الإدراك الخاطئ للأحداث المختلفة في المستقبل، وتقليل فعالية الشخص في التفاعل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية، وعدم القدرة على التوافق مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والتقدير السلبي للقدرة على معالجة الحدث أو الموقف المخيف (أحمد حسنين، 2000، 19).

أسباب قلق المستقبل:

قلق المستقبل يرتبط بحدث معين أو مواقف شخصية، كتوقع أحداث، مثل: المرض والمشكلات بين الأفراد أو فقدان شخص قريب أو شعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف شخصية، وعدم التأكد من طريقة التصرف تجاه أحداث اجتماعية متوقعة الحدوث (zaleski, 1994: 185). وترجع (نجلاء العجمي 2004) قلق المستقبل إلى:

- 1- نقص في القدرة على تحقيق ما يسعى إليه الفرد من أهداف وطموحات.
- 2- الشعور بأن الحياة ليست جديرة بالاهتمام.
- 3- ضعف القدرة على تصور المستقبل بشكل موضوعي.
- 4- الافتقار إلى المعلومات الكافية لتكوين الأفكار العقلانية عن المستقبل، كذلك تشوه بعض الأفكار الموجودة لدى الفرد.
- 5- ضعف القدرة على التأقلم مع المشاكل التي يعاني منها.
- 6- الشعور بقلّة الأمان والإحساس بالتشتت. (نجلاء العجمي، 2004: 98)

ويشير (مولين 1990) (Moline, 1990) إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في:

- 1- ضعف القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- 2- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه.
- 3- عدم قدرة الوالدين والقائمين عليه على حل المشاكل التي تعترض حياته. (Moline, 1990: 501).

ويشير (داينر 2006) إلى أن التغيرات الاجتماعية في المجتمع من أهم أسباب قلق المستقبل، حيث إن رد الفعل الوجداني للتغيرات الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية يولد مشاعر القلق والخوف من القصور وتناقص الأدوار في الحياة المستقبلية (روبرت داينر، 2006: 44). أما (سناء مسعود 2006) ترى أن قلق المستقبل يرجع إلى نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وتدني مستوى القيم الروحية الأخلاقية وتبني الأفكار اللاعقلانية، والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية (سناء مسعود، 2006: 51). ويرى الباحث أن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمع الليبي المليء بالتغيرات في كافة مجالات الحياة، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المسببات من أهمها:

- 1- يرجع قلق المستقبل إلى رؤية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات التي يمر بها الفرد في الوقت الحاضر.
- 2- تعد ضغوط الحياة أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي يمر بتحويلات اجتماعية واقتصادية وسياسية أدت إلى تغير في أساليب حياة الأفراد وقيمهم وأنماط تفكيرهم، وخصوصاً لدى طلاب الجامعة لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي.
- 3- من أسباب قلق المستقبل نظرة الفرد السلبية لذاته وتقديرها تقديراً سلبياً وتبنيه أفكار لاعقلانية تجاه نفسه والظروف المحيطة به.

ثانياً: التفكير الإيجابي:

يُمثل التفكير أهم نشاط إنساني وهو قدرة من القدرات العقلية العليا وللإنسان القدرة على التفكير في تفكيره وتناوله بالبحث والتحليل، ويُعد التفكير من المحددات الأساسية لسلوك الفرد وإكسابه الشكل الذي يظهر عليه، فعندما يضطرب تفكير فرد ما ينعكس ذلك مباشرة على سلوكه ويظهر الاضطراب على نشاطه وتصرفاته.

وهذا التعقيد في مفهوم التفكير أدى إلى اختلاف الرؤى حوله، وتعدد أبعاده وأساليبه التي تعكس تعقّد العقل البشري، ويتبين من خلال ذلك أن التفكير كغيره من المفاهيم المجردة يصعب علينا قياسه مباشرة، لذا فقد استخدمه العلماء بمسميات وأوصاف عدة، ليميزوا بين نوع وآخر من أنواعه، وليؤكدوا في ذات الوقت على تعقده وصعوبة الإحاطة بجميع جوانبه، فنجدهم يتحدثون عن أساليب وأبعاد عديدة للتفكير الإنساني، وبالإضافة إلى ذلك هناك طريقتان أساسيتان للنظر إلى العالم من حولنا، فإما أن تتميز النظرة إلى العالم بالإيجابية فيصير الشخص إيجابياً ويرى العالم في إطار الخير والتفاؤل، وتزداد فاعليته وسعاده، أو أن تتسم النظرة بالسلبية تجاه العالم فلا يرى سوى السلبيات.

أ- التفكير الإيجابي:

يُعد التفكير الإيجابي من أهم الأدوات الفعّالة التي يمتلكها جميع الناس، على الرغم من أن الكثير منهم لا يدركون ذلك، وهو أداة يمكن استعمالها في الحياة اليومية فتعمل على تحسين الصحة، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين، فـ (مارتن سليجمان) يذكر أن "المرء يصبح أكثر سعادة عندما يحاور نفسه، ويتحدى الأفكار السلبية، ويحللها، ويقارنها بما يتمتع به من نعم ومزايا". (ولاء حسين خليل، 2015: 12)

تعريف التفكير الإيجابي:

يُعرّف (نيك ومانز 1992) (Neck, Manz 1992) التفكير الإيجابي بأنه تبني الفرد لعدد من التوقعات المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته على تحقيق النجاح ومن أهم هذه التوقعات (أنا اعتقد أنه في استطاعتي فعل ذلك الشيء) (neck,).

(manz, 1992: p 683) ويرى البعض أنه بتأثير نشاط العمليات العقلية والرغبة في تنمية التفكير الإيجابي يتم إنتاج الأفكار في مظاهر من السلوك تبدو غريبة للآخرين (محمد الطيطي، 2003: 431-432).

مهارات التفكير الإيجابي:

من خلال ما أُتيح للباحث من دراسات تناولت التفكير الإيجابي كدراسة أحلام جبر (2011) ويوسف العنزي (2008) وأمني سعيدة إبراهيم (2005) حدد مهارات التفكير الإيجابي في الآتي:

أ- حديث الذات:

يشير حديث الذات إلى حوارات عقلية يجريها الفرد بينه وبين نفسه، يتناول فيها العديد من الأفكار والقناعات التي يحدد من خلالها مكانته وقدرته على حل مشكلة تواجهه، وكذلك توجيهه إلى عمله والتركيز عليه. ويُعرف حديث الذات بأنه "تصريح تأكدي ذاتي، يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأكيد عليها" (كريمان بدير، 2006: 37). وهو ما يقوله الإنسان أو يؤكد لنفسه عندما يفعل مع نفسه، أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه (عبد الناصر محمود، 2013: 24). فحديث الذات هو تدفق مستمر من الأفكار التي تدور في عقل الفرد يومياً، وهذه الأفكار التلقائية قد تكون سلبية أو إيجابية، وبعض حديث الذات يكون نابعاً من المنطق والعقل، وهناك حديث ذات آخر نابع من عدم الإدراك الصحيح الناتج عن نقص المعلومات.

وفكرة الحديث الذاتي تُعبر عن الأسلوب الذي نكلم به أنفسنا، والذي يؤدي إلى تحكمنا في سلوكنا بالطريقة نفسها لو كان الحديث من شخص آخر، وقد لا يكون الفرد على دراية بالطريقة السلبية التي يتحدث بها مع نفسه متوقفاً الفشل ومقللاً من شأن النجاح، لذا يجب تدريب الأفراد على الحديث إلى أنفسهم بشكل واثق وإيجابي، متوقعين النجاح في أية مهمة (محمود عطية، 2002: 110). وأبرز (مارتن سليجمان 2006) أن هناك بعض الشروط التي يتبعها الفرد في التحدث إلى نفسه لترسم صورة إيجابية داخل عقله الباطن، وهي:

- أن تكون الأفكار إيجابية، مثل: (أنا قوي - أنا أستطيع الامتناع عن التدخين).
- أن تدل الأفكار عن الوقت الخاص، مثل (لا تقل: أنا سوف أكون قوياً - قل: أنا قوي).
- أن يصاحب الأفكار الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن.
- أن تكرر الأفكار عدة مرات إلى أن تتبرمج تماماً. (ولاء خليل، 2012: 66، 26)

ويذكر (لورانس) أنه من خلال دراسة الطريقة التي تؤثر بها أفكارنا على مشاعرنا، توصل الباحثون إلى أن الأفراد لديهم القدرة على إجراء حوار داخلي من خلال أحاديث موجهة للذات، إلا أن بعضهم لا يستخدمون أفكاراً داخلية تساعدهم على التغلب على المشكلات التي يواجهونها، وذلك إما لأنهم غالباً ما يكونون متهورين ولا يفكرون قبل التصرف، أو أن تكون أفكارهم غامضة ومتناقضة وذات صبغة سلبية. (لورانس، 2004: 164). ويجب على الفرد أن يركز على ما يفكر فيه على مدار اليوم، ويتحقق من نوعية الأفكار التي تدور في ذهنه، ويعي العمليات المعرفية التي يستخدمها في تنظيم معلوماته عن البيئة والذات، وأسلوب التنبؤ وتقويم أحداث المستقبل، ومعرفة مدى واقعيته. فالتفكير السلبي له ارتباط بالبنية المعرفية غير المنطقية المتعلقة بما يجب على الفرد أن يفعله أو يعتقد، أو يؤمن به.

ب- التخيل:

يعرف (فهيم مصطفى) التخيل بأنه " قدرة على الرؤية المستقبلية، فهو قوة عقلية يستطيع بها الإنسان تذكر و استرجاع الصور العقلية التي يؤلف بينها لتصبح فكرة حقيقية" (فهيم مصطفى: 2005: 39). وترى (كريمان بدير 2006) أن التخيل "يمثل عملية التفكير في فكرة معينة إلى أن تتولد صورة ذهنية لها، وهذه الصورة تنتج لك معاشية الموقف أو الحالة التي لم يتم تحقيقها في الواقع (كريمان بدير، 2006: 42). والتخيل يُعد من القدرات العقلية التي يصعب السيطرة عليها وإخضاعها للملاحظة العلمية. ويوضح "بتروفسكي وياروسنسكي" أن التخيل عملية عقلية تتمثل في الآتي:

- بناء صورة ذهنية لحدث واقعي تحدث نتيجة للنشاط الموضوعي للشخص.
 - تصور خطط سلوكية عندما يكون الموقف المشكل غير واضح.
 - إنتاج صور ذهنية تحل محل النشاط.
 - تكوين صورة موافقة لأوصاف الشيء.
- أما وظيفته فهي أن يسمح بتصور نتيجة العمل قبل أن يبدأ، وبذلك يوجه الإنسان أثناء النشاط. (بتروفسكي وياروسنسكي، 1996: 136)

ج - التوقع الإيجابي:

ذكر (ويليام جيمس) أن التوقع الإيجابي هو اعتقاد الفرد بالنجاح في أي عمل، الأمر الذي يجعله يتمكن من إحداث النجاح، وبالرغم من أن الأمر ليس سهلاً إلا أنه مع التدريب يستطيع أن يصبح محترفاً في توقع الأفضل والوصول إليه (أحلام علي جبر، 2011: 38). والتوقعات الإيجابية تُعبر عن ميول عقلية توجد لدى الأفراد من أجل هدفين هما:

- إدراك حقيقة أنهم يعيشون ليمنحوا أنفسهم إحساساً بالقدرة على التحكم (إنني أفعل ما هو متوقع مني).

- الاستعداد لحدوث السلوك (هذا ما توقعت أنه سيحدث) (الفرحاتي السيد، 2005: 169). ويشير (إد داينر وروبرت بيزواس) إلى أن الأفراد الذين يرون الحياة مليئة بالفرص غالباً ما تترجم نظراتهم الإيجابية إلى مزيد من السعادة (إد داينر وروبرت بيزواس، 2011: 237). والتفاؤل له تأثير على سلوك الفرد من نواح عدة، منها أنه يسيطر على سلوك الفرد اتجاه إلى توقع الخير والسرور، الأمر الذي يدفعه إلى استخدام كافة قدراته وإمكانياته لأجل النجاح وتحقيق الأهداف، وتقبل نتيجة جهده، والسعي إلى العمل، والإقبال عليه برضا وارتياح، والنظرة الإيجابية للمستقبل.

وبهذا فالأفراد عندما يتوقعون الأفضل فإن الأفضل سوف يتحقق، بمعنى أن الفرد إذا توقع الأفضل فإنه سوف يبذل أقصى ما لديه من جهود، حيث سيركز عقله على المهمة التي هو بصدد تحقيقها.

أخطاء التفكير

تتمثل الأفكار السلبية عند (ستارلد 2002) (Stallard, 2002) في استقرارها في أذهاننا ونادراً ما نستطيع تحديدها أو مواجهتها وإنما نقوم بالبحث عن دليل لإثبات صحة هذه الأفكار، وهذه ما نسميها بأخطاء التفكير التي نقوم بها وقد لخصها "ستارلد" في ستة أنواع شائعة هي:

1- المهبطات

في هذا النوع من أخطاء التفكير نحن نركز على الجانب السلبي فقط من الأشياء أو المواقف التي تحدث، حيث يتم التغاضي عن أي شيء إيجابي وينظر إليه بأنه غير مهم (Stallard, Pull, 2002: pp 69- 74). وتشير (رئيقة عوض 2000) إلى أن هناك نوعين شائعين من المهبطات:

- النظرة السلبية:

وهي توجيه النظر إلى جانب واحد من الموقف وهو الجانب السلبي فقط. ويشير إلى ذلك (Smith, 1993) تحت مسمى الاختيار التجريدي، ويقصد به الوصول إلى النتائج السلبية من أحد التفاصيل مع تجاهل السياق والجوانب الإيجابية في الموضوع.

- الإيجابيات غير المحسوبة:

بهذا الخطأ في التفكير يغض الفرد الطرف نهائياً عن الجوانب الإيجابية، ويبحث عن مبررات غير واقعية تُدعم موقفه السلبي. (رئيقة عوض، 2000: 26)

2- تضخيم الأشياء:

ويقصد به تضخيم الأشياء السلبية، وإعطائها أكثر من حقه، ولهذا النمط من الأخطاء شكلان هما:

أ- الكل أو لا شيء:

يتم من خلال هذا الخطأ الحكم على الأشياء بمبدأ الكل أو لا شيء فكل الأمور على طرفي نقيض، حيث يدرك الأشخاص الأشياء إما سوداء أو بيضاء، حسنة أو سيئة وليس هناك وسط.

ب- المبالغة للسلبيات:

يميل الفرد في هذا النوع من الأخطاء في التفكير إلى التقليل من القيم الإيجابية وتوضيح الأشياء السلبية، والمبالغة في ذلك في أي موقف يتعرض له، حيث يسيطر على الفرد التشاؤم من الأحداث الجزئية على باقي الأحداث.

3- توقع الفشل:

في هذا النوع من أخطاء التفكير يتوقع الفرد ما سوف يحدث، من خلال عملية التخيل والتي تبعث في نفسه توقعات سلبية نحو الحياة والمستقبل، لأنه يعمم حالة الفشل قبل محاولة تحقيق الأهداف.

4- الشعور بالأفكار:

في هذا النوع من أخطاء التفكير تكتسب المشاعر قوة هائلة تنطوي على ما نفكر فيه، وما نفكر فيه يعتمد على ما نشعر به وليس على ما يحدث بالفعل، وهو ما يعرف بالتعميم.

5- إعداء النفس للفشل:

هذا الخطأ في التفكير يؤدي بالفرد إلى وضع معايير وتوقعات، ليصنف نفسه من خلالها قبل الدخول في أية خبرة، وغالباً ما تكون هذه المعايير مرتفعة جداً، ويستحيل تحقيقها، وهنا يعد الفرد نفسه للفشل وهو لا يعي ذلك.

6- لوم الذات:

ومن أخطاء التفكير إلقاء الفرد اللوم على نفسه لوقوع أحداث سلبية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم فيها (Stallard, Pull, 2002: pp 69- 74). كما يذكر (سمت 1993) (Smith, 1993) أن هناك العديد من الانحرافات المعرفية والتي يتفق في بعضها مع (Stallard, Pull, 2002) وهي:

أ- لوم الذات: هو أحد الانحرافات التي تجعل الفرد يكون واعياً بنقائصه، إذ يجعله يكون مفهوماً غير إيجابي عن ذاته، وينخفض مستوى تقدير الذات لديه.

- ب- التفكير المتجمع: وهو التفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء.
ج- الاختيار التجريدي: وهو الوصول إلى النتائج السلبية من أقل التفاصيل مع تجاهل السياق والجوانب الإيجابية.
د- الاستنتاج العشوائي: وهو الوصول إلى النتائج دون أن تدعم هذه النتائج بأدلة قوية.
هـ- التعميم الزائد: وهو اعتناق معتقدات متطرفة قائمة على بعض الأحداث وتطبيقها على مواقف أخرى مختلفة.
و- المبالغة: وهي تقييم أعلى للأحداث السلبية (smith, 1993: pp 60- 61).

أسباب التفكير السلبي:

هناك أسباب تكمن وراء التفكير السلبي منها:

1- الاتجاه الذهني:

- إذ يعمل العقل باتجاه محدد حسب الفكرة التي يتناولها، فأى فكرة نفكر فيها يأخذها العقل، ويسير في اتجاهها، ويبحث في الذاكرة عن أية خبرات أو معلومات تدعم هذا الاتجاه وتساعد الفرد على النجاح في تحقيق الفكرة سواء كانت إيجابية أو سلبية، فأى شيء نفكر فيه يصبح اتجاهًا للعقل، وسيفعل الفرد ما يستطيع للنجاح فيه، ولذلك سيقوم العقل بمجموعة من الخطوات تتمثل في:
- الانتباه للمعلومات أو الفكرة والتعرف عليها.
 - فتح ملف خاص بهذه الفكرة في الذاكرة.
 - تحليل هذه الفكرة، ومقارنتها بأفكار أخرى مشابهة لها موجودة في الذاكرة.
 - البحث عن أية معلومات تدعم الفكرة في الذاكرة، وإلغاء أية معلومات أخرى ليس لها علاقة بالفكرة؛ كي تساعد الفرد على التركيز على هذه الفكرة فقط.

وبما أن العقل البشري لا يستطيع التفكير إلا في فكرة واحدة في وقت معين، لذلك إذا كانت فكرة الفرد سلبية عن شيء أو موقف ما فإن عقله سوف يلغي كل المعلومات الأخرى عن الموقف، لكي يستطيع الذهن التركيز على هذه الفكرة فقط، ثم يدعمها ويقويها من الملفات المشابهة الموجودة في الذاكرة، فترسخ الفكرة السلبية (إبراهيم الفقي، 2009: 26-27). ويرى (بيك Beek) أنه أثناء النمو يكتسب الفرد معرفة عن نفسه وعن العالم بصفة عامة، وتخزن هذه المعرفة في شكل مكونات عقلية تتسم بالثبات تعرف بـ (المخططات)، ومخططات الفرد المحبطة مكونة بطريقة تجعلها تخلق اتجاهًا سلبيًا في تفسير أية خبرة، وأحد سمات هذه المخططات أنها تخلق ما أطلق عليه (بيك) الأفكار التلقائية السلبية التي ترد إلى عقل الفرد دون أن يلاحظها؛ لأن الفرد لا يتخذ أي قرار واعٍ بأن يفكر بهذه الطريقة (أمال باظة، 2000: 27).

2- التجارب السلبية:

كثير من الأشخاص يصبحون مفكرين سلبيين، بسبب التجارب السلبية الكثيرة التي يتعرضون لها خلال حياتهم، فعلى سبيل المثال: لو اعتقد الشخص أنه لا يوجد شخص يحبه، ومرّ بعدة تجارب سلبية تُرسخ ذلك الاعتقاد، فإنه من المحتمل أن ينسحب أو يضايق الآخرين، وقد يتحول إلى شخص عدواني نحوهم، وعليه يجب العمل على مساعدة الأفراد من أجل تغيير أفكارهم ثم تغيير سلوكياتهم السلبية.

فالخبرات والأحداث الماضية هي من المحددات الأساسية للسلوك الحاضر، كما أن المؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها، وتسمى هذه الفكرة السلبية بـ " الشعور بالعجز أو قلة الحيلة " وهي فكرة غير منطقية لأنها ترى أن كل سلوك في الماضي في ظروف معينة من المحتمل أن يكون نفسه في الحاضر، والمؤثرات الماضية قد تؤدي إلى تجنب تغيير السلوك كنوع من الهروب أو التبرير، وعلى الرغم من صعوبة تغيير ما سبق تعلمه، إلا أن ذلك ليس مستحيلًا، والشخص الإيجابي يدرك أن الماضي مهم، ولكنه يدرك أيضاً أن الحاضر يمكن تغييره، عن طريق تحليل المؤثرات والتجارب الماضية، وإثارة التساؤلات حول بعض المعتقدات المؤلمة والمكتسبة التي تضطره إلى أن يسلك سلوكاً سلبياً في الوقت الحالي (حسام الجزار، 2000: 21).

3- المعتقدات غير المنطقية:

أوضح (إليس Ellis 1977) أحد عشرة معتقداً أو فكرة غير منطقية وغير عقلانية، وغير ذات معنى، لكنها على الرغم من ذلك شائعة في المجتمع الغربي، وقد حاول " إليس " إعادة صياغة هذه الأفكار بطريقة أكثر ترتيباً وتنظيماً في دراساته، التي خلص فيها إلى تصنيف جديد يدمج الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشر في ثلاث أفكار أساسية هي:

- أ- يجب أن أعمل على كسب استحسان وتأييد الآخرين لكل ما أقوم به، وإلا فأني شخص رديء.
ب- يجب على الآخرين أن يعاملوني بلطف وبالطريقة التي أريدها، وإن لم يفعلوا ذلك فيجب عقابهم وإدانته.
ج- يجب على العالم أن يهيئ لي الظروف، بحيث أحصل على كل شيء أريده، وفي الوقت الذي أريد Ellis, 1977: p (40). وأشار (ماهر عمر 2003) إلى عدة أفكار أو معتقدات غير منطقية هي:

- أ- يجب أن يكون كل الناس أفضل مما هم عليه، وأن يتعاملوا مع بعضهم بمثالية، والحياة ستكون تعيسة وسيئة إن لم يتم ذلك.
ب- المشكلات العادية اليومية يجب أن تنتهي وتُحل فور حدوثها، والحياة ستكون تعيسة وسيئة إن لم يتم ذلك.

ج- يجب أن أحصل على أقصى سعادة ممكنة من وسائل المتعة المتاحة، دون أن أرهق نفسي بالعمل أو الالتزام بواجبات الحياة ومسؤولياتها (ماهر محمود، 200: 533). وتنشأ المعتقدات غير المنطقية عادةً من أساليب التنشئة الاجتماعية غير السليمة، ومن خلال التقليد والمحاكاة والشعور بالاختلاف عن الآخرين، فالأطفال قد يفكرون في أنفسهم بجمل مثل: (لا أستطيع أن أفعل شيئاً بالشكل الصحيح) و(الأمر تعاكسني باستمرار)... إلخ، لذا قد يعتقدون بعدم قدرتهم على التعامل مع المواقف الجديدة، وعندما يجدون أنفسهم في موقف ما، قد يشعرون بالشك في ذواتهم، ويكون السبب في ذلك تصرفات الراشدين، وما يقومون به من تغذية راجعة سلبية تجاه الأطفال في السنوات المبكرة من الحياة، الأمر الذي يحد من تقديرهم لذواتهم ويحرمهم من تعلم حديث الذات الإيجابي، على نحو يمكنهم من فهم الأمور والتعليقات بشكل منطقي، ولا يستطيعون أن يفكروا بمنطق، لذا فإن التعليقات السلبية تترك من قبلهم على أنها وصف لشخصياتهم، ومن هنا تتشكل معتقداتهم غير العقلانية (مصطفى أبو سعد، 2004: 122-123).

الإجراءات المنهجية للبحث:

المنهج المستخدم: استخدم في البحث المنهج الوصفي بشقيه (الارتباطي والفارقي) حيث يعد المنهج المناسب لتحقيق أهدافه. **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من (60) مفردة من المراهقين من طلاب مدرستي (الاستقلال و17 فبراير) بمدينة الخمس. بواقع (30) طالباً من مدرسة الاستقلال الثانوية للبنين و (30) طالبة من مدرسة 17 فبراير الثانوية للبنات. **أدوات البحث:** اعتمد الباحث لتحقيق أهداف البحث على الأدوات التالية:

1- مقياس قلق المستقبل: لوفاء محمد القاضي (2009)

اعتمد الباحث على مقياس قلق المستقبل لـ (وفاء محمد القاضي 2009) والذي يتكون من (38) فقرة. وقام الباحث بتقنين المقياس على البيئة الليبية حيث تم تعديل العديد من العبارات وحذف بعضها وعُرض المقياس على نخبة من المتخصصين في علم النفس بلغ عددهم (5) محكمين، وبذلك استقر المقياس على (30) عبارة. كما قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (30) مفردة من العينة الأصلية وذلك لحساب ثباته، والجدول رقم (1) يبين معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ و سبيرمان براون.

المقياس	ألفا كرونباخ	سبيرمان براون
قلق المستقبل	0.76	0.74

يتبين من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات كانت مرتفعة في مقياس قلق المستقبل مما يطمئن الباحث إلى إمكانية استخدامه في هذه البحث.

2- مقياس التفكير الإيجابي: إعداد الباحث

قام الباحث بإعداد مقياس التفكير الإيجابي في صورته المبدئية من (40) فقرة وتم عرض المقياس على نخبة من المتخصصين في علم النفس بلغ عددهم (5) محكمين، كما قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (30) مفردة من العينة الأصلية وذلك لحساب ثباته، والجدول رقم (2) يبين معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ و سبيرمان براون.

المقياس	ألفا كرونباخ	سبيرمان براون
مقياس التفكير الإيجابي	0.78	0.76

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات كانت مرتفعة في مقياس قلق المستقبل مما يطمئن الباحث إلى إمكانية استخدامه في هذه البحث.

نتائج البحث:

أولاً- الإجابة عن السؤال الأول للدراسة والذي مفاده:

- ما مدى انتشار مظاهر قلق المستقبل لدى أفراد العينة؟

جدول رقم (3) يوضح مدى انتشار مظاهر قلق المستقبل بين أفراد عينة البحث

رقم الفقرة	لا	إلى حد ما	نعم	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	40	20	0	1.3	44%
2	35	23	2	1.5	48%
3	20	40	0	1.7	56%
4	27	13	20	1.9	63%
5	32	20	8	1.6	53%
6	9	34	17	2.1	71%
7	2	3	55	2.9	96%

8	30	22	8	1.6	54%
9	5	16	39	2.6	86%
10	33	16	11	1.6	54%
11	20	21	19	2.0	66%
12	25	19	16	1.9	62%
13	5	10	45	2.7	89%
14	25	19	16	1.9	62%
15	21	13	26	2.1	69%
16	29	14	17	1.8	60%
17	6	19	35	2.5	83%
18	49	7	4	1.3	42%
19	17	17	26	2.2	72%
20	4	18	38	2.6	86%
21	30	14	16	1.8	59%
22	11	31	18	2.1	71%
23	7	12	41	2.6	86%
24	32	14	14	1.7	57%
25	15	19	26	2.2	73%
26	3	16	41	2.6	88%
27	44	13	3	1.3	44%
28	21	13	26	2.1	69%
29	6	16	38	2.5	84%
30	13	22	25	2.2	73%
31	9	19	32	2.4	79%
32	35	17	8	1.6	52%
33	45	11	4	1.3	44%
34	18	23	19	2.0	67%
الوسط المرجح و الوزن المنوي للمقياس ككل					67%

يتبين من الجدول السابق أن الوزن المنوي لمقياس قلق المستقبل قد بلغ 67% بوسط مرجح بلغ (2.0) و يشير ذلك إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل، و بالنظر إلى نفس الجدول نلاحظ أن الأوزان المنوية تراوحت ما بين 42% كأقل وزن منوي للفقرة رقم (18)، و 96% كأعلى وزن منوي للفقرة رقم (7).

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة من خلال الأوضاع التي تعيشها البلاد في كافة جوانب الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية، فالأوضاع الغير مستقرة التي تمر بها ليبيا تجعل المواطنين وخاصة الشباب يشعرون بالقلق على مستقبلهم. **ثانياً: الإجابة عن السؤال الثاني للدراسة والذي مفاده:**

- ما أساليب التفكير الأكثر انتشاراً من بين أسلوب التفكير (الإيجابي والسلبي)؟

جدول رقم (4) يبين أسلوب التفكير الأكثر انتشارا لدى أفراد العينة من بين أسلوب (التفكير السلبي والتفكير الإيجابي)

الفقرة	التفكير الإيجابي		التفكير السلبي	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
1	43	71.7%	17	28.3%
2	53	88.3%	7	11.7%
3	55	91.7%	5	8.3%
4	47	78.3%	13	21.7%
5	47	78.3%	13	21.7%
6	48	80.0%	12	20.0%
7	55	91.7%	5	8.3%
8	45	75.0%	15	25.0%
9	25	41.7%	35	58.3%
10	34	56.7%	26	43.3%
11	46	76.7%	14	23.3%
12	28	46.7%	32	53.3%
13	16	26.7%	44	73.3%
14	50	83.3%	10	16.7%
15	48	80.0%	12	20.0%
16	53	88.3%	7	11.7%
17	34	56.7%	26	43.3%
18	39	65.0%	21	35.0%
19	53	88.3%	7	11.7%
20	56	93.3%	4	6.7%
21	45	75.0%	15	25.0%
22	33	55.0%	27	45.0%
23	45	75.0%	15	25.0%
24	44	73.3%	16	26.7%
25	50	83.3%	10	16.7%
26	53	88.3%	7	11.7%
27	57	95.0%	3	5.0%
28	55	91.7%	5	8.3%
29	43	71.7%	17	28.3%
30	41	68.3%	19	31.7%
31	57	95.0%	3	5.0%
32	40	66.7%	20	33.3%
33	35	58.3%	25	41.7%
34	44	73.3%	16	26.7%
35	50	83.3%	10	16.7%
36	37	61.7%	23	38.3%
المقياس ككل	1604	74.3%	556	25.7%

يتضح من الجدول السابق أن 74% من استجابات أفراد العينة حول مقياس أسلوب التفكير تتجه نحو التفكير الإيجابي، و 25% فقط تتجه نحو التفكير السلبي، وبالنظر إلى نسب العبارات نجد أن (3) عبارات فقط يظهر فيها الاتجاه السلبي للتفكير أعلى من التفكير الإيجابي، وبالتالي يمكن القول إن التفكير الإيجابي هو الأسلوب الأكثر انتشاراً بين أفراد العينة.

ثالثاً – الإجابة عن السؤال الثالث للدراسة والذي مفاده:

هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث؟
للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بتصنيف عينة البحث حسب مستوى القلق إلى (3) مجموعات، المجموعة الأولى منخفضة القلق، و الثانية متوسطة القلق، و الثالثة مرتفعة القلق، ثم أجرى مقارنة بين المجموعات الثلاث في أسلوب التفكير باستخدام معادلة (كروسكال أليس)، و الجدول التالي يوضح ذلك.
جدول رقم (5) يوضح دلالة الفروق بين مجموعات البحث حسب مستوى القلق وأسلوب التفكير الإيجابي.

المجموعة	العدد	متوسط رتبة التفكير
مرتفعة القلق	20	25.05
متوسطة القلق	20	27.60
منخفضة القلق	20	38.85
قيمة كا ²		7.11
درجة الحرية		2
مستوى الدلالة		0.02

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (كا²) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.02) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث حسب مستوى القلق وأسلوب التفكير، وبالنظر إلى متوسطات الرتب نجد أن متوسط رتبة المجموعة مرتفعة القلق هو أقل المتوسطات يليه متوسط المجموعة متوسطة القلق، في حين يبدو متوسط المجموعة مرتفعة القلق هو الأعلى بين المتوسطات الثلاثة، ويشير ذلك إلى أن ارتفاع مستوى القلق ناتج عن زيادة مستوى التفكير السلبي والعكس صحيح، حيث إن الدرجة المنخفضة على مقياس التفكير تدل على التفكير السلبي والدرجة المرتفعة تدل على التفكير الإيجابي، وبذلك يمكن القول إنه توجد علاقة بين قلق المستقبل وأسلوب التفكير مفادها أن التفكير السلبي يُزيد من مستوى القلق عند الفرد، و التفكير الإيجابي يُقلل من مستوى قلق المستقبل.

رابعاً – الإجابة عن السؤال الرابع للبحث والذي مفاده:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في قلق المستقبل وأسلوب التفكير؟

جدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث في كل من قلق المستقبل ومستوى التفكير

البعد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث			
قلق المستقبل	69.7	65.3	6.62	7.78	58	2.34	0.02
التفكير الإيجابي	62.3	63.1	5.06	3.98	58	0.62	0.53

يتبين من الجدول المذكور أنفاً وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.02) بين الذكور و الإناث لصالح الذكور في قلق المستقبل، أي أن الذكور يشعرون بالقلق تجاه المستقبل أكثر من الإناث، في حين لا توجد فروق بينهما في أسلوب التفكير.

المراجع

- إبراهيم الفقيه. التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، دار الراية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2009.
- أحلام علي عبد الستار جبر. فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2011.
- أحمد محمد حسنين، قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني ثانوي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنيا 2000.
- أحمد موسى محمد حنتول. فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى كلية المجتمع بجامعة جازان، رسالة دكتوراه، 2012.
- إد داينر وروبرت بيزواس - داينر. السعادة كشف أسرار الثروة النفسية، ترجمة مها بكير، المركز القومي للترجمة، القاهرة، 2011.
- أشرف محمد عبد الحليم. قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، المؤتمر الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010.
- الفرحاتي السيد. سيكولوجية تحسين الأطفال ضد العجز المتعلم "رؤى معرفية" دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005.
- أمال عبد السميع باظة: فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة طنطا، 2000م.
- أماني سعيدة سيد إبراهيم: فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، 2005م.
- بترو فسكي وياروسنسكي. معجم النفس المعاصر، ترجمة حمدي عبد السلام، دار العالم الجديد، القاهرة، 1996.
- حاتم أحمد محمود الجزار: علاقة التفكير اللاعقلاني بالذكاء والشخصية والتنشئة الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المدارس الثانوية بالريف والحضر، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنوفية، 2000م.
- رشيد حسين البروراي. الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
- روبرت داينر. إدارة القلق، ترجمة دار الفاروق، القاهرة، 2006.
- رنيفة رجب عوض: ضغط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج)، المكتبة الجامعية، مكة المكرمة، 2000.
- زياد بركات. التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، منطقة طول كرم التعليمية فلسطين، 2006، رابط: <http://www.qou.edu.arabic>
- زينب شقير. مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2005.
- سمر وليد الحلاج. العلاقة بين قلق المستقبل والاكتمال لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، 2011.
- سناء محمد سليمان. التفكير أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنميته مهاراته، القاهرة، عالم الكتب، 2011.
- سناء منير مسعود. بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه، جامعة طنطا، 2006.
- شاكر عقلة ومحمد إبراهيم، قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة البحرين، مج 8، ع 3، ص 127 - 142، 2007.
1. عبدالناصر عبد الفتاح محمد محمود. أثر استخدام استراتيجيات تعلم الأقران في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لذوي التحصيل المنخفض والمرتع من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2013.
- فهمي مصطفى. الطفل ومهارات التفكير، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- كريمان بدير. التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم (رؤى نفسية تربوية معاصرة)، عالم الكتب، القاهرة، 2006.
- لورانس: كيف تنشئ طفلاً يتمتع بذكاء عاطفي (دليل الآباء للذكاء العاطفي)، مكتبة جرير، القاهرة، 2004م.
- ماهر محمود عمر. العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني "رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الإرشادية. نظرية وممارسة"، مركز الدلتا للطباعة، الإسكندرية، 2003.

- محمد حمد عقل الطيطي: مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية، المؤتمر العربي العلمي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين "رعاية الموهوبين والمبدعين أولوية عربية في عصر العولمة"، الجزء الأول، الأردن، 2003م.
- محمد عبد الظاهر الطيب: قلق المستقبل، نشرة أخبار علم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد 67، القاهرة، 2007.
- محمود محمد: مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة، 2002م.
- محمود محمد: مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة، 2002م.
- مصطفى أبو سعد: التقدير الذاتي للطفل، دار ردمك، الكويت، 2004
- مي محمد الرميح وأحمد عبد الخالق: التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذج المعرفي الوجداني، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 12، ع 4، ص 541 - 578، 2002.
- ناهد شريف سعود، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التقاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق سوريا، 2005.
- نجلاء محمد العجمي: بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، 2004.
- هشام محمد مخيمر: قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، 2009.
- وفاء محمد القاضي: قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة، 2009.
- ولاء حسين حسن خليل: الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2012.
- يوسف المحيلان العنزي: دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي وإستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2008م.
- Ellis, A.(1977),Rational Emotive therapy ; the clinical and personally hypotheses of RET and other modes of cognitive Behaviors therapy .the counseling psychologist, Vol.(7).N(1)pp2-50
- Smith .J.C (1993):Understanding Stress and coping ,Macmillan publishing company ,New York.
- Seligman, (2000) : "Helplessness : on depression developments, and death" . American psychologist copyright by American psychologist association -0003-066 05-55.00, Vol.55 no 4.5-14 January del.101037-0003-006 -55.105.
- Stallard, Paul (2002) :think good – feel good, John Wiley & sons, England.
- zaleski , z (1994) . personal future in hope & anxiety respective psychology of future orientation, scientific society . university of Lublin : Poland.
- Neck, Chris, & Manz, Charles. (1992) :.,Thought self leadership