

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
قسم علم النفس والأرطفونيا والفلسفة
Department of Psychology, Speech Therapy, and Philosophy

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.
تخصص : علم النفس المدرسي

العنوان

علاقة قلق المستقبل بفاعلية الذات لدى الطالب الجامعي
دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون – تيارت

إشراف:

د. بودريالة شهرزاد

إعداد:

▪ مناد منال.

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	أستاذة مساعدة -أ-	د. عقريب ربيعة
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر -أ-	د. بودريالة شهرزاد
مناقشا	أستاذ التعليم العالي	أ.د. دوارة أحمد

شكر وعرافان

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات؛

نشكر الله عز وجل الذي بارك لي في إتمام بحثي هذا وأتقدم بجزيل الشكر
وخالص الامتنان إلى أستاذتي الفاضلة "بودربالة شهرزاد" الذي كان لها
الفضل في إتمام هذا البحث العلمي والتي لم تبخل علي بالتوجيهات
والإرشادات التي أعانتي بها جزاه الله عنا خير الجزاء؛

إلى كل الأساتذة الأفاضل الذين كان لهم الفضل.

كما نتقدم بالشكر إلى الأساتذة أعضاء اللجنة المناقشة على قبول مناقشة هذا
العمل المتواضع هذا جزاهم الله خير جزاء؛

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من سعى لإعانتنا من قريب ومن بعيد ولو
بكلمة طيبة ودعاء صادق فجزاهم الله خير الجزاء.

إهداء

إلى نورِ عينيَّ وريحانتي فؤادي، والديَّ العزيزين؛

إلى من غرسا فيَّ بذور الطُّمُوح، وسقياها حبًّا ودعاءً، فكانت الثمرةُ هذا

العمل...

إلى أسرتي، وكلِّ قريبٍ جعل الدربَ أقلَّ وعورةً بابتسامَةٍ أو كلمةٍ تشجيع...

إلى هناء، وإلى سارة، رفيقات الدرب

أهدي هذه المذكرة المتواضعة، عربونَ امتنانٍ لا تُوفيه الكلمات حقَّه، ودعاءً

بأن يبارك الله في أعماركم ويكلِّل جهودكم بسعادةٍ دائمة.

ملخص الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى طلبة جامعة ابن خلدون-تيارت. اعتمدنا المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، على عينة قوامها (60) طالبًا وطالبة من مختلف التخصصات. جُمعت البيانات باستخدام مقياس قلق المستقبل لمسعود سناء منير (2006)، ومقياس فاعلية الذات لعادل العدل (2001)، بعد التحقق من المؤشرات السيكومترية للأداتين. حيث أظهرت النتائج ما يلي: وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة ودالة إحصائيًا بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل أو فاعلية الذات تُعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل؛ فاعلية الذات؛ طلبة الجامعة.

Résumé :

Cette étude a cherché à révéler la nature de la relation entre l'anxiété face à l'avenir et l'efficacité personnelle chez les étudiants de l'Université Ibn Khaldoun de Tiaret. Nous avons adopté une méthode descriptive dans ses volets corrélational et comparatif, sur un échantillon de 60 étudiants et étudiantes de différentes spécialités. Les données ont été recueillies à l'aide de l'échelle de l'anxiété face à l'avenir de Masoud Sana Mounir (2006), et de l'échelle de l'efficacité personnelle d'Adel Al-Adl (2001), après vérification des indicateurs psychométriques des deux instruments. Les résultats ont montré ce qui suit : une relation corrélational négative, faible mais statistiquement significative entre l'anxiété face à l'avenir et l'efficacité personnelle chez les étudiants ; aucune différence statistiquement significative en matière d'anxiété face à l'avenir ou d'efficacité personnelle en fonction du sexe.

Mots-clés : Anxiété face à l'avenir ; Auto-efficacité ; Étudiants universitaires.

Abstract:

This study aimed to uncover the nature of the relationship between future anxiety and self-efficacy among students at Ibn Khaldoun University – Tiaret. A descriptive approach was adopted, incorporating both correlational and comparative methods, on a sample of 60 male and female students from various fields of study. Data were collected using the Future Anxiety Scale by Masoud Sanaa Mounir (2006), and the Self-Efficacy Scale by Adel Al-Adl (2001), after verifying the psychometric properties of both tools. The results revealed the following: a weak but statistically significant negative correlation between future anxiety and self-efficacy among students; and no statistically significant differences in future anxiety or self-efficacy attributable to gender.

Key words: Future anxiety; Self-efficacy; University students.

قائمة المحتويات

شكر وعرّفان

إهداء

ملخص الدراسة

قائمة المحتويات

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

مقدمة أ

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1_ الاشكالية 5

2_ التساؤل الفرعي 7

3_ فرضية الدراسة 7

4_ اهداف الدراسة 7

5_ اهمية الدراسة 8

6_ التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة 8

7_ الدراسات السابقة 9

8_ التعقيب على الدراسات السابقة 12

الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد 14

1_ تعريف القلق 15

2_ تعريف قلق المستقبل 15

3_ اعراض قلق المستقبل 17

4_ اسباب قلق المستقبل 19

5_ انواع القلق 21

6_ مظاهر قلق المستقبل 22

7_ الاثار السلبية لقلق من المستقبل 23

25	سمات الشخصية لذوي قلق المستقبل
26	مكونات قلق المستقبل
26	مستويات قلق المستقبل
28	نظريات قلق المستقبل
33	الخلاصة

الفصل الثالث: فاعلية الذات

35	تمهيد:
36	1_ تعريف الذات :
36	2- مفهوم فاعلية الذات :
38	3- مصادر الفاعلية الذاتية:
40	4- ابعاد الفاعلية الذاتية :
41	5- انواع فاعلية الذات :
42	6- خصائص فاعلية الذات :
43	7_ مظاهر فاعلية الذات :
44	8-العوامل المؤثرة في فاعلية الذات :
45	9_النظريات المفسرة لفاعلية الذات :
49	الخلاصة :

الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية

51	تمهيد:
52	1. مكان ومدى الدراسة الاستطلاعية:
52	2. عينة الدراسة ومواصفاتها:
55	3. أدوات الدراسة الاستطلاعية:
56	4. وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:
60	5. الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة:

الفصل الخامس: الدراسة الأساسية

66	تمهيد
67	1. مكان ومدى الدراسة الأساسية:

67	2. مجتمع وعينة الدراسة
68	3. مواصفات عينة الدراسة الأساسية:.....
71	4. أدوات الدراسة الأساسية:
76	5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:
77	عرض ومناقشة النتائج
78	1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:
80	2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:
84	3. مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة:
84	4. النتائج العامة للدراسة:
86	خاتمة
89	قائمة المصادر والمراجع.....
95	ملاحق

قائمة الأشكال

الشكل رقم (01): دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس 73

الشكل رقم (02): أعمدة بيانية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير

الجنس توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية..... 74

الشكل رقم (03): دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي..... 75

قائمة الجداول

- الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس 53
- الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب فئة العمر 53
- الجدول رقم (03): يبين توزيع العينة حسب التخصص الدراسي 54
- الجدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المؤسسة الجامعية 54
- الجدول رقم (05): يوضح مفتاح تصحيح مقياس فاعلية الذات 63
- الجدول رقم (06): يوضح معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات 65
- الجدول رقم (07) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية في مقياس فاعلية الذات 67
- الجدول رقم (08) يوضح معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات 67
- الجدول رقم (09): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس 72
- الجدول رقم (10) توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية 73
- الجدول رقم (11): توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي 74
- الجدول رقم (12): معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل وفاعلية الذات 84
- الجدول رقم (13): يمثل حساب قيمة "ت" لدى عينة تبعا لمتغير الجنس لفاعلية الذات الإيجابية 86
- الجدول رقم (14): يمثل حساب قيمة "ت" لدى عينة تبعا لمتغير الجنس لفاعلية الذات السلبية 86
- الجدول رقم (15): يمثل حساب قيمة "ت" لدى عينة تبعا لمتغير الجنس لقلق المستقبل الإيجابي 87
- الجدول رقم (16): يمثل حساب قيمة "ت" لدى عينة تبعا لمتغير الجنس لقلق المستقبل السلبي 88

مقدمة

تعتبر الجامعة مركزا للإشعاع الفكري والمعرفي، وضرورة أساسية من ضروريات المجتمعات وتطورها في العصر الحديث ووسيلة فعالة للنهوض بالشباب الجامعي الذي هو عماد الأمة وأمانة في أعناق المجتمع، فليس من شك ان الجامعة تسهم اسهاما ملحوظا في بناء شخصية الطالب بما تقدمه من معارف وخبرات ولذلك يمكن القول ان الشخصية الطالب تتبلور وتنضج خلال فترة الإعداد الجامعي، حيث أن هذه المرحلة تتسم بقدر عال من التوتر النفسي الناجم عن الضغوط الاكاديمية والاجتماعية، والقلق حيال فرص العمل ، وتحقيق الذات ، والاستقرار المادي والمعنوي في المستقبل .

ويعد المستقبل احد اكثر المفاهيم اثارة للتفكير والقلق في ان واحد ، اذ يشكل بالنسبة للفرد والمجتمع ميدانا للتطلعات والطموحات ، كما يمثل في الوقت نفسه مصدرا للغموض والتوتر نظرا لما ينطوي عليه من مجهول وتحديات . وقد ازدادت اهمية الموضوع في العصر الحديث بفعل التسارع غير المسبوق في التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية، الأمر الذي أدى إلى بروز حالة عامة من القلق لدى الافراد، خاصة فئة الشباب، الذين يعدون في قلب هذه التحولات واكثر الفئات تأثرا بها.

واعتبر قلق المستقبل نوعا من انواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الفرد وادائه ، ومثلما يكون الخوف والقلق حافزا على التعلم والوصول الى هدف يكون مثبطا ومحبطا 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 اكد بانديورا (1991) الى ان الطالب الذي يعتقد ان لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة لا يكون انماط تفكير مثيرة للقلق ، بينما الطالب الذي يعتقد ان لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تتنابه درجة مرتفعة من الاحساس بالقلق.

ومن بين العوامل النفسية ذات العلاقة الوثيقة بقلق المستقبل تبرز فاعلية الذات كمتغير اساسي يمكن ان يسهم بشكل كبير في تنظيم السلوك الفردي وتوجيهه ، ففاعلية الذات تعبر عن تقييم الفرد لقدراته الخاصة على انجاز المهام والتغلب على الصعوبات ، فان انخفاض فاعلية الذات قد يؤدي الى تضخم مشاعر العجز و الخوف من المستقبل ، في حين ان ارتفاعها يمكن ان يقلل من هذه المشاعر ويدفع نحو المزيد من الثقة والتخطيط الايجابي للمستقبل.

ما اشار اليه باندورا Bandura (1985) في نظريته للتعلم الاجتماعي ، حيث ركز على دور فاعلية الذاتية في مواجهة الضغوط ، و اشار الى ان الافراد يمتلكون نظاما ذاتيا هو الذي يمكنهم من السيطرة على افكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم ، وهو نظام يتضمن قدرات و تخطيط الاستراتيجيات والقدرة على التأمل الذاتي وتقييم المواقف، ومن ثمة التوقعات عن النجاح او الفشل في المهام.

ومن هنا فان الفاعلية الذاتية متغير وسيط بين المعرفة والفعل وذلك بان المعتقدات التي يكونها الافراد عن قدراتهم وعن توقعاتهم حيال النتائج جهودهم تؤثر بقوة على الطرائق التي يتصرفون بها . ان الفاعلية الذاتية تجعل الافراد يختارون المهام التي فيها يستشعرون انهم اكفاء واثقون ، وفي المقابل يتجنبون المواقف التي يستشعرون انهم محدودي الكفاءة

وعلى هذا الاساس قامت الباحثة بدراسة هاته المتغيرات من خلال صياغتها في عنوان التالي: علاقة قلق المستقبل بفاعلية الذات لدى الطالب الجامعي ، كما تمت دراسة هاته المتغيرات على ضوء الجنس وقامت بمعالجة هذا البحث من خلال التطرق للفصول التالية:

حيث تناولت في الفصل الأول تقديم الدراسة حيث قمنا بتحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها واهدافها واهميتها ، كما تطرقنا الى التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة، والدراسات السابقة.

تناولت في الفصل الثاني تمهيد ثم التعريف قلق المستقبل، أسبابه، أعراضه، أنواعه ومظاهره، سماته، وإيجابيات وسلبيات قلق المستقبل ونظرياته

أما الفصل الثالث فتناولت فيه فاعلية الذات، حيث تم تحديد تعريف الذات ثم فاعلية الذات، كما تم التطرق إلى مصادر فاعلية الذات وإبعاده وأنواعه وخصائصه والعوامل المؤثرة فيها ونظريات فاعلية الذات.

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1_الإشكالية :

عالمنا اليوم يشهد ثورة علمية وتكنولوجية واقتصادية، متزايدة وهذا التطور انعكس على حياة الفرد اليومية ، ولمواكبة هذا التطور بما يمتلك من الامكانيات، وجب على الفرد التخطيط لحياته المستقبلية ، والتفكر في كيفية مواكبته لهذا التطور، في ظل التقدم العالمي المستمر ، والتقلبات الاقتصادية التي تهدد استقرار حياته ومستقبله وكيفية تحقيق الاستقرار لنفسه ولذويه

يعد الطالب الجامعي وخاصة المقبل على التخرج فردا من هاته الفئة ، فقد يواجهه خلال مساره الدراسي العديد من العقبات والصعوبات النفسية المتزايدة ، ومن ابرزها صعوبات القلق ، لاسيما قلق المستقبل الذي يعد من اكثر الاعراض النفسية شيوعا في هذا العصر ، فالقلق يمثل احد الانفعالات الانسانية التي تشمل غالبية الشعور لدى الفرد عند مواجهته لموقف يختل فيه توازنه لذا يفقد قدرته في السيطرة على واقعه الداخلي و الخارجي ، ففي دراسة لعاشور (2013) هدفت الى الكشف عن تباين مكونات ما وراء الذاكرة والكفاءة الذاتية للذاكرة والتحصيل الدراسي بتباين مستوى قلق الاختبار والنمط الثقافي والتفاعل بينهما لدى طلاب الجامعة على عينة قوامها (417) من الطلبة حيث اظهرت النتائج انه لا توجد فروق دالة احصائيا للتفاعل بين نمط الثقافة ومستوى القلق و التحصيل الدراسي (ابو فاخرة ، 2021 : 258)

وفي دراسة لقرشي محمد و قرشي عبد الكريم ، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق لدى طلاب المرحلة الثانوية المتعددة الاختصاصات بورقلة الجزائر على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة ، حيث بينت النتائج ان الافراد العينة لا يعانون من مشكلة القلق وان وجوده في الحدود العادية لديهم ، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين لصالح اناث وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين طلاب الشعب المختلفة في درجة القلق. (ابو فاخرة ، 2021 : 259)

ان اكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل ، فالمستقبل يضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات والنجاح في اقامة العلاقات مع الاخرين ، لذا يستشعرون احباطا وقلق على ذواتهم ووجودهم ومستقبلهم نتيجة التطلعات الزائدة و الآمال و الطموحات التي يمتن بها الشباب ، كل ذلك يؤدي الى التوتر و الاحباط ، هو قلق المتعلق بالمستقبل ، حيث اكد الزوبيدي ان قلق المستقبل يعد من اهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة اما سميث اكد ان الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة من 69 موضوعا يثير اهتمام الطلبة في الجامعة . صبري 2003 وقد اكدت العديد من الدراسات العربية و الاجنبية على مركزية المستقبل في تفكير الشباب ، من حيث انه فضاء للتخطيط و العمل وتنفيذ الاهداف مثل دراسة درويش و الطويل (2009) ، والتي توصلت الى وجود اتجاه سلبي نحو المستقبل لدى طلبة السنوات الاخيرة في الحياة الجامعية .(وادة ، 2020 :70)

ان اعتماد الفرد على فاعليته الذاتية يجعله اكثر تفهما لاهتماماته واهدافه المستقبلية ، ففاعلية الذات هي مفهوم الذي به تندمج كل تجارب الشخص وقدراته و افكاره في طريق واحد وتبرز مستوى دافعية المتعلم ، حيث اوضح شونك schunk(1994) انه حينما تنخفض فاعلية الذات فان الطلاب لا يمتلكون الدافعية للتعلم لذلك نحتاج الى ابتكار استراتيجيات مختلفة لإثراء هؤلاء الطلاب (اليازبيدي ، 2017 : 217)

لذا فالفاعلية الذاتية تلعب دورا مهما في اكتساب المعرفة والاحتفاظ بها باعتبارها المحرك و الموجه التي بدونها لا يمكن ان تتم عملية التعلم وهذا ما تبينه عدة دراسات اشارت الى اهمية فاعلية الذات في عملية التعليمية وفي الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحصيل الدراسي منها دراسة سامر جميل رضوان ، ان للكفاءة الذاتية تأثيرا في خفض درجة القلق ، كذلك قامت العايب كلثوم بدراسة توصلت فيها الى ان درجة الدافعية للتعلم تختلف باختلاف مستويات فاعلية الذات، كما قام كروز (2002،

(Cruz) بدراسة اظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين الكفاءة الذاتية و التحصيل الاكاديمي (بوستة ، 2020 : 668)

وعلية فالقلق المستقبل من ابرز الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الطلبة الجامعيون ، نتيجة الضغوط الاكاديمية و الاجتماعية وتحديات العمل ، في المقابل تمثل فاعلية الذات احد المتغيرات النفسية التي تسهم في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة هذه التحديات والتكيف معها ، ومن هذا التصور جاءت الاشكالية لتبحث عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى طلبة جامعة تيارت ومن هنا نطرح الاشكالية ؟

هل هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين ؟

2_التساؤل الفرعي :

هل تختلف العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل و فاعلية الذات باختلاف الجنس؟

3_ فرضية الدراسية :

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين

الفرضية الفرعية :

تختلف العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل و فاعلية الذات باختلاف الجنس

4_ اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى تحقيق الاهداف التالية :

1. معرفة نوع العلاقة القائمة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين
1. الكشف عن فروق بين قلق المستقبل و فاعلية الذات حسب متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين

5_ اهمية الدراسة :

1. دراسة ميدانية تبحث في واقع طلبة الجامعيين ونظرتهم للمستقبل
2. تسليط الضوء على نوع من انواع الاضطرابات التي تؤثر على الصحة النفسية لدى الطالب وهو قلق المستقبل
3. قياس قلق المستقبل ، وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين
4. قلة الدراسات التي تناولت موضوع قلق المستقبل داخل الوسط الجامعي في الجزائر

6_ التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة :

1. قلق المستقبل :
هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها افراد العينة من خلال اجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة
2. فاعلية الذات :
هو الدرجة التي يحصل عليها افراد العينة من خلال اجاباتهم على بنود مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة

7_ الدراسات السابقة :

اجريت العديد من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة مع متغيرات اخرى ، وفيما يلي عرض لاهم الدراسات السابقة .

دراسات السابقة تتعلق بمتغير قلق المستقبل:

عنوان الدراسة :

دراسة العكاشي (2000) : هدفت الدراسة الى معرفة قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، حيث بلغت العينة (230) طالبا و طالبة ، وظهرت النتائج ان متوسط قلق المستقبل لدى تخصص العلمي اكبر من التخصص الانساني و اظهرت ان الاناث اكثر قلقا من الذكور

دراسة المشيخي (2009):هدفت لمعرفة قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، بلغت العينة (714) طالب 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 نيفين المصري (2011) : تهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل و فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى طلبة الجامعة تكونت عينت الدراسة من (226) طالبا وطالبة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، حيث اظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل وابعاده وبين فاعلية الذات ، ووجود علاقة ارتباطية دالة سلبيا بين جميع ابعاد قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية للطموح الاكاديمي للمقياس

دراسة محمد خلف الله الزواهرة (2015) : بعنوان العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بسعودية ، حيث تكونت عينة

الدراسة من (400) طالب وطالبة ، واطهرت النتائج عن وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح ، وكذلك وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ، وفروق دالة تعزى لصالح التخصصات الادبية

دراسة **دباغو الخير(2020)**: قلق المستقبل المهني و لصحة النفسية لدى الطالب دراسة الجامعي بأدرار على عينة تكونت من 100 طالب وطالبة بطريقة عشوائية باعتمادهم على المنهج الوصفي واطهرت نتائج الدراسة الى انه لا توجد علاقة غير دالة احصائيا بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى طلبة السنة الثالثة جامعي وبينت النتائج عدم وجود فروق غير دالة احصائيا في مستوى القلق المهني بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الادبي وكما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين الطلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الادبي

دراسة **بن مريجة (2021)**: لقلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ووجهة الضبط لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي بولاية غليزان لعينة قوامها 50 تلميذ وتلميذة من التخصصين العلمي والادبي باستخدام مقياس قلق المستقبل لرقاوة 2014 ومقياس فاعلية الذات للعدل 2001 ومقياس ضبط الداخلي والخارجي لروتر 1966 حيث توصلنا الى انه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى تلاميذ سنة ثانية من تعليم الثانوي

دراسة **بن هنية (2022)**: لعلاقة فاعلية الذاتية بقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية علم النفس شملت عينة قوامها 30 طالب وطالبة باستخدام استبيانات على طلبة السنة الثانية ماستر بولاية ورقلة حيث توصلنا الى ان مستوى القلق لدى طلبة سنة الثانية ماستر منخفض

دراسة لرواجي (2022): قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي، لعينة قوامها 40 متخرج باستخدام استبيان قلق المستقبل، حيث توصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المتخرج الجامعي

دراسات السابقة لفاعلية الذات :

دراسة ديان (2003) Dian: بعنوان فاعلية الذات الاكاديمية وفقا لمتغير الجنس والعمر والانجاز الاكاديمي لدى طلبة كلية العلوم ، و تكونت العينة من 216 طالب وطالبة تتراوح اعمارهم بين 18-24 سنة ، وقد اعتمد الباحث على مقياس فاعلية الذات ودرجات الامتحان النصفي ومقياس الانجاز الاكاديمي ، حيث توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات وفقا لمتغير الجنس والعمر.

دراسة لفاطمة الزهراء اليازدي (2017): فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي في بلدية لدى عينة من طلبة السنة اولى جامعي طبقتها على عينة تكونت من 100 طالب وطالبة باستخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لزينب شقير ومقياس فاعلية الذات لشرار حيث اظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات وابعاد التوافق الاجتماعي عند طلاب الجامعة يعني كلما ارتفعت درجة فاعلية الذات ارتفع معها مستوى توافق الاجتماعي عند الطلبة

دراسة ليلية خابط (2018): فاعلية الذات وعلاقتها بالذكاء الوجداني والدافع للإنجاز لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ببيزي وزو على عينة قوامها 60 فردا وتم استخدام المنهج الوصفي ، حيث اظهرت النتائج انه كلما ارتفعت درجات فاعلية الذات ارتفعت معها درجات الذكاء الوجداني وكلما انخفضت درجات فاعلية الذات انخفضت درجات الذكاء الوجداني

8_التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المستقبل وفاعلية الذات يمكن التوضيح على نحو الآتي :

1. من حيث الهدف : ان الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة باهتمامها بموضوع قلق المستقبل و فاعلية الذات و يلاحظ من الدراسات السابقة انها اعتمدت على المناهج واساليب مختلفة ومقاييس كوسيلة لقياس قلق المستقبل وفاعلية الذات ، وتباينت نتائج الدراسات السابقة فيما بينها نتيجة لارتباطها بمتغيرات نفسية اخرى مثل متغيرات ، مستوى الطموح لدراسة المشيخي (2009)، الصلابة النفسية و مستوى الطموح لدراسة الزواهره (2015) ، قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية لدراسة دباغ (2020) ، قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدراسة رواجي (2022) ، الا ان بعضها اتفق على عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس و التخصص . استفدنا من الدراسات السابقة من الناحية النظرية و الاستعانة بها في التحليل و المناقشة

2. من حيث العينة:

فقد اختلفت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة تبعا لأهداف الدراسة ، وتبعا لتوافر العينات، فاعلبيها عمدت الى الطلبة.

3. من حيث الاداة الدراسة:

فقد استخدم معظم الباحثون مقاييس من اعداد باحثين اخرين ، اما دراسة الحالية استخدمت مقياس قلق المستقبل لسناء مسعود (2006) ومقياس فاعلية الذات للعدل (2001)

الفصل الثاني

قلق المستقبل

تمهيد :

تناولت الباحثة في الفصل الثاني الى موضوع قلق المستقبل وذلك بالتطرق إلى التعريف بالقلق وقلق المستقبل، اعراض قلق المستقبل واسبابه ، وانواعه، مظهره، والاثار السلبية والايجابية لقلق المستقبل وسماته، مكوناته ومستوياته والنظريات المفسرة لقلق المستقبل.

1_تعريف القلق :

القلق هو عدم الارتياح النفسي والجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الامن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن ان يتصاعد القلق الى حد الذعر ، كما يصاحب هذا الشعور في بعض الاحيان بعض الامراض النفسية والجسمية "السيكوسوماتية " (بنالسايح،2024: 275)

ويعرف "ريتشارد سوين" 1998 القلق: بأنه حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر ويرتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية (مزازي، سيدعلي .2018)

يعرفه بارلو : بان القلق حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل كما وانها تتميز بالتأثير السلبي من حيث ان الشخص يركز على احتمالية خطر او سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه (فاطمة ،2012 : 148)

ويعرف القلق حسب الجمعية الامريكية للطب النفسي : هو حالة التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تنجم من توقع خطر مجهول المصدر وغير قابل للإدراك (كوميان ،2007 : 18)

2_تعريف قلق المستقبل :

تعرفه زينب محمود شقير " هو خلل او اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الامن . مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به الى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير بالمستقبل والخوف من المشكلات

الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والافكار الوسواسية وقلق الموت والياس
(واكد ، بوتى، 2020 : 505)

ـ حيث يعرفه حافظ (2002) قلق المستقبل بانه : "شعور الخوف من المستقبل ومخاطر التي يمكن ان تواجهه فيه ، وينشا هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحيط له ، كما ينشا عنما تكون الظروف المحيطة ليست في جانبه . لذلك يكون القلق انذارا بخطر محتمل (بو معزوزة ، براهيمى، 2023 : 5)

ـ ويعرفه الحمداني (2011) بانه حالة انفعالية ممثلة بالترقب والتوقع المصحوبة بعدم الاطمئنان او الارتياح لما تحمله الايام القادمة ، تدفع الفرد للتفكير في المستقبل حياته وما سيؤول اليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحصل خلالها امور غير متوقعة للفرد تكون مبعث الم للفرد (العايب ، 2021 : 213)

ـ وعرف الزاليسكي قلق المستقبل بانه حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القصوى فانه قد يكون تهديدا حادا او هلعا من ان ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن ان يحدث للشخص ، ويشير ايضا الى ان قلق المستقبل يعد احد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي ، كما ان كل انواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي ويمثل قلق المستقبل احد انظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ ان اطلق (توفلر) مصطلح "صدمة المستقبل" على اعتبار ان العنصر الحالي يخلق توترا خطيرا بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغييراته والسيطرة عليها ويتخذ قلق المستقبل صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن و الطمأنينة وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا هذا. (سالمى ، 2018 : 261-262)

ـ تعريف المشيخي (2009) : قلق المستقبل هو الشعور بعدم الارتياح ، والتفكير السلبي تجاه المستقبل والحياة ، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والاحداث الحياتية ، وتدني اعتبار الذات ، وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس (محمدي ، 2020 : 260)

تعريف سعود ناهد: ان قلق المستقبل يتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم او ادراك العجز في تحقيق الاهداف الهامة وفقدان السيطرة الحاضر وعدم التأكد من المستقبل (بعلي ، 2014 : 64)

3_ اعراض قلق المستقبل :

تظهر على الشخص الذي يعاني من القلق عدة اعراض هي :

1- الاعراض المعرفية: تتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية وهي كالآتي:

التطرف في الاحكام فالأشياء اما بيضاء او سوداء ، اي ان الشخص القلق والمتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا فيما يبدو ما يسبب له التعاسة و القلق

كذلك ميل العصائيين الى التصلب ، لي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير بالإضافة الى انهم يتبنون اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية والجمود العقائدي ، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل فاستخدام المنطق بدل الانفعالات وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة واحكام التقاليد مما يحولهم الى اشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية (بوراس ، 2018 : 44)

2- الاعراض الاجتماعية :

الشخص غير المستقل ويخشى ان يرتكب خطأ ويجد صعوبة في الوصول الى قرار معين ، حساس جدا للفشل ، واذا اقبل على اتخاذ قرار بعمل ما فانه يندم على ذلك ، وقد يتحول شعوره بالسخط الى عدوان ضد نفسه او ضد الاخرين الى جانب سوء التوافق مع الاخرين وسوء فهمهم واتهامهم بالعديد من الصفات التي تقود الى سوء العلاقة بهم والذي ينعكس بدوره على العمل والانتاج والتواصل السوي مع الاخرين (جويده ، مبدوعة، 2018 : 398)

3- الاعراض الجسمية :

تمثل الاعراض الجسمية اكثر اعراض القلق النفسي شيوعا ، اذ ان جميع الاجهزة الحشوية تتغذى بالجهاز العصبي اللاإرادي الذي يحركه الهيبتولاموس المتصل بمراكز الانفعال ، فقد يؤدي الانفعال الى تنبيه هذا الجهاز ، وتتمثل هذه الاعراض والمظاهر بالعديد من الاجهزة الجسمية الوظيفية.

ومن هذه الاعراض :

ا_ اعراض المتصلة بالجهاز الدوري :

الام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر.

-فرط الحساسية لسرعة كل من دقات القلب والنبض وارتفاع ضغط الدم.

ب_ اعراض متصلة بالجهاز الهضمي :

فقدان الشهية

صعوبة البلع

عسر الهضم ، واحيانا الغثيان والقيء والاسهال او الامساك

المغص الشديد

خلل في الوظائف المعوية والذي قد يؤدي الى قرحة المعوية

ج_ اعراض متصلة بجهاز التنفس :

سرعة التنفس والذي ربما يؤدي الى طرد ثاني اكسيد الكربون وتغيير حموضة الدم ،

وقلة الكالسيوم النشط في الجسم ، مما يعرض الفرد للشعور بتتمل الاطراف وتقلص

العضلات ، الدوار والتشنجات العصبية وربما الاغماء

ضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء

د_ اعراض المرتبطة بالجهاز العضلي والحركي :

التوتر والحركات العصبية

الاعياء والانهاك الجسدي

الالام العضلية بالساقين والذراعين والظهر والرقبة

و_ الاعراض المتصلة بالجهاز البولي التناسلي :

كثرة البول وخاصة عند الانفعالات الشديدة وفي المواقف الضاغطة وقد يحدث عكس

ذلك كاحتباس البول رغم الرغبة ا لشديدة في التبول

(لقمش ، 2022 : 54-55)

4/الاعراض النفسية :

وهي تشمل الخوف ، والتوتر والتهيج العصبي ، الشعور بالاختناق ، وفقدان الشهية

للطعام مع فقدان الوزن ، تناول العقاقير المنومة او المهدئة كمحاولة من المريض

للتخفيف من اعراض القلق (الشرييني ، 2020 : 209)

4_اسباب قلق المستقبل :

ان المستقبل مصدر من مصادر القلق ، باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات

وتحقيق الذات والامكانيات الكامنة ، ومن جهة اخرى يعتبر المستقبل هو المجال الذي

تتحرك فيه الهواجس القلق فهذا الاخير مرتبط بتلك الاحداث التي من المحتمل حدوثها

في المستقبل اكثر من الاحداث التي وقعت في الماضي ، والقلق كغيره من الظواهر

الانسانية المعقدة هو نتاج مجموعة نت الاسباب المتعلقة بالشخص ذاته ، كالخبرات

السيئة وطبيعة مسار الطفولة واضطراباتها والبناء النفسي والمعرفي للشخص كما يعود

الى محيط الشخص و الظروف التي مر بها.

_ وحسب النظريات الحديثة فان قلق المستقبل يرتبط اكثر بما يلي :

الميل ونزوع الى رد فعل القلق باعتباره من خصائص الشخصية

الخبرات المعاشة على مستوى الفرد والجماعة ، اي حصيلة النجاح والفشل

حدث معاش في فترة تاريخية واحداث اجتماعية وصراعات سياسية

الظهور المفاجئ للأخطار ، كالإرهاب والامراض المزمنة وتراجع الاخلاق وقدم قوة عسكرية عظمية غير ان هناك رؤية موحدة بين الباحثين ترى ان هناك العديد من العوامل الناتجة عن النظام المعرفي ، السلوكي ، البيولوجي ، البيئي وحسب النموذج البيو-سيكو اجتماعي ، لا يوجد سبب واحد للقلق ولا بد من اخذ بعين الاعتبار كل المحددات وتفاعلاتها المتبادلة

_ ويضيف الزاليسكي الاسباب التالية لقلق المستقبل :

الاحداث السلبية في حياة الفرد واعادة تذكرها ، تزيد من احتمال ارتفاع معدلات القلق المستقبلي

غياب التخطيط للمستقبل ، وقلة المرونة ، والاعتماد على الآخرين في تامين المستقبل المتوقع داخل اطار الروتين واختيار اساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة

العزو الخارجي للفشل

تراجع مستوى القيم الدينية والروحية

الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع مشاكل التي يعاني منها الشخص

تبني الافكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية

(وادة ، 2019 : 69)

الخوف من المستقبل البعيد و ما يحمله من مفاجأة او توقع ما هو اسوا والتفسير الخاطئ للأحداث (الشعبي ، بالعالية، 2022 : 171)

العجز على تحقيق الاهداف و الطموحات

قلة فاعلية الفرد في تعامله مع الاحداث والنظر اليها بطريقة سلبية

الشك في الافراد المحيطين به في عدم قدرتهم او عدم رغبتهم في حل مشاكلهم

الشعور بالتهميش والاقصاء وعدم الانتماء الى الوحدة الاجتماعية كالأسرة او المدرسة او المجتمع بصفة عامة .

5_انواع القلق :

1_القلق الجماعي :

من النقاط الفاصلة لقلق المستقبل الجماعي انه غالبا ما يأخذ شكل الظاهرة عند العاديين ولا يرقى الى مستوى المرضي الا نادرا ويكمن السبب في ذلك ان الاحساس بالقلق لا ينحصر في فرد واحد وانما يتوزع على مجموعة كبيرة من الافراد وبالتالي فالإحساس بالمسؤولية الذي ينتج عن القلق المستقبل يكون متقاسم على المجموع ومن ثم يكون قلق المستقبل اقل من قلق الفردي ومن الممكن ان يتواجد قلق المستقبل بصورة مرضية لدى فئة المسؤولة عن الجماعة والتي تكون الوالدين او هيئة الادارة او القيادة ولذلك فالشعور بالوحدة عامل مهم في الوصول للقلق من المستقبل الى مستوى المرضي (روضة ، 2017 : 12)

2_القلق العام:

هو قلق الشامل حيث يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد ، وهذا القلق غير محدد الموضوع ، ولكنه من ناحية اخرى يمكن ان يكون محددًا بمجال معين او موضوع

معين او تثيره مواقف ذات قدر من التشابه كالامتحان ، ومواجهة الناس، والموت (الزهراني ، 2024 : 17)

3_قلق الدراسة :

هو انفعال مكتسب مركب من ابعاد وهي (كراهية الدراسة ، صعوبة الدراسة ، ورفض الدراسة ، وتوتر الاداء الدراسي واهمال الدراسة ، وملل الدراسة ، وقصور مهارات الدراسة)

4_قلق الامتحان :

وهو انفعال مركب من ابعاد هي (رهبة الامتحان ، وارتباك الامتحان ، وتوتر اداء الامتحان ، وانزعاج من الامتحان ، ونقص مهارات الامتحان ، واضطراب اخذ الامتحان)

5_قلق الموت :

هو نوع خاص من القلق العام ، يشير الى حالة انفعالية مكدره ومشاعر شك وعجز وخوف تتركز حول كل ما يتصل بالموت و الاحتضار لدى الشخص نفسه او ذويه ، ومن الممكن ان تثير احداث الحياة هذه الحالة الانفعالية غير السارة وترفع (زياد عابد ، 2015 : 26)

6_مظاهر قلق المستقبل:

1-مظاهر المعرفية:

هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقدا قرب اجله وان الحياة اصبحت نهايتها وشيكة او التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية او العقلية (الحمدان ، 2019 : 37)

2-مظاهر سلوكية:

حيث يهرب الشخص من الواقع للخيال ويتجنب مواجهة المشكلات المرتبطة ، عدم تحمل المسؤولية والانسحاب عن مواجهة المشكلات (الشعراوي ، 2021 : 181)

3-مظاهر الجسدية:

يمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود افعال بيولوجية وفيزيولوجية مثل ضيق التنفس ، جفاف الحلق ، برودة الاطراف ، ارتفاع ضغط الدم ، اغماء ، توتر عضلي ، عسر الهضم ، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة انشطته اليومية ، وادراكا بعدم منطقية تصرفاته .
اما في الحالات الحادة فان الفرد يقضي معظم وقته لتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة ، حيث نجد من مظاهر قلق مستقبل ايضا :

الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد وبكاء لا سباب تافهة
صلابة الراي والتعنت

الهروب الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بصفة الكذب ويكذب في الافعال ويتضح في كل حركاته في مواقفه ويحاول دائما مع حقيقة امره
(منصوري ، طراد، 2021 :)

7_الاثار السلبية لقلق من المستقبل :

لقلق المستقبل تأثير سلبي علي سلوك وشخصية الفرد وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على حياته وتطلعاته على المستقبل لتجعل منه شخصا يعيش يومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخباه المجهول فتصبح حياته تفتقر لحالات التعبير والتطور للأحسن ، تسودها الروتينية لا يقبل فيها التجديد خوفا من

المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة وكونه لا يملك الحلول ولا الامكانيات الكافية لتعامل مع هذه التحديات حتى وان كانت بسيطة ، وان حدث مثل هذا الشيء تراه يلجا لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت ، الازاحة ن وغيرها) كوسائل لتقليل من شان هذه الحالات السلبية وتراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصا متصلبا ومتعنتا بالرأي ، منفعلا لا يقبل برأي الاخرين من حوله ، وحتما يؤدي الى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ، ليبقى في عزلة وحزن وتشاؤم ، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته ، عاجز ومتمرد في اتخاذ قراراته ، معرض للانهايار العقلي والبدني ، ويمكن ان نوجز اثار قلق المستقبل السلبية على الفرد في ما يلي : (بلال ، 2021 :

99-100)

_ استخدام ميكانيزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالتكوص ، الاسقاط ، التبرير ، الكبت

_ الشعور بالعزلة وعدم القدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل ، والاعتماد على الاخرين لتأمين مستقبله الخاص

_ ظهور اضطرابات في النوم والتفكير وعدم القدرة على التركيز

_ التوقع السلبي للأحداث المستقبلية

_ عدم القدرة على التخطيط للمستقبل والاعتماد على الاخرين لتأمين المستقبل وعادة ما يكون ذلك عن طريق استخدام العلاقات الاجتماعية للمساعدة في انفاض المستقبل

_ يجعل الفرد كثير الانفعالات والاضطرابات وهطا ما يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا تستطيع تحقيق ذاته

_ الشعور بالتوتر والانزعاج لا بسط الاسباب ، اضطراب في التفكير وعدم التركيز والانطواء والشعور بالوحدة

ومن خلال ما تطرقنا اليه يمكن القول ان قلق المستقبل يقضي على حاضر الفرد ويدفع به الى الدمار ، اذ يجعله عاجزا ومعرضا للانهيـار العقلي والبدني

(بلال . 2021. : 99-100)

الاثار الايجابية لقلق المستقبل :

يعد قلق المستقبل من الانفعالات الإنسانية الاساسية ، وجزء طبيعيا من اليات السلوك الانساني ويؤثر على مجالات حياة الفرد المختلفة ولان المستقبل جزء مهم من حياة الفرد فهو دائم التفكير في هذا الجانب

_فمن الجوانب الايجابية لقلق المستقبل تأثيره على كيفية تفسيرنا للموافق الجديدة ، فيكون سببا في عدم التفكير الدائم بصورة سلبية في المواقف الحالية و المجهدة والتركيز على توقع الاحداث والمواقف في المستقبل ، مما يؤدي الى المعالجة المثلى للمعلومات الحالية للاستفادة منها للتخطيط المستقبلي للمشكلات المتوقع حدوثها .

كما يشير كلا من **Folyed, Garafield& lastoq (2005)** الى ان قلق المستقبل دائما ما يكون مرتبط بالتحضير للعمل واتخاذ القرار في البدا في تنفيذ الخطط مما يزيد من رغبة الفرد لمحاولة التكيف في المستقبل (ايمان، 2019 : 129)

سمات الشخصية لذوي قلق المستقبل:

التركيز الشديد على احداث الوقت الحاضر او الهروب نحو الماضي ، والانسحاب من الانشطة البناءة ودون المخاطرة والانتظار السلبي لما قد يحدث والحفاظ على الظروف الروتينية ، والطرق المعرفية في التعامل مع ظروف الحياة ، واتخذ اجراءات وقائية من اجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من اجل زيادة الفرص في المستقبل ، واستغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص ، واستخدام اليات دفاعية ذاتية مثل الازاحة والكبت من اجل التقليل من شان الحالات السلبية ، والانطواء ، وظهور علامات الحزن ، وعدم الثقة في احد وصلابة الراي والتعنت ،

وظهور الانفعالات لا دنى الاسباب ، والتشاؤم لان الخائف من المستقبل لا يتوقع الا الشر ويهيا له ان الاخطار محدقة به (عوض ، 2019 : 43-44)

مكونات قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاث مكونات اساسية يمكن تلخيصها على النحو التالي :

1-المكون الانفعالي :

يتمثل في افكار الفرد وتصوراتهِ ومعتقداته السلبية المتشائمة نحو ما سيجري في المستقبل

2- المكون الانفعالي :

ويتمثل في انفعالات الفرد ومشاعره السلبية نحو الاحداث المستقبلية وتظهر هذه الانفعالات اساسا على شكل قنوط وحزن .

3- المكون السلوكي :

يتمثل في تصرفات الفرد وسلوكياته نحو التعامل مع مجريات الامور والاحداث التي تظهر في شكل ياس ، تجنب وحذر (بوروية ، 2021 : 420)

مستويات قلق المستقبل:

يرى الصفدي ان هناك ثلاث مستويات لقلق تتمثل في ما يلي:

1-المستوى المنخفض للقلق:

يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعدادهِ وتأهبهِ لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ويشار الى هذا المستوى من القلق من علامة انذار لخطر وجيه وشيك الوقوع .

2-المستوى المتوسط للقلق :

يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة ، حيث يفقد السلوك مرونته ، ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة

3-المستوى العالي للقلق :

يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية او يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (حبي ، 2020 : 53-54)

العوامل المؤثرة في قلق المستقبل:

هناك مجموعة من العوامل لقلق المستقبل ومنها:

- 1-عجز الفرد في الحاضر مما يعطيه صورة مؤشرة لصعوبة المستقبل
- 2-طموحات الزائدة
- 3-الاماني التي لا تتناسب مع حجم الامكانيات الواقعية والفعلية
- 4-وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تحدث مثل تلك التي تتعلق بأمل الفرد ومستقبله المهني والزواجي والصحي
- 5-طغيان الجانب المادي في حالات الحياة مع تقلص دور العلم والحصول على الشهادات
- 6-ضعف الايمان وغيابه في معظم الاحيان لدى البعض وسط دوامة الحياة ومشكلاتها وصراعاها
- 7-العوامل الاسرية وعدم الاحساس بالأمن

8- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الاسرة او المدرسة او المجتمع بصفة عامة

9- تدني مستوى القيم الروحية والاخلاقية

10- ببني افكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية

(سها ، 2021 : 129-130)

نظريات قلق المستقبل :

وقد ظهرت العديد من النظريات التي عنيت بتفسير القلق وكيفية نشؤه كما يمكن الاستناد عليها من اجل تفسير قلق المستقبل كونه شكلا من اشكال القلق الذي يتسم بالغموض

اذ ترى **نظرية التحليل النفسي** ان القلق يكمن في توقع حالة الخطر ويعتبر ان الصدمة الميلاد هي الخطوة الاولى والنموذج لكل مواقف الخطر التالية وشارتهن تقدير الشخص لقوته بالنسبة الى مقدار الخطر ومن اعترافه بعجزه امامه عجزا بدنيا اذا كان الخطر موضوعيا وعجزا نفسيا اذا كان الخطر غريزيا وهو في عمله هذا يكون موجهها بالخبرات الواقعية التي مرا بها ويطلق فرويد على الخبرة الواقعية بحالة العجز (حالة صدمة) وعلى ذلك ترجع علاقة القلق بالتوقع الى حالة الخطر التي هي حالة عجز يدركها الفرد ويتذكرها ويتوقعها كما ربط بينها وبين توقع الفرد لما يمكن ان يتعرض له في المستقبل من الاخطار ومواقف اخرى سؤاءا كانت متشابهة لها او مختلفة عنها لكن بشكل او اخر فان هذه المواقف سوف تولد لديه مشاعر القلق والتوتر اتجاه المستقبل نتيجة تعميم المواقف السابقة على المواقف المتشابهة وذلك يسببه قلق نحو المستقبل (السيد بنيس ، 2018 : 12-13)

حيث اعتبر فرويد في نظريته الاولى (1912-1917) القلق رد فعل لكبت الرغبات الليبيدو الجنسية من الاشباع وتفريغ طاقاته فان طاقة الليبيدو تتحول الى قلق ثم عاد وعدل رايه في نظريته الثانية واعتبر ان القلق هو الذي يؤدي الى الكبت وليس العكس

باعتباره رد فعل للخطر ، وقلق العصابي ما هو الا رد فعل لخطر غريزي داخلي وما قد تؤدي الرغبة الغريزية من اخطار خارجية (طلعت ، 2014 : 19)

حيث اعتبر ايضا ان القلق يحدث اذا تعرض الفرد لخطر يفعل فانه في هذه الحالة يخلق نوعا من الاستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها ، كما ان الشخص اذا شعر بالخطر في موقف معين فانه يأخذ بذلك توقع الخطر في المستقبل في المواقف المتشابهة (كلثم ، 2019 : 392)

حيث ينظر "سيقمووند فرويد " الى القلق باعتباره اشارة انذار بخطر مستقبلي قادم يمكن ان يهدد الفرد ، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني ان الدوافع والافكار غير المقبولة والتي عملت الانا بالتعاون مع الانا الاعلى على كبتها ، وهب تجاهد لتظهر مرة اخرى في مجال الشعور وتقترب من الشعور والوعي وتوشك ان تتجح في اختراق الدفاعات وعلى هذا تقوم مشاعر القلق بوظيفة الانذار للقوى الكابتة ممثلي في الانا والانا الاعلى لتحشد مزيدا من القوى الدفاعية لتحول دون المكبوتات والنجاح في الافلات من اسر اللاشعور تدفعها في اللاشعور بعيدا عن منطقة الوعي والشعور (اسراء ، 2022 : 28-29)

_النظرية المعرفية:

ان القلق من المستقبل الذي يعاني منه معظم الافراد في المجتمعات المعاصرة نتيجة تغيير في انماط تفكيرهم وان السبب المباشر لمعاناة من الخوف الزائد على المستقبل تخيل الأسوء دائما او استحضار العواقب الوخيمة بصفة مستمرة ، والاستمرار في التفكير في مسلسل الكوارث الخيالية الذي يعيق التفكير بصورة ايجابية نحو الحاضر والمستقبل على حد سواء (شادي ، 2014 : 58)

فالمكون المعرفي هو المكون الاساسي الذي يكمن وراءه الشعور بقلق المستقبل ، وهو استجابة توأمية لبيئة الفرد تتحدد بادراك التهديد في موقف معين ومحدد حيث يضفي

الفرد معنى على الموقف من خلال مخططاته ومعتقداته حول موضع التهديد وتقدير مدى خطورة التهديد (شادي ، 2014 : 59)

وقد افترض بيك ان السمات الاساسية لاضطراب القلق هي معرفية في جوهرها ، فالنموذج المعرفي الذي افترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق تنقسم الى ثلاث خطوات : التقييم الاولي حيث يقيم فيه الفرد الخطر المهدد ، التقييم الثانوي يقيم فيها الفرد الثانوي المصادر الممكنة لتعامل مع التهديد المحتمل ، اعادة التقييم : وهي المرحلة الثالثة وهي بالتالي التفكير يؤثر في استجاباتنا تجاه مواقف التهديد

مما سبق يتضح ان قلق المستقبل من وجهة النظر المعرفية ينشا نتيجة الافكار والمعتقدات والمعارف الخاطئة التي تدور حول المستقبل البعيد حيث تشكل تلك المعارف والافكار الخاطئة لدى الفرد مصدر تهديد له مما يؤدي الى زيادة مستوى القلق لديه (شادي ، 2014 : 59)

وهذا ما يأكده زاليسكي (Zaleski (1996,165-166)

حيث قام بتفسير قلق المستقبل تفسيراً معرفياً فذهب بان قلق المستقبل ينتج عن التفكير في الاحداث غير المواتية التي قد تحدث في المستقبل البعيد ، ووضح ان مكونات قلق المستقبل معرفية اكثر منها انفعالية وهي ترتبط بشعور بالتهديد والنظر الى المستقبل نظرة قائمة

_النظرية الانسانية :

يري كارل روجرز ان قلق المستقبل ينشا عندما يكون الفرد غير قادر على اعطاء استجابات تقود الى النجاحات والى ارضاء الحاجات الاجتماعية ، الامر الذي يخلق الصراعات تؤدي بدورها الى اثاره مشاعر القلق لاسيما القلق من المستقبل فتتسا مشاعر عدم الرضا عن الذات ، وهذا الشعور الجديد يؤدي بدوره الى نشوء مشاعر

عدم الامن النفسي الذي يهدد الذات نفسها وحيث ما يستمر لصراع وتزداد شدة القلق يتمركز سلوك الانساني اكثر فاكثر في خفض القلق من خلال ميكانيزمات الدفاعية ، وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول نحو الافراد الاخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم (هناء ، 2020 : 111-112)

حيث ان القلق هو الخوف من المستقبل وما يحمله من احداث قد تهدد وجود الانسان او تهدد انسانية الفرد ، فالقلق ينشا مما يتوقع الانسان من انه قد حدث.

وترى ان الانسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك ان نهايته حتمية وان الموت قد يحدث في اي لحظة ، وان توقع الموت او الفناء هو مثار للقلق وترى ان الفرد خلال مسيرة الحياة يواجه مواقف تثير القلق لا نها تثير خوف الفرد من عدم تحقق النجاح وبالتالي خطر مواجهة الفشل وما ينطوي عليه من مخاطر وتضيف (ثورن) ان كل فرد لديه سجل تراكمي يحدد مرات الفشل وعدد مرات النجاح التي حققها واذا كان الفشل هو راجح يكون الفرد عرضة للقلق وان مجرد فشل الفرد في اختياره اسلوب حياته وتحقيق اهدافه وخوفه من عدم تحقيق ذلك يثير القلق عند الانسان (هزال ، 2016 : 435)

_النظرية السلوكية:

ترى المدرسة السلوكية القلق انه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي والتدعيم السلبي وهي من وجهة نظر مغايرة للتحليلية ، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميكيات النفسية او القوى الفاعلية في الشخصية على صور منظمات ثلاث وهي (الهو ، الانا ، الانا الاعلى) كما فعل التحليليون ، بل انهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي هو ارتباط مثير جديد بالمثير الاصلي ويصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الاصلي .

وهذا يعني ان مثيرا محايدا يمكن ان يرتبط بمثير اخر من طبيعته ان يثير الخوف وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الاصلي لا يثير مثل هذا الشعور وعندما يعيش الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي .

ولما كان هذا الموضوع لا يثير الخوف بطبيعته فان الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو قلق (فخري ، 2024 : 23)

الخلاصة :

نستخلص من هذا الفصل ان قلق المستقبل هو مفهوم مركب من مصطلحين يشيران الى الخوف و توجس و ترقب المخاطر و الحوادث المستقبلية ، وهو اضطراب اصبح يلازم كل افراد المجتمع لاسيما فئة الشباب ، وهذا نتيجة التغيرات والتطورات السريعة للحياة المعاصرة ، التي تجعل الفرد غير قادر على تحقيق اهدافه وتلبية متطلباته الشخصية والاجتماعية مما يؤدي به الى الشعور بالتوتر وتوقع الخطر وعدم الطمأنينة و التشاؤم من المستقبل ، و بصفة عامة فان لقلق المستقبل اسباب كثيرة ومتداخلة ، ومظاهره ، وانواعه متنوعة ونتائجه يمكن ان تكون وخيمة على حياة الفرد وهذا ما يعيق تكيف الفرد مع ذاته ومع مجتمعه.

الفصل الثالث

فاعلية الذات

تمهيد:

تعد فاعلية الذات من المفاهيم اساسية التي استخدمت في علم النفس الحديث الذي وضعه عالم الاجتماع " باندورا " وقد حظي هذا المفهوم باهتمام مجموعة من الباحثين واجريت عليه عدة دراسات بحيث ان الفاعلية هي التي تحدد مستوى دافعية الافراد ، وهذا ما سنتطرق له في هذا الفصل.

1_ تعريف الذات :

لغة : " الذات لغة ما خوذة من ذات الشيء وهو مؤنث ذو وذات الشيء نفس الشيء او عينه " (زواق ، بلقاسم .2019 : 613)

اصطلاحا : مفهوم الذات هو عبارة عن مجموعة من التنظيمات لخصائص الشخصية والتي يعتمد عليها الفرد في وصف ذاته حيث تتشكل هذه الرؤية والتنظيمات من خلال نظرتة نحو ذاته وهذا ما قد يؤدي الى شعوره بالوحدة والانسجام والثبات وتسمح للفرد بالتعبير عن نفسه والتعرف عليها ويعد هذا مفهوم مفهوما نمائيا يتطور خلال مراحل النمو التي يمر بها الفرد (زواق ، بلقاسم .2019 : 613)

يشير مفهوم الذات الى خبرة الشخص بذاته او محصلة خبراته بذاته من كل المواقف السلوكية ، وهذا هو المعنى الذي استخدم به المصطلح منذ وليام جيمس حول نهاية القرن الماضي وهو المعنى نفسه الذي ظل عليه البورت ، مفهوم الذات الادراكي متكامل غير واضح المعالم من حيث خصائصه او طريقة التي يتشكل بها لكنه شديد الوضوح في تعبيره عن نفسه وفي تشكيله لسلوك الفرد وخريطة سماته المزاجية (شريفي ، 2020 : 346)

يعرفه زيلر (1973) تقدير الذات انه يتمثل في تلك المدركات الموجودة عند الشخص فيما يخص قيمته ، وهذه القيمة الشديدة الصلة بمدركات وردود افعال الاشخاص الاخرين المحيطين به ، ويتطور تقدير الذات عن طريق عملية مقارنة الاجتماعية تخص سلوك ومهارات الذات (حربي ، 2008 : 30)

2- مفهوم فاعلية الذات :

يعرفها باندورا : بانها مجموعة من الاحكام التي يكونها الفرد عن قدرته على تنظيم وتأدية مجموعة من الافعال المطلوبة لتحقيق انماط معينة من الاداء بمرونة، والتعامل

مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدي الصعاب بالمتابرة ، وانجاز المهام المكلف بها (مرسي الدسوقي الشامي ، 2018 : 54)

يعرفها الفرماوي : انه يوجد لفظ Efficacy ولفظ Efficiency في قواميس اللغة بمعان مترادفة وهي الفاعلية و الكفاية ، ويذكر زيدان (2000) انه بالرجوع الى قواميس اللغة لتحديد الترجمة الصحيحة لمصطلح Efficiency يجد انه يرد عند كل من الياس وادوارد الياس (1983) وحسن سعيد الكرامي (1987) ومنير البعلكي (1993) بمعنى فاعلية ، في حين ورد في مصطلح Efficiency بمعنى الكفاية ، لذلك فان الورقة البحثية الحالية تستخدم مصطلح Efficiency علما انه يعني "فاعلية " ويكون مصطلح Self-efficacy

المترادف له في اللغة العربية "فاعلية الذات" (كنيوة ، قرين، 2021 : 193)

ويري ميرفي (1997) ان فاعلية الذات هي ميكانيزم ينشا من خلال تفاعل الفرد مع بيئته ، واستخدامه لا مكانيته المعرفية ، ومهاراته الاجتماعية و السلوكية الخاصة بالمهمة وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في الاداء (قويدري ، 2023 : 437)

حسب عادل العدل (2001) فاعلية الذات " بانها ثقة الفرد الكامنة في قدراته يعبر عنها خلال المواقف الجديدة ، او المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة "

اذن فاعلية الذات حسب عادل العدل هي ثقة الفرد لكفاءاته الشخصية في التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف الجديدة (اليازيدي ، الهندي، 2017 : 221-222).

عرفها الشعراوي(2000) على انها مجموعة من الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة للإنجاز (بوشينة ، 2018 : 343)

3- مصادر الفاعلية الذاتية:

1 - الانجازات الادائية:

ويقصد بها التجارب والخبرات التي يقوم بها الفرد ، ويذكر باندورا ام هذا المصدر له تأثير لكونه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها الفرد فالنجاح عادة ما يرفع توقعات الفاعلية بينما الاخفاق المتكرر يخفضها ، وبعد ان يتم تحقيق فاعلية ذاتية مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة فان الاثر السلبي للفشل العارض عادة ما يتناقص ، بل ان الاخفاقات العارضة التي يتم التغلب عليها من خلال الجهود الدؤوبة تمكن ان ترفع الدافعية الذاتية ، ويمكن لفاعلية الذات ان تعمم الى مواقف اخرى سبق وان كان الاداء فيهل ضعيفا لانعدام الفاعلية الذاتية .

ويضيف باندورا 1986 ان التغيير الفاعلية الذاتية للأفراد خلال الانجازات الادائية غالبا ما يعتمد على الادراك المسبق للقدرات الذاتية وصعوبة المهمة المدركة ومقدار الجهد المبذول ، وحجم المساعدات الخارجية ، و الظروف التي تحيط بعملية الاداء و التوقيت الزمني لنجاحات و الاخفاقات ، بمعنى ان الاخفاقات اذا حدثت قبل الشعور بفاعلية فأنها تقلل من هذا الشعور ، الاسلوب الذي يتم به تنظيم وبناء الخبرات المعرفية في الذاكرة (ثابت ، الشحات، 2012 : 10-11)

(2) الخبرات البديلة :

وهي تعني الخبرات غير المباشرة ، كالمعلومات التي يصدر من الاخرين ، ويرى باندورا ان الافراد لا يتقون في نموذج الخبرة كمصدر اساسي للمعلومات فيما يتعلق في مستوى فاعلية الذات ، ولذلك فان الكثير من التوقعات تستمد من الخبرات البديلة وملاحظة اداء الاخرين للأنشطة المعقدة ، ويمكن للخبرات البديلة ان تنتج توقعات مرتفعة عن طريق الملاحظة ، والرغبة في التقدم ، والمثابرة ، والمقارنة القدرات الذاتية بالنسبة لقدرات الاخرين .

ويشير باندورا ان تقدير فاعلية الذات يتأثر جزئيا بالخبرات البديلة وملاحظة الاخرين يؤديون بنجاح ، وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظة الاخرين فان عرض النماذج المشابهة يمكنها ان تنقل معلومات حول فاعلية الذات والتنبؤ بالأحداث البيئية

3_العلمية الدافعية :

تفرق النظرية المعرفية الاجتماعية بين العلم و الاداء ، لان الافراد لا يقومون بكل ما تعلموه . ويتأثر اداء السلوك الناتج عن الملاحظة بثلاثة انواع من الدوافع المحفزة وهي :

النتائج المباشرة ، والخبرات البديلة ، والانتاج الذاتي ، فالأفراد يميلون الى اداء السلوك الناتج عن النمذجة اذا كان يؤدي الى نتائج قيمة مباشرة وليس العكس ، حيث ان نجاح الاخرين يعطي الفرد دفعة للقيام بسلوك مماثل بينما الاخفاق والسلوكيات ذات العواقب الوخيمة تؤدي الى كف السلوك والمعيار الشخصي يوفر مصدرا اخر للدافعية حيث ان التقويم التفاعلي الذي يملكه الفرد لسلوكه ينظم الانشطة الناتجة عن التعلم بالملاحظة اذ يسعى الفرد الى الانشطة التي تحقق الرضا الشخصي ، وتعطي الاحساس بالأهمية ، وان تأثير الخبرات البديلة على الفاعلية الذات لا يتضمن فقط التعرض الافراد للنماذج فالنماذج تعمل من خلال شبكة معقدة من عمليات معرفية والنظرية المعرفية الاجتماعية توفر اطار تصوريا لكيفية استخدام كل من عمليات الانتباه ، والذاكرة ، وانتاج السلوك ، والدافعية لتعزيز فعالية الذاتية ، عن طريق خبرات البديلة ، وهناك طريقة اخرى يمكن للخبرات البديلة بموجبها التأثير على تقويم الذاتي للفاعلية ، وهي حالات الانفعالية المستتارة من تقويم الذات المقارن ، فرؤية انجازات الاخرين المشابهة قد تسعد او تحبط الملاحظين اعتمادا على تصور النجاح او الاخفاق الناتج عن المقارنة التنافسية بأداء متفوق تؤدي الى انتفاض الذات و الياس ، بينما تؤدي المقارنة بأداء افراد لهم نفس القدر من الموهبة الى انتفاض الذاتي الايجابي ، والافراد الذين يشعرون بعدم الامان يتجنبون المقارنات الاجتماعية التي تحمل تهديدا

كامنا لإحساسهم بتقدير الذات (ثابت ، شحات. 2012 : 11-12)

4_الاقناع اللفظي :

يذكر باندورا ان الاقناع اللفظي يعني الحديث الذي يتعلق بالخبرات معينة للآخرين ، والاقناع بها من قبل الفرد ، او المعلومات التي تأتي الى الفرد لفظيا عن طريق الاخرين فيما يكسبه نوعا من الترغيب في الاداء او الفعل ويأثر على سلوك الشخص اثناء محاولاته لأداء المهمة ، وان الاقناع الاجتماعي له اثر مهم في تقدم الاحساس بفاعلية الشخصية ، وبرغم من ان الاقناع الاجتماعي وحده يملك حدودا معينة لخلق حس ثابت بالفاعلية الذاتية لكنه يمكن ان يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الاداء التصحيحي ، فالأفراد الذين يتلقون الاقناع الاجتماعي بانهم يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصعبة ويتلقون المساعدة للقيام بأداء ناجح يستطيعون ان يبذلوا جهدا عظيما اكثر من اولئك الذين يتلقون المساعدة فقط .(ثابت ، الشحات، 2012 :

(12-11)

4-ابعاد الفاعلية الذاتية :

يشير باندورا (Bandura ,1994) الى وجود ثلاث ابعاد تعبر عن الفاعلية الذاتية وهي:

_الفاعلية الذاتية المعرفية :

وهي ادراك الفرد لقدراته في ضبط افكاره العقلانية منها واللاعقلانية .

_الفاعلية الذاتية الانفعالية :

وتشير الى ادراك الفرد لقدراته على ضبط الانفعالات السارة منها وغير السارة

_الفاعلية الذاتية السلوكية : وهي تعبر عن قدرة الفرد في ترجمة الفاعلية الذاتية المعرفية والانفعالية الى فاعلية ذاتية سلوكية الايجابية (حجات ، 2010 : 87)

5-انواع فاعلية الذات :

تصنف فاعلية الذات الى عدة انواع منها :

1-الفاعلية القومية : population – Efficacy

وشار جابر عبد الحميد الى ان الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة والتغيير الاجتماعي السريع في احد المجتمعات والاحداث التي تجري في اجزاء اخرى من العالم التي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل ، كما تعمل على اكسابهم افكارا ومعتقدات عن انفسهم باعتبارهم اصحاب قومية واحدة او بلد واحد (مرسى ، 2015 : 84)

2-الفاعلية الجماعية : collectiveEfficacy

الفاعلية الجماعية تشير الى مجموعة من الافراد تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام الجماعي لتحقيق مستوى المطلوب منها .

وشار باندورا الى ان الافراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا وان الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لا حدث اي تغيير فعال ، وادراك الافراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيها يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم اذا فشلوا في الوصول الى النتائج ، وان جذور فاعلية الجماعة تكون في فاعلية الافراد هذه الجماعة ، ومثال ذلك فريق كرة القدم اذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح (مرسى ، 2015 : 85)

3-فاعلية الذات العامة : GeneralizedSelf–Efficacy

ويقصد بها قدرة الفرد على اداء السلوك الذي يحقق نتائج ايجابية ومرغوبة في موقف معين ، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تأثر على سلوك الافراد واصدار التوقعات الذاتية عن كيفية ادائه للمهام والانشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به (مرسى ، 2015 : 85)

4-فاعلية الذات الخاصة : SpecifieSelf-Efficacy

ويقصد بها احكام الافراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على اداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الاشكال الهندسية) او اللغة العربية (الاعراب-التعبير) (مرسى ، 2015 : 86)

6-خصائص فاعلية الذات :

نعرض فيما يلي الخصائص العامة لفاعلية الذات التي قدمها , Cynthia&Babko 1994 كما يلي :

1-فاعلية الذات هي مجموعة احكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد في اداء مختلف المهام ، وامكاناته ومشاعره ، وهي التي تحدد ثقة الفرد في النجاح او التوقع الفشل في اداء المهام

2-لها مكونات فيزيولوجية ، وذهنية ، ونفسية ، بالإضافة الي دافعية في المواقف

3-وتتطوي على توقعات الفرد للأداء في المستقبل

4-لا تقوم فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ، ولكن تقوم ايضا على حكم الفرد على ما يستطيع القيام به ، مع ما يتوفر لديه من مهارات ، لان فاعلية الذات هي " اعتقاد الفرد بانه يستطيع القيام بمهام المطلوبة منه "

5-وهي ليست سمة ثابتة او مستقرة في الشخصية لكنها مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن ايضا بالحكم على ما يستطيع انجازه

6-تنمو فاعلية الذات من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الاخرين ، كما تنمو من خلال التدريب واكتساب الخبرات المختلفة

7- ترتبط فاعلية الذات بالتوقع والتنبؤ ، ولا تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وامكانياته الحقيقية ، فمن الممكن ان يكون لدى الفرد توقع لفاعلية الذات المرتفعة وتكون امكانيته قليلة

8- تتأثر درجة فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل : صعوبة الموقف ، الجهد المبذول ودرجة مثابرة الفرد

9- فاعلية الذات ليست مجرد ادراك او توقع فقط ، ولكنها جهد يبذل لتحقيق النتائج المرغوب فيها (فيفيان ، 2023 : 29-30)

7_ مظاهر فاعلية الذات :

هناك عدة مظاهر لفاعلية الذات يتصف بها الشخص الفعال ومنها :

_الثقة بالنفس وبالقدرات :

لعل اهم صفات الشخص الواثق من نفسه قدرته على تحديد اهدافه ، والواثق من نفسه يقوم بأصعب الاعمال ، وكذلك لديه القدرة على ان يثق في ما يسعى اليه ، ومن ثم يصبر ويتحدى الصعاب من اجل الوصول الى اهدافه .

_المثابرة :

وهي قوة دافعة وسمة فعالة روحها السعي ، والمثابرة تعني الاستمرارية والانتقال الفرد من نجاح الى نجاح اخر

_القدرة على انشاء علاقات جديدة مع الاخرين :

تقوم فاعلية الشخص على تكوين علاقات قوية وجديدة مع الاخرين ، بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء والذكاء الاجتماعي

_القدرة على تحمل المسؤولية وتقبلها :

الشخص القادر على تحمل المسؤولية ، يكون مهيا انفعاليا لتقبل المسؤولية ومبدع في اداء مهامه مستخدما كل طاقاته وقدراته ، وله القدرة على التأثير في اخرين ، ويتخذ قراراته بحكمة ، ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدرته او ظروف بيئته
 _ البراعة في التعامل :

وهي من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة فالفرد ذو فاعلية ذاتية مرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة ، فهو مرن ايجابي وقادر على مواجهة المشكلات الجديدة. (بوشينة ، 2019 : 74-75)

8-العوامل المؤثرة في فاعلية الذات :

لقد تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية الذات الى ثلاث مجموعات هي :

1_المجموعة الاولى :

التأثيرات الشخصية : لقد اشار " زيرمان" الى ان ادراكات فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة تعتمد على اربع مؤثرات شخصية :

(ا)المعرفة المكتسبة : وذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم

(ب)عمليات ما وراء المعرفة : هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين

(ج)الاهداف : اذ ان الطلاب الذين يركزون على اهداف بعيدة او يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة على انهم يعتمدون على ادراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا

(د)المؤثرات الذاتية :وتشمل قلق الفرد والدافعية مستوى طموحاته وأهدافه الشخصية (بوستة ، 2020 : 675)

_ المجموعة الثانية :

التأثيرات السلوكية وتشمل ثلاث مراحل :

1_الملاحظة الذات : اذ ان ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو انجاز احد الاهداف

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

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

1_ردود الافعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية .

2_ردود الافعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجيتهم اثناء عملية التعلم .

3-ردود الافعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن انسب الظروف الملائمة لعملية التعلم (بوستة ، 2020 : 675)

3_المجموعة الثالثة التأثيرات البيئية :

لقد اكد باندورا على موضوع النمذجة في تغيير ادراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكدا على الوسائل المرئية (بوستة ، 2020 : 675-676)

9_النظريات المفسرة لفاعلية الذات :

1-نظرية فاعلية الذات ل Bandura ,1986

يشير في كتابه " اسس التفكير والاداء " بان نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية Social cognitive theory التي وضع اسسها والتي اكد فيها بان الاداء الانساني يمكن ان يقسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل

المعرفية و الشخصية والبيئية وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية :

(أ) يمتلك الافراد القدرة على عمل الرموز والتي يسمح بأثناء نماذج داخلية لتحقيق من فاعلية التجارب قبل القيام بها .

(ب) معظم انواع السلوك ذات هدف معين .

(ج) يمتلك الافراد القدرة على التأمل الذاتي ، والقدرة على تحليل وتقييم الافكار والخبرات الذاتية ، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل مكن الافكار و السلوك .

(د) يمتلك الافراد القدرة على التنظيم الذاتي ، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم .

(هـ) يتعلم الافراد عن طريق ملاحظة سلوك الاخرين ونتائجها .

(و) ان كل من القدرات السابقة (القدرة على عمل الرموز ، التفكير المستقبلي ، والتأمل الذاتي ، والتنظيم الذاتي ، والتعلم بالملاحظة)

هي نتيجة تطور الميكانيزمات والابنية النفسية والعصبية المعقدة .

(ز) تتفاعل كل من الاحداث البيئية والعوامل الذاتية (معرفية ، انفعالية وبيولوجية)

والسلوك بطريقة متبادلة ، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا الى الاحداث البيئية (نصر محمد ، حمدي محمد، 2021 : 8)

2_نظرية شيل وميرفي : (Shell & Murphuy)

يشير كل منهما لفاعلية الذات بانهم ميكانيزم ينشا من التفاعل الفرد مع المحيط مع استخدام قدراته المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالموقف ، حيث يعكس ثقة الفرد بنفسه وامكانياته لنجاح في اداء الموقف ، اما الناتج النهائي لسلوك يتحدد من خلال العلاقة ما بين اداء الموقف بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات.

ويظهر من خلال النظرية ان التوقعات عند الفرد بما يتعلق بفاعلية الذاتية تعبر عن ادراكه لقدراته المعرفية ، وكذلك مهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء او

المهمة المتضمنة في سلوك ، وهذا بدوره ينعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه والقدرة على التنبؤ بما يلزم الموقف من امكانياته ، والقدرة على استخدامها في اداء الموقف ، وفاعلية الذات تتبع من السمات الشخصية " العقلية ، الاجتماعية ، الانفعالية " (ابو العطا ، 2017 : 17)

3_نظرية شفارتسر: Shwarzer

يري شفارتسر ان الفاعلية الذاتية عبارة عن بعد ثابت من ابعاد الشخصية ، تتمثل في القناعات الذاتية لدى الفرد في القدرة على التغلب على الصعوبات . توقعات الفاعلية الذاتية تقوم بدور وظيفة توجيه السلوك ، من حيث التحضير والتخطيط الواقعي له ، وهي ترتبط بمستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة ، وكذلك ترتبط بمستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات .

ويوضح انه كلما كان هناك اعتقاد عند الانسان بامتلاك سلوكيات توافقية تمكنه من حل مشكلة ما بصورة عملية ، كان الاندفاع لدى الفرد لتحويل القناعات سلوك فاعل (أبو العطا، 2017، : 17)

4_نظرية التوقع :

وضع اسس نظرية التوقع فيكتور فروم (V.vroom, 1964) التي تفترض ان الانسان يستطيع اجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الاقدام على سلوك محدد ، وانه سوف يختار سلوكا واحدا بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق اكبر قيمة لتوقعاته ، من حيث النتائج ذات النفع التي ستعود عليه وعلى عمله

ويلعب عنصر التوقعات دورا مهما في جعل الفرد يتخذ قرارا في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة ، فان دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاثة عناصر :

(توقع الفرد ان مجهود سيؤدي الى اداء معين الذي يعرف ب Expectarcy

ب) توقع الفرد ان هذا الاداء هو وسيلة للحصول على عائد مادي الذي يعرف ب
Instrumentality

ج)توقع الفرد العائد الذي يحصل عليه ذو منفعة وجاذبية له والذي يعرف ب Value
ان العناصر الثلاثة المشكلة من التوقع والوسيلة و المنفعة تمثل عملية تقدير شخصي
للفرد ، وانه باختلاف الافراد يختلف التقدير . وعليه فان هذه العناصر الثلاثة تمثل
عناصر ادراكية .

وترى نظرية التوقع ان الفرد لديه القدرة و الوعي بإمكانية البحث في ذاته عن العناصر
الثلاثة السابقة .(خابط ، 2018 : 45-46)

الخلاصة :

تم في هذا الفصل التطرق الى ماهية فاعلية الذات ، وذلك من خلال عرض تعريف فاعلية الذات وخصائصها والنظريات التي تتبناها ، بالإضافة الى مصادرها وانواعها ومظاهرها ، والعوامل المؤثرة فيها .

الفصل الرابع

الدراسة الاستطلاعية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية، والتي كان الهدف منها تجاوز الصعوبات التي يمكن مواجهتها في الدراسة الأساسية وذلك بالتعرف على ميدان الدراسة وتحديد خصائصه وتحديد عينة البحث الخاصة بالدراسة الأساسية وذلك من خلال معرفة خصوصيات المجتمع الأصلي، وللتأكد أيضا من أن الفرضيات التي طرحتها الطالبة الباحثة إجرائية ويمكن التحقق منها (قبولها أو رفضها)، وإعداد الوسائل اللازمة للعمل الميداني هذا بالإضافة إلى قياس الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق والثبات) الخاصة لمقياس قلق المستقبل (مسعود سناء منير، 2006) ومقياس فاعلية الذات (لعادل العدل، 2001) وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

1. مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية:**أولاً: مكان الدراسة الاستطلاعية:**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة ابن خلدون - تيارت، حيث اختارت الباحثة عينة من الطلبة الموزعين على عدة كليات. وقد شملت العينة طلبة من التخصصات التالية:

- الإعلام الآلي؛
- التاريخ؛
- اللغة الفرنسية؛
- الطب؛
- العلوم الطبيعية؛
- علم النفس؛

ثانياً: مدة الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة خلال الفترة الممتدة من 13 أفريل 2025 إلى 17 أفريل 2025، أي لمدة خمسة أيام كاملة، تم خلالها توزيع الاستمارات يدوياً على الطلبة داخل الأقسام المختلفة، كما قام الباحث بمتابعة عملية الاسترجاع لضمان أكبر قدر ممكن من الإجابات الصالحة للتحليل.

2. عينة الدراسة ومواصفاتها:**1.2. حجم العينة:**

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 طالبا من أصل 60 طالبا شملتهم الدراسة الاستطلاعية تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة.

2.2. مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية:

سنبين مواصفات العينة الاستطلاعية حسب بعض المتغيرات الكمية والنوعية.

1.2.2. حسب مغير الجنس:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	31	51.7%
أنثى	29	48.3%
المجموع	60	100.0%

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن الذكور شكلوا النسبة الأكبر من أفراد العينة الاستطلاعية، حيث بلغ عددهم 31 طالبًا بنسبة 51.7%، بينما بلغ عدد الإناث 29 طالبة بنسبة 48.3%، مما يشير إلى تقارب نسبي في التوزيع حسب الجنس.

2.2.2. حسب متغير السن:

الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب فئة العمر.

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
من 18 إلى أقل من 22 سنة	41	68.3%
من 22 سنة فما فوق	19	31.7%
المجموع	60	100.0%

يظهر من خلال الجدول أن أغلب الطلبة المستجوبين تتراوح أعمارهم بين 18 و22 سنة بنسبة 68.3%، بينما شكلت الفئة الأكبر من 22 سنة نسبة 31.7%، ما يدل على هيمنة الفئة الشبابية ضمن العينة.

3.2.2 حسب متغير التخصص:

الجدول رقم (03): يبين توزيع العينة حسب التخصص الدراسي.

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
إعلام آلي	12	20.0%
تاريخ	8	13.3%
لغة فرنسية	11	18.3%
طب	10	16.7%
علوم طبيعية	9	15.0%
علم النفس	10	16.7%
المجموع	60	100.0%

نلاحظ أن تخصص الإعلام الآلي هو التخصص الأكثر تمثيلاً في العينة بنسبة 20.0%، يليه تخصص اللغة الفرنسية بنسبة 18.3%، ثم تخصصا الطب وعلم النفس بنسبة 16.7% لكل منهما، بينما سجل تخصص التاريخ أقل نسبة بواقع 13.3%.

4.2.2. حسب متغير المؤسسة:

الجدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المؤسسة الجامعية.

المؤسسة	التكرار	النسبة المئوية
إعلام آلي	12	20.0%
تاريخ	8	13.3%
لغة فرنسية	11	18.3%
الطب	10	16.7%
علوم طبيعية	9	15.0%
علم النفس	10	16.7%
المجموع	60	100.0%

يُبين الجدول أن الطلبة المنتمين إلى قسم الإعلام الآلي كانوا الأكثر تمثيلاً في العينة بنسبة 20.0%، تليهم طلبة اللغة الفرنسية بنسبة 18.3%، بينما سُجّل أقل تمثيل لدى طلبة قسم التاريخ بنسبة 13.3%. أما بقية المؤسسات (الطب، علم النفس، علوم طبيعية) فقد توزعت بشكل متقارب بين 15.0% و 16.7%.

3. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

شملت الدراسة الاستطلاعية الأدوات التالية:

- مقياس قلق المستقبل (مسعود سناء منير، 2006).
- مقياس فاعلية الذات (عادل العدل، 2001).

4. وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

لغرض تحقيق أهداف البحث، قامت الطالبة الباحثة بالاعتماد على المقياسين التاليين، وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما.

1.4. مقياس قلق المستقبل (مسعود سناء منير، 2006):

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.

2- على العموم لا تلازمي فكرة الموت.

3- أنا متأكد من عدم الرسوب في الامتحانات المقبلة .

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 التيأحب.

9- أنا متأكد من التفوق في دراستي مستقبلا

10- بالنسبة لي لا يهمني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس .
(سراج الدين، 2009: 95)

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- أفرع 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 أوساط الشباب.

طريقة إعطاء الأوزان :

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 . (سراج الدين، 2009: 96)

2.4. مقياس فاعلية الذات (عادل العدل، 2001):

يشير المشيخي (2009، 165) إلى أن هذا المقياس أعده عادل العدل (2001)، وفي ضوء الإطار النظري للبحث ومراجعة الدراسات السابقة، قام الباحث بمراجعة بعض

الاختبارات التي أعدت سابقًا لقياس فاعلية الذات في بيئات أجنبية، ومن أمثلة ذلك المقياس الذي أعده ويلر ولاد (1997) والذي يتضمن (46) عبارة تصف مواقف اجتماعية تُبين - بعد الإجابة عليها - قدرة الفرد على إنجاز سلوك معين في هذا الموقف.

وقد قام عبد الرحمن وهاشم بترجمة هذا المقياس وإعداده للتطبيق على عينة مصرية، وكذلك المقياس الذي أعده سكوارزير وآخرون (1997) ليتناسب مع العديد من الثقافات، وقد أعدت النسخة الأصلية منه باللغة الألمانية وتم تقنينه على ثلاث عينات من طلاب الجامعة بكل من ألمانيا وإسبانيا والصين، وتم حساب صدقه العملي بطريقة المكونات الأساسية، والذي أظهر أن المقياس أحادي البعد.

وقد قام عبد السلام (1998) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتقنينه على عينة مصرية، ويحتوي المقياس على عشر عبارات، ثم قام الباحث بعد ذلك بوضع (50) عبارة.

وصف المقياس:

يحتوي المقياس على (50) عبارة، أمام كل عبارة أربع اختيارات تحدد درجة فاعلية الذات لدى الفرد، وهي: نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً. وقد صيغت هذه العبارات بـ (26) عبارة موجبة و(24) عبارة سالبة.

طريقة تصحيح المقياس:

عند تصحيح المقياس تكون درجات كل فرد تتراوح ما مابين (50) درجة كحد أدنى و(200) درجة كحد أقصى لأن كل فرد يجيب على المقياس بالتدرج على 4 اختيارات والدرجات تكون دائماً إما من (1-4) في العبارات الإيجابية ومن (4-1) في العبارات السلبية، أي أن الأدنى درجة هي 1 وفي حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية (50) عبارة $X(50)=1$ درجة وهي أدنى درجة للمقياس، وأقصى درجة هي (4) وفي حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس لهذه الدرجة تكون درجته الكلية (50) عبارة $X(200)=4$ درجة وهي أقصى درجة للمقياس.

الجدول رقم (05): يوضح مفتاح تصحيح مقياس فاعلية الذات.

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

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن تصحيح مقياس فاعلية الذات يعتمد على تمييز بين نوعي العبارات: الإيجابية والسلبية. حيث تُمنح الدرجات وفق نظام معاكس:

- في العبارات الإيجابية، تُمنح أعلى درجة (4) للاختيار "دائماً"، وأدناها (1) للاختيار "نادراً".

• في العبارات السلبية، يُعكس التدرج، حيث يُمنح أعلى درجة (4) للاختيار "نادراً"، وأدناها (1) للاختيار "دائماً".

ويُحسب المجموع الكلي لدرجة فاعلية الذات للفرد بجمع درجات استجاباته على جميع الفقرات (50 فقرة). وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من فاعلية الذات، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى ضعيف منها.

5. الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية :

1.5. الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

صدق وثبات الأداة في دراسة سابقة:

• أولاً: الصدق: قام مسعود سناء منير (2006) بحساب صدق المحكمين لمقياس قلق المستقبل، حيث عُرض المقياس على مجموعة من المختصين في علم النفس بلغ عددهم 10 أفراد، وبلغت نسبة الاتفاق %74، مما يدل على توفر الصدق الظاهري.

• ثانياً: الثبات: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغ معامل الثبات 0.80، وهو معامل مرتفع يدل على اتساق داخلي جيد. (سراج الدين، 2009، ص 95).

صدق وثبات مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية:

أولاً: الصدق

أ- الصدق الذاتي: بعد حساب الصدق الذاتي وجد أنه يساوي 0.90

ب- الصدق التلازمي: وبحساب الصدق التلازمي وجد أنه يساوي 0.82

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي بحساب ألفا كرونباخ ووجد أنه يساوي 0.82

2.5. الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات:

الصدق:

الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً من مختلف التخصصات الدراسية، حيث تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام برنامج SPSS.

الجدول رقم (06): يوضح معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع فاعلية الذات	مستوى الدلالة (.Sig)	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع فاعلية الذات	مستوى الدلالة (.Sig)
1	0.233	0.073	26	0.375	0.003
2	0.225	0.084	27	0.319	0.013
3	0.179	0.171	28	0.476	0
4	0.2	0.125	29	0.255	0.049
5	0.156	0.234	30	0.682	0
6	0.288	0.025	31	0.299	0.02
7	0.263	0.043	32	0.5	0
8	0.345	0.007	33	0.398	0.002
9	0.234	0.072	34	0.588	0

0	0.456	35	0.282	0.141	10
0	0.501	36	0.297	0.137	11
0.061	0.243	37	0.005	0.359	12
0.066	0.239	38	0.008	0.338	13
0.01	0.33	39	0.018	0.304	14
0.052	0.252	40	0	0.492	15
0.017	0.308	41	0.965	0.006	16
0.004	0.365	42	0.001	0.427	17
0.003	0.373	43	0.006	0.351	18
0.38	0.115	44	0	0.452	19
0.845	-0.026	45	0	0.504	20
0.344	0.124	46	0	0.523	21
0.456	0.098	47	0	0.543	22
0.275	0.143	48	0.019	0.301	23
0.42	0.106	49	0	0.636	24
0.222	-0.16	50	0.013	0.32	25

وقد بينت النتائج أن جميع الفقرات ارتبطت بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى 0.01 أو 0.05، مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي جيد ويقاس ما وضع لقياسه.

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

تم ترتيب درجات أفراد العينة، ثم أخذت نسبة 27% من الدرجات العليا لتمثل المجموعة العليا، و27% من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعة الدنيا، ثم أُجري اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطات المجموعتين، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (07) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية في مقياس فاعلية الذات.

المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الدلالة
المجموعة العليا	16	143.3750	5.81808	20.444	0.000
المجموعة الدنيا	16	105.5000	4.58984		

يتضح من الجدول أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين عند مستوى الدلالة (0.01)، وهو ما يدل على أن المقياس يتمتع بقدرة تمييزية جيدة، مما يعكس صدقه.

الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما طريقة إعادة الاختبار تم افتراض إجراء إعادة تطبيق للمقياس بعد مرور أسبوعين على نفس العينة الاستطلاعية، وقد تم احتساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين، حيث بلغت قيمة معامل الثبات المفترض (0.74)، وهي قيمة مقبولة إحصائياً تشير إلى استقرار نتائج المقياس عبر الزمن. كما تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغ (0.807)، وهي قيمة تدل على وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس.

الجدول رقم(08)يوضح معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات:

المقياس / معاملات الثبات	إعادة الاختبار	ألفا كرونباخ
فاعلية الذات	0.74	0.807

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات مرتفعة ومقبولة إحصائيًا، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

الفصل الخامس

الدراسة الأساسية

تمهيد

يتناول هذا الفصل من الدراسة عرضاً مفصلاً للخطوات المنهجية التي تم اتباعها لإجراء الدراسة الميدانية حول "علاقة قلق المستقبل بفاعلية الذات لدى الطالب الجامعي"، بدءاً من تحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة، مروراً بوصف الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، وانتهاءً بعرض الطرق الإحصائية المعتمدة لتحليل هذه البيانات.

وقد تم تصميم الدراسة بأسلوب كمي باستخدام استبيانات معيارية تم تطبيقها على عينة من 60 طالب في جامعة ابن خلدون بتيارت، بهدف قياس مستوى قلق المستقبل وفاعلية الذات، وكذلك اختبار العلاقة بينهما. كما تم مراعاة تنوع التخصصات والخصائص الديموغرافية للعينة، بغرض الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية. ويُعد هذا الفصل بمثابة الأساس المنهجي الذي تستند إليه النتائج التي سيتم عرضها لاحقاً.

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

تم إجراء الدراسة الأساسية بجامعة ابن خلدون بولاية تيارت، حيث تم اختيار مجموعة من الكليات التي تنتمي إليها تخصصات متنوعة من بينها: الإعلام الآلي، التاريخ، اللغة الفرنسية، الطب، العلوم الطبيعية، وعلم النفس. وقد تم اختيار هذه الكليات بطريقة قصدية لتغطية أكبر عدد ممكن من التخصصات العلمية والأدبية، ما يسمح بقياس متغيري الدراسة (قلق المستقبل وفاعلية الذات) ضمن بيئة جامعية متنوعة من حيث التكوين الأكاديمي والمحتوى المعرفي.

ثانياً: مدة الدراسة الأساسية

أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 2025/05/05 إلى غاية 2025/05/10، حيث قام الباحث بتوزيع أدوات البحث على الطلبة داخل أقسامهم المختلفة ومتابعة عملية جمع البيانات، وقد تمت هذه العملية في ظروف مناسبة ساعدت على تحقيق درجة عالية من الدقة والانضباط في الإجابة على فقرات المقاييس المستعملة.

2. مجتمع وعينة الدراسة**أولاً: مجتمع الدراسة**

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الجامعيين المسجلين في جامعة ابن خلدون - تيارت، والذين ينتمون إلى مستويات دراسية مختلفة وتخصصات متنوعة في كليات متعددة، تشمل: الإعلام الآلي، التاريخ، اللغة الفرنسية، الطب، العلوم الطبيعية، وعلم النفس. ويمثل هذا المجتمع إطاراً مناسباً لدراسة متغيري قلق المستقبل وفاعلية الذات نظراً لطبيعة المرحلة الجامعية التي تشهد تحولات نفسية ومهارية تتعلق بالتخطيط للمستقبل واتخاذ القرارات المصيرية.

ثانيًا: عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية بسيطة، وقد شملت 60 طالبًا من مختلف التخصصات المذكورة، ومن الجنسين (ذكور وإناث). وقد تم توزيع أدوات البحث يدويًا داخل الأقسام، وتم التأكد من ملء الاستبيانات بشكل كامل وصحيح. وقد تم استبعاد كل استبانة غير مكتملة أو غير صالحة، لضمان سلامة البيانات ودقتها.

ويمثل هذا الحجم من العينة نسبة مناسبة بالنظر إلى طبيعة الدراسة الكمية والتحليل الإحصائي الذي سيتم استخدامه لاحقًا، كما يحقق توازنًا بين التخصصات الأكاديمية والجنس والفئات العمرية.

3. مواصفات عينة الدراسة الأساسية:

سُعرض في هذا القسم خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب عدد من المتغيرات الديموغرافية وهي: الجنس، السن، والتخصص، وذلك ضمن جداول توضح التوزيع العددي والنسب المئوية، متبوعة بتفسير وصفي لكل متغير.

أولاً: حسب متغير الجنس

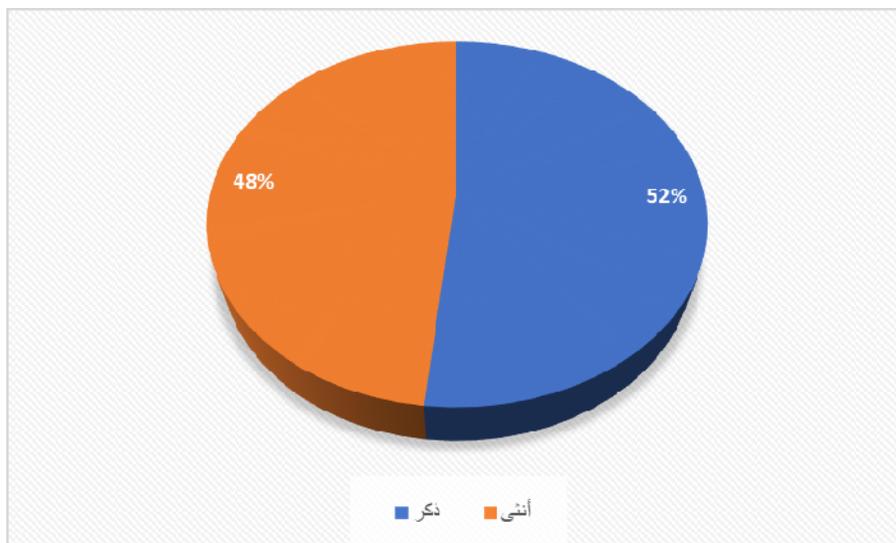
الجدول رقم(09): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	31	51.7%
أنثى	29	48.3%
المجموع	60	100.0%

يلاحظ من خلال الجدول رقم(08) أن عينة الدراسة الأساسية تتكون من 31 طالبًا من الذكور، أي ما يعادل 51.7%، و29 طالبة من الإناث أي بنسبة 48.3%. وهذا يدل على أن عدد الذكور يفوق عدد الإناث بفارق طفيف، ما يعكس توازنًا نسبيًا بين الجنسين في العينة، ويُسهّل تحليل الفروق المتعلقة بهذا المتغير.

الشكل رقم (01): دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير

الجنس



ثانيًا: حسب متغير السن

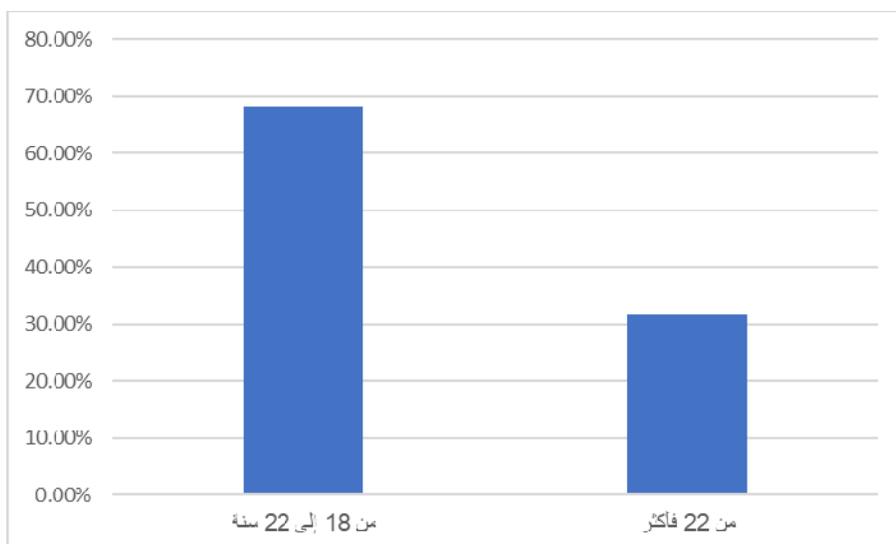
الجدول رقم (10) توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
من 18 إلى 22 سنة	41	68.3%
من 22 فأكثر	19	31.7%
المجموع	60	100.0%

يلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن أغلب أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 18 و22 سنة، حيث بلغ عددهم 41 طالبًا بنسبة 68.3%، في حين بلغ عدد الطلبة الذين تتجاوز أعمارهم 22 سنة 19 طالبًا بنسبة 31.7%. ويعكس هذا التوزيع الطابع الشاب للعينة، مما يجعل موضوع قلق المستقبل ذو صلة كبيرة بهذه الفئة، نظرًا لكونها تمرّ بمرحلة مفصلية من اتخاذ القرارات المهنية والشخصية.

الشكل رقم (02): أعمدة بيانية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير

الجنس توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية



ثالثاً: حسب متغير التخصص

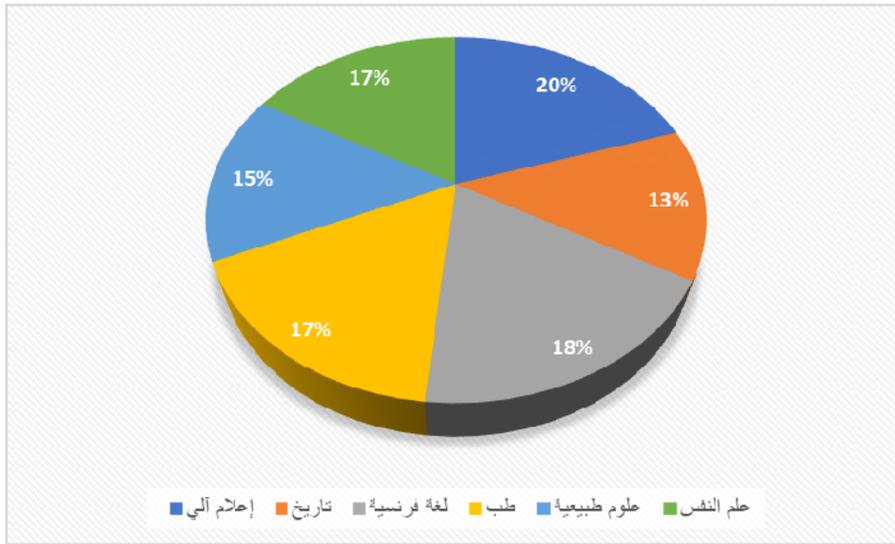
الجدول رقم (11): توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
إعلام آلي	12	20.0%
تاريخ	8	13.3%
لغة فرنسية	11	18.3%
طب	10	16.7%
علوم طبيعية	9	15.0%
علم النفس	10	16.7%
المجموع	60	100.0%

يلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن عينة الدراسة تشمل ستة تخصصات جامعية مختلفة، حيث يُمثل تخصص الإعلام الآلي النسبة الأكبر من الطلبة بـ 12 طالباً (أي 20.0%)، يليه تخصص اللغة الفرنسية بـ 11 طالباً (18.3%)، ثم تخصصا الطب وعلوم النفس بعدد

متساوٍ وهو 10 طلبة لكل منهما (16.7%). بينما تخصص العلوم الطبيعية بلغ عدد طلبته 9 (15.0%)، وتخصص التاريخ الأقل عددًا بـ 8 طلبة فقط (13.3%). ويعكس هذا التوزيع تنوعًا في الخلفيات المعرفية للطلبة، وهو ما يثري نتائج الدراسة من حيث الفروقات المحتملة في مستوى قلق المستقبل وفاعلية الذات حسب طبيعة التخصص.

الشكل رقم (03): دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي



4. أدوات الدراسة الأساسية:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة واختبار فرضياتها، تم الاعتماد على أداتين أساسيتين لقياس المتغيرات المدروسة، وهما: مقياس قلق المستقبل ومقياس فاعلية الذات، وتم اختيار هذين المقياسين نظراً لثباتهما وصدقهما في دراسات سابقة، كما تم التحقق من ملاءمتهما لعينة الدراسة في المرحلة الاستطلاعية.

أولاً: مقياس قلق المستقبل

تم استخدام مقياس قلق المستقبل الذي أعدته مسعود سناء منير (2006)، ويتكوّن في الأصل من 20 عبارة، إلا أن الباحث قام بحذف عبارة واحدة بعد مرحلة التقنين ليصبح عدد الفقرات 19 فقرة موزعة على:

8 فقرات إيجابية (تعكس الاطمئنان والثقة بالمستقبل)

11 فقرة سلبية (تعكس القلق والخوف من المستقبل)

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. لا تضايقني قلة فرص العمل المتاحة للشباب أشعر أن حياتي ستتغير للأحسن
5. أعتقد أنني لن أصاب بمرض خطير في المستقبل
6. أشعر بالفرح عند التفكير بأنني سأعمل في الوظيفة التي أحب.
7. أنا متأكد من التفوق في دراستي مستقبلاً
8. بالنسبة لي لا يهمني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس

الفقرات السلبية:

9. أشعر أن صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي إلى الفشل الدراسي
10. أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي
11. أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي
12. أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل
13. أنزعج عند التفكير في مستقبلي المهني.
14. يزعجني أن تؤدي الفضائيات والأنترنيت إلى الفساد الأخلاقي في المجتمع.
15. كل ما من حولي يدل على أن الماضي أحسن من المستقبل
16. أشعر بالخوف من أن أصاب بحادث
17. أفزع عند التفكير في عدم فهمي للمواد الدراسية في السنوات المقبلة
18. يضايقني انخفاض الوازع الديني لدى الكثير من الناس في المجتمع
19. يقلقني ارتفاع معدل البطالة في أوساط الشباب

طريقة التصحيح:

في الفقرات الموجبة: تنطبق علي = 3، "تنطبق أحياناً" = 2، "لا تنطبق" = 1
 في الفقرات السالبة: تنطبق علي = 1، "تنطبق أحياناً" = 2، "لا تنطبق" = 3
 بالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 19 كحد أدنى و 57 كحد أقصى، وكلما زادت
 الدرجة دلّ ذلك على مستوى أعلى من القلق بشأن المستقبل.

ثانياً: مقياس فاعلية الذات

تم اعتماد مقياس فاعلية الذات الذي وضعه عادل العدل (2001) ، ويحتوي على 50
 فقرة، تتنوع بين فقرات موجبة وسالبة، تقيس تصورات الفرد عن قدرته على التعامل مع
 التحديات وتحقيق أهدافه.

توزيع الفقرات:

فقرات إيجابية (تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح)
 فقرات سلبية (تعكس ضعف الثقة بالنفس ومحدودية الفاعلية)

الفقرات الإيجابية:

1. اذا ما واجهتني عقبة ما فسوف اجد طريقة لحلها؛
2. استطيع وضع الحلول المناسبة لاي مشكلة تواجهني؛
3. اتمكن من حل المشاكل السهلة اذا بذلت الجهد المناسب؛
4. يسهل علي الوصول الى اي هدف مهما كان بعيدا؛
5. لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق امالي؛
6. يلجأ لي زملائي في حل مشكلاتهم؛
7. ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء لي؛
8. يمكنني مساعدة اي فرد لديه مشكلة؛
9. سيكون لي مستقبلا باهرا؛
10. عندي كثير من الطموحات التي سأنجزها؛

11. أستطيع التعامل مع المواقف المضمونة العواقب؛
12. يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مازق؛
13. أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة؛
14. يمكنني السيطرة على الآخرين من زملائي؛
15. يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم في شخصيتي؛
16. اتبع جميع ارشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع؛
17. التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على اتباع نفس الأسلوب؛
18. أستطيع الوصول الى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات؛
19. عندما تواجهني مشكلة اجد عندي حلولاً كثيرة؛
20. يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة؛
21. اعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات؛
22. نظرا لي قدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل اليها؛
23. وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا؛
24. انتصر لنفسي في كثير من المواقف؛
25. لا أترك مهما كان مع أي انسان؛
26. على الانسان ان يضبطانفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك؛
27. سوف أصل الى مكانة مرموقة في هذا المجتمع؛
28. أستطيع قيادة مجموعة من زملائي الى هدف محدد؛
29. أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات؛
30. تشعر اسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم؛
31. وجودي في اي مكان كفيل بان يجعله ممتعا و مشوقا؛
32. يمكنني اضافة القليل لأي عمل أكلف به؛

الفقرات السلبية:

33. لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني؛
34. يمكن لبعض العقبات ان تحول بيني و بين تحقيق اهدافي؛
35. يسهل على زملائي حل الكثير من المشاكل التي يصعب علي حلها؛
36. لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث الغير متوقعة؛
37. يصعب علي اقناع أي انسان باي شيء؛
38. لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي انسان؛
39. يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني؛
40. أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي؛
41. يصعب علي الوصول الى اهدافي و تحقيق غايتي؛
42. يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة؛
43. اذا عارضني احد اكون انا الخاسر في النهاية؛
44. اذا اعاقني اي انسان يصعب على التغلب عليه؛
45. يصعب علي ايقاف اي انسان عند حده؛
46. ترك الانسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية؛
47. لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجآت؛
48. ليس من الصعب على أي انسان أ، يقودني إلى ما يريد؛
49. يمكنني القيام بالقليل من الادوار في الحياة؛
50. يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة.

طريقة التصحيح:

الفقرات الإيجابية تُصحح ب: "دائمًا" = 4، "غالبًا" = 3، "أحيانًا" = 2، "نادرًا" = 1
 الفقرات السلبية يُعكس تصحيحها بنفس التدرج أي أن الدرجة الكلية تتراوح بين 50 كحد أدنى و 200 كحد أقصى، وكلما زادت الدرجة دلّ ذلك على ارتفاع مستوى فاعلية الذات.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

اعتمد الباحث في تحليل بيانات الدراسة الأساسية على مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة المتغيرات المدروسة (قلق المستقبل وفاعلية الذات)، وكذلك مع أهداف الدراسة وفرضياتها. وقد تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) إصدار 19، وذلك لمعالجة البيانات وتفسيرها بدقة وموضوعية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

1. التكرارات (Frequencies): استخدمت بهدف وصف الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (الجنس، السن، التخصص...) وتوزيع الاستجابات على فقرات المقاييس.
2. النسب المئوية (Percentages): استخدمت لتحديد الوزن النسبي لكل فئة في متغيرات العينة.
3. المتوسط الحسابي (Mean): لقياس الاتجاه العام للإجابات وتحديد مستوى قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة.
4. الانحراف المعياري (Standard Deviation): لقياس مدى تشتت استجابات الطلبة حول المتوسط العام.
5. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): لقياس ثبات أدوات الدراسة (قلق المستقبل وفاعلية الذات)، والتأكد من اتساق الفقرات داخلياً.
6. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation): لاختبار العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة: قلق المستقبل وفاعلية الذات.
7. اختبار "ت" (T-test): لاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل وفاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس.

عرض ومناقشة النتائج

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

الجدول رقم (12): معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل وفاعلية الذات

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	العينة
0.099	0.217	قلق المستقبل
		فاعلية الذات

يلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين متغيري قلق المستقبل وفاعلية الذات بلغت 0.217 وهي قيمة موجبة ضعيفة، تشير إلى وجود علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين، أي أنه كلما ارتفع قلق المستقبل ارتفعت معه فاعلية الذات بشكل طفيف.

لكن بالنظر إلى القيمة الاحتمالية (Sig. = 0.099) ، نجد أنها أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في هذه الدراسة ($\alpha = 0.05$) ، مما يعني أن العلاقة ليست دالة إحصائياً.

بناءً على نتائج اختبار بيرسون، نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين عند مستوى الدلالة (0.05).

مناقشة الفرضية العامة

تشير القيمة $r = 0.217$ ؛ $p = 0.099$ إلى أنّ قلق المستقبل وفاعلية الذات يتحركان، في عينتنا، كلٌّ في مساره تقريباً؛ فشعور الطالب بقدرته على الإنجاز لا يكفي وحده لخفض أو رفع مستوى القلق حول ما ينتظره بعد التخرّج. ينسجم هذا مع المنظور المعرفي-الاجتماعي لباندورا الذي يُفرق بين فاعلية الذات كقناعة داخلية موجّهة للسلوك، وبين الانفعالات المستقبلية التي تتأثر بعوامل ظرفية (مثل سوق العمل، الوضع الاقتصادي، ثقافة الأسرة).

وعند ربط النتيجة بدراسة وادة (2020) التي انتهت إلى الخلاصة نفسها، يتضح أنّ غياب الارتباط الدال قد يكون سمة سياقية لبيئتنا الجامعية: فمعظم الطلبة يعيشون حالة «يقين أكاديمي» (أنا قادر) تقابلها «ضبابية مهنية» (إلى أين بعد التخرّج؟)، فتظلّ الفاعليّة مرتفعة نسبياً بينما يراوح القلق مكانه تبعاً للمعطيات الخارجية لا الذاتية. كما يُرجّح دخول متغيّرات وسيطة تحجب الأثر المباشر؛ فالدعم الأسري القوي قد يُبقي القلق منخفضاً حتى لدى من يفتقرون لفاعليّة عالية، بينما ضعف التخطيط المهني أو غموض السوق قد يرفع القلق رغم تمتع الطالب بثقة كبيرة بقدراته. إضافة إلى ذلك، قد يتغير شكل العلاقة باختلاف مرحلة الدراسة: فالدراسات التي رصدت ارتباطاً سالباً واضحاً (مثل الحربي 2019 في صفوف الثانوي) أجريت على مرافقين ما زالوا تحت وصاية أسرهم، حيث يُترجم الانضباط والتحصيل المدرسي مباشرةً إلى طمأنينة مستقبلية.

أمّا في الجامعة، فيدخل بُعد الاستقلالية واتّساع البدائل ليعقّد الصورة. لذلك توصي النتائج بتبني مقاربات إرشادية شاملة تُزاوج بين تنمية الفاعليّة الذاتية وبرامج التخطيط المهني ومصادر الدعم الاجتماعي، بدل الاقتصار على رفع الثقة الفردية بمعزل عن معالجة المخاوف الموضوعية المرتبطة بالمستقبل.

تُبيّن النتائج أنّ العلاقة بين قلق المستقبل وفاعليّة الذات ليست مسألة خطيّة مباشرة؛ بل تتشابك فيها عوامل سياقية-ثقافية، اقتصادية ونمائيّة. وبالتالي فإنّ أيّ تدخّل يروم خفض قلق الطلبة بشأن المستقبل يجب أن يتجاوز مجرد تعزيز الثقة الشخصية ليعالج البنية الكلية التي تُنتج هذا القلق وتُبقّيه منفصلاً - إحصائياً - عن فاعليّة الذات.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية الفرعية الأولى على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل وفاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (T-test for Independent Samples)، وذلك لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات لدى الذكور والإناث في بعدي فاعلية الذات بفقراته الإيجابية والسلبية وقلق المستقبل بفقراته الإيجابي والسلبي. وكانت النتائج كما يلي:

أولاً: فاعلية الذات الإيجابية

الجدول رقم (13): يمثل حساب قيمة "ت" لدى عينة تبعا لمتغير الجنس لفاعلية

الذات الإيجابية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الجنس
8.44	75.54	31	ذكر
10.10	74.24	29	أنثى

نتائج اختبار: T

• قيمة $T = 0.545$

• درجة الدلالة $\text{Sig.} = 0.588 > 0.05$

الاستنتاج: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات الإيجابية، وبالتالي يتم رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية. يشير هذا إلى أن كلا الجنسين يتمتعان بمستوى متقارب من الفاعلية الذاتية الإيجابية.

ثانياً: فاعلية الذات السلبية

الجدول رقم (14): يمثل حساب قيمة "ت" لدى عينة تبعا لمتغير الجنس لفاعلية الذات السلبية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الجنس
6.66	49.83	31	ذكر
7.13	47.52	29	أنثى

نتائج اختبار: T

. قيمة $T = 1.304$

. درجة الدلالة $\text{Sig.} = 0.197 > 0.05$

الاستنتاج: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات السلبية بين الذكور والإناث، مما يعني أن مستوى الفاعلية السلبية منخفض في كلا الجنسين بدرجة متقاربة.

ثالثاً: قلق المستقبل الإيجابي

الجدول رقم (15): يمثل حساب قيمة "ت" لدى عينة تبعا لمتغير الجنس لقلق

المستقبل الإيجابي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الجنس
3.77	21.65	31	ذكر
3.03	21.17	29	أنثى

نتائج اختبار: T

. قيمة $T = 0.532$

. درجة الدلالة $\text{Sig.} = 0.596 > 0.05$

الاستنتاج: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل الإيجابي بين الجنسين، مما يدل على أن مستوى التفاؤل بالمستقبل متقارب بين الذكور والإناث.

رابعاً: قلق المستقبل السلبي

الجدول رقم (16): يمثل حساب قيمة "ت" لدى عينة تبعاً لمتغير الجنس لقلق

المستقبل السلبي

الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	31	14.39	3.74
أنثى	28	16.36	3.61

نتائج اختبار: T

. قيمة $T = -2.051$

. درجة الدلالة $\text{Sig.} = 0.045 < 0.05$

توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل السلبي، حيث أن الإناث سجلن متوسطاً أعلى، مما يشير إلى أنهن يعانين من قلق مستقبلي سلبي أكبر مقارنة بالذكور.

ومما سبق يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في:

. فاعلية الذات الإيجابية.

• فاعلية الذات السلبية.

• قلق المستقبل الإيجابي.

مناقشة الفرضية الفرعية المتعلقة بالجنس:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في كل من:

• فاعلية الذات الإيجابية

• فاعلية الذات السلبية

• قلق المستقبل الإيجابي

بينما وُجدت فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في قلق المستقبل السلبي، حيث سجلت الإناث متوسطًا أعلى من الذكور، مما يدل على أن الطالبات الجامعيات أكثر عرضة لمشاعر القلق والتوتر المرتبطة بالمستقبل.

وقد أيدت هذه النتيجة عددًا من الدراسات السابقة التي أكدت على أن الإناث أكثر قلقًا بشأن المستقبل مقارنة بالذكور، نظرًا لحساسيتهن تجاه الضغوط الاجتماعية، والمسؤوليات المستقبلية، والتحديات المهنية. وتشير بعض التفسيرات إلى أن البيئة الاجتماعية والثقافية تلعب دورًا في تعزيز هذا الشعور، خصوصًا لدى الفتيات في مرحلة التخرج والانتقال إلى الحياة العملية.

أما ما يخص فاعلية الذات، فإن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين يدل على أن كليهما يملكان مستوى متقاربًا من الثقة بالقدرات الذاتية، وهذا قد يُعزى إلى تقارب فرص التكوين والدعم الأكاديمي داخل الجامعة، مما يسمح للطرفين بتطوير إحساس مشابهة بالقدرة على مواجهة الصعوبات وتحقيق الأهداف.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل السلبي لصالح الإناث، مما يدل على تأثر الطالبات الجامعيات بمشاعر سلبية مرتبطة بالمستقبل بدرجة أكبر من الذكور.

3. مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة:

تهدف هذه الفقرة إلى مقارنة نتائج الدراسة الحالية بما توصلت إليه دراسات سابقة في موضوع العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين، مع تحليل نقاط الاتفاق والاختلاف، وتفسيرها وفق السياق الأكاديمي والاجتماعي.

4. النتائج العامة للدراسة:

بناءً على ما تم التوصل إليه من خلال التحليل الإحصائي لمتغيري الدراسة (قلق المستقبل وفاعلية الذات)، يمكن تلخيص النتائج الأساسية كما يلي:

1. غياب العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات أظهرت نتائج

معامل ارتباط بيرسون أن العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ليست دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.05، حيث بلغت قيمة الارتباط (0.217) ودرجة الدلالة (Sig = 0.099) وهو ما يعني أن ارتفاع أو انخفاض قلق المستقبل لا يرتبط بشكل مباشر أو دال بارتفاع أو انخفاض فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين.

2. مستوى فاعلية الذات لدى الطلبة كشفت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى

مرتفع نسبيًا من فاعلية الذات الإيجابية (المتوسط = 74.91)، ومستوى منخفض من فاعلية الذات السلبية (المتوسط = 48.71)، مما يدل على أن لديهم ثقة جيدة بقدراتهم على تحقيق الأهداف ومواجهة التحديات، ويعكس شعورًا إيجابيًا نحو الذات.

3. مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة أظهرت الدراسة أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من قلق المستقبل الإيجابي (المتوسط = 21.41)، والذي يعبر عن التفكير الإيجابي بالمستقبل، بينما سجلوا مستوى أقل من القلق السلبي (المتوسط = 15.32)، ما يدل على أنهم لا يعانون بدرجة مرتفعة من الخوف أو التشاؤم بخصوص مستقبلهم.

4. غياب فروق دالة إحصائية حسب الجنس في معظم الأبعاد لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات بنوعيتها (الإيجابية والسلبية) ولا في قلق المستقبل الإيجابي، مما يدل على أن كلا الجنسين يتقاسمان خصائص متقاربة من حيث الثقة بالذات ونظرتهم المستقبلية الإيجابية.

5. وجود فروق في قلق المستقبل السلبي لصالح الإناث لوحظ وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل السلبي حسب الجنس، حيث كانت الإناث أكثر عرضة للقلق السلبي بشأن المستقبل مقارنة بالذكور، وهي نتيجة تتسجم مع دراسات سابقة تؤكد التأثير العاطفي العالي للإناث بهذه المرحلة الانتقالية من الحياة.

6. ثبات مقبول لأدوات الدراسة أظهرت نتائج اختبار الثبات أن مقياس قلق المستقبل حقق معامل ألفا كرونباخ قدره (0.576) ومقياس فاعلية الذات (0.807)، وهي نتائج تعكس ثباتًا مقبولًا وجيدًا يسمح بالاعتماد على أدوات القياس في تفسير النتائج.

خاتمة

ختامًا، تُشير نتائج الدراسة إلى أنّ الطلبة محلّ البحث يتّسمون بدرجة منخفضة-متوسطة من قلق المستقبل، في مقابل مستوى جيّد من فاعليّة الذات؛ ما يوحي بوجود ثقة عامّة لدى أغلبهم في قدرتهم على تخطّي التحدّيات الدراسيّة والشخصيّة. أدوات القياس أثبتت اتّساقًا وثباتًا مقبولين، الأمر الذي يُعزّز موثوقيّة المؤشّرات المستخلّصة.

وعلى مستوى العلاقة بين المتغيرين، لم تظهر أي علاقة جوهريّة تُذكر بين قلق المستقبل وفاعليّة الذات، ما يدلّ على أنّ تأثير القلق المستقبلي - في حدود هذه العينة - لا يكفي وحده لتفسير الشعور بالكفاءة الذاتيّة. كما لم تُسجّل فروق تُعتدّ بها تبعًا للجنس في فاعليّة الذات أو في بُعد القلق الإيجابي، بينما برزت حساسيّة أعلى لدى الطالبات في الجانب السلبي لقلق المستقبل. بناءً عليه، توصي الدراسة بإعداد برامج إرشاديّة تُهدف إلى تنمية مهارات التعامل مع التوتر المستقبلي، مع منح الطالبات عناية خاصّة، وبالتوسّع في دراسة عوامل إضافيّة كالدمع الاجتماعي والدافع الداخلي واستراتيجيات المواجهة، بغية فهمٍ أعمق لديناميّات الحياة الجامعيّة وسبل تعزيز بيئة أكاديميّة أكثر دعمًا لتطلّعات الطلبة.

اقتراحات وتوصيات الدراسة

- تعزيز بيداغوجيا مرافقة الطالب الجامعي: العمل على إدماج برامج إرشاديّة وتكوينيّة داخل المناهج تُعنى بتعليم الطلبة مهارات التخطيط للمستقبل، واتخاذ القرار، وإدارة الضغوط، بما يتيح لهم بناء رؤية مهنية وشخصية أكثر وضوحًا واستقرارًا.
- التوسّع في البحوث حول قلق المستقبل: تشجيع دراسات لاحقة تستقصي قلق المستقبل لدى فئات طلابيّة متنوّعة، مع ربطه بمتغيّرات نفسية واجتماعية أخرى (كالرضا عن الحياة، الدعم الأسري، الدافعيّة الأكاديمية)، وفي بيئات جامعية وثقافية مختلفة لتعزيز إمكان التعميم والمقارنة.
- إنشاء مراكز للإرشاد النفسي والخدمة الاجتماعيّة: دعم الجامعات بعيادات إرشاديّة متخصصة تقدّم خدمات التشخيص المبكر، والاستشارات الفرديّة والجماعيّة،

وبرامج تنمية المهارات الحياتية؛ ما يساهم في خفض مستويات القلق وتعزيز فاعلية الذات لدى الطلبة.

– تنظيم لقاءات وندوات حوارية دورية: عقد محاضرات وورش عمل وملتقيات يشارك فيها الأكاديميون والطلبة والخبراء لبحث موضوع قلق المستقبل وطرائق التعامل معه، وفتح قنوات تواصل مستمرة تسمح للطلبة بالتعبير عن تطلعاتهم وهواجسهم واستلهم تجارب ناجحة.

بتنفيذ هذه التوصيات يمكن للجامعات أن تخلق بيئة داعمة تُنمّي مهارات الطلبة، وتُقلّل من مخاوفهم المستقبلية، وتعزّز شعورهم بالقدرة على تحقيق أهدافهم الأكاديمية والمهنية.

قائمة المصادر والمراجع

1. أحمد حسن علي، طلعت. (2014). *فعالية برنامج علاج معرفي-سلوكي في الحد من قلق المستقبل لدى طلاب كلية... مجلة كلية التربية، (11)*
2. إبراهيم عبد الحميد، هناء. (2020). *فعالية استخدام فنيّة «العلاج بالأمل» في خفض حدّة قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة الطفولة والتربية، (41)*
3. بعلي، مصطفى. (2014). *قلق المستقبل وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (6)*
4. بن عبد الرزاق الحمدان، خالد. (2019). *كفاءة برنامج إرشادي جمعي يعتمد على نظرية العلاج العقلاني-الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 7(1)*
5. بن عبد الله بن مبروك العتيبي، هذال. (2016). *أثر قلق المستقبل على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العلمية، 32(4)*
6. بن سايح، مسعودة. (2024). *قلق المستقبل لدى والدي أطفال الشلل الدماغي. مجلة العلوم الاجتماعية، 18(2)*
7. بلال، نجمة. (2021). *قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز الدراسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرّج. مجلة العلوم الاجتماعية، 15(1)*
8. بوراس، حورية. (2018). *قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الدكتوراه [رسالة دكتوراه منشورة، جامعة عمار ثليجي بالأغواط].*
9. بوروبة، أمال. (2021). *قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرّج في ظلّ جائحة كورونا (كوفيد-19). مجلة الروافد، 5(2)*
10. بوشينة، صالح. (2018). *مستوى فاعلية الذات لدى المراهقين المصابين بداء السكري. مجلة الحوار المتوسطي، 9(3)*

11. بوشينة، صالح. (2019). *فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري* [رسالة دكتوراه منشورة، جامعة محمد بوضياف - المسيلة].
12. بوسته، بشير. (2020). *فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المحصل عليها*. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 12. (1).
13. بومعزوزة، نسيم، براهيم، شبلي. (2023). *قلق المستقبل وعلاقته بنوعية الحياة لدى الطالب الجامعي*. مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، 11. (1).
14. بوتى، حورية، واكد، رابح. (2020). *قلق المستقبل وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً بالمرحلة الثانوية*. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 5. (4).
15. ثابت، عصام، الشحات، مصطفى. (2012). *فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الدراسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة*. مجلة بحوث كلية الآداب، 7. (7).
16. جبر الكواري، كلثم. (2019). *ممارسة العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد لخفض قلق المستقبل لدى مريضات سرطان الثدي*. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 2. (1).
17. جويده، باحمد، مبدوعة، زوليخة طوطاوي. (2018). *قلق المستقبل لدى تلاميذ التعليم عن بُعد*. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7. (2).
18. حبي، عبد المالك. (2020). *علاقة جودة الحياة والذكاء الروحي بقلق المستقبل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية* [رسالة دكتوراه منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة].
19. حجات، عبد الله إبراهيم. (2010). *عادات العقل والفاعلية الذاتية*. دار جليس الزمان.

20. خابط، ليلىة. (2018). *فاعليّة الذات وعلاقتها بالنكاء الوجداني والدافع للإنجاز لدى المتفوّقين والمتأخرين دراسياً* رسالة دكتوراه منشورة، جامعة مولود معمري - تيزي وزو.
21. الدسوقي الشامي، مرسى. (2018). *فاعليّة استراتيجيات ما وراء المعرفة في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات التفكير فوق المعرفي وفاعليّة الذات لدى تلميذات المرحلة الإعداديّة*. مجلة مجالات التربية النوعيّة، 10. (10)
22. الدوسري، فاطمة علي بن ناصر. (2012). *قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالبات*. مجلة كلية التربية، 4. (4)
23. الديداموني الشربيني، محمد سامى. (2020). *استخدام العلاج الروحي في خدمة الفرد لخفض قلق المستقبل لدى نزلاء المؤسسات الإيوائية*. مجلة كلية الخدمة الاجتماعيّة للدراسات والبحوث الاجتماعيّة، 21. (21)
24. رشاد المعاوي الصاوي، روضة. (2017). *فاعليّة فنيّة التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ مجهولي النسب بالمرحلة الإعداديّة*. المجلة العلميّة لكلية رياض الأطفال، 3. (3)
25. الزهراني، عبد الرحمن عبد الله مسفر. (2024). *فاعليّة برنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانويّة*. مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسيّة والتربية الخاصة، 3. (3)
26. زواق، أمجد، بن عبد الرحمان، بلقاسم. (2019). *مفهوم الذات لدى الممارسين للنشاط البدني الرياضي من ذوي الإعاقة السمعية*. مجلة معارف، 14. (2)
27. سالمى، مسعودة. (2018). *قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر*. مجلة العلوم النفسيّة والتربويّة، 6. (1)
28. سامى، عبد الله السلام مرسى. (2015). *الفاعليّة الذاتيّة لدى ذوي الإعاقة السمعيّة*. دار الوراق.

29. سامي، هدى نصر محمد، ياسين، حمدي محمد. (2021). القراءة مدخل لتحسين فاعلية الذات لدى ذوي صعوبات تعلم القراءة في المرحلة الابتدائية. مجلة البحوث، (1).1
30. شعبني، نور الدين، بالعالية، محمد. (2022). قلق المستقبل في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 7. (2).
31. صلاح، كرميان. (2007). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل [أطروحة دكتوراه منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك].
32. العايب، كلثوم. (2021). تأثير قلق المستقبل والجنس على توجهات الدافعية لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مجلة دراسات نفسية، 12. (1).
33. قويدري، علي. (2023). [عنوان غير مكتمل]. مجلة العلوم الإنسانية وعلوم الاجتماعية، 9. (1).
34. محدي، فوزية. (2020). تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الفتيات المتأخرات في الزواج. مجلة آفاق للبحوث والدراسات، 3. (1).
35. مزارى، فاتح، عبد الرحمان، سيد علي، وآخرون. (2018). قلق المستقبل وعلاقته بتوجه الطلبة نحو العنف. مجلة الروافد للبحوث والدراسات، 4. (1).
36. منصورى، نبيل، طراد، توفيق، وآخرون. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بتفكير الطلبة نحو الهجرة غير الشرعية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7. (3).
37. هيام، ريارد عابد. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة].
38. وادة، فتحي. (2019). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5. (4).

39. يوسف، منذر، أبو العطا، سلمان. (2017). *فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتهاما بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة* [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة].
40. Zalaski, Zoltan. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2).

ملاحقہ

تعلیمة المقایس

أضع بین أیدیكم استبیان یدرس بعض المتغیرات المتعلقة بالطالب الجامعی یدری
البحث علیها، یرجى الإجابة بجدیة:

مقیاس قلق المستقبل

رقم	العبارة	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي
1	لا يقلقني تزايد تعامل الناس بالرشوة			
2	على العموم لا تلازمي فكرة الموت			
3	أنا متأكد من عدم الرسوب في الامتحانات المقبلة			
4	لا تضايقني قلة فرص العمل المتاحة للشباب أشعر أن حياتي ستتغير للأحسن			
5	أعتقد أنني لن أصاب بمرض خطير في المستقبل			
6	أشعر بالفرح عند التفكير بأني سأعمل في الوظيفة التي أحب.			
7	أنا متأكد من التفوق في دراستي مستقبلا			
8	بالنسبة لي لا يهمني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس			
9	أشعر أن صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي الى الفشل الدراسي			
10	أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي			
11	أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي			

			الصحي	
			أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	12
			أزعج عند التفكير في مستقبلي المهني.	13
			يزعجني أن تؤدي الفضائيات والأنترنيت الى الفساد الأخلاقي في المجتمع.	14
			كل ما من حولي يدل على أن الماضي أحسن من المستقبل	15
			أشعر بالخوف من أن أصاب بحادث	16
			أفزع عند التفكير في عدم فهمي للمواد الدراسية في السنوات المقبلة	17
			يضايقني انخفاض الوازع الديني لدى الكثير من الناس في المجتمع	18
			يقلقني ارتفاع معدل البطالة في أوساط الشباب	19
			تلازمني فكرة أنني سأصبح شخصا عظيما في المستقبل	20

الفقرات الإيجابية:

- لا يقلقني تزايد تعامل الناس بالرشوة
- على العموم لا تلازمني فكرة الموت
- أنا متأكد من عدم الرسوب في الامتحانات المقبلة
- تلازمني فكرة أنني سأصبح شخصا عظيما في المستقبل.
- لا تضايقني قلة فرص العمل المتاحة للشباب أشعر أن حياتي ستتغير للأحسن
- أعتقد أنني لن أصاب بمرض خطير في المستقبل

- أشعر بالفرح عند التفكير بأنني سأعمل في الوظيفة التي أحب.
- أنا متأكد من التفوق في دراستي مستقبلاً
- بالنسبة لي لا يهمني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس

الفقرات السلبية:

- أشعر أن صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي إلى الفشل الدراسي
- أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي
- أتوتر من وقت لآخر عند التفكير في مستقبلي الصحي
- أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل
- أنزعج عند التفكير في مستقبلي المهني.
- يزعجني أن تؤدي الفضائيات والأنترنت إلى الفساد الأخلاقي في المجتمع.
- كل ما من حولي يدل على أن الماضي أحسن من المستقبل
- أشعر بالخوف من أن أصاب بحادث
- أفرع عند التفكير في عدم فهمي للمواد الدراسية في السنوات المقبلة
- يضايقني انخفاض الوازع الديني لدى الكثير من الناس في المجتمع
- يقلقني ارتفاع معدل البطالة في أوساط الشباب.

طريقة التصحيح:

- في الفقرات الإيجابية: تُعطى الدرجات (1، 2، 3) حسب الترتيب (تتطبق علي، تتطبق أحياناً، لا تتطبق علي).
- في الفقرات السلبية: تُعطى الدرجات (3، 2، 1) حسب نفس الترتيب.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 20 كحد أدنى و 60 كحد أقصى، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى أعلى من قلق المستقبل.

مقياس فاعلية الذات

الرقم	العبارة	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً
1	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
2	إذا ما واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
3	استطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجهني				
4	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				
5	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي				
6	يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيداً				
7	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي				
8	يلجأ لي زملائي في حل مشكلاتهم				
9	يسهل على زملائي حل الكثير من المشاكل التي يصعب علي حلها				
10	ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء لي				
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة				
12	لا أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث الغير متوقعة				
13	سيكون لي مستقبلاً باهراً				
14	عندي كثير من الطموحات التي سأنجزها				
15	استطيع التعامل مع المواقف المضمونة العواقب				
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق				
17	يصعب علي اقناع أي إنسان بأي شيء				
18	استطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة				
19	لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان				
20	يمكنني السيطرة على الآخرين من زملائي				

				21	يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم في شخصيتي
				22	اتبع جميع ارشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع
				23	التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على اتباع نفس الأسلوب
				24	يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني
				25	أستطيع الوصول الى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات
				26	أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي
				27	يصعب علي الوصول الى اهدافي و تحقيق غايتي
				28	عندما تواجهني مشكلة اجد عندي حولا كثيرة
				29	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة
				30	يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة
				31	اعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات
				32	نظرا لي قدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل اليها
				33	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا
				34	اذا عارضني احد اكون انا الخاسر في النهاية
				35	اذا 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 أو سلبية
				40	على الانسان ان يضبطانفعالاته 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 إلى ما يريد
45	أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات
46	يمكنني القيام بالقليل من الادوار في الحياة
47	تشعر اسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم
48	وجودي في اي مكان كفيل بان يجعله ممتعا و مشوقا
49	يمكنني اضافة القليل لأي عمل أكلف به
50	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة

الفقرات الإيجابية:

- اذا ما واجهتني عقبة ما فسوف اجد طريقة لحلها؛
- استطيع وضع الحلول المناسبة لاي مشكلة تواجهني؛
- اتمكن من حل المشاكل السهلة اذا بذلت الجهد المناسب؛
- يسهل علي الوصول الى اي هدف مهما كان بعيدا؛
- لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق امالي؛
- يلجأ لي زملائي في حل مشكلاتهم؛
- ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء لي؛
- يمكنني مساعدة اي فرد لديه مشكلة؛
- سيكون لي مستقبلا باهرا؛
- عندي كثير من الطموحات التي سأنجزها؛
- استطيع التعامل مع المواقف المضمونة العواقب؛

- يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مازق؛
- استطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة؛
- يمكنني السيطرة على الآخرين من زملائي؛
- يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم في شخصيتي؛
- اتبع جميع ارشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع؛
- التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على اتباع نفس الأسلوب؛
- أستطيع الوصول الى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات؛
- عندما تواجهني مشكلة اجد عندي حولا كثيرة؛
- يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة؛
- اعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات؛
- نظرا لي قدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل اليها؛
- وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا؛
- انتصر لنفسي في كثير من المواقف؛
- لا أترك مهما كان مع أي انسان؛
- على الانسان ان يضبطانفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك؛
- سوف أصل الى مكانة مرموقة في هذا المجتمع؛
- أستطيع قيادة مجموعة من زملائي الى هدف محدد؛
- أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات؛
- تشعر اسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم؛

- وجودي في اي مكان كفييل بان يجعله ممتعا و مشوقا؛

- يمكنني اضافة القليل لأي عمل أكلف به؛

الفقرات السلبية:

- لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني؛

- يمكن لبعض العقبات ان تحول بيني و بين تحقيق اهدافي؛

- يسهل على زملائي حل الكثير من المشاكل التي يصعب علي حلها؛

- لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث الغير متوقعة؛

- يصعب علي اقناع أي انسان باي شيء؛

- لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي انسان؛

- يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني؛

- أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي؛

- يصعب علي الوصول الى اهدافي و تحقيق غايتي؛

- يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة؛

- اذا عارضني احد اكون انا الخاسر في النهاية؛

- اذا اعاقني اي انسان يصعب على التغلب عليه؛

- يصعب علي ايقاف اي انسان عند حده؛

- ترك الانسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية؛

- لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجآت؛

- ليس من الصعب على أي انسان أ، يقودني إلى ما يريد؛

- يمكنني القيام بالقليل من الادوار في الحياة؛

- يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة.

تعلیمة المقياس:

هذا المقياس يشتمل على مجموعة من العبارات التي تعبر عن فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة، وأمام كل عبارة أربع اختيارات هي: نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً. نأمل أن تقرأ كل عبارة جيداً، ثم تضع علامة (×) أمام الخيار الذي يعبر عن رأيك.

طريقة تصحيح المقياس:

تتراوح درجات كل فرد بين (50) درجة كحد أدنى و(200) درجة كحد أقصى.

في العبارات الإيجابية: تُعطى الدرجات من (1 إلى 4).

في العبارات السلبية: تُعطى الدرجات من (4 إلى 1).

أي أن أدنى درجة ممكنة هي (50 عبارة $1 \times 50 = 50$) وأقصى درجة هي (50 عبارة $4 \times 200 = 200$).

تشير الدرجة المرتفعة إلى فاعلية ذات مرتفعة.

تم تطوير هذا المقياس اعتماداً على عدد من النماذج والمقاييس السابقة، منها مقياس ويلر وولاد (1997)، ومقياس شوارزر وزملاؤه (1997). وقد قام الباحث بتعديل المحتوى ليناسب البيئة العربية، فاعتمد في صورته النهائية على 50 عبارة، موزعة على:

• 26 عبارة موجبة.

• 24 عبارة سالبة.

ويهدف المقياس إلى قياس فاعلية الذات العامة للفرد من خلال مواقف حياتية متعددة، حيث يتوفر لكل عبارة أربع استجابات هي: (نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً).

طريقة التصحيح:

- تُعطى العبارات الموجبة الدرجات من (1 إلى 4).
- تُعطى العبارات السالبة الدرجات من (4 إلى 1).

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 50 درجة كحد أدنى و 200 درجة كحد أقصى، وكلما زادت الدرجة دلّ ذلك على ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى الفرد.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة ابن خلدون تيارت

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،

السيد(ة) مناد منال

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 204111261 والصادرة بتاريخ 2019.02.05

المسجل(ة) بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر

عنوانها: التحليل الإحصائي لبيانات التخرج

الجامعة

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

التاريخ 2020.05.06

امضاء المعني



