

جامعة ابن خلدون تيارت

University Ibn Khaldoun Of Tiaret



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

Faculty of Humanities and Social Science

قسم علم النفس و الفلسفة و الأطفونيا

Department Of Psychology, Philosophy, And Speech Therapy

مذكرة لنيل شهادة ماسترالطور الثاني ل.م.د

تخصص علم النفس المدرسي.

قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون - تيارت -

إشراف:

د بودريالة شهرزاد

إعداد:

• بلطرش خديجة

• بن سالم أحلام

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	أستاذ محاضر -أ-	منهوم محمد
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر -أ-	بودريالة شهرزاد
مناقشا	أستاذ محاضر -أ-	قاضي مراد

السنة الجامعية: 2022 - 2023

شكر وتقدير

الحمد لله عزوجل نحمده ونستعين به ونستغفره ونتوب إليه، له الحمد والفضل إذ وفقنا في إتمام وإنجاز هذا البحث المتواضع الذي ألهمنا الصحة والعافية والعزيمة.

قال الله تعالى: "ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه". سورة لقمان 12

وقال رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس، لم يشكر الله عزوجل".

أتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى جميع الأساتذة الأفاضل الذين كانوا العون والسند والفضل في إفادتنا في العلم من أولى مراحل الدراسة حتى هذه اللحظة نرفع كلمة شكر في الدكتوراة الكريمة "بودربالة شهرزاد" التي ساعدتنا في إنجاز هذا البحث من نصح وإرشاد متمنين من المولى أن يغمرها بالمزيد من العلم والنجاح.

إهداء

الى ذلك الانسان العظيم الذي كان يتمنى رؤيتي في مثل هذا اليوم الى حبيبي وقدوتي الى أبي العزيز الراحل
أنحني أمامك عرفانا بالجميل

الى سيدة نساء الكون في عيني أهدي تخرجي لكي أشكرك بقوة على ما بذلتيه من جهد من أجل أن أكون
هنا هذا تكليل لجهودك معي.

الى دفء العائلة إخوتي كنتم دائما بجاني لكم يا من كنتم دائما قدوتي ودليلي مختارية مختار محمد الى
أبناء أختي عبد القادر، عبد الرحيم، عبد الاله، محمد

الى صديقاتي شكرا لكم فبوجودكم في حياتي عرفت حقا معنى وقيمة الصداقة شكرا لكم على كل أنواع
الصداقة "زهرة منال نعيمة أحلام حسنة "

الى كل عائلة بلطرش وشتوان

الى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلبي

خديجة

إهداء

قرأت كل كتبي .. راجعت كل قصائدي .. وسألت الدنيا عن أجمل كلمات يمكن أن تكتب
لعظيمة مثل " فريحة" .. فلم أجد .. غير أنني سأجتهد .. أيتها الصالحة العطوفة ..

هل أرجوك أن تقبلي اعتذاراتي .. عن كل تعب العمر .. أم سأدعوك أن تتناولين بيدك السخية ..
عملي هذا .. عله يعوضك عذابات الدهر .. و أعترف بعدها . أنني دونك لا شيء .. أطال الله
في عمرك .. وجعلك سندا و ذخرا دائما لنا .. لك غاليتي ..

أنحني بكل فخر .. و أهديك الشرف الأكبر في هذا العمل .

إلى من تشقت يداه في سبيل رعايتنا .. قرّة عيني أبي العزيز "عيسى" .

إلى الذين ضفرت بهم هدية من الأقدار إخوة فعرفوا معنى الأخوة، إخوتي الأحباء: فضيلة-
أحمد-أمينة-خيرة-عبدالقادر-خلود-تركية-بسمة .

أقدم إهداء خاص إلى براعم العائلة: نهال-ماريا-أنفال-هنية-أميرة-إسراء-محمد-عيسى-
أحمد .

إلى كافة زملاء الدراسة وكل طالب علم يسعى لكسب المعرفة وتزويد رصيده المعرفي العلمي
و الثقافي و أخص بالذكر زميلتي التي شاركتني في إعداد المذكرة "بلطرش خديجة" .

إلى أخواتي التي جمعتهن بهم الدراسة و الصدف (ميمي-ملاك-وسام-أمينة-نصيرة-نسرین-
مليكة-شيماء-ليندة-رانية-حبيبة-إيمان)

أحلام

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون تيارت، استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي و المقارن، و شملت عينة الدراسة على (119) طالبا و طالبة من التخصصات التالية: علم النفس المدرسي، إدارة أعمال، علوم الطبيعة و الحياة، فرنسية للسنة الجامعية (2022-2023) كما تم اختيار عينة الدراسة عن طريق المعاينة العشوائية ، وطبقت الدراسة مقياس قلق المستقبل لمسعود سناء منير(2006)، ومقياس فاعلية الذات العدل (2001)، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عكسية ضعيفة بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين.

لا توجد فروق دالة احصائية بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

لا توجد فروق دالة احصائية بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، فاعلية الذات، طلاب الجامعة.

Abstract:

The study aimed to know the relationship between future anxiety and self-efficacy among a sample of students at Ibn Khaldoun University of Tiaret. In this study, the descriptive approach was used in both its relational and comparative parts. Business Administration, Natural and Life Sciences, French, for the academic year (2022-2023), and the study sample was selected by random sampling. to the following results:

There is a weak inverse statistically significant correlation between future anxiety and self-efficacy among university students.

There are no statistically significant differences between future anxiety and self-efficacy among university students due to the gender variable.

There are no statistically significant differences between future anxiety and self-efficacy among university students due to the variable of specialization.

Keywords: future anxiety, self-efficacy, university students.

قائمة المحتويات

شكر وتقدير.....	
إهداء.....	
ملخص الدراسة.....	
قائمة المحتويات.....	
قائمة الأشكال.....	
قائمة الجداول.....	
مقدمة.....	أ

الفصل التمهيدي

الإشكالية:.....	4
فرضية الدراسة:.....	5
أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:.....	6
أهمية الدراسة:.....	6
التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:.....	6
الدراسات السابقة.....	7
التعقيب على الدراسات السابقة:.....	11

الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد:.....	14
1. تعريف قلق المستقبل:.....	15
2. أسباب قلق المستقبل:.....	17
3. أعراض القلق:.....	18
4. أنواع القلق :.....	19
5. مظاهر قلق المستقبل:.....	20

6. بعض المفاهيم المتعلقة بقلق المستقبل : 20
7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل : 22
8. الآثار السلبية لقلق المستقبل : 25
-:خلاصة 26

الفصل الثالث: فاعلية الذات

- تمهيد: 27
1. تعريف فاعلية الذات Séf-Efficacy : 28
2. مصادر فاعلية الذات: 30
3. أبعاد فاعلية الذات: Dimensions of Séf-Efficacy 33
4. أنواع فاعلية الذات : 34
5. خصائص فاعلية الذات: 35
6. العوامل المؤثرة في فاعلية الذات: 36
7. سمات ذوي فاعلية الذات: 40
-:خلاصة 42

الفصل الرابع: الدراسة الإستطلاعية

- تمهيد: 44
1. مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية: 45
2. عينة الدراسة ومواصفاتها: 45
3. أدوات الدراسة الاستطلاعية: 47
4. وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية: 47
5. الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية: 50
6. الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية: 52

الفصل الخامس: الدراسة الأساسية

- تمهيد: 57

1. مكان ومدة الدراسة الأساسية: 58
2. عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها: 58
3. أدوات الدراسة الأساسية: 62

الفصل السادس : عرض ومناقشة النتائج

1. عرض نتائج الفرضية الرئيسية: 69
 2. عرض نتائج الفرضية الأولى: 70
 3. عرض نتائج الفرضية الثانية : 73
- خاتمة..... 76
- قائمة المصادر والمراجع
- قائمة الملاحق

قائمة الأشكال

- الشكل رقم (01) يوضح قلق المستقبل وأهم المفاهيم المرتبطة به والمشابهة به 22
- الشكل رقم (02) يوضح مصادر فاعلية الذات 32
- الشكل رقم (03) يوضح أبعاد فاعلية الذات 34
- الشكل رقم (04) دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس 59
- الشكل رقم (05) أعمدة بيانية تمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن 60
- الشكل رقم (06) دائرة نسبية تمثل توزيع التخصصات الجامعية لعينة الدراسة الأساسية 61

قائمة الجداول:

- الجدول رقم (01) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس: 46
- الجدول رقم (02) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير العمر: 46
- الجدول رقم (03) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص: 47
- الجدول رقم (04) يوضح مفتاح تصحيح المقياس: 52
- جدول رقم (05): يوضح معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات. 53
- جدول رقم (06) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) في مقياس فاعلية الذات..... 54
- جدول رقم (07) يوضح معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات. 55
- الجدول رقم (08) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس: 59
- الجدول رقم (09) يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن: 60
- الجدول رقم (10) يمثل توزيع التخصصات الجامعية لعينة الدراسة الأساسية: 61
- جدول رقم (11) يوضح معامل بيرسون بين قلق المستقبل ومستوى فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين : 69

هفتاد و نه

تعد الجامعة من أهم بيئات التفاعل الاجتماعي للطلبة، حيث تقوم بدور أساسي في تشكيل شخصياتهم وتحديد مستقبلهم. والجامعة هي إحدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية المقبولة، وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية الإيجابية التي يحرص عليها المجتمع الحديث، ولذلك فإن حياة الشباب قد تجابه العديد من المعوقات التي قد تدفعه، في كثير من الأحيان، إلى الشعور بالاضطراب والقلق كنتيجة لأحداث الماضي المؤلمة وإمكانات الحاضر المتواضعة، ومن ثم يتكون لديه الشعور بالقلق تجاه المستقبل.

ويعتبر قلق المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الفرد وأدائه، ومثلما يكون الخوف والقلق حافزاً على التعلم والوصول إلى الهدف يكون مثبطاً ومحبطاً للدافعية، وقد شكل قلق المستقبل محور اهتمام الباحثين وعلماء النفس بسبب التطورات المستمرة على مستوى الدراسات النفسية والتي وسعت من حقل دراسة القلق.

قلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة، حيث أكد باندورا (1991) إلى أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة لا يكون أنماط تفكير مثيرة للقلق، بينما الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تتنابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق. وأشار Zaleski (1996)، بأن قلق المستقبل يعتمد على الفاعلية الذاتية حيث أنه لا بد أن يكون الشخص لديه القدرة والثقة على التحكم فيما حوله لإنجاز أهدافه الشخصية ولمواجهة الأحداث السالبة وهذا الفهم حيد لتخفيف القلق من المستقبل.

وفي ظل ضغوط الحياة العصرية والعوامل المؤثرة على الطالب الجامعي كأعباء الدراسة والمعيشة وارتفاع الأسعار وغياب العدالة التوزيعية، وقلة فرص العمل بعد التخرج، كل هذه المشكلات المتداخلة قد تؤثر في طريقة تفكير الطالب فيصبح يسلك تفكيراً غير عقلاني غير متفهم لاهتماماته وأهدافه المستقبلية، وتدني فاعلية الذات لديه وغير قادر على معالجة الأحداث الضاغطة والتغيرات المتلاحقة والسريعة، التي لا يستطيع الفرد ملاحقتها واستيعابها أو التنبؤ بنتائجها، تعتبر من أهم مثيرات القلق.

وأشارت حنان العناني (2000) إلى أن "التفكير في المستقبل عامل بسبب القلق لدى الفرد، ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده.

ما أشار إليه باندورا Bandura (1985) في نظريته للتعلم الاجتماعي، حيث ركز على دور الفاعلية الذاتية في مواجهة الضغوط، وأشار إلى أن الأفراد يمتلكون نظاماً ذاتياً هو الذي يمكنهم من السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم، وهو نظام يتضمن قدرات وتخطيط الاستراتيجيات والقدرة على التأمل

الذاتي وتقييم المواقف، ومن ثمة التوقعات عن النجاح أو الفشل في المهام. ومن هنا فإن الفاعلية الذاتية متغير وسيط بين المعرفة والفعل وذلك بأن المعتقدات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم وعن توقعاتهم حيال نتائج جهودهم تؤثر بقوة على الطرائق التي يتصرفون بها. إن الفاعلية الذاتية تجعل الأفراد يختارون المهام التي فيها يستشعرون أنهم أكفاء واثقون، وفي المقابل يتجنبون المواقف التي يستشعرون فيها أنهم محدودي الكفاءة.

كما تلعب الفاعلية الذاتية دورا مهما في تحديد حجم المجهود الذي سيبدل وإلى متى سيثابر الفرد في مواجهة العقبات، وتؤثر أيضا على أنماط التفكير ومن ثمة الردود الانفعالية والسلوكية.

ومن هنا، فإن أهمية الدراسة الحالية تنبثق من أهمية موضوعها كونها تحاول التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل بفاعلية الذات لدى الطالب الجامعي، مما يجعل هذا الموضوع ذا أهمية على المستوى الأكاديمي والاجتماعي والثقافي حسب ما نراه.

وعلى هذا الأساس اهتمت الباحثتان بدراسة هاته المتغيرات من خلال صياغتها في العنوان التالي: قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى الطالب الجامعي، كما تمت دراسة هاته المتغيرات على ضوء الجنس والتخصص، وقمنا بمعالجة هذا البحث من خلال تطرقنا للفصول التالية:

حيث تناولنا في الفصل الأول تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها، كما تطرقنا إلى التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة، والدراسات السابقة.

تناولنا في الفصل الثاني تمهيد ثم تعريف قلق المستقبل، أسبابه، أعراضه، أنواعه ومظاهره، ثم بعض المفاهيم المرتبطة به، وإيجابيات وسلبيات قلق المستقبل ونظرياته.

أما الفصل الثالث فتناولنا فيه فاعلية الذات، حيث تم تحديد تعريف الذات ثم فاعلية الذات، كما تم التطرق إلى مصادر فاعلية الذات وأبعادها وأنواعها وخصائصها والعوامل المؤثرة فيها واثارها وسمات ذوي فاعلية الذات.

الفصل التمهيدي

الإشكالية:

إن كثرة الضغوط اليومية من طبيعة الحياة و التوتر و الأزمات في حياة الفرد و الطالب المتمدرس خاصة، كلها عوامل تزيد من ضغوط القلق و الإحساس بالسلبية نحو المستقبل.

حيث يشير زاليسكي (Zaleski,1996) إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي ويرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي.

و توسعت أهمية موضوع قلق المستقبل ليصبح محور دراسات عميقة ربطته بعدة متغيرات كما سعى المشيخي (2009) إلى ربطه بفاعلية الذات، في حين كانت دراسة مارو (Marrow,2000) تهدف إلى معرفة العلاقة بين القلق و منظور الوقت المستقبلي لدى طلاب الكليات ،كما سعى (زقاوة، 2014) إلى دراسة العلاقة بين قلق المستقبل و المشروع الشخصي للحياة.

و أكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل فالمستقبل يضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات والنجاح في إقامة العلاقات مع الآخرين لذا يستشعرون إحباطا قلق على دواتهم ووجودهم ومستقبلهم نتيجة التطلعات الزائدة والآمال، والطموحات التي يمتن بها الشباب كل ذلك يؤدي إلى التوتر والإحباط، هو القلق المتعلق بالمستقبل، حيث أكد الز وبيدي أن قلق المستقبل يعد من أهم خمسة مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة أما سميث أكد أن الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين 69 موضوعا يثير اهتمام الطلبة في الجامعة. صبري 2003 وقد أكدت العديد من الدراسات العربية والأجنبية على مركزية المستقبل في تفكير الشباب، من حيث أنه فضاء للتخطيط والعمل وتنفيذ الأهداف مثل دراسة أبو درويش والطويل 2009، والتي توصلت إلى وجود اتجاه سلبي نحو المستقبل لدى طلبة السنوات الأخيرة في الحياة الجامعية.

إن اعتماد الفرد على فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهما لاهتماماته وأهدافه المستقبلية وسلوكه كما يضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى، و يبذل الجهد في مواجهة الفشل، وأن تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات. (الطروانة،2005:12)

ومنه فالأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة لديهم القدرة على معالجة الأحداث الضاغطة، وأن توقعات الفرد لفاعليته الذاتية ترتبط بدرجة كبيرة بالسلوكيات السوية ويتمثل ذلك في الاتزان الانفعالي.

وأوضح بانديورا 1991، إلى أن فاعلية الذات تؤدي دورا محوريا في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق ، وقد بينت العديد من الدراسات التي أجراها كل من **kbabaSal** (2008) و(المصري،2011) بأن انخفاض فاعلية الذات تعد مظهرا هاما لمشكلات القلق والخوف ، وأن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق ، ومنه فالفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يكون متشائما، وينظر للمستقبل على أنه مظلم وغامض ويشعر بالإحباط واليأس والإحساس بفاعلية ذات متدنية، ويضطرب لديه التفكير مما يؤدي به إلى عدم التركيز والثقة في قدرته الذاتية و تخطي العقبات التي تواجهه وصعوبة حل المشكلات بطريقة سليمة .

ومن هذا التصور جاءت إشكالية الدراسة لتبحث عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة تيارت، على ضوء ما تقدم تحدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

❖ هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين؟

الأسئلة الفرعية:

1- هل توجد فروق دالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص الدراسي؟

فرضية الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين.

1- توجد فروق دالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة نوعية العلاقة القائمة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين.
- الكشف عن الفروق بين قلق المستقبل وفاعلية الذات حسب متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين.
- الكشف عن الفروق بين قلق المستقبل وفاعلية الذات حسب متغير التخصص الدراسي لدى الطلبة الجامعيين.

أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية كونها تعالج العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين.
- دراسة ميدانية تبحث في واقع الطلبة الجامعيين ونظرتهم للمستقبل.
- وتكمن الأهمية أيضا في الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة على ضوء الجنس والتخصص الدراسي.
- قلة الدراسات التي تناولت موضوع قلق المستقبل داخل الوسط الجامعي في الجزائر.
- قياس قلق المستقبل، وفاعلية الذات، لدى الطلبة الجامعيين.

التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

أولاً: قلق المستقبل: هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

ثانياً: فاعلية الذات: هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة.

ثالثاً: طلاب الجامعة: هم طلاب المرحلة الجامعية المتحصلين على شهادة البكالوريا، والذين يزاولون دراستهم وفق نظام ل.م.د من جميع المستويات الدراسية بجامعة ابن خلدون تيارت.

وفي الدراسة الحالية، هم طلاب السنة الثانية ماستر وفق نظام ل.م.د من التخصصين العلمي والأدبي على مستوى جامعة ابن خلدون بتيارت للسنة الجامعية (2023/2022).

الدراسات السابقة

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة مع متغيرات أخرى في البيئات العربية والأجنبية، وفيما يلي عرض لاهم الدراسات السابقة.

دراسات سابقة تتعلق بمتغير قلق المستقبل:

عنوان الدراسة:

دراسة حسانين (2000): قلق المستقبل ومتغيرات الدافعية ومفهوم الذاتهدفت الدراسة للتعرف عن العلاقة بين قلق المستقبل ومتغيرات الدافعية ومفهوم الذات لدى عينة بلغ (300) طالب وطالبة، وكشفت الدراسة الى وجود فروق على مقياس قلق المستقبل وقلق الامتحان حسب متغير الجنس، وأشارت كذلك الى ان المعاملات الارتباط سالبة وغير دالة بين قلق المستقبل ومفهوم الذات وكانت موجبة بين قلق المستقبل وبعد الانفعالية.

دراسة الربيعي (2003):

الاتجاهات المستقبلية وعلاقتها بموقع الضبط (داخلي، خارجي) لدى طلبة الجامعة الجدد هدفت الدراسة للتعرف عن الاتجاهات المستقبلية وعلاقتها بموقع الضبط (داخلي، خارجي) لدى طلبة الجامعة الجدد في اليمن، تبعا للجنس وطبيعة العلاقة الإحصائية بين متغير موقع الضبط، بلغت العينة (400) طالب وطالبة وأشارت النتائج الى ان افراد العينة يميلون الى الاتجاه الإيجابي نحو المستقبل، وانه لا توجد فروق دالة بين متغير الجنس والاتجاه نحو المستقبل.

دراسة السبعاوي (2007):

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام في جامعة الموصل تكونت عينة الدراسة من (578) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة. اظهرت لنتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الاناث في حين لم تكن العلاقة الارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل ومتغير التخصص العلمي.

دراسة السفاسفة والمحاميد (2007):

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الرسمية وأثر كل متغيري الجنس والكلية في مستوى قلق المستقبل المهني تكونت عينة الدراسة من (408) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك والهاشمية ومؤتة ومؤتة وأظهرت النتائج الدراسة أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية في حين لم تظهر النتائج فروق دالة احصائيا لصالح الذكور في الكليات العلمية.

دراسة المشيخي (2009):

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وكل من مستوى الطموح وفاعلية الذات، وعن الفروق بين الطلاب في قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وعن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح، بلغت العينة (741) طالب من طلبة جامعة الطائف وقد اسفرت النتائج الى وجود علاقة سالبة بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور وايضا كشفت النتائج عن فروق لصالح التخصص الانساني وامكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات.

دراسة (القرشي 2012):

الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في الدافع للإنجاز لدى طلبة الجامعة تبع المستوى الدراسي والتخصص عينة الدراسة تكونت من (300) طالباً من التخصصات العلمية و (150) طالباً من التخصصات النظرية بجامعة أم القرى وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة أم القرى مرتفعاً، وعدم وجود فرق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات قلق المستقبل تبعاً لكل من متغيري التخصص والمستوى الدراسي، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الدافع للإنجاز فكلما ازداد الدافع للإنجاز زاد معدل القلق تجاه المستقبل.

دراسة المومني ونعيم (2012):

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى القلق لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل. تكونت عينة الدراسة من (272) طالبة. اظهرت النتائج ان مستوى القلق لدى افراد العينة كان مرتفعا كما اشارت

النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى القلق تعزى الى اختلاف متغيرات التخصص. ووجود فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور.

دراسة المعمرى (2016):

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة نزوى. تكونت عينة الدراسة من (526) طالبا وطالبة. أظهرت النتائج وجود علاقة دالة احصائيا بين درجة المستقبل وبين ابعاد درجة الأفكار اللاعقلانية حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (1) درجة عند مستوى دلالة إحصائية (a:0.01)

دراسة وادة (2020):

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات من طلبة جامعة الوادي. وشملت هذه الدراسة على (449) طالبا وطالبة من التخصص العلمي والادبي للسنة الجامعية (2016-2017) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة ووجود فروق دالة احصائيا في درجات قلق المستقبل باختلاف مستوى فاعلية الذات (مرتفعة-منخفضة) في حين لا توجد علاقة دالة احصائيا في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي-ادبي) لدى عينة الدراسة.

عدم وجود فروق دالة احصائيا بين افراد العينة على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغيري النوع والعمر، بينما توجد فروق دالة إحصائيا لدى العينة وفقا لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (17الى20).

دراسة : محمد حسن الأبيض على الأبيض (2020): إيمان الانترنت وعلاقته بقلق المستقبل هدفت الدراسة الى التعرف على إيمان الانترنت وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة قوامها (160) طالب وطالب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز من كلية الأدب والعلوم بوادي الدواسر، أسفرت نتائج الدراسة الى (84,4%) من الطلاب تراوح مستوى قلق المستقبل لديهم المتوسط والمنخفض في حين (15,6%) من الطلاب يعانون من ارتفاع مستوى قلق المستقبل لديهم، وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين ايمان الانترنت وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

دراسة الفايدى:(بدون سنة)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المستقبل لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية. تألفت عينة الدراسة من (186) طالبة استخدم في هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل وقد اشارت نتائج البحث الى ان مستوى قلق كان مرتفعا بشكل عام لدى طلبة جامعة تبوك وتبين عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل بمجالاته يعزى للسنة الدراسية التخصص والتحصيل العلمي.

دراسة كاظم وحياوي: (بدون سنة)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة حيث بلغ حجم العينة (200) طالب وطالبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة وأظهرت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص بين العلميات والانسانيات.

دراسة بروية أمال (2021):

تهدف الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة المقبلين على التخرج وعلاقته ببعض المتغيرات هي الجنس المستوى الدراسي كلية الانتماء أجريت الدراسة على العينة من الطلبة شملت 120 طالب طبقت عليهم مقياس قلق المستقبل أشارت النتائج المتحصل في هذه الدراسة أنه لا توجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وفقا لمتغيرات الدراسة الجنس المستوى الدراسي وكلية الانتماء

دراسة إيناس مرضي ناجي الحربي (2022):

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة قلق المستقبل في ضوء التحول الى التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا لدى طلبة الثانية والتعرف على الفروق في درجة قلق المستقبل والتي تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، مستوى الاسرة) شملت العينة (403) طالب وطالبة لصف الثاني والثالث الثانوي بالمدينة المنورة بدرجة بسيطة وأيضا الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 درجة قلق المستقبل في ضوء التحول الى التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، مستوى دخل الاسرة).

دراسات سابقة لفاعلية الذات:

دراسة (2005) leglesia et al :

هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات بكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (136) طالبا واستخدمت مقياس القلق ومقياس الضغط النفسي، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي.

دراسة (2008) babaketal :

هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين الضغط الادراكي و فاعلية الذات المدركة و الحالة النفسية لدى طلاب المدارس العليا بايران، وبلغت عينة الدراسة (866) طالبا استخدمت الدراسة مقياس الصحة العامة، مقياس فاعلية الذات ، مقياس الضغوط و كشفت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط الادراكي و فاعلية الذات والحالة النفسية لدى عينة الدراسة، وأوضحت نتائج الدراسة الى ان فاعلية الى ان فاعلية ذات عالية يستطيعون مواجهة الضغوط و صحتهم النفسية جيدة بينما الذين لديهم فاعلية ذات أقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط او مواجهتها مما يؤدي الى زيادة التوتر والتعرض للقلق والاضطراب النفسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المستقبل و فاعلية الذات يمكن توضيحه على النحو الآتي:

إن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة باهتمامها بموضوع قلق المستقبل و فاعلية الذات ويلاحظ من الدراسات السابقة انها اعتمدت على مناهج وأساليب مختلفة ومقاييس كوسيلة لقياس قلق المستقبل و فاعلية الذات. اما من حيث العينات فقد طبقت الدراسات في مجملها على طلاب الجامعة وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية، وتباينت نتائج الدراسات السابقة فيما بينها نتيجة لارتباطها بمتغيرات نفسية أخرى مثل متغيرات الدافعية ومفهوم الذات لدراسة حسانين (2000)، مستوى الطموح لدراسة المشيخي (2009)، ودافع الإنجاز كدراسة القرشي (2012)، الأفكار اللاعقلانية لدراسة المعمرى (2015)، ادمان الانترنت لدراسة ايناس مرضي ناجي (2022)، موقع الضبط لدراسة الربيعي (2003). الا ان بعضها اتفق على

عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص والجنس. ولقد استفدنا من الدراسات السابقة من الناحية النظرية والاستعانة بها في التحليل والمناقشة.

في حين توجد دراسة سابقة تناولت موضوع البحث قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة طلبة الوادي

عينة الدراسة: فالدراسة السابقة تناولت طلبة جامعة الوادي والبالغ عددهم 449 بينما الدراسة الحالية عينتها طلبة جامعة ابن خلدون بتيارت والبالغ عددهم 119 طالب وطالبة

متغيرات الدراسة: الدراسة السابقة تناولت متغيرات (التخصص)، بينما الدراسة الحالية تناولت متغير (الجنس والتخصص).

أدوات الدراسة: تناولت الدراسة السابقة مقياس قلق المستقبل لغالب بن محمد المشيخي ومقياس فاعلية الذات للباحث فتحي وادة، أما الدراسة الحالية استخدمت مقياس قلق المستقبل لسناء مسعود (2006) ومقياس فاعلية الذات للعدل (2001).

مناقشة فرضيات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة:

الفصل الثاني

قلق المستقبل

تمهيد:

تناولنا في هذا الفصل الثاني الى موضوع قلق المستقبل وذلك بالتطرق إلى تعريف به في بداية الفصل ثم أسبابه وأعراضه وأنواعه، ومظاهره ثم تعرضنا الى قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به ثم تطرقنا الى إيجابيات وسلبيات قلق المستقبل.

1. تعريف قلق المستقبل:

1.1 تعريف القلق:

• تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي:

"هو حالة التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تنجم من توقع خطر مجهول المصدر وغير قابل للإدراك". (عريف، 2005: 81)

يعرف علماء النفس القلق "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال محاولات الفرد لتحقيق التوافق نتيجة عوامل الكبت والإحباط والصراع". (الشوربجي: 2003، 20)

• تعريف فرويد:

حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر والضيق والألم. (السيد عثمان، 2001: 33).

• أما بالنسبة إلى الرفاعي:

فإن القلق استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها للمكونات الشخصية والاستجابة هذه تحمل معنى داخليا يتصل بالخاص ويضيفه على العالم الخارجي. (الرفاعي، 2003: 200).

يعرف القلق بأنه شعور عام وغامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات ذعر تتكرر في نفس الفرد. (عكاشة، 2003: 134).

تعريف قلق المستقبل:

- عرفه زالسكي "بأنه حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل. ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث تهديدها ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للفرد".

(Zaleski,1996 : 165).

- وقد عرفت زينب شقيربأنه خلل أواضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراك معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسفريات ودحض الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع. (الحويج،2021:730)

- يعرف عبد الباقي"قلق المستقبل على أنه خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والاكنتاب والأفكار السواسية بصورة غير معروفة. (عبد الباقي، 1999:35).
- ويعرفه العشريبأنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من الصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة. (العشري،2004: 148)

• تعريف بارلو (2004):Barlow

قلق المستقبل هو حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل، كما أنها تتميز بالتعبير السلبي من حيث إن الشخص يركز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه.(جون،2008:26).

- عرف إيسقلق المستقبل بأنها الأفكار السالبة الخاطئة والغير منطقية والتي تتسم بعدم الموضوعين وتتأثر بالأهواء الشخصية، المدنية على توقعات وتعليمات خاطئة، وعلى مزيج لا تتفق مع إمكانيات من الظن والاحتمالية، والتهويل والمبالغة والتي الفرد الواقعية. (Ellis,1973 :152)

• عرفه على (2013)

بأنه ترقب الفرد للمستقبل الات بأحداثه القريبة والبعيدة بشك تسوده الريبة وعدم الاطمئنان وهو لا يأمل منه بسرور بل نظرته تشاؤمية وتفكيره في كل احداثه الغيبية صفة اللامبالاة. (العنزي،2019:428).

• عرفته وفاء محمد بانه أحد أنواع القلق المرتبط بتوقف الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر فعندما يفترض الإنسان مستقبل فانه يحتمل حاضره ويتخيل ماضيه فالماضي والحاضر يتدخلان في التنبؤ بالأحداث والاعمال المستقبلية. (فرحات:2017،13)

• يرى معوض ان قلق المستقبل على انه ذلك القلق الناتج عن التفكير بالمستقبل وما يخبئ له من مفاجآت، والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل تكون نظرتة للحياة نظرة تشاؤمية، مكتئب تراوده الأفكار السلبية والشعور باليأس والعزلة وعدم الأمان. (معوض،1996:68).

نستنتج من خلال التعريفات التي تطرقنا اليها ان قلق المستقبل حالة انفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر وتوقع الشر والخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة سواء كانت اقتصادية او اجتماعية او سياسية. مما يجعله يواجه الصعوبة في التكيف مع هذه المشاكل والتأقلم معها.

2. أسباب قلق المستقبل:

هناك عدة أسباب تؤدي إلى الشعور بالقلق المستقبلي، منها قلة الثقة بالمستقبل والأفكار السلبية عنه بالإضافة إلى ضعف الكفاءة الذاتية وعدم القدرة على التعامل مع الاستجابات السلبية للأحداث المستقبلية مما يزيد من الشعور بالقلق المستقبلي للفرد. (MacleodWilliams&Berkerian 1991 :100)

يتمثل القلق 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 مستقبلا وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول. وأن أهم أسباب القلق لدى الرد هي:

2-1 أسباب شخصية:

- ✓ عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها
- ✓ عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل
- ✓ عدم القدرة على الفصل بين الأمانى والتطلعات عن الواقع الذي فيه.

2-2 أسباب اجتماعية:

- ✓ التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل

✓ عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله

✓ الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو المجتمع

✓ الشعور بعدم الأمان والإحساس وبالضياع. (Zaleski, 1996:185)

أما الأقصري فيرى أن السبب لقلق المستقبل هو الجهل بمعرفة معنى الحياة بالشكل الذي يؤدي إلى السعادة والتفاؤل فيها، بدل أن يجعلها في موضع القلق والخوف. (الأقصري، 2002:23).

وهناك أسباب أخرى لقلق المستقبل:

✓ غموض المستقبل لدى الفرد وعدم وضوحه.

✓ التوقعات السلبية للأحداث ولما هو قادم.

✓ النقص في المهارة لإدراك المستقبل.

✓ غياب الأهداف المستقبلية ونقص التخطيط لها.

✓ الخبرات الناتجة عن طبيعة التنشئة الاجتماعية.

✓ الأفكار الخاطئة ونقص المعلومات المتعلقة بالمستقبل. (الحياني، 2012:42).

3. أعراض القلق:

هناك ثلاثة مظاهر مكونة لقلق المستقبل:

3-1 أعراض معرفية: التطرف في الحكم على المواقف والأشخاص والتسلط على المواجهة المواقف بطريقة واحدة وبتجاه واحد.

بناء اتجاهات غير منطقية حول النفس والمستقبل.

الميل بالاعتماد على الأقوياء والعجز عن التصرف بحرية

3-2 أعراض جسدية: ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود افعال بيولوجية وفسيوولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، اغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية وداركا عدم

منطقية تصرفاته، اما في الحالات الحادة فأن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. (الداهري، 2005:328).

3-3 أعراض نفسية

وتشمل القلق العام و القلق على الصحة و العمل و المستقبل والعصبية و التوتر لعام و الشعور بعدم الراحة و الحساسية النفسية الزائدة و سهولة الاستثارة و الهياج و عدم الاستقرار و الخوف بصفة عامة و الخوف الذي يصل الى درجة الفزع و الشك و الارتباك و التردد في اتخاذ العلاقات و الهم و الاكتئاب العابر و التشاؤم و الانشغال بأخطاء الماضي و كوارث المستقبل و توهم المرض و الشعور بقرب النهاية و الخوف من الموت و ضعف التركيز و شرود الذهن واضطراب قوة الملاحظة و ضعف القدرة على العمل و الإنتاج و الإنجاز و سوء التوافق المهني و قد يصل الحال الى السلوك العشوائي الغير المضبوط.

(زهران، 2005:487)

4. أنواع القلق:

أفضل تصنيفات القلق هو ما جاء بها فرويد صاحب مدرسة التحليل النفسي وهذه الأنواع هي:

4-1 القلق الموضوعي:

وقد يسمى بالقلق الواقعي وهذا النوع من القلق أقرب منه الى الخوف مثل خوف الفرد من كلب متجه نحوه يخشى ان يعضه فيشعر بالقلق او خوف الفرد من الظلام أي لدى الفرد خبرة انفعالية مؤلمة من الظلام منذ الطفولة

4-2 القلق العصابي:

وهذا النوع من القلق يحدث للفرد دون ان يستطيع معرفة سبب مخاوفه فقد يكون على شكل قلق عام عند الفرد سواء في دروسه او في علاقاته الاجتماعية او في منزله او في مكان عمله. وقد يكون قلقه من موضوع خاص وقد تكون مثيرات هذا القلق ليس لها علاقة بالموضوع الذي يقلق عليه مثل القلق والخوف من المرور من جانب المقبرة او الخوف من الحشرات او من منظر البحر وقد يكون قلق ناتج من توقع

حدث شيء خطير بسبب خبرة مؤلمة كانت قد حدثت من قبل مثل الخوف من تكرار حدوث نوبة اغماء وقد لا تكون لمثل هذه الظواهر مقدمات لحدوثها.

4-3 القلق الخلفي او الذاتي:

يحدث نتيجة الصراع الذي يحدث داخل الشخص وليس صراعا بين الشخص والعام الخارجي أي انه ناتج من ضمير الشخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد او اعراف المجتمع الذي يعيش فيه

والقلق الخلفي كامنا داخل تركيبة الشخص وعادة يظهر القلق الخلفي اعقاب حالات الإحباط المرتبطة بالانا الأعلى لدى الفرد (الانا العليا المثالية) التي تتسجم مع القيم الاجتماعية.

(منسي،:422001-43).

5. مظاهر قلق المستقبل:

يشير عاطف مسعد الحسيني إلى مجموعة من المظاهر لقلق المستقبل:

- 1- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبكاء لأسباب تافهة.
- 2- التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.
- 3- صلابة الرأي والتعنت.
- 4- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل
- 5- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص
- 6- الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.(الحسيني،2011:43-44).

وتشير أمال الفقي إلى ثلاثة مظاهر لقلق المستقبل تتمثل في:

- القلق الذاتي: وهو يرتبط بالمعاناة الاضطراب الوجداني للمراهق بسبب التغيرات النفسية والجسمية لهذه المرحلة.

- القلق الأسري: هو مرتبط ببعدين أولهما في الحاضر الذي يعايشه وسط أسرته،

والثاني هو قدرة الفرد على الارتباط وبناء أسرة ومدى نجاحه في ذلك.

- القلق المهني: ويتعمق بالمخاوف التي تتضمن تصورات الشباب لعدم إمكانية تحقيق طموحاتهم المهنية وشغل الوظائف المناسبة لهم، ومن ثم تحقيق العائد الذي يتناسب مع متطلبات الحياة.

(الفقي، 2013:27).

6. بعض المفاهيم المتعلقة بقلق المستقبل :

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم اما من ناحية التأثير او النتائج على الافراد او أسباب المؤدية لظاهرة ما وهذا ما يظهر على شكل رقم (1):

7-1 الخوف من الفشل:

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وقلق المستقبل ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكانا مميزا، لأن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه والآخرين فالفشل المتكرر يجعل الفرد عرضة للقلق والاحجام من عمل أهداف واقعية لأنفسهم، وفقدان الدافعية للإنجاز والنجاح، ويعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو عوامل خارجية مما جعلهم يشعرون بعدم قدرتهم على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفنقر همتهم ورغبتهم في النجاح. (المؤيد، 2010: 334)

7-2 التوجه للمستقبل:

إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكا موجبا من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر في الهنا والان من صعوبات وحرمان يقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يتطلع الى إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانات الفرد كما تتسجم مع قيمة الشخصية ومستوى طموحه. (إبراهيم بدر، 2003: 45)

7-3 التشاؤم وقلق المستقبل:

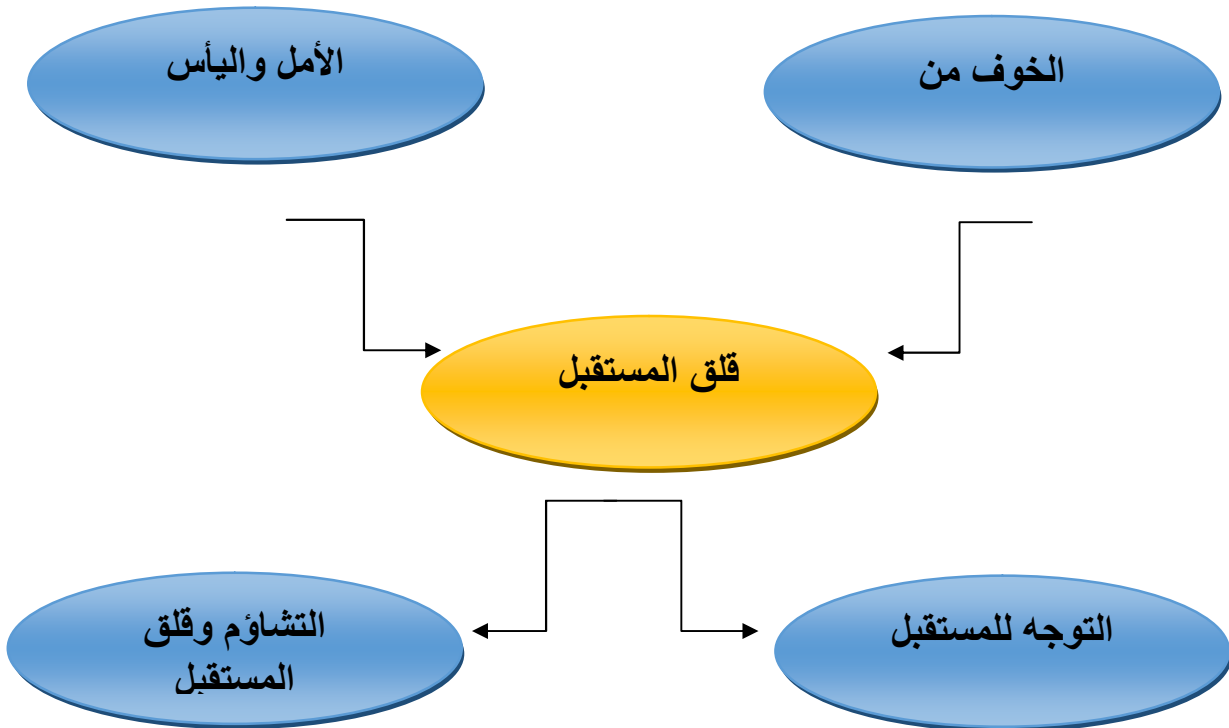
يرتبط قلق المستقبل ارتباطا وثيقا بالتشاؤم فقد أثبتت الدراسات تواجد ارتباط ايجابي بينهما فالتشاؤم هو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية مما يؤثر على السلوك

والصحة النفسية والجسمية للفرد، والنظرة التشاؤمية استقال جعل الفرد عرضة للاكتئاب واليأس والانتحار وهذا ما ينعكس سلباً على مستقبله. (الأنصاري، 1995: 134)

4-7 الأمل واليأس:

من فرضية أن الأمل نقيض اليأس والأمل يتشابه مع التفاؤل من حيث أنهما نزعة للاستبشار وتوقع النتائج الايجابية وهما العكاز الذي يستند إليه الفرد عند مواجهة الأزمات التي تحول بين الفرد وهدفه والعلاقة بين الأمل والقلق تتطلى في أن القلق يرتفع بانخفاض الأمل ويتخفض بارتفاعه أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل فاليأس هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة التي تتسم توقعات الفرد السلبية نحو الحياة وتعميم الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد وهذا يعني النظرة السلبية للذات وللحياة، والفرد الذي بيع كلا من الملل واليأس اللذان يجعلان الفرد عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية، كالقلق والاكتئاب. (معوض، 1996: 114).

الشكل رقم (01) يوضح قلق المستقبل وأهم المفاهيم المرتبة به والمشابهة به



7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

8-1 نظرية التحليل النفسي:

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداماً لمصطلح القلق. ينظر الى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن ان يهدد الشخصية او يكدر صفوها على الأقل. فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني ان دوافع الهو والأفكار الغير مقبولة والتي عملت الانا بالتعاون مع الانا الأعلى على كبتها (وهي دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت)، تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور وتقترب من منطقة الشعور والوعي، وتوشك في اختراق الدفاعات. وعلى هذا تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى الكابتة ممثلة الانا والانا الأعلى لتحشد مزيداً من القوى الدفاعية لتحويل دون المكبوتات والنجاح والافلات من اسر اللاشعور، بل انها تدفعها في اللاشعور بعيداً عن منطقة الوعي والشعور. (كفافي، 1999:237).

ويرجع فرويد قلق المستقبل بخبرات الطفولة إضافة الى ربطه له بالواقع، حيث يبدأ الفرد بتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب قلق نحو المستقبل لدى الفرد.

كما ان العديد من النظريات النفسية تتباين في أسباب القلق من الناحية النفسية.

فيرى فرويد ان الصراع ينشأ بين رغبة الشخص في ان يشبع رغباته الجنسية المحرمات والموانع الموجودة في البيئة الخارجية.

في حين يرى (الفرد ادلر) تلميذ فرويد المنشق عليه ان سبب القلق عند الأشخاص هو الإحساس بعقدة النقص ومشاعر النقص سواء اكان هذا النقص حقيقياً (مثل وجود بتر او عيب خلقي في أي جزء من الجسد).

في حين يرى اتورنك ان القلق لذي يعاني منه جميع البشر انما يعود الى ما يسميه صدمة الميلاد وانتقال الشخص من بيئة امنة مطمئنة كان يعيش فيها كالملاك الى عالم يبذل فيه مجهود حتى يلتفت اليه ويشبع مطالبه.

في حين ترى (كارن هورني) ان القلق يرجع الى ثلاثة عوامل هي:

- الشعور بالعجز وقلة الحيلة.

- الشعور بالعداوة.

- الشعور بالعزلة والوحدة.

(محمد حسن غام، بدون سنة: 69، 70)

2-8 النظرية الإنسانية :

ترى هذه المدرسة ان قلق المستقبل هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من احداث تهدد وجود الانسان او تهدد انسانيته،ولهذا فان المثير الأساسي هو فشل الفرد في تحقيق أهدافه وفي اختيار أسلوب حياته ويزداد قلق الانسان إذا ما فقد بعضا من طاقاته وقدراته لاعتلال في الصحة او اصابته بمرض لا شفاء منه او اذا تقدم به السن..... ويرى روجرز ان الانسان يشعر بالقلق حين يجد التعارض بين امكانياته وطموحاته، فان القابلية للقلق تحدث نتيجة عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الكائن العضوي وبين مفهوم الذات. وعليه ترتبط عوامل القلق ومثيراته بالحال والمستقبل بعكس التحليل النفسي التي ترجع أسباب القلق الى الماضي. (عبد الدائم، خرامسية، 2022: 23).

3-8 النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه المدرسة بان القلق ناتج عن التعلم الخاطئ من البيئة او المحيط الذي يعيش فيه الفرد، والقلق هو استجابة متعلمة من التجارب المزعجة ومواقف وظروف معينة.(زعتري، 2010: 15) فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية وقد فسرو القلق بالطريقة الكلاسيكية وهو تحليل السلوك الى وحدات من المثير والاستجابة. والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق مادام اننا نخبره كخبر غير سار، واي خفض للقلق ينظر اليه كهدف له أهميته.

فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند بافلوف يمدنا بتصوير عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي. ويرى السلوكيون (بافلوف وواطسون) ان القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزا ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق وبالتالي فان العقاب يؤدي الى كف السلوك الغير مرغوب فيه وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي الى تعديل السلوك ولعل اهم ما أكد عليه السلوكيون ان القلق هو استجابة شرطة مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد.

(السيد عثمان، 2001: 24-25).

4-8 النظرية المعرفية:

ترتكز هذه النظرية على افتراضات أساسية تقوم على كون العمليات العقلية هي أساس التوتر في سلوك الافراد بحيث ان التفسيرات التي يقدمونها حول أسباب الاعمال التي يقومون بها في حياتهم اليومية تنتج سلوكيات مختلفة، فمثلا المصاب بالقلق تسيطر عليه تصورات ذهنية مفادها ان هناك حادث سيقع فتؤدي هذه التصورات الى اضطراب التفكير ويصبح في موقف ينذر بالخطر فيعمل الدماغ باحتياج شديد في مواجهة ذلك التهديد المفترض كما ان خبرة القلق تكون مصحوبة في الغالب بتشويش ذهني أي عدم القدرة على التفكير بشكل سليم. (زعتن، 2010:15).

5-8 التعقيب على النظريات:

نلاحظ من خلال ما سبق ذكره من النظريات التي تفسر القلق ان مدرسة التحليل النفسي ترى ان السبب الأول للقلق هو الجهاز النفسي للفرد الانا والهو والانا الأعلى حيث تركز على تجارب الطفولة وماضي الفرد وتاريخه الطبي عكس المدرسة السلوكية التي تركز على الحاضر وان القلق عبارة عن استجابات سلوكية متعلمة لخطر غامض او رد فعل شرطي لمنبه مؤلم.

أما بالنسبة للمدرسة المعرفية يعتبر اصحاب هذا المنظور ان الاضطرابات السيكلوجية كالقلق مرجعها أفكار غير عقلانية وخاطئة من خلال التجارب المزعجة التي مر بها وبالتالي يعمم ويصير خائفا من المواقف المشابهة لتلك التي تعرض لها.

8. الآثار السلبية لقلق المستقبل:

من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل التوقع والانتظار السلبي لما ينعكس على الشخص وخبراته، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد وذلك نتيجة التوقعات السلبية وهذا يجعله محيطا عند أدائه للمهام المختلفة (بيك، 2000:36).

- التفكير السلبي والتشاؤم نحو الذات والمستقبل.

- التأثير السلبي على صحة الأفراد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو النفسية والسلوكية.

(عسلي، البناء، 2011: 112).

خلاصة :

نستخلص من هذا الفصل ان قلق المستقبل هو مفهوم مركب من مصطلحين يشيران الى الخوف و توجس و ترقب المخاطر و الحوادث المستقبلية ، و هو اضطراب اصبح يلزم كل افراد المجتمع لاسيما فئة الشباب ، و هذا نتيجة التغيرات و التطورات السريعة للحياة المعاصرة ، التي تجعل الفرد غير قادر على تحقيق اهدافه و تلبية متطلباته الشخصية و الاجتماعية مما يؤدي به الى الشعور بالتوتر و توقع الخطر و عدم الطمأنينة و التشاؤم من المستقبل ، و بصفة عامة فان لقلق المستقبل اسباب كثيرة و متداخلة ، و مظاهره ، و انواعه متنوعة و نتائجها يمكن ان تكون وخيمة على حياة الفرد و هذا يعيق تكييف الفرد مع ذاته و مع مجتمعه .

الفصل الثالث

فاعلية الذات

تمهيد:

سنعرض في هذا الفصل إلى موضوع فاعلية الذات، حيث سنفتحه بالتعريف بفاعلية الذات بدأ بمصطلح الذات، ثم فاعلية الذات، ثم سننظر إلى مصادر فاعلية الذات، وأبعاد فاعلية الذات، وبعد ذلك سوف نتطرق إلى أنواع فاعلية الذات، لتليها خصائص فاعلية الذات، ثم سوف نتطرق إلى العوامل المؤثرة في فاعلية الذات، وأخيرا سوف نختم الفصل بسمات ذوي فاعلية الذات.

1. تعريف فاعلية الذات Séf-Efficacy:

لقد تعددت تعاريف فاعلية الذات ولتحديد تعريف دقيق لهذا المصطلح سوف نقوم بالتفصيل فيه على النحو التالي:

1.1 تعريف الذات:

لقد احتلت الذات مكانة بارزة في علم النفس ولقد تعددت الآراء واختلفت التيارات لتفسير مدلولها، مما أدى إلى تعدد النظريات والمدارس التي حاولت أن تصيغ هذا المفهوم في إطار نوع البحوث التي أجرتها فتعدد تعاريف الذات ونذكر منها:

- تعريف ناصر الأشقر (2001):

الفصل الثالث: فعالية الذات

إن الذات هي المحور الرئيسي للشخصية، وهي تستعمل بمعنيين وهما الذات كموضوع، أي اتجاهات الفرد ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه، والذات العملية أي أن الذات تتكون من مجموعة أنشطة من المعلومات كالتفكير والتذكر والإدراك. (سراج الدين، 2009: 46)

• تعريف عبد السلام زهران (2003):

إنها كينونة الفرد وتتكون نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته، وتشمل الذات المدركة، الذات الاجتماعية والذات المثالية. (سراج الدين، 2009: 46)

• تعريف معجم التربية وعلم النفس (2006):

تستخدم الذات للدلالة على الشخصية أو الأنا، حيث يجري اعتبارها بمثابة عامل يعي هويته المستمرة. (سراج الدين، 2009: 46)

وتستخدم هذه الكلمة كبادئة في كلمة مركبة، أو على غرار كلمة منفصلة، ومستقلة، فتصبح على صيغة النعت أو الصفة. (علي، 2005: 61)

2.1. فاعلية الذات:

حيث عرفها باندورا "1977" على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (Bandura, 1977: 192)

وعرفها باندورا "1994" أيضا بأنها معتقدات الناس حول قدراتهم على القيام بمستويات معينة من الأداء الذي يتحكم في أحداث تؤثر على مجرى حياتهم، ويمكن أن تنشأ هذه المعتقدات من خبرات التمكن الناتجة عن الإنجاز والنجاح المسبق، والخبرات البديلة من خلال ملاحظة الشخص لنجاح الآخرين المماثلين له في أعمال مشابهة، فالافتداء بالنماذج الاجتماعية يوفر معايير يحكم الشخص على نفسه من خلالها، كما أن الإقناع الاجتماعي يعزز الإحساس بالفاعلية الذاتية، إذ يتم إقناع الأفراد بأنهم يمتلكون مقومات النجاح لتنفيذ الأنشطة المطلوبة، مما يدفعهم لمضاعفة الجهد و المواظبة، ويتطلب ذلك تهيئة المواقف الملائمة التي تهيئ فرص النجاح وتنفادي احتمالات الفشل، كما يعتمد الناس جزئيا على حالتهم العاطفية و الجسمية في الحكم على قدراتهم، فالمزاج الإيجابي يدعم الفاعلية الذاتية المدركة، بينما المزاج اليأس يضعفها، والاستثارة العاطفية تضعف الأداء تقلل من توقعات النجاح. (Bandura, 1977: 192)

في حين عرف Gillihan "2002" «فاعلية الذات على أنها اعتقادات الفرد في قدرته لإنتاج مهمة معينة. (Gillihan, 2002 : 33)

ويرى عادل العدل (2001،131) أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة غير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت. (المشيخي، 2009: 73.72).

ويعرف Dimopoulou "2012" فاعلية الذات على أنها ثقة الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ موضوعات العمل اللازمة والمتطلبة لإدارة المواقف المستقبلية كي يكون هناك تأثير إيجابي على الطرف الآخر كالمعلم بالنسبة للتلميذ، والممرض للمريض. (Dimopoulou, 2012 : 509)

أما المزروع (2007) فاعتبر فاعلية الذات إحدى موجبات السلوك فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد وتشعره بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد، وتشعره بقدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة. (حجازي، 2013 : 420).

2. مصادر فاعلية الذات:

وضع باندورا أربعة مصادر أساسية للمعلومات تشتق منها فاعلية الذات كما يمكن أن تكتسب أو تقوى أو تضعف من خلالها وهي:

أ- الإنجازات الأدائية Performance Accomplishment:

يرى باندورا (1977) أن هذا المصدر هو الأكثر تأثيرا في فاعلية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها المظاهر السلبية للفاعلية مرتبطة بالإخفاق، و تأثير الإخفاق على الفاعلية الشخصية يعتمد جزئيا على الوقت و الشكل الكلي للخبرات في حالة الإخفاق، و تعزيز فاعلية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى وخاصة في أداء الذين يشكون في ذاتهم من خلال العجز واللافاعلية الشخصية، والإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالفاعلية الذاتية لدى الفرد. (Albert, 1977 : 195)

الفصل الثالث: فعالية الذات

أما غيست وميتشل (1992) فيرى أن هذا المصدر يعتمد على الخبرات التي يعيشها الفرد، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية، بينما الإخفاق المتكرر يخفضها ويتطلب الإحساس بالفاعلية القوية خبرة في التغلب على العقبات من خلال بذل الجهد والمثابرة المستمرة المتواصلة.

وتركز الفاعلية الذاتية على الإيمان بالقدرة على سلوك مرغوب، كما أن القدرة الفعلية ونتيجة العمل ثانويتان إلى القدرة المدركة لتحقيق السلوك.

ويعتقد الشخص ذو الفاعلية الذاتية العالية أنه قادر على إنجاز سلوك ولديه الرغبة في متابعة النشاط بالرغم من الصعوبات التي تواجهه كما أن الاعتقاد بعدم الفاعلية نتيجة الفشل يعيق استعداد الشخص لمواجهة الصعاب، كما تتطور اعتقادات الفاعلية من إدراك الشخص لكفاءته في أداء السلوك، وتنتج المعتقدات الغير فعالة من فشل في توقعات من فشل في توقعات أداء الشخص، وتخلق بعض تجارب الفاعلية الذاتية أوضاع محددة يستطيع أن يطور الناس منها إحساس أكثر عمومية لفاعلية الذات.

(النشاي، 2006: 474).

ب- الخبرات البديلة: Vicarious Experience

حسب غيست وميتشل "1992" يرى باندورا أن تقدير فاعلية الذات يتأثر بالخبرات البديلة و التي يقصد بها اكتساب الخبرة من رؤية الآخرين المشابهين وهم يؤدون الأنشطة بنجاح (النماذج الاجتماعية) حيث تزيد رؤية الفرد للمشابهين له وهم يؤدون الأنشطة بنجاح من جهده المتواصل وترفع معتقداته لأنه يمتلك نفس الإمكانيات اللازمة للنجاح ويستطيع أن يولد توقعات من المشاهدة و التي تحسن أدائه بالتعلم من المشاهدة للنماذج، ولنفس السبب رؤية آخرين يفشلون في أدائهم على من الجهد المرتفع تخفض معتقدات المشاهدين عن فاعليتهم و يقوم جهودهم.

وتسبق التجارب الاجتماعية الفاعلية الذاتية وتؤثر عليها سواء أدركت فاعلية ذاتية عالية أو منخفضة ويتأثر توقع الفاعلية بالتعلم من التجارب أو من خلال العرض أو الوصف التحليلي للسلوك الوضعي الذي يولد المعرفة والاهتمام بإعادة النشاط. (النشاي، 2006: 374 - 375).

ج- الإقناع اللفظي: Verbal Persuasion

الفصل الثالث: فعالية الذات

يرى باندورا أن تهيئة البيئة الملائمة للتعلم تعتمد على مواهب المعلم وفاعليته الذاتية، فالذي يملك الاحساس بالفاعلية الذاتية المرتفعة، يعمل على مساعدة الطلاب متدني التحصيل وينمي دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم ويمدح إنجازاتهم. (حسونة، 2009: 124).

وحسب باندورا "1997، 125" يثير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي، فالآخرون في بيئة التعلم (المعلمون، الزملاء، أو الأقران أو الوالدان) يمكنهم إقناع المتعلم لفظيا بقدرته على النجاح في مهام خاصة، وقد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ صورة الحديث الإيجابي مع الذات.

أما جابر (1995: 444) يرى أن تأثير هذا المصدر محدود، ومع ذلك فإن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يمكن من رفع فاعلية الذات وخفضها، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الشخص القائم بالإقناع، فالنصائح أو التحذيرات التي تصدر عن شخص موثوق به. (شاهين، 2012: 156).

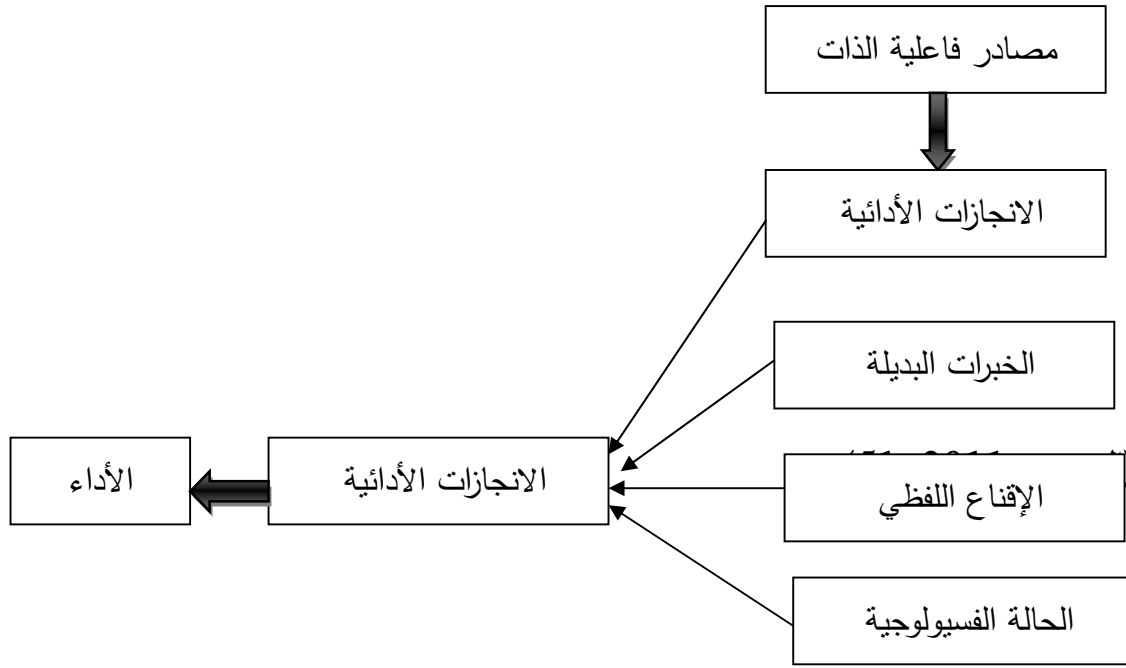
د- الحالة الفسيولوجية والانفعالية Psychological-Physiological state

حسب (Resnick, 2008 : 183) يرباندورا أن الطريقة الرابعة لتعديل المعتقدات الذاتية عن الفاعلية تتمثل في تقليل ردود الأفعال الشديدة التي يصدرها الأشخاص فضلا عن تعديل ميولهم الانفعالية السلبية وتفسيراتهم السلبية لأحوالهم البدنية، ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الصدد أن خطورة رد الفعل هذا وتفسيره، فالأشخاص الذين يمتلكون إحساسا مرتفعا بالفاعلية هم أكثر قابلية لتفسير انفعالاتهم على أنها عامل منظم وميسر للأداء في حين أن الأشخاص الذين يشكون في قدراتهم يفسرون مثل هذه الانفعالات على أنها عوائق للأداء.

ويشير باندورا إلى القلق بوصفه أحد العوامل المؤثرة في فاعلية الذات، ويلاحظ أن العلاقة بينهما عكسية، كما أن قوة الانفعال غالبا ما تخفض درجة الفاعلية الذاتية، على سبيل المثال الشخص الكبير يخاف من السقوط أو التأذي أثناء مشيه، إن الاستثارة الانفعالية العالية التي تصاحب الخوف يمكن أن تحدد من أدائه. (شاهين، 2012: 156).

والشكل التالي يوضح مصادر فاعلية الذات:

الشكل رقم (02) يوضح مصادر فاعلية الذات



مما سبق يمكن القول إن مصادر توقعات الفاعلية الذاتية تتكون من خلال الخبرات المباشرة التي يكتسبها الشخص مثل نجاحه في حل مشكلة ما أو التغلب على موقف إدراكه للعلاقة بين الجهود التي بذلها والنتائج التي توصل إليها، والخبرات الغير مباشرة مثل التعلم بالملاحظة والإقناع من طرف الآخرين خاصة الموثوق بهم وكذلك الخبرات الانفعالية لها أثر على الفاعلية الذاتية.

3. أبعاد فاعلية الذات: Dimensions of Séf-Efficacy

حدد باندورا (1977، 1997) ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعاً لها وهذه الأبعاد هي:

أ- قدر الفاعلية Magnitude:

يرى (Bandura, 1977: 194) أن قدر الفاعلية يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب، لذلك يطلق على هذا البعد «مستوى صعوبة المهمة».

الفصل الثالث: فعالية الذات

ويؤكد (Bandura, 1977: 195) في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفعالية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإتقان، بذل الجهد الدقة الإنتاجية، التهديد، التنظيم الذاتي المطلوب فن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عملا معيناً عن طريق الصدفة ولكن هي أن فردا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء.

ب- العمومية Generality:

حسب (Bandura, 1977: 194) يشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة.

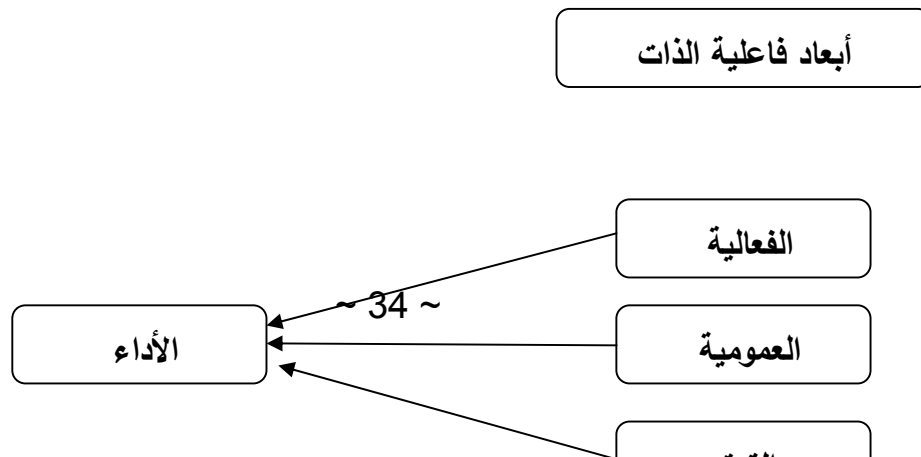
وفي هذا الصدد يذكر (Bandura, 1997: 43) أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة والطرق التي نعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، والمعرفية، والوجدانية ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه. (المشيخي، 2009: 78.77).

ج- القوة Strength: يشير باندورا "1986" إلى أن القوة تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى وملاءمتها وكما أن الشعور بالفاعلية يعبر عن المثابرة الكبيرة والقدرة العالية التي تساعد الفرد أو الطالب في اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح. (خليف، 2008: 139).

ويشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس، ويندرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف جدا. (الزيات، 2001: 510).

أبعاد فاعلية الذات عند باندورا:

الشكل رقم (03) يوضح أبعاد فاعلية الذات.



(المصري، 2011: 49).

4. أنواع فاعلية الذات :

يشير السيد أبو هاشم (1994) إلى أن هناك فاعلية ذات جماعية واخرى خاصة:

أ- **فاعلية الذات الجماعية:** مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها، ويشير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة. مثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح.

ب- **فاعلية الذات الخاصة:** ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب، التعبير). (الجبوري، 2013: 70.69).

ج- فاعلية الذات العامة:

يشير باجرس (1996) إلى أن فاعلية الذات العامة تعد أحد سمات الشخصية وتعكس قدرة الفرد على تحمل الصعاب، وإحساسه بالكفاءة في العديد من المجالات فهي تمثل ثقة الأفراد العامة في أن لديهم المقدرة على أداء أي مهمة "بدون تحديد لهذه المهمة". وهي بشكل عام توقعات الفرد بنجاحه في مختلف المواقف التي يتعرض لها، وقدرته على التغلب على المشكلات والصعاب التي يحتمل أن يواجهها، كما تعني أيضا امتلاك الفرد مستوى كاف من المقدرة، وأنه عن طريق بذل الجهد يستطيع أن يكون مؤهلا إلى

الفصل الثالث: فعالية الذات

حد كبير في عدد كبير من الأشياء. إذن هي تمثل الإحساس الواقعي بالثقة في النفس وإدراك الفرد لقدراته الفعلية والفعالة على أداء المهام المطلوبة.

د- فاعلية الذات الأكاديمية:

تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي، وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها: حجم الفصل الدراسي، عمر الدارسين، مستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي. (العزب، 2004: 51).

5. خصائص فاعلية الذات:

يشير (Cynthia & bobko، 1994: 364) إلى أن لفاعلية الذات خصائص عامة وهي:

- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.
- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
- أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي "الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة".
- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
- أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب اكتساب الخبرات المختلفة.

الفصل الثالث: فعالية الذات

- أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.
- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.
- أن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، لكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

6. العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

لقد أشارت (سالم، 2008) إلى أنه تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية الذات إلى ثلاث مجموعات وهي:

1- المجموعة الأولى:

التأثيرات الشخصية: لقد أشار زيمرمان Zimmerman (1989): إلى أن إدراكات فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة على أربع مؤثرات شخصية:

أ- المعرفة المكتسبة: ذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم.

ب- عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.

ج- الأهداف: إذ أن الطلاب الذين يركزون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدوا على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا.

د- المؤثرات الذاتية: وتشمل قلق الفرد دافعية مستوى طموح أهدافه الشخصية.

2- المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية: وتشمل ثلاث مراحل Bandur (1977)

أ- ملاحظة الذات: إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.

ب- الحكم على الذات: وتعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف.

ج- رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي:

- ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث ن الاستجابة التعليمية النوعية.
- ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجيتهم أثناء عملية التعلم.
- ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

3- المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

لقد أكد **Bandura (1977)** على موضوع النمذجة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكدا على الوسائل المرئية. (خليف، 2008، 137-138).

3- اثار فاعلية الذات:

يرى باندورا أنه تؤثر معتقدات الفاعلية على الأفراد في كيف يشعرون، يفكرون، ويسلكون وعلى دافعيتهم

(Bandura, 1993:118)

وحسب الجبوري (2013) لقد أشار الجاسر (2007) إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها حسب باندورا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي العملية المعرفية، والدافعية والوجدانية، وعملية اختيار السلوك وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة:

أ- العملية المعرفية Cognitive Process:

وجد باندورا أن اثار فاعلية على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة فهي تأثر على كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك في السيناريوهات التوقعية التي يبنها، فالأفراد مرتفعو الفاعلية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم و تدعمه، بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية دائما سيناريوهات الفشل و يفكرون فيها و يضيف باندورا أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة فيما يتعلق بمفهوم القدرة، يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فالبعض يرى أن القدرة على أساس أنها موروثه، ومن الخطأ لارتقاء بالقدرات الذاتية، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديدا لهم

ولذرائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم و مؤهلاتهم أما فيما يتعلق بمدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على ممارسة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة، هو درجة و قوة الفاعلية الذاتية لإحداث التغيير، عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرات والمصادر، وتعديل البيئة فالأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يمرون بها ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم وإن كانت مليئة بالكثير من الفرص المحتملة، في حين أن من يمتلكون اعتقادا راسخا في فاعليتهم الذاتية عن طريق الإبداع والمثابرة يتوصلون إلى طريقة لممارسة السيطرة على بيئتهم، وإن كانت البيئة مليئة بالفرص المحدودة والعديد من العوائق ويضعون لأنفسهم أهدافا مليئة بالتحدي ويستخدمون التفكير التحليلي ومبدئيا يعتمد الأفراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم، ولتحديد مستوى طموحهم، ولكن عن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية، وهذا في حد ذاته يعزز الأداء بشكل جيد عن طريق معتقداتهم في فاعليتهم الذاتية.

ب- العملية الدافعية Motivational Process:

لقد أشار باندورا إلى أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السببي، ونظرية توقع النتائج، ونظرية الأهداف المدركة.

وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، فنظرية العزو السببي تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو إلى الظروف الموقفية غير الملائمة، فبينما الأفراد منخفضو الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية، والأداء وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية، وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددًا سوف يعطي نتيجة معينة، كما هو معروف فهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها، لا يفاضلون من أجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة، وفيما يتعلق بنظرية الأهداف المدركة تشير الدلالة إلى أن الأهداف الواضحة و المتضمنة تحديات تعزز العملية الدافعية، وتتأثر بالتأثير الشخصي أكثر من تأثرها بتنظيم الدوافع والأفعال.

ويذكر باندورا (1986) أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء، وفاعلية الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الأهداف بناء على

الفصل الثالث: فعالية الذات

التقديم الشخصي، ففاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها، ودرجة إصدار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعو الفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات.

ج- العملية الوجدانية **Affective Process**:

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط و الإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض لفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهمة كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب، بسبب طموحاتهم غير المنجزة، و إحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة، عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما.

د- عملية اختيار السلوك:

تؤثر فاعلية الذات على عملية انتقاء السلوك، ومن هنا فإن اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره.

ويمكن إجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي: الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية، ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب، وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بفاعليته يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة، فالأفراد ذو الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحدٍ يجب التغلب عليها، وليس كتهديد يجب تجنبها، كما أنهم يتخلصون سريعا من اثار الفشل. (الجبوري، 2013: 60.57).

7. سمات ذوي فاعلية الذات:

أ- سمات ذوي فاعلية الذات المرتفعة: يرى المشيخي (2009) أن الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم يتسمون بما يلي:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- لديهم قدر عال من تحمل المسؤولية.
- لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين.
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- لديهم طاقة عالية.
- لديهم مستوى طموح مرتفع، فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.
- يعززون الفشل للجهد غير الكافي.
- يتصفون بالتفاؤل.
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- لديهم القدرة على تحمل الضغوط.

ب- سمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة: بينما الذين يشكون في قدراتهم فيتسمون بما يلي:

- ينجلون من المهام الصعبة.
- يستسلمون بسرعة.
- لديهم طموحات منخفضة.
- ينشغلون بنقائصهم، ويهولون المهام المطلوبة.
- يركزون على النتائج الفاشلة.
- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.
- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب.

خلاصة:

وكخلاصة لهذا الفصل يمكن استخلاص مفهوم شامل لفاعلية الذات على أنها مدى توقع الفرد لقدرته على أداء مهمة معينة، وتعني كذلك إدراك الفرد لكفاءته الشخصية في حل المشكلات والتعامل مع المواقف الجديدة، ويمكن اعتبارها أفضل متنبأ بسلوك وأداء الفرد.

ولفاعلية الذات أربعة مصادر لاكتسابها (الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي، الحالة الفسيولوجية والانفعالية) ويتحدد مستوى فاعلية الذات حسب هذه المصادر، فكلما كانت موثوق بها كلما ارتفعت فاعلية الذات وازداد معها الإحساس بالقدرة على حل المشكلات العكس صحيح.

وبصفة عامة فإن لفاعلية الذات أبعاد وأنواع وخصائص ومختلف العوامل المؤثرة فيها مع تناول اثار وسمات فاعلية الذات.

الفصل الرابع

الدراسة الإستطلاعية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة ، و التي كان الهدف منها تجاوز الصعوبات التي يمكن مواجهتها في الدراسة الأساسية ، و ذلك بالتعرف على ميدان الدراسة و تحديد خصائصه، وتحديد عينة البحث الخاصة بالدراسة الأساسية وذلك من خلال معرفة خصوصيات المجتمع الأصلي، وللتأكد أيضا من ان الفرضيات التي طرحتها الطالبة الباحثة إجرائية و يمكن التحقق منها (قبولها أو رفضها)، و إعداد الوسائل اللازمة للعمل الميداني هذا بالإضافة إلى قياس الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق، الثبات) الخاصة بقياس قلق المستقبل (مسعود سناء منير)، و مقياس فاعلية الذات (عادل العدل، 2001) وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss 25 .

1. مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية:

1.1 مكان الدراسة:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في ثلاثة كليات بولاية تيارت وهي:

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

كلية اللغات والآداب.

كلية علوم الطبيعة والحياة.

1.2 مدة الدراسة:

قامت الطالبتان الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية ابتداء من تاريخ 02-05-2023 إلى غاية 08-

05-2023 وذلك مناصفة بين الكليات المذكورة بحيث قامت الطالبتان الباحثتان بزيارة الكليات بمعدل

يومان لكل كلية.

2. عينة الدراسة ومواصفاتها:

1.2 حجم العينة:

تتكون العينة الاستطلاعية من 40 طالبا من أصل 120 طالبا شملتهم الدراسة الاستطلاعية، حيث تم استبعاد 80 استمارة لعدم صلاحيتها (غير مملوءة تماما أو مملوءة بطريقة خاطئة).

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية البسيطة، حيث تمت معاينة الطلبة الذين انتهت حصصهم الدراسية الصباحية أو المسائية باكرا، والطلبة الذين تغيب عنهم أساتذتهم.

2.2 مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية:

سنبين مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية حسب بعض المتغيرات الكمية والنوعية.

1.2.2 حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (01) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الإناث	25	62.50%
الذكور	15	37.50%
المجموع	40	100 %

يلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن عينة الدراسة شملت 25 أنثى وهو ما يعادل 62.50% و15 ذكر وهو ما يعادل 37.50%.

وبهذا يتبين أن توزيع عينة الدراسة حسب الجنس تغلب عليها نسبة الإناث أكثر من نسبة الذكور.

2.2.2 حسب متغير العمر:

الجدول رقم (02) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير العمر:

العمر	التكرار	النسبة المئوية
22	4	10%
23	15	37.5%
24	11	27.5%
25	09	22.5%
28	01	2.5%
المجموع	40	100 %

يوضح الجدول رقم (02) ان توزيع العينة حسب العمر في الدراسة الاستطلاعية كان غير متساوي حيث بلغ عدد الطلبة الذين يبلغ سنهم 23 سنة من العمر أكبر نسبة والتي بلغت 37.5% والذين كان عددهم 15 طالبا، وأدنى نسبة كانت 2.5% والتي كانت للطلبة ذو 28 سنة والذين قدر عددهم ب 01 طالب،

بينما متوسط الطلبة ذو 24 و 25 من العمر عينة الدراسة الاستطلاعية حيث بلغ عددهم 11 و 09 طالب بنسب مئوية تقدر ب 27.50% و 22.50%

3.2.2 حسب متغير التخصص:

الجدول رقم (03) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص:

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
إدارة أعمال	11	27.5%
لغة فرنسية	10	25%
علم النفس المدرسي	9	22.5%
علوم الطبيعة والحياة	10	25%
المجموع	40	100

يظهر من خلال الجدول رقم (03) أن النسبة الغالبة على العينة هي نسبة 27.50% من الطلاب الذين كان تخصصهم إدارة أعمال و الذي بلغ عددهم 11 طالب تليها نسبة تخصص علوم الطبيعة والحياة 25% حيث كان عدد الطلاب 10 طلاب و اللغة الفرنسية كانت نسبتهم 20% على التوالي أما علم نفس مدرسي % 22.5 ما يمثل 9 طلاب.

3. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

شملت الدراسة الاستطلاعية:

مقياس قلق المستقبل قلق المستقبل لمسعود سناء منير (2006).

مقياس فاعلية الذات لعادل العدل (2001).

4. وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الطالبتان الباحثتان بالاعتماد على المقياسين التاليين وذلك بعد التحقق من صدقها وثباتها:

1.4 مقياس قلق المستقبل مسعود سناء منير :

صمم مسعود سناء منير مقياس قلق المستقبل (2006)، أثناء إنجاز دراسة حول بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة قوامها 151 شاب وشابة بمصر، يتكون هذا المقياس في صيغته الأصلية من 30 فقرة، فقامت الطالبتان الباحثتان بحذف 10 فقرات لأنها لا تتوافق مع البيئة الجزائرية وعينة الدراسة بصفة خاصة، وأهداف الدراسة الحالية بالتالي:

تتكون الصيغة الحالية من مقياس قلق المستقبل من 20 فقرة منها 10 فقرات إيجابية و 10 فقرات سلبية وتشمل الأبعاد التالية:

البعد المدرسي الفقرات: (01-08-13-17).

البعد الصحي الفقرات: (03-10-14).

البعد الاجتماعي الفقرات: (02-07-16-18).

البعد المهني الفقرات (05-11-15-19).

بعد التفكير في المستقبل الفقرات: (04-06-09-12-20).

الفقرات الإيجابية:

- 1- لا يقلقني تزايد تعامل الناس بالرشوة.
- 2- على العموم لا تلازمي فكرة الموت.
- 3- أنا متأكد من عدم الرسوب في الامتحانات المقبلة.
- 4- تلازمي فكرة أنني سأصبح شخصا عظيما في المستقبل.
- 5- لا تضايقني قلة فرص العمل المتاحة للشباب.
- 6- أشعر أن حياتي ستتغير للأحسن.
- 7- أعتقد أنني لن أصاب بمرض خطير في المستقبل.
- 8- أشعر بالفرح عند التفكير بأنني سأعمل في الوظيفة التي أحب.

9- أنا متأكد من التفوق في دراستي مستقبلا.

10- بالنسبة لي لا يهمني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس.

(سراج الدين، 95، 2009).

الفقرات السلبية:

1- أشعر أن صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي إلى الفشل الدراسي.

2- أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي.

3- أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.

4- أنزعج عند التفكير في مستقبلي المهني.

5- يزعجني أن تؤدي الفضائيات والأنترنت إلى الفساد الأخلاقي في المجتمع.

6- كل ما من حولي يدل على أن الماضي أحسن من المستقبل.

7- أشعر بالخوف من أن أصاب بحادث.

8- أفزع عند التفكير في عدم فهمي للمواد الدراسية في السنوات المقبلة.

9- يضايقني انخفاض الوازع الديني لدى الكثير من الناس في المجتمع.

10- يقلقني ارتفاع معدل البطالة في أوساط الشباب.

طريقة إعطاء الأوزان:

تتبع الطريقة تدرج الدرجات تبعاً لدرجة إيجابية أو سلبية الفقرة، حيث أنه في الفقرات 10 الموجبة تعطى الإجابات (تنطبق علي، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق علي) الدرجات 3، 2، 1، أما الفقرات 10 السالبة فتعطى الإجابات (تنطبق علي، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق، لا تنطبق علي) الدرجات 3، 2، 1، على الترتيب.

وتعتبر الدرجة 20 هي أدنى درجة يمكن للفرد الحصول عليها في هذا المقياس، بينما تعتبر الدرجة 60 هي أعلى درجة يمكن للفرد الحصول عليها.

(سراج الدين، 96، 2009)

5. الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

قامت الطالبتان الباحثتان بدراسة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث على النحو التالي:

1.5 الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

صدق وثبات الأداة في دراسة سابقة:

أولاً: الصدق: قام مسعود سناء منير (2006) بحساب صدق المحكمين والذي بلغت نسبته المئوية 74% وذلك بعد عرض المقياس على مجموعة من المختصين في علم النفس بلغ عددهم 10 أفراد.

ثانياً: الثبات: وتم حسابه بطريقة التجزئة النصفية، وتم التوصل على درجة 0,80.

(سراج الدين، 95، 2009)

مقياس فاعلية الذات:

يشير المشيخي (2009، 165) إلى أن هذا المقياس اعده عادل العدل (2001)، وفي ضوء الاطار النظري للبحث ومراجعة الدراسات السابقة قام الباحث بمراجعة بعض الاختبارات التي اعدت سابقا لمقياس فاعلية الذات في بينات اجنبية، من امثلة ذلك المقياس الذي اعده ويلر ولاد (1997) وهو يتضمن (46) عبارة في صورة مواقف، تصف كل منها موقفا اجتماعيا يبين - بعد الإجابة عليه - قدرة الفرد على انجاز سلوك محدد في هذا الموقف، وقد قام عبد الرحمان وهاشم بترجمة هذا المقياس واعداه للتطبيق على عينة بحث مصرية، وكذلك المقياس الذي اعده سكوارزير واخرون (1997) ليتناسب مع العديد من الثقافات والنسخة الاصلية اعدت باللغة الألمانية، وتم تقنيه على ثلاث عينات من طلاب الجامعة بكل من المانيا واسبانيا والصين ، وتم حساب صدقه العاملي بطريقة المكونات الأساسية ، الذي اظهر ان المقياس احادي البعد ، وقد قام عبد السلام (1998) بترجمة المقياس الى اللغة العربية ، وتقنيه على عينة مصرية ، ويحتوي المقياس على عشر عبارات ، وبعد ذلك قام الباحث بوضع (50) عبارة .

وصف المقياس: (انظر الملحق رقم 02)

يحتوي المقياس على (50) عبارة، امام كل عبارة أربعة اختيارات تحدد درجة فاعلية الذات لدى الفرد وهي: نادرا، أحيانا، غالبا، دائما، حيث ان هذه العبارات مصاغة في (26) عبارة موجبة و(24) عبارة سالبة.

تعليمية المقياس:

هذا المقياس يشتمل على مجموعة من العبارات، والتي تعبر عن فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة، وامام كل عبارة أربعة اختيارات هي على الترتيب:

نادرا، أحيانا، غالبا، دائما، امل ان تقرأ كل عبارة جيدا، ثم تضع علامة (X) امام العبارة وتحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك.

طريقة تصحيح المقياس:

عند تصحيح المقياس تكون درجات كل فرد تتراوح ما بين (50) درجة كحد ادنى و(200) درجة كحد اقصى ، لان كل فرد يجيب على المقياس بالتدرج على أربعة اختيارات والدرجات تكون دائما إما من (1-4) في العبارة الإيجابية او من (4-1) في العبارات السلبية ، أي ان ادنى درجة هي (1) وف حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية (50) عبارة $X = 1 = (50)$ درجة وهي ادنى درجة للمقياس ،واقصى درجة هي (4) وفي حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية (50) عبارة $X = 4 = (200)$ درجة وهي اقصى درجة للمقياس .

الجدول رقم (04) يوضح مفتاح تصحيح المقياس:

جدول رقم (04) يوضح مفتاح تصحيح مقياس فاعلية الذات.

العبارات	أرقامها	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
السلبية	1-4-5-7-9-12-15-17-19-22-23-24-26-27-30-34-35-37-39-41-44-46-49-50	24	4	3	2	1
الإيجابية	2-3-6-8-10-11-13-14-16-18-20-21-25-28-29-31-32-33-36-38-40-42-43-45-47-48	26	1	2	3	4

من خلال الجدول (04) نلاحظ أن طريقة التصحيح تختلف لكل من العبارات السلبية والإيجابية، ولتحديد درجة فاعلية الذات لكل فرد يتم جمع كل درجات إجاباته على المقياس، والدرجة المرتفعة للمقياس تشير إلى فاعلية الذات المرتفعة.

6. الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أما في الدراسة الحالية تم التأكد من الخصائص السيكومترية من خلال ما يلي:

الصدق:

الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) عينة ومن مختلف التخصصات الدراسية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين

درجة كل فقرة من فقرات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس، و ذلك باستخدام البرنامج الاحصائي spss و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يوضح معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مسـتوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مسـتوى الدلالة
01	0.307	0.05	26	0.212	0.05
02	0.389	0.01	27	0.330	0.01
03	0.333	0.05	28	0.665	0.01
04	0.286	0.05	29	0.657	0.01
05	0.364	0.01	30	0.289	0.05
06	0.568	0.01	31	0.417	0.01
07	0.315	0.05	32	0.519	0.01
08	0.350	0.05	33	0.321	0.05
09	0.329	0.05	34	0.287	0.05
10	0.460	0.01	35	0.390	0.01
11	0.333	0.05	36	0.342	0.05
12	0.457	0.01	37	0.224	0.05
13	0.583	0.01	38	0.387	0.01
14	0.455	0.01	39	0.220	0.05
15	0.340	0.05	40	0.362	0.01
16	0.283	0.05	41	0.320	0.05
17	0.301	0.05	42	0.401	0.01
18	0.546	0.01	43	0.656	0.01
19	0.318	0.05	44	0.360	0.05
20	0.494	0.01	45	0.587	0.01

0.05	0.480	46	0.01	0.650	21
0.05	0.328	47	0.01	0.555	22
0.01	0.523	48	0.01	0.499	23
0.05	0.291	49	0.05	0.285	24
0.05	0.310	50	0.01	0.704	25

يتضح من الجدول رقم(05) أن العبارات كلها دالة احصائيا إما عند مستوى الدلالة (0.01) او عند مستوى الدلالة (0.05) حيث بلغ أدنى معامل ارتباط(0.283)و أعلى معامل ارتباط (0.704)، وهذا ما يمكننا من القول بأن مقياس صادق.

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

وتم هذا بترتيب درجات أفراد العينة، ثم أخذ 27% من الدرجات المرتفعة لتمثل المجموعة العليا، و أخذ 27% من الدرجات المنخفضة لتمثل المجموعة الدنيا، وباستخدام اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) للمقياس كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(06) يوضح نتائج اختبار"ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) في مقياس فاعلية الذات.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الدنيا ن=13	المجموعة العليا ن=13	المجموعات القياس
0.01	18.56	م ع	ع م	القياس
		126.23 7.57	7.52 157.30	فاعلية الذات

من خلال الجدول رقم(06) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.01)، و هذا يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين في السمة المقاسة، مما يدل على ان المقياس صادق.

النتائج:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار، حيث بلغت الفترة الزمنية بين تطبيق الاختبار الأول و تطبيق الاختبار الثاني مدة أسبوعين، وتم حسابه كذلك باستخدام معامل الفاكرونباخ، و كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(07) يوضح معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات.

المقياس/ معاملات الثبات	إعادة الاختبار	ألفاكرونباخ
فاعلية الذات	0.52	0.76

نلاحظ من خلال الجدول(07) أن معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات كلها مقبولة مما يدل على أن المقياس ثابت.

الفصل الخامس

الدراسة الأساسية

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الدراسة الأساسية من حيث عينة الدراسة، كما يتطرق إلى مواصفات هذه العينة المكونة من 80 طالبا من الجنسين يدرسون بالطور الجامعي، موزعون على مجموعة من الكليات، وسيتم توضيح الخطوات المتبعة لإجراء الدراسة الأساسية، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

1. مكان ومدة الدراسة الأساسية:**1.1 مكان الدراسة الأساسية:**

تمت الدراسة الأساسية في جامعة ابن خلدون بولاية تيارت على مستوى 03 كليات وهي موزعة كالتالي:

- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

- كلية الآداب واللغات.

- كلية علوم الطبيعة والحياة.

قامت الطالبتان الباحثتان باختيار 03 كليات من جامعة ابن خلدون ولاية تيارت. من بين 07 كليات.

2.1 مدة الدراسة الأساسية:

أجريت الطالبتان الباحثتان الدراسة الأساسية من تاريخ 07-05-2023 إلى غاية 10-05-2023 أي لمدة أربع أيام تقريبا.

2. عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها:**1.2 مجتمع وعينة الدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة من الطلبة الذين يدرسون بالكليات الواقعة بالمجال الجغرافي لولاية تيارت، ولقد تم اختيار 80 طالب تقريبا بالطريقة العشوائية البسيطة من كل كلية، وهذا بعدما اختيرت هذه الكليات بطريقة عشوائية بسيطة عنقودية.

ولقد شملت عينة الدراسة مستوى الثانية ماستر، كما شملت العينة على مختلف التخصصات المتوفرة في الكليات وتشمل تخصص علم النفس المدرسي، وعلوم الطبيعة والحياة، ولغة فرنسية، وإدارة أعمال.

بعد إجراء المعاينة وتفريغ أدوات البحث تقلص عدد وحدات العينة ليصبح 119 طالب فقط، جراء عدم استرجاع عدد كبير من الاستمارات نظرا لعجز الطالبتان الباحثتان من الاتصال

المباشر بالأقسام والطلبة في معظم الكليات التي شملتهم المعاينة، هذا بالإضافة إلى استبعاد الاستمارة الغير صالحة (غير مملوءة تماما) وبذلك خلصت عينة الدراسة بعينة قوامها 119 طالب من أصل 120 طالب شملتهم العينة.

2.2 مواصفات عينة الدراسة الأساسية:

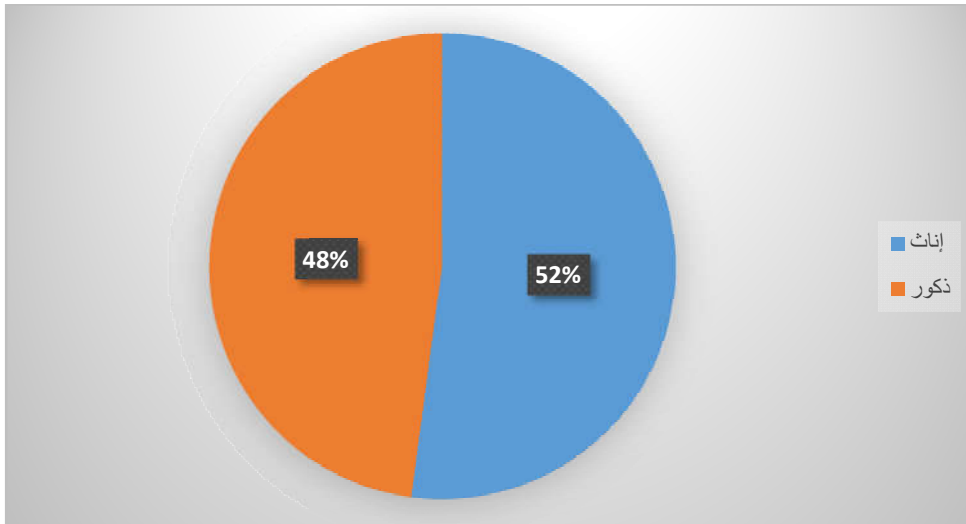
ستبين الطالبان الباحثان مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب بعض المتغيرات الكمية والنوعية ضمن جداول كالتالي:

الجدول رقم (08) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
إناث	62	52.1%
ذكور	57	47.9%
المجموع	119	100%

يلاحظ من خلال الجدول (08) أن عينة الدراسة الأساسية تحتوي من حيث الجنس على 62 أنثى أي ما يعادل 52.1% و 57 ذكر وهو ما يعادل 47.9% وهذا يدل على أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور في عينة الدراسة الأساسية أي ان اغلب طلبة الكليات التي اجريت عليها الدراسة هن من جنس الاناث.

الشكل رقم (04) دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس



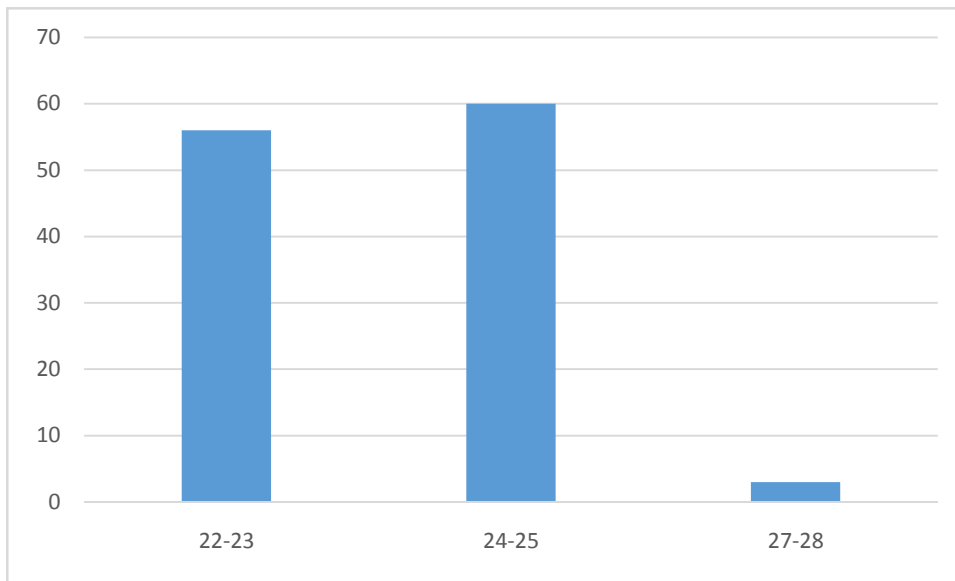
الجدول رقم (09) يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن:

النسبة المئوية	التكرار	السن
47.05%	56	23-22
50.42%	60	25-24
2.52%	03	28-27
100%	119	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن العمر الزمني لعينة الدراسة الأساسية ينحصر بين 22 و28 سنة، حيث تقدر أكبر نسبة عمرية لفئة الطلاب الذين تتحصر أعمارهم بين 24 و25 سنة، والذين قدر عددهم بـ 60 طالب بنسبة مئوية تقدر بـ 50.42%، أما أدنى فئة عمرية فهي من فئة 27-28 سنة حيث يقدر عددهم بـ 03 طلاب بنسبة 2.52%

وتتوسط هاتين الفئتين فئة الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 22 و23 سنة حيث بلغ عددهم 56 طالب بنسبة مئوية تقدر بـ 47.05%.

الشكل رقم (05) أعمدة بيانية تمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن



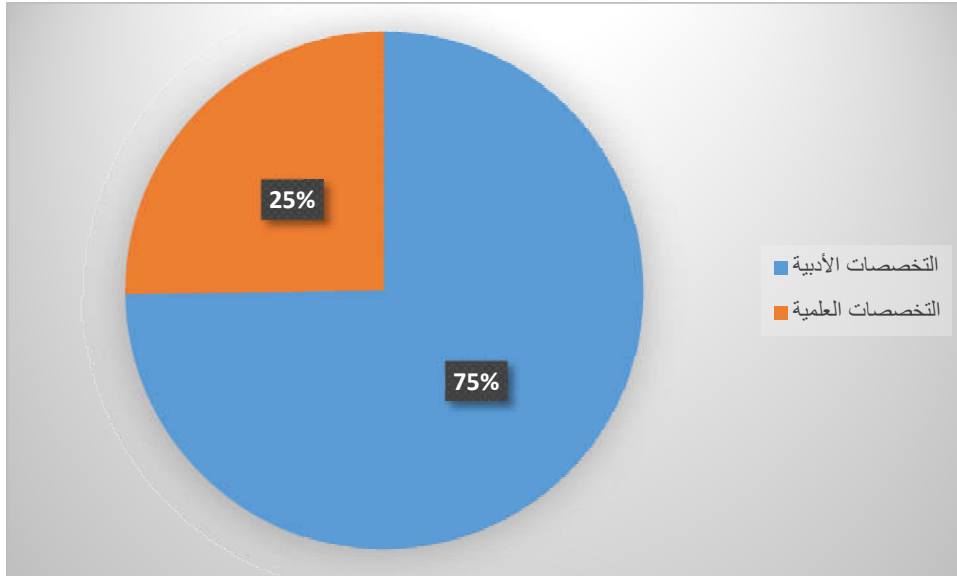
3-2-2 حسب متغير التخصصات الجامعية:

الجدول رقم (10) يمثل توزيع التخصصات الجامعية لعينة الدراسة الأساسية:

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
التخصصات الأدبية	89	74.78%
التخصصات العلمية	30	25.21%
التخصصات المجموع	119	100%

من خلال الجدول رقم (10) يمكن أن نقول أنه نسبة طلبة التخصصات الأدبية هي الأكثر عددا حيث بلغ عددهم 89 طالب بنسبة 74.78%، ثم يليهم طلبة التخصصات العلمية بنسبة 25.21% الذين بلغ عددهم 30 طالب.

الشكل رقم (06) دائرة نسبية تمثل توزيع التخصصات الجامعية لعينة الدراسة الأساسية



3. أدوات الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صحة صدق وثبات أدوات البحث في الدراسة الاستطلاعية قامت الطالبتان الباحثتان باستخدام الأدوات التالية في الدراسة الأساسية:

مقياس قلق المستقبل لمسعود سناء منير (2006).

مقياس فاعلية الذات لعادل العدل (2001).

3-1 وصف أدوات الدراسة الأساسية:

3-1-1 مقياس قلق المستقبل:

يتكون مقياس قلق المستقبل لمسعود سناء منير من 20 فقرة منها 10 فقرات إيجابية و 10 فقرات سلبية:

الفقرات الإيجابية:

- 1- لا يقلقني تزايد تعامل الناس بالرشوة.
- 2- على العموم لا تلازمي فكرة الموت.
- 3- انا متأكد من عدم الرسوب في الامتحانات المقبلة.
- 4- لا تلازمي فكرة أنني سأصبح شخصا عظيما في المستقبل.
- 5- لا تضايقني قلة فرص العمل المتاحة للشباب.
- 6- أشعر أن حياتي ستتغير للأحسن.
- 7- اعتقد أن أنني مصاب بمرض خطير في المستقبل.
- 8- اشعر بالفرح عند التفكير بأنني سأعمل في الوظيفة التي أحب.
- 9- أنا متأكد من التفوق في دراستي مستقبلا.
- 10- بالنسبة لي لا يهمني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس.

الفقرات السلبية:

- 1- اشعر أن صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي إلى الفشل الدراسي.
- 2- أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي.
- 3- أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.
- 4- انزعج عند التفكير في مستقبلي المهني.
- 5- يزعجني أن تؤدي الفضائيات والانترنت إلى الفساد الأخلاقي في المجتمع.
- 6- كل ما من حولي يدل على أن الماضي أحسن من المستقبل.
- 7- أشعر بالخوف من أن أصاب بحادث.
- 8- أفزع عند التفكير في عدم فهمي للمواد الدراسية في السنوات المقبلة.
- 9- يضايقني انخفاض الوازع الديني لدى الكثير من الناس في المجتمع.
- 10- يقلقني ارتفاع معدل البطالة في أوساط الشباب.

طريقة التصحيح:

تتبع الطريقة تدرج الدرجات تبعا لدرجة إيجابية او سلبية الفقرة، حيث انه في الفقرات 10 الموجبة تعطى الإجابات (تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي) الدرجات 1،2،3 على الترتيب، أما الفقرات 10 السالبة فتعطى الإجابات (تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي) الدرجات 1،2،3 على الترتيب.

وتعتبر الدرجة 20 هي أدنى درجة يمكن للفرد الحصول عليها في هذا المقياس، بينما تعتبر الدرجة 60 هي أعلى درجة يمكن للفرد الحصول عليها.

مقياس فاعلية الذات:

يتكون مقياس فاعلية الذات لعادل العدل (2001) من 50 فقرة منها 26 فقرة موجبة و 24 فقرة سالبة.

الفقرات الإيجابية:

- 1- إذا واجهتني عقبة ما سوف أجد طريقة لحلها.
- 2- أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني.
- 3- يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا.
- 4- يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم.
- 5- ثقة زملائي في مهاراتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إلي.
- 6- يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة.
- 7- سيكون لي مستقبلا باهرا.
- 8- عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها.
- 9- يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجد نفسي في مأزق ما.
- 10- أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة.
- 11- يمكنني السيطرة على انفعالات الاخرين من زملائي.
- 12- يفتنح زملائي بأرائي لتقتهم الكبيرة في شخصيتي.
- 13- أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات.
- 14- عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حولا كثيرة.
- 15- يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة.
- 16- أعتد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات.
- 17- نظرا لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها.
- 18- وهبني الله عزوجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا.
- 19- أنتصر لنفسي في كثير من المواقف.

- 20- لا أترك حقي مهما كان مع أي إنسان.
- 21- على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك.
- 22- سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع.
- 23- أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف معين.
- 24- أستطيع تحمل كثير من المسؤوليات.
- 25- تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم.
- 26- وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا ومشوقا.

الفقرات السلبية:

- 1- لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني.
- 2- أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب.
- 3- يمكن لبعض العقبات ان تحول بيني وبين تحقيق اهدافي.
- 4- لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي.
- 5- يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب عليا حلها.
- 6- لا اثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الاحداث غير المتوقعة.
- 7- أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب.
- 8- يصعب عليا اقناع أي انسان باي شيء.
- 9- لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني لأي إنسان.
- 9- أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع.
- 10- التعامل مع الاخرين بجدية لا يجبرهم على اتباع نفس الأسلوب.
- 11- يصعب على التفكير في حل أي مشكلة تواجهني.

- 12- يصعب على الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي.
- 13- يصعب على التوافق مع أي مجتمعات جديدة.
- 14- إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية.
- 15- يصعب علي إيقاف أي إنسان عند حده.
- 16- ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهزامية او سلبية.
- 17- لا يمكنني تحقيق كثير من المفاجآت.
- 18- ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد.
- 19- يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة.
- 20- يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف بهز
- 21- يكفني جميع من حولي بالأعمال السهلة.

طريقة تصحيح المقياس:

عند تصحيح المقياس تكون درجات كل فرد تتراوح ما بين (50) درجة كحد أدنى و (200) درجة كحد أقصى، لأن كل فرد يجيب على المقياس بالتدرج على أربعة اختيارات و الدرجات تكون دائما إما من (1-4) في العبارات الإيجابية أو من (4-1) في العبارات السلبية، أي أن أدنى درجة هي (1) و في حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية (50) عبارة *1= (50) درجة وهي أدنى درجة للمقياس أقصى درجة هي (4) وفي حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية (50) عبارة *4 = (200) درجة وهي أقصى درجة للمقياس.

3-2 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

استخدمت الطالبتان الباحثتان مجموعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات التي جمعتها في الدراسة الأساسية، ولقد استخدمتا حزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية spss 19، وهذه الأساليب الإحصائية هي:

- 1- التكرارات.
- 2- النسب المئوية.
- 3- المتوسط الحسابي.
- 4- الانحراف المعياري.
- 5- معامل الفا لكر و نباخ
- 6- معامل ارتباط لبيرسون.
- 7- معامل "ت" لحساب الفرق **T test**

الفصل السادس :

عرض ومناقشة النتائج

1. عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل ومستوى فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين

جدول رقم(11) يوضح معامل بيرسون بين قلق المستقبل ومستوى فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين :

العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	- 0.219	0.05
فاعلية الذات		

بين نتائج الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين قلق المستقبل ومستوى فاعلية الذات يساوي -0.219^{**} وأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.05)، وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين قلق المستقبل ومستوى فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين، وهذا يعني انه كلما انخفض مستوى قلق المستقبل زاد مستوى فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين، وتشير العلاقة الارتباطية العكسية الضعيفة بين قلق المستقبل ومستوى فاعلية الذات لدى الطلاب الجامعيين إلى أن الطلاب الأكثر قلقاً من المستقبل عادة ما يكونون أقل فاعلية في تحقيق أهدافهم.

قد يشعر الطلاب الذين يعانون من قلق حول مستقبلهم بعدم القدرة على تحقيق أهدافهم بشكل كافي أو ربما يشعرون بعدم الثقة في قدراتهم. وبالتالي، يمكن أن يؤثر ذلك سلباً على مستوى فاعليتهم.

من جانب آخر فإن الطلاب الأكثر فاعلية في تحقيق أهدافهم عادة ما يكونون أقل قلقاً بشأن مستقبلهم. وذلك لأنهم يشعرون بالثقة في قدراتهم، ويعتقدون أنه بالإمكان تحقيق الأهداف التي يسعون إليها.

2. عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأبعاد:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قلق المستقبل ايجابي	19.38	3.35
قلق المستقبل سلبي	18.73	3.31
فاعلية الذات ايجابي	75	9.72
فاعلية الذات سلبي	51.37	8.39

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن فاعلية الذات الايجابية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ابن خلدون تيارت حققت اكبر متوسط حسابي قدر بـ 75 و انحراف معياري 9.72، فإن تعزيز الذات الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين يساعدهم على تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي، ويجعلهم أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والضغوطات في الحياة الجامعية والمهنية.

أ- حسب الجنس:

1- قلق المستقبل : الجدول رقم (12) يمثل حساب قيمة " ت " لدالعينة تبعالمتغير الجنس:

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	إنحراف معياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قلق المستقبل ايجابي	ذكور 56	19.21	2.94	0.513	116	0.931
	إناث 62	19.53	3.70			
قلق المستقبل سلبي	ذكور 56	19.38	3.02	- 2.038	116	0.217
	إناث 62	18.15	3.48			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار **T.Test** سجلت قيمة احتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول قلق المستقبل الايجابي والسلبي يعزى إلى متغير الجنس، وهذا يشير إلى أن كلا الجنسين إناث وذكور لديهم قلق مستقبل منخفض ولا تفضيل لجنس على آخر.

- ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما أنه لا توجد فروق.

2- فاعلية الذات: الجدول رقم (13) يمثل حساب قيمة "ت" لدى العينة تبعا لمتغير الجنس:

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	إنحراف معياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
فاعلية الذات ايجابي	ذكور 57	73.96	9.86	1.119	116	0.491
	إناث 62	75.97	9.56			
فاعلية الذات سلبي	ذكور 57	52.33	8.47	-1.202	117	0.644
	إناث 62	50.48	8.29			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار **T.Test** سجلت قيمة احتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول فاعلية الذات الايجابية والسلبية تعزى إلى متغير الجنس، وهذا يشير إلى أن كلا الجنسين لديهم فاعلية ذات ايجابية مرتفعة، فاعلية ذات سلبية منخفضة ولا تفضيل لجنس على آخر.

ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما أنه لا توجد فروق

3. عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

ب-التخصص الدراسي:

1-قلق المستقبل:

القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة "ت"	إنحراف معياري	المتوسط الحسابي	التخصص	المتغير
0.369	57	1.067-	3.15	18.90	علوم طبيعية	قلق المستقبل ايجابي
			2.86	19.73	ادارة اعمال	
0.296-		2.92	19.30	لغة فرنسية		
		4.37	19.59	علم النفس		
0.762	57	0.542	2.92	19.07	علوم طبيعية	قلق المستقبل سلبي
			2.96	18.67	ادارة اعمال	
2.250-		3.78	17.57	لغة فرنسية		
		3.32	19.66	علم النفس		
0.550						

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار **T.Test** سجلت قيمة احتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية

البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول قلق المستقبل الايجابي والسلبى يعزى إلى متغيرالتخصص، وهذا يشير إلى أن كلا التخصصين علمي و ادبي لديهم قلق مستقبل منخفض ولا تفضيل لتخصص على اخر.

ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما أنه لا توجد فروق.

2-فاعلية الذات:

المتغير	التخصص	المتوسط الحسابي	إنحراف معياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
فاعلية الذات ايجابي	علوم طبيعية	77.7	7.94	1.43	58	0.457
	ادارة اعمال	74.6	9.15			
	لغة فرنسية	76.07	10.96	1.42	57	0.752
	علم النفس	72.07	10.54			
فاعلية الذات سلبي	علوم طبيعية	50.1	7.48	0.48	58	0.871
	ادارة اعمال	51.03	7.50			
	لغة فرنسية	52.83	8.92	0.54	57	0.750
	علم النفس	51.51	9.70			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار **T.Test** سجلت قيمة احتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول

فاعلية الذات الايجابية والسلبية تعزى إلى متغير التخصص، وهذا يشير إلى ان كلا التخصصين علمي و ادبي لديهم فاعلية ذات ايجابية مرتفعة، فاعلية ذات سلبية منخفضة ولا تفضيل لتخصص على آخر.

ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما أنه لا توجد فروق.

مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة

اتفقت هذه دراسة وادة (2020) مع الدراسة الحالية من خلال معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة وأظهرت الدراسة الحالية عدم وجود علاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات عند مستوى الدلالة 0,21.

- وقد اختلفت هذه الدراسة حول من خلال معرفة العلاقة أما الدراسة الحالية فقد تطرقت إلى دراسة الفروق، كذلك اختلفت من ناحية المنهج والعينة ومكان إجراء الدراسة بالإضافة إلى اختلاف بعض المتغيرات في الدراسة كما اختلفت على أنه توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول فاعلية الذات الايجابية والسلبية تعزى إلى متغير الجنس.

- كما اتفقت الدراسة الحالية على أنه لا توجد فروق عدم وجود علاقة بين قلق المستقبل وفاعلية كما أنه لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول قلق المستقبل الايجابي والسلبى يعزى إلى متغير الجنس. كما أنه لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول فاعلية الذات الايجابية والسلبية تعزى إلى متغيرالجنس. لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول قلق المستقبل الايجابي والسلبى يعزى إلى متغي التخصص، هذا ما يشير إلى أن كلا التخصصين علمي و أدبي لديهم قلق مستقبل منخفض.

النتائج العامة للدراسة:

- عدم وجود علاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات عند مستوى الدلالة

- قلق المستقبل إيجابي ومرتفع لدى الطلبة الجامعيين مقارنة مع المتوسط الحسابي لمستوى القلق السلبي.
- لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول قلق المستقبل الايجابي والسلبي يعزى إلى متغير الجنس.
- لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول فاعلية الذات الايجابية والسلبية تعزى إلى متغير الجنس.
- لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول قلق المستقبل الايجابي والسلبي يعزى إلى متغير التخصص، هذا ما يشير إلى أن كلا التخصصين علمي و أدبي لديهم قلق مستقبل منخفض.
- لا توجد فروق بين إجابات طلبة جامعة ابن خلدون حول فاعلية الذات الايجابية والسلبية تعزى إلى متغير التخصص، وهذا ما يشير إلى أن كلا التخصصين علمي و أدبي لديهم فاعلية ذات ايجابية مرتفعة، بينما فاعلية الذات سلبية ومنخفضة.

خاتمة

تم في هذا البحث دراسة قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين، و على ضوء النتائج المتحصل عليها و بعد مناقشتها و تفسيرها بالاعتماد على الجوانب النظرية و الدراسات السابقة توصلنا إلى وجود قلق المستقبل بدرجة منخفضة لدى عينة الدراسة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة دالة احصائيا بين قلق المستقبل و فاعلية الذات، مما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين قلق المستقبل و فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس، كما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل و فاعلية الذات تعزى لمتغير التخصص، ونرى أن النتائج المتوصل إليها تتشابه مع نتائج بعض الدراسات و تختلف مع البعض الآخر، و هذا يعود إلى بعض العوامل الخارجية كالخلفيات الاجتماعية و الاقتصادية لعينات من حيث العمر و التخصص.

الاقتراحات:

- ✓ تعزيز وتدعيم بيداغوجية مرافقة الطالب الجامعي من أجل مساعدته في بناء مستقبله والتخطيط له.
- ✓ إجراء العديد من الدراسات في موضوع قلق المستقبل مع ربطه بمتغيرات نفسية واجتماعية اخريوفي بيئات مختلفة.
- ✓ إنشاء مراكز متخصصة للإرشاد النفسي والخدمة الاجتماعية في الجامعات من أجل مساعدة الطلاب على تنمية مهاراتهم واكتشاف قدراتهم.
- ✓ إجراء محاضرات وندوات وملتقيات وفتح باب الحوار مع طلاب الجامعة لمناقشة موضوع قلق المستقبل واتخاذ الاجراءاتوالسبل الكفيلة للتخفيف منه.

قائمة المصادر

والمراجع

1. أحمد علي حويج، (2021)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة المرقب، العدد22.
2. الاقصري يوسف، (2002)، من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة، دار الطائف للنشر والتوزيع.
3. امال ابراهيم الفقي، (2013)، التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، عدد 38، جزء2.
4. بدر إبراهيم محمود ابراهيم، (2003)، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة للدراسات النفسية، المجلد الثالث عشر، العدد40.
5. بيك آرون (2004)، العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية، ترجمة عدل مصطفى، القاهرة، دار الافاق العربية.
6. الجبوري محمد عبد الهادي، (2013) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح –الأكاديمية العربية المفتوحة بالدانمارك نموذجاً، رسالة لنيل درجة الدكتوراه، علم النفس وعلوم التربية.
7. جولتان حسن، فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى المشيخي.
8. جون فيتكس، (2008)، حالات الاضطراب النفسي العقلي، ترجمة مي السيد مقلد، القاهرة المجلس الأعلى.
9. حجازي، (2013)، معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، العدد 4، (419-433).
10. حسين منال زكريا، بدر محمد سعد محمد، خالد عبد المحسن، (2010)، كفاءة الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي لدى عينة من النساء العاملات، دراسات نفسية، القاهرة، العدد 2.

11. الرفاعي نعيم، (2003)، الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، دمشق، منشورات جامعة دمشق، العدد14.
12. زعتر نورالدين، (2010)، القلق سلسلة الامراض النفسية، الطبعة الأولى.
13. زهران حامد عبد السلام، (2005)، الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، اريد الأردنية، الشركة الدولية للطباعة (عالم الكتب).
14. الزيات فتحي، (2001)، البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها (مداخل ونماذج ونظريات)، ج2، في سلسلة علم النفس المعرفي، القاهرة. دار النشر للجامعات.
15. سالم رفقة خليف، (2008)، علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، الأردن، العدد23.
16. سراج الدين حسن (2009)، ترميض الصحة النفسية، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية.
17. شاهين هيام صابر صادق، (2012)، فاعلية الذات مدخل لحفظ أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة جامعة دمشق، العدد4.
18. شيرين عبد الباقي محمد فرحات، (2017)، التخطيط المالي المبكر لمرحلة التقاعد وعلاقته بقلق المستقبل لدى الزوجة المعيلة، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة العدد48.
19. صالح حسن الداھري، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الاولى، القاهرة، دار الأوائل للنشر.
20. عاطف مسعد الحسيني، (2011)، الاضطرابات النفسية، الأردن، دارعمان.
21. عبد الباقي سلوى، (1993)، مسببات القلق (خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل)، دراسة نفسية وتربوية، القاهرة.
22. عبد الخالق الانصاري، (1995)، التفاؤل والتشاؤم، دراسة عربية في الشخصية، جامعة عين الشمس، المجلد الأول، العدد1.

23. عبد الدائم نسرين، خرامسية حليلة، (2022)، قلق المستقبل وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى أمهات أطفال التوحد، دراسة ميدانية مدرسة أطفال التوحد ببوسعادة، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
24. عثمان فاروق السيد، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي.
25. عريف أحمد، (2005)، الطب النفسي، عمان، مكتبة الانجلو المصرية للنشر والطباعة والتوزيع.
26. العزب محمد، (2004)، الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.
27. عسليّة، محمد إبراهيم والبنا وأنور حمودة، (2011)، فاعلية لبرنامج ف البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، فلسطين، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، 25(5).
28. عكاشة احمد، (2003)، الطب النفسي المعاصر، القاهرة دار النهضة العربية.
29. علاء الدين كفاي، (1999)، الارشاد والعلاج النفسي الاسري، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي.
30. غالب بن محمد علي، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة لنيل درجة دكتوراه علم النفس، المملكة العربية السعودية.
31. اللحياني سميرة بنت محمد بن محمد، (2012)، قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغط النفسية لدى عينة من الطالبات أم القرى، رسالة ماجستير، السعودية، جامعة ام القرى.
32. محمد حسن غام، (بدون سنة)، كيف تتعامل مع القلق النفسي.
33. محمد عبد التواب معوض، (1996)، أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج الديني في قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه جامعة المنيا-كلية التربية.
34. محمد مؤيد هبة، (2010)، قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والأبحاث النفسية، العددان 26-27.

35. محمود محي الدين العشري، (2004)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض الكليات التربوية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر، (25-27) مجلد اول، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس.
36. منسي حسن(2001)، الصحة النفسية، الطبعة الثانية، أريد الأردنية، دار الكندي13- الخطيب.
37. المصري نيفين عبد الرحمان، (2011)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة علم النفس، فلسطين.
38. مصلح بن عبيد العنزي، (2019)، قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى الجانحين، المجلة العلمية لكلية التربية، الجامعة اسيوط، المجلد 35، العدد12.
39. نبيلة عباس الشورجي، المشكلات النفسية للأطفال أسبابها علاجها، الطبعة الأولى، الجيزة، مطبعة العمرانية للاوفيست.
40. النشاوي كمال أحمد الإمام، (2006)، فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، مصر، جامعة المنصورة.
- قائمة المراجع الأجنبية:

41. Bandura albert (1977،)self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change, psychological review, 84-2, (191-215),
42. Bandura Albert(1994) ,self-efficacyinramachaudran(Ed), encyclopedia of human behavior, vol4, (71-81), New York.
43. Bandura Albert(1933)،perceived self-efficacy in cognitive development and functioning, educational psychologist, 28(2).
44. Bandura Albert(1977)، self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change, psychological review, 84-2, (195-215).

45. Dimpoulou e(2012), self-efficacy and collective efficacy beliefs of teachers for children with autism, literacy in formation and comuter education journal, 3(1),

46. ELLIS,albiet(1973), rational emotivetherapy, psychology today.

47. Gillihan.s(2002), sex differences in the provision of skill ful emotional supporte the mediating role of self-efficacy, journal of communication report, (6-12).

48. MACLEOD, A.K, Williams, M.G,Bekerian, D.A (1991) ,Worryis reasonable therole in pessimism about future personalevents,journal of psychology.

49. Zaleski.Z(1996),futur anxiety, congest measurement and priminaryresearchjourn

—

.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

مقياس قلق المستقبل

التعليمة: من فضلك إليك مجموعة من العبارات إقرأها و ضع علامة (X) واحدة فقط في كل خانة
جواب تناسبك و تقابل العبارات التالية :

العبارات	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي
01 أشعر أن صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي إلى الفشل الدراسي			
02 لا يقلقني تزايد تعامل الناس بالرشوة لقضاء حاجياتهم			
03 أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي			
04 أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			
05 أنزعج عند التفكير في مستقبلي المهني			
06 على العموم لا تلازمني فكرة الموت			
07 يزعجني أن تؤدي الفضائيات و الأنترنت إلى الفساد الأخلاقي في المجتمع			
08 أنا متأكد من عدم الرسوب في الإمتحانات المقبلة			
09 كل ما من حولي يدل على أن الماضي أحسن من المستقبل			
10 أشعر بالخوف من أن أصاب بحادث			
11 لا تضايقتني قلة فرص العمل المتاحة للشباب			
12 أشعر أن حياتي ستتغير للأحسن			
13 أفرح عند التفكير في عدم فهمي للمواد الدراسية في السنوات المقبلة			
14 أعتقد بأنني لن أصاب بمرض خطير في المستقبل			

قائمة الملاحق

15	أشعر بالفرح عند التفكير بأني سأعمل في الوظيفة التي أحب
16	يضايقني إنخفاض الوازع الديني لدى الكثير من الناس في المجتمع
17	أنا متأكد من التفوق في دراستي مستقبلا
18	بالنسبة لي لا يهمني تزايد إنهاء العلاقات الإجتماعية بين الناس
19	يقلقني إرتفاع معدل البطالة في أوساط الشباب
20	تلازمني فكرة أنني سأصبح شخصا عظيما في المستقبل

مقياس قلق المستقبل مسعود سناء منير :

صمم مسعود سناء منير مقياس قلق المستقبل (2006)، أثناء إنجاز دراسة حول بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة قوامها 151 شاب و شابة بمصر، يتكون هذا المقياس في صيغته الأصلية من 30 فقرة، فقامت الطالبة الباحثة بحذف 10 فقرات لأنها لا تتوافق مع البيئة الجزائرية وعينة الدراسة بصفة خاصة، و أهداف الدراسة الحالية بالتالي: تتكون الصيغة الحالية من مقياس قلق المستقبل من 20 فقرة منها 10 فقرات إيجابية و 10 فقرات سلبية و تشمل الأبعاد التالية :

أ- البعد المدرسي الفقرات: (01-08-13-17)

ب- البعد الصحي الفقرات: (03-10-14)

ج - البعد الاجتماعي الفقرات: (02-07-16-18)

د- البعد المهني الفقرات: (05-11-15-19)

هـ- بعد التفكير في المستقبل الفقرات: (04-06-09-12-20)

الفقرات الإيجابية :

1- لا يقلقني تزايد تعامل الناس بالرشوة .

قائمة الملاحق

- 2- على العموم لا تلازمي فكرة الموت .
- 3- أنا متأكد من عدم الرسوب في الإمتحاناتالمقبلة .
- 5- لا تضايقني قلة فرص العمل المتاحة للشباب .
- 6- أشعر أن حياتي ستتغير للأحسن .
- 7- أعتقد أنني لن أصاب بمرض خطير في المستقبل .
- 8- أشعر بالفرح عند التفكير بأنني سأعمل في الوظيفة التي أحب .
- 9- أنا متأكد من التفوق في دراستي مستقبلا .
- 1- بالنسبة لي لا يهمني تزايد إنهيار العلاقات الإجتماعية بين الناس .

الفقرات السلبية :

- 1- أشعر أن صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي الى الفشل الدراسي .
- 2- أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي .
- 3- أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل .
- 4- أنزعج عند التفكير في مستقبلي المهني .
- 5- يزعجني أن تؤدي الفضائيات و الأنترنت الى الفساد الأخلاقي في المجتمع .
- 6- كل ما من حولي يدل على أن الماضي أحسن من المستقبل .
- 7- أشعر بالخوف من أن أصاب بحادث .
- 8- أفزع عند التفكير في عدم فهمي للمواد الدراسية في السنوات المقبلة .
- 9- يضايقني إنخفاض الوازع الديني لدى الكثير من الناس في المجتمع .
- 10- يقلقني إرتفاع معدل البطالة في أوساط الشباب .

طريقة إعطاء الأوزان :

قائمة الملاحق

تتبع الطريقة تدرج الدرجات تبعا لدرجة إيجابية أو سلبية الفقرة، حيث أنه في الفقرات 10 الموجبة تعطى الإجابات (تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي) الدرجات 3، 2، 1 على الترتيب، أما الفقرات 10 السالبة فتعطى الإجابات (تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي) الدرجات 1، 2، 3 على الترتيب .

و تعتبر الدرجة 20 هي أدنى درجة يمكن للفرد الحصول عليها في هذا المقياس، بينما تعتبر الدرجة 60 هي أعلى درجة يمكن للفرد الحصول عليها .

مقياس فعالية الذات

الجنس : التخصص : الكلية:

التعليمة :

اخي الطالب اختي الطالبة هذا المقياس يشتمل على مجموعة من العبارات ، و التي تعبر عن عن فعالية الفرد في النبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة ، و امام كل عبارة اربعة اختيارات هي على الترتيب :

نادرا ، احيانا ، غالبا ، دائما. امل ان تقرأ كل علةرجيدا ،

ثم ضع علامة (X) امام العبارة و تحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك :

قائمة الملاحق

مثال :

العبارة	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
استطيع وضع حلول مناسبة لما يواجهني من مشكلات				

فاذا كنت ترى تستطيع وضع حلول مناسبة لأغلب ما يواجهك من مشكلات فضع علامة X

امام العبارة و تحت (غالبا) ، اما اذا كنت ترى ان ذلك يحدث بشكل نادر ، فضع علامة X امام نادرا ... و هكذا .

مع العلم انه لا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة ، فالاجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق ، كما ليس للمقياس زمن محدد لكن حاول الاجابة بسرعة و دقة و لاتترك اي عبارة دون اجابة فان الاجابة لاغراض البحث العلمي و لن يطلع سوى الباحث .

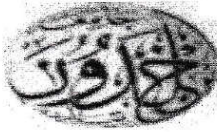
الرقم	العبارة	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
01	لايمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
02	اذا ما واجهتني عقبة ما فسوف اجد طريقة لحلها				
03	استطيع وضع الحلول المناسبة لاي مشكلة تواجهني				
04	اتمكن من حل المشاكل السهلة اذا بذلت الجهد المناسب				
05	يمكن لبعض تالعقات ان تحول بيني و بين تحقيق اهدافي				
06	يسهل علي الوصول الى اي هدف مهما كان بعيدا				
07	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق امالي				
08	يلجأ لي زملائي في حل مشكلاتهم				
09	يسهل على زمائي حل الكثير من المشاكل التي يصعب علي حلها				

قائمة الملاحق

				ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم الى اللجوء لي	10
				يمكنني مساعدة اي فرد لديه مشكلة	11
				لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الاحداث الغير متوقعة	12
				سيكون لي مسقبلا باهرا	13
				عندي كثير من الطموحات التي سأنجزها	14
				أستطيع التعامل مع المواقف المضمونة العواقب	15
				يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق	16
				يصعب علي اقناع أي انسان بأي شيء	17
				أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة	18
				لا يمكنني ضبطانفعالتي استثنائي أي انسان	19
				يمكنني السطيرة على الاخرين من زملائي	20
				يقتنع زملائي بآرائي لثقتهم في شخصيتي	21
				اتبع جميع ارشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع	22
				التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على اتباع نفس الأسلوب	23
				يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني	24
				أستطيع الوصول الى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات	25
				أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي	26
				يصعب علي الوصول الى اهدافي و تحقيق غايتي	27
				عندما تواجهني مشكلة اجد عندي حولا كثيرة	28
				يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة	29
				يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة	30
				اعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات	31
				نظرا لي قدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل اليها	32
				وهبني الله عز و جل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا	33

قائمة الملاحق

				34	إذا عارضني احد اكون انا الخاسر في النهاية
				35	إذا اعاقني اي انسان يصعب علي التغلب عليه
				36	انتصر لنفسي في كثير من المواقف
				37	يصعب علي ايقاف اي انسان عند حده
				38	لا أترك مهما كان مع أي انسان
				39	ترك الانسان لحقوقه لا يعد انهزامية او سلبية
				40	على الانسان ان يظبطانفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك
				41	لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجآت
				42	سوف أصل الى مكانة مرموقة في هذا المجتمع
				43	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي الى هدف محدد
				44	ليس من الصعب على أي انسان أ، يقودني الى ما يريد
				45	أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات
				46	يمكنني القيام بالقليل من الادوار في الحياة
				47	تشعر اسؤتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم
				48	وجودي ف ي اي مكان كفييل بان يجعله ممتعا و مشوقا
				49	يمكنني اضافة القليل لأي عمل أكلف به
				50	يكلفني جميع من حولي بالاعمال السهلة



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و الأطفونيا و الفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

الطالب (ة) ... بيبا ديبال ... أ. ج. ل. د.

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 2020151939، والصادرة بتاريخ: 2016.04.13

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنونها:

قلق المستقبل وعلاقته بتفاعلية

الذات لدى الطلبة الجامعيين

شعبة: أدب و فلسفة تخصص: علم النفس التربوي

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2023.06.07

امضاء المعني



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و الأروطونيا و الفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

الطالب (ة) بلال بن خمسة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 207491490 والصادرة بتاريخ: 2019/02/20 لدى بلدية كوس

المسجل (ة) بكلية: العلوم الاجتماعية قسم: علم النفس

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنونها:

تأثير المستقل وعلاقته بفاعلية الذات

لدى الطالب الجامعي

شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس السريري

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ

إمضاء المعني

Belagui