

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علم النفس



تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي
تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:
میحالی ججیقة

من إعداد الطالبة:
- جايي مریم

السنة الدراسية: 2023/2022

شكر و عرفان

انطلاقاً من قوله و تعالى: "ذلك من فضل الله علينا و على الناس و لكن أكثر الناس لا يشكرون".

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين رحمة للعالمين سيدنا محمد و على آله و صحبه أجمعين.

أما بعد: نقر بفضل الله سبحانه و نشكره على نعمة و نعمه عز و جلّ الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي و ألهمنا الصحة و العافية و العزيمة.

و نحن اليوم نودع سهر الليالي و نمحو تعب الأيام و نختم هذا المشوار الدراسي و بين أيدينا هذا العمل المتواضع.

و لأنه من لا يشكر الناس لا يشكر الله، نتقدم بجزيل الشكر و العرفان بالدرجة الأولى إلى الأستاذة "ميحاليجبقة" التي أشرفت على بحثنا، على ما قدمته لنا من توجيهات و معلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانبه المختلفة، كما نرفع أسمى آيات التقدير إليها و نطلب من الله عز و جل أن يوفقها لما هي فيه و يجعلها رمزا من رموز العام.

كما نتقدم بالشكر لكافة أساتذة قسم العلوم الاجتماعية و بالأخص أساتذة علم النفس العيادي الكرام الذين تعبوا معنا طيلة هذا العام الدراسي.

وإلى كل فرد ساندنا ودعمنا وشد على أيادينا وأزرنا بالقول أو الفعل أو الدعاء، وإلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا البحث.

مريم

الإهداء

✓ أهري هذا العمل إلى من قال فيهما الخالق:

✓ لله وأحبوا الله ولا تتركوا فيه شيئاً وبالوالدين إحساناً.

✓ إلى الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما.

✓ إلى كل العائلة الكريمة التي ساندتني: إخوتي، أصدقائي الذين كانوا

بمثابة السنن في استكمال البحث.

✓ ولا ينبغي أن أنسى أساترتي ممن كان لهم الدور الأثمن في مساندتي

وسدي بالمعلومات القيمة.....

✓ أهري لكم بحث تخرجي.

✓ وأعياء المولى عز وجل أن يطيل في أعماركم ويرزقكم بالخيرات.

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين، أجريت بجامعة مولود معمري بتيزي وزو، و قد تمت صياغة التساؤل الرئيسي كما يلي:

- هل هناك علاقة بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين؟
ويندرج تحت التساؤل الرئيسي أسئلة فرعية، وهي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس؟
وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لأنه يتماشى وطبيعة الموضوع، واختيار العينة بطريقة عشوائية تكونت من 100 طالب وطالبة جامعيين (60 إناث) و (40 ذكور)، واستخدام استباني تقدير الذات وقلق المستقبل كأداة لجمع البيانات. أما بالنسبة لأسلوب معالجة البيانات، فقد استخدمنا الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في حساب معامل الارتباط بيرسون وذلك من أجل التحقق من فرضيات الدراسة، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الجنسين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين الجنسين.

Résumé

L'étude actuelle vise à révéler la relation entre l'estime de soi et l'anxiété de la future chez les étudiants universitaires, et elle menée à l'université Mouloud Mammeri à Tizi-Ouzou.

La question principale a été formulée comme suit :

- y a-t-il une relation entre l'estime de soi et l'anxiété future chez les étudiants universitaires ?

Les principales questions sous cette question sont :

- Existe- il des différences significatives de manière satisfaisante dans le niveau d'estime de soi selon le variable de genre ?

- Existe- il des différences significatives de manière satisfaisante dans le niveau d'anxiété de future en fonction de la variable de genre ?

Cette étude s'est appuyée sur l'approche des criptive car elle cohérente avec la nature du sujet, et le questionnaire a été utilisé comme un outil pour collecter des données du domaine d'étude, et l'échantillon a été sélectionnée par hasard composé de 100 étudiants (6 étudiantes et 40 étudiants).

Nous avons utilisé la méthode de traitement statistiue représentée dans le progiciel statistique SPSS pour calculer la coefficient de corrélation de Pearsin afin de vérifier les hypothèses de l'étude.

L'étude a conclu les résultats suivantes :

- Il existe une corrélation statistiquemen significative entre l'estime de soi et l'anxiété future.

- Il n'y a pas de différence statistiquement significatives dans le niveau d'estime de soi entre les deux sexes.
- Il n'y a pas de différences statistiquement satisfaisante dans le niveau d'anxiété de future entre deux sexes.

الفهرس

فهرس المحتويات

- الموضوع.

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	إهداء
ج.....	ملخص الدراسة
د.....	فهرس المحتويات
ه.....	فهرس الجداول
و.....	فهرس الملاحق
3.....	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

06.....	1- الإشكالية
08.....	2- فرضيات الدراسة
08.....	3- أسباب اختيار الموضوع
09.....	4- أهمية الدراسة
09.....	5- أهداف الدراسة
10.....	6- تحديد المفاهيم إجرائيا

الفصل الثاني: تقدير الذات

13.....	- تمهيد
13.....	1- مفهوم الذات
13.....	2- تعريف تقدير الذات
14.....	3- النظريات المفسرة لتقدير الذات
18.....	4- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

- 5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....18
- 6- مكونات تقدير الذات.....21
- 7- أقسام تقدير الذات.....22
- 8- أبعاد تقدير الذات.....22
- 9- مستويات تقدير الذات.....23
- 10- قياس تقدير الذات.....25
- خلاصة.....27

الفصل الثالث: قلق المستقبل

- تمهيد.....29
- 1- تعريف القلق.....30
- 2- تعريف قلق المستقبل.....30
- 3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.....32
- 4- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل.....33
- 5- طرق التعامل مع قلق المستقبل.....33
- 6- الأسباب المؤدية لقلق المستقبل.....35
- 7- سمات ذوي قلق المستقبل.....35
- 8- مظاهر قلق المستقبل.....36
- 9- آثار قلق المستقبل.....37
- خلاصة.....38

الجانب الميداني
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- 40.....تمهيد**
- 1- الدراسة الاستطلاعية.....41
- 2- منهج الدراسة.....41
- 3- عينة الدراسة.....42
- 4- الإطار الزمني والمكاني للدراسة الميدانية.....43
- 5- أدوات الدراسة الميدانية.....43
- 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....47
- 49.....خلاصة**

الفصل الخامس: عرض وتفسير النتائج

- 51.....تمهيد**
- 1- عرض و تحليل النتائج.....52
- عرض و تحليل النتائج الفرضية الأولى.....52
- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثانية.....52
- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثالثة.....53
- 2- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة.....54
- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....54
- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....55
- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....56
- 3- الإستنتاج العام.....58
- 59.....خاتمة**
- 60.....إقتراحات الدراسة
- قائمة المراجع.
- الملاحق.

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
42	توزيع العينة حسب الجنس.	01
43	توزيع العينة حسب السن.	02
45	مستويات تقدير الذات.	03
45	المقاييس الفرعية لرائز تقدير الذات لـ "كوبر سميث"	04
52	نتائج معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياسي تقدير الذات وقلق المستقبل.	05
53	نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في تقدير الذات حسب الجنس.	06
54	نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في قلق المستقبل. حسب الجنس	07

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
	مقياس تقدير الذات لـ "كوبر سميث".	01
	مقياس قلق المستقبل لـ "زينب شقير".	02
	إحصائيات الطلبة الجامعيين.	03
	مخرجات SPSS	04

مَقْدَمَةٌ

مقدمة:

يعتبر تقدير الذات هو تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره و خلفيته و إتجاهه و شعوره و قدراته و وسائله، حيث يعتبر تنظيم معرفي و انفعالي و اجتماعية يتضمن استجابات الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية و خارجية لها علاقة مباشرة في حياته و يشكل بعدا هاما في شخصيته، فمستوى تقدير الذات يخضع للعديد من التأثيرات الداخلية و الخارجية التي يتعرض لها الفرد في مسار حياته و التي لها أكبر الأثر في تصرفاته و سلوكه، و نجد ذلك عند الشباب و هم في جميع مجالات حياتهم المختلفة، و ينعكس ذلك حول فهمهم لنقاط قوتهم و نشاط ضعفهم و عدم التقليل منها خاصة و استعداداتهم لتطوير أنفسهم إيجابيا في المستقبل و عدم التخوف منه و أن تكون لديهم الثقة البالغة في النفس.

فالحياة من حولنا مليئة بالكثير من المشكلات النفسية و الاجتماعية، و يعد القلق أحد أهم هذه المشكلات و أحد الإنفعالات الطبيعية المؤثرة في الحياة من جميع النواحي السلوكية العقلية و الإنفعالية، بحيث أنه عندما يتجاوز القلق المستوى الطبيعي يتحول إلى اضطراب يختلف من فرد لآخر و خاصة و نحن نعيش في عصر سريع التغيرات و الذي يساعد على إزدياد التوتر و القلق لدى الفرد من مستقبله و التي تؤثر على جوانب الحياة المختلفة.

فقلق المستقبل موضوع يستحق الدراسة في الوسط الجامعي، حيث القلق الذي يعاني منه الطالب الجامعي له تأثير سلبي على شخصيته و مستقبله.

و عليه توجد الكثير من المشكلات النفسية التي تواجه الشباب الجامعي، فالدراسة الجامعية باعتبارها حدث مهم و مرحلة إنتقالية في حياة الفرد يمكن أن تحدث المزيد من النضج و التوافق أو ربما تؤدي إلى مشكلات في الصحة النفسية، فإن إهتمامات علماء النفس بالدراسة العلمية للشباب الجامعي من حيث المهارات و السمات الإيجابية، و أيضا المشكلات النفسية لدى هؤلاء الشباب كانت و لازالت مستمرة حتى الوقت الحاضر.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين، حيث قسمت هذه الدراسة إلى فصول، بحيث يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول كالآتي:

الفصل الأول: يحتوي المدخل إلى الدراسة حيث طرحت فيه إشكالية الدراسة، الفرضيات، دواعي اختيار الموضوع، و الأهداف المرجوة منها، أهمية إجراء هذه الدراسة و تحديد المفاهيم الإجرائية الخاصة بالمفاهيم الأساسية.

الفصل الثاني: تناولنا فيه المفهوم اللغوي و الإصطلاحي لمفهوم تقدير الذات، و ذكرنا كيف تطور، ثم تطرقنا إلى الفرق بين مفهوم و تقدير الذات، ثم أشرنا إلى العوامل المؤثرة في تقدير الذات و كذلك مكونات و أبعاد تقدير الذات ثم مستوياته و النظريات المفسرة لتقدير الذات مع ذكر قياسه.

الفصل الثالث: يحتوي على توضيحات لمفهوم القلق لغة و اصطلاحاً، ثم تطرقنا إلى تعريف قلق المستقبل اللغوي و الإصطلاحي و أشرنا إلى الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل، و كذلك مستوياته و النظريات المفسرة له، و أيضاً طرق التعامل معه ثم الأسباب المؤدية (إلى قلق المستقبل) إليه، و بعد ذلك تناولنا سمات ذوي قلق المستقبل و مظاهره و آثاره.

أما الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين كالآتي:

الفصل الرابع: تطرقنا فيه إلى منهجية البحث، إذ يحتوي على الدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة، عينة الدراسة، الإطار الزمني و المكاني للدراسة الميدانية و الأدوات المستعملة فيها مع ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: تم فيه عرض، تحليل، و تقدير نتائج البحث.
و في الأخير إستنتاج عام، خاتمة، توصيات و إقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول. : الإطار العام لإشكالية الدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أسباب اختيار الموضوع.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة
- 6- تحديد المفاهيم إجرائيا.

الإشكالية:

تمثل فئة المتدربين الثروة الجوهرية للمجتمع و عليها يقع العبء الأكبر في النهوض بهذه الأمة، و إلحاقها لأعلى مستويات التطور و الرقي، و يعد طلبة الجامعة إحدى هذه الفئات ما يدعو لضرورة الإهتمام بها، و الحرص على تمتعها بمستوى مناسب من التوافق و الصحة النفسية. (حمري، 2012، 05)

فالطالب الجامعي باعتباره فردا فعالا في المجتمع يعيش مرحلة الجامعية بكل التغيرات التي تطرأ على التعليم الجامعي من حين لآخر، حيث يسعى كل طالب لإبراز ذاته و قدراته و ينظر كل إلى نفسه بنظرة مختلفة عن نظرة الآخرين لأنفسهم، و قد يعتقدون أن هذه التصورات حول أنفسهم هي التي تحرك في داخلهم الشعور بالقلق خاصة عند إقبالهم على التخرج و مواجهة حياة جديدة، ما يولد لديهم هواجس بشأن المواضيع الخاصة و الحساسة كالعمل و العلاقات و المشاكل.

و يعتبر تقدير الذات من أهم المواضيع التي لاقت إهتمام المفكرين منهم "رؤز نبرغ" الذي إعتبر تقدير الذات كمفهوم يعكس إتجاه الفرد نحو نفسه و طرح فكرة أن الفرد يكون إتجاهات نحو كل المواضيع التي يتعامل معها، في حين يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كل من عمليات تقييم الذات و ردود الفعل للإستجابة الدفاعية، أما "زيلر" فيرى تقدير الذات بأنه البناء الاجتماعي للذات و ينظر إليه من خلال نظرية المجال في الشخصية. (صالح أبو جادوا، 2004، ص 154-155)

و يرى "الزيات" (2001) أن تقدير الذات هو إدراك الفرد لذاته، و هذه المدركات تتأثر خاصة بالتعزيزات التي تصدر عن الأشخاص الآخرين ذوي الأهمية في حياة الفرد و هم عادة الوالدان و المدرسون و الأقران. (فتحي الزيات، 2001، ص 252)

و قد تختلف هذه التصورات حول الذات باختلاف الجنس و المستوى التعليمي، فيتقدم الطلبة في مستوياتهم الدراسية و تعرضهم لمجموعة من التغيرات قد يغير من نظرتهم نحو أنفسهم، و يولد لديهم شعور و القلق نحو مستقبلهم و حياتهم، و هذا ما أكدته عدة دراسات تناولت تقدير الذات مع متغيرات مختلفة منها دراسة "عبد الرحمان بن سليمان" (2013)

الذي توصل إلى وجود ارتباط إيجابي لتقدير الذات بالرضا عن الحياة لدى عينة تمثلت في طلبة الجامعة.

و كذلك دراسة عبد الله مجلي التي تناولت تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدوانى لدى عينة تمثلت في طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسى حيث توصل من خلال دراسته إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين تقدير الذات و السلوك العدوانى لدى أفراد العينة.

وأمام بروز أهمية هذا الموضوع على ضوء هذه المعطيات تشكل الحافز لدينا للقيام بدراسة هذا الموضوع وربطه بمتغير اخر وهو قلق المستقبل.

فالتفكير الزائد في المستقبل و ما يحدث فيه قد يسبب للفرد حالة من عدم التوازن بحيث يعرف "زهراڻ" (2005) القلق عامة على أنه مركب انفعالى من الخوف المستمر دون مثير ظاهر. (حامد عبد السلام زهراڻ، 2005، ص 422)

و قد أثارت مشكلة قلق المستقبل الكثير من الجدل، حيث عرفته الجمعية الأمريكية السيكولوجية بأنه خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة، و يعرفه "زالسكى" (1996) بأنه حالة من التوجس و عدم الاطمئنان و الخوف من التغييرات السلبية في المستقبل. (محمد أحمد المؤمنى، مازن محمود نعيم، 2012، ص 176)

و قد أظهرت عدة اتجاهات في تسيير قلق المستقبل حيث يرى المعرفيون أن الفرد يستطيع أن يتنبأ بما سيحدث له في المستقبل بناءً على خبرته في الحياة، و أيضاً تم تفسيره انطلاقاً من حالة العجز التي تحصل لدى الفرد بسبب الضغوط المعرفية، و يرى أنصاره الإتجاه الإنسانى أن القلق ينشأ مما يتوقع الإنسان أنه قد يحدث و ليس ناشئاً منها في الفرد. (صالح مهدي صالح، بسمة كريم شامخ، 2011، ص 160-163)

و قد تناولت عدة دراسات هذا المتغير و ربطت بينه و بين متغيرات أخرى، منها دراسة "شاكر المحاميد" (2007) عن قلق المستقبل لدى الطالب الجامعى الذي توصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، في مستوى قلق المستقبل المهني. (سارة بكار، 2016، ص 368)

كما نجد دراسة "إبراهيم بلكيلاني" (2008) بعنوان تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أسلو في الترويج و التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إرتباط عكسية بين تقدير الذات و قلق المستقبل، حيث بين الباحث أنه كلما إرتفع تقدير الذات إنخفض قلق المستقبل لدى أفراد العينة، و كلما إرتفع قلق المستقبل إنخفض تقدير الذات، فالعلاقة بين المتغيرين متبادلة، كما إعتبر العلاقة بين المتغيرين هي علاقة دائرية.

(إبراهيم بلكيلاني، 2008)

و من هذا المنطلق حالات هذه الدراسة للبحث عن علاقة تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين من خلال طرح التساؤلات التالية:

1- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي؟
2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين ذكور و إناث عينة البحث؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين ذكور و إناث عينة البحث؟

2- فرضيات الدراسة:

1- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

2- توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب الجنس.

3- توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي حسب الجنس.

3- أسباب إختيار الموضوع:

- إنتشار قلق المستقبل بين الشباب.

- الإحتكاك المسبق بهذه الفئة.

- نقص الإهتمام بالطلبة الجامعيين من الجانب النفسي.

- المشاكل و العراقيل التي يمر بها الطلبة الجامعيين.

- ملاحظتنا لعدم تقدير الطلبة لذواتهم.

4- أهمية الدراسة:

يدرك الباحث أهمية دراسته من خلال طبيعة الظاهرة المدروسة و العينة المستهدفة بالدراسة و قيمتها العلمية، و ما يمكن أن تحققه من نتائج الإستفادة منها، و تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- تناول الدراسة في البحث تقدير الذات الذي يعد مهم جدا، فهو بوابة لمختلف أنواع النجاح، فمهما تعلم الفرد (الطالب) طرق النجاح و تطوير الذات، يبقى تقدير الذات عاملا مهما في تحقيق هذا النجاح.

- إلقاء الضوء على الحالة النفسية للطلبة الجامعيين.

- تتناول الدراسة في البحث قلق المستقبل الذي يعد من الإضطرابات التي تؤثر على صحة الفرد و إنتاجيته، لذلك لا بد من معرفة العوامل المرتبطة بهذه الظاهرة، و الحد من إنتشارها، و محاولة زيادة وعي الطلبة بالتفكير المنطقي في مواجهة الضغوط التي تعترضهم في المستقبل و تسبب لهم قلق تجاه المستقبل.

- المساهمة في المعرفة العلمية بأهمية مثل هذه المتغيرات من جهة و إمكانية إسهام النتائج التي سيتم التوصل إليها في نهاية البحث من خلال التحليل الإحصائي للبيانات.

- تركز على فئة متميزة من شباب المجتمع و هم الطلبة الجامعيين، الذين بدورهم يساهمون في النهوض بالإقتصاد الاجتماعي و المجتمع ككل، و هم في مرحلة بداية الإعتماد على الذات بالنسبة لهم و مواجهة تحديات الحاضر و المستقبل.

5- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات و قلق المستقبل عند الطلبة الجامعيين.

- التعرف على الفروق في مستوى تقدير الذات و قلق المستقبل عند الطلبة و الطالبات ذكور و إناث.

6- تحديد المفاهيم إجرائيا:

- **تقدير الذات:** الصورة التي ينظر بها الطلبة الجامعيين إلى أنفسهم "إيجابية أو سلبية" و تؤثر في سلوكهم و تعاملهم مع أنفسهم و الآخرين، و يقاس بالدرجة التي تتحصل عليها العينة من خلال تطبيق مقياس كوبر سميث لتقدير الذات المستخدم في الدراسة.
- **قلق المستقبل:** يتمثل باستجابات الطلبة الجامعيين على مقياس قلق المستقبل الذي أعدته الباحثة زينب محمود شقير (2005)، معبرا عنه بالدرجة الكلية التي تحصل عليها كل من حالات الدراسة بعد الإجابة على فقرات هذا المقياس.
- **الطالب الجامعي:** هو كل طالب يتابع دراسته في الجامعة، و يتراوح سنه ما بين (18-22 سنة)، في السنة الجامعية 2022-2023 في مختلف التخصصات.
- **المرحلة الجامعية:** هي تلك المرحلة الدراسية التي يصل إليها كل طالب ناجح في شهادة البكالوريا لإتمام الدراسة في تخصص معين.

الفصل الثاني: تقدير الذات

- تمهيد.

1- مفهوم الذات.

2- تعريف تقدير الذات.

3- النظريات المفسرة لتقدير الذات.

4- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات.

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

6- مكونات تقدير الذات.

7- أقسام تقدير الذات.

8- أبعاد تقدير الذات.

9- مستويات تقدير الذات.

10- قياس تقدير الذات.

- خلاصة.

تمهيد:

يعيش الإنسان في ظروف معينة بمتغيرات لها تأثيرات مباشرة عليه فتزيد من معدلات الضغط و المرض النفسي و الجسمي لتحول دون توافق الفرج السليم، فتؤثر تأثيراً جوهرياً على شخصيته مما يؤدي إلى خلل في أحد الأجهزة المهمة في الشخصية و لعل منها تقدير الذات.

فتقدير الذات من الأمور المهمة التي يحتاجها الإنسان ليكون فرداً إيجابياً في المجتمع، و قد إعتبره كل من بومستر و زملائه عاملاً أساسياً للنجاح في الحياة، كما أنه يعتبر المحرك الأساسي لسلوكيات الفرد و اتجاهاته كونه أحد الأبعاد الأساسية للشخصية، و هو يعبر بشكل أساسي عن نظرة الفرد عن نفسه، و يمثل القاعدة الأساسية للصحة النفسية للفرد و مختلف علاقاته مع نفسه و مع محيطه، و قد وضعه ماسلو في أعلى سلم الحاجات الإنسانية، فتقدير الذات حاجة و مطلب حيوي يطمح له جميع الأفراد للصمود في مجتمع يسود فيه التنافس، فهو الذي يعينهم على حسن التصرف أمام صعوبات الحياة و يجعلهم يشعرون بالرضا و الإرتياح النفسي.

و لكي نتوصل إلى مفهوم جيد عن تقدير الذات، إرتأينا إلى أن نقدم في هذا الفصل من الدراسة بعض التفاصيل التي تخص تقدير الذات، الفرق بينه و بين مفهوم الذات، العوامل المؤثرة في تقدير الذات، مكونات تقدير الذات، أقسامه، أبعاده، مستوياته، النظريات المفسرة لتقدير الذات و قياسه.

1- مفهوم الذات:

1-1- التعريف اللغوي:

يرى (إبن منظور) أن كلمة الذات هي مرادفة لكلمة النفس أو الشيء، يعتبر أن الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الشخص و غيره، أما الشخص فيطلق على الجسم فقط. (الطاهر قحطاب، 2006، ص 21)

1-2- اصطلاحاً: هناك تعريفات متعددة لمفهوم الذات إستخدمها علماء النفس و مؤسسي النظريات في هذا المجال، و من ضمن هذه التعريفات:

كان كولي **Cooley (190)** من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين تعرضوا بمفهوم الذات، فهو صاحب القول المشهور أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه، و هو يعرف الذات بأنها: "ما يشار إليه في الكلام الدارج بضمائر المتكلم، و لا يمكن تحديد الذات إلا من الشعور الذاتي للفرد. (سعد جلال، 1998، ص 174)

- يرى **يوميستر (1999)** أن مفهوم الذات هو وصف دقيق لمعتقدات الفرد حول ذاته التي تتضمن صفاته الجسمية و النفسية و الاجتماعية و وعي الفرد بما هو عليه من صفات.

(علي عبد الرحيم صالح، 2012، ص 02)

- عرفه "عدس" (1999) بأنه: "فكرة المرء عن نفسه، و هو من أهم العوامل التي تعتبر كمؤثرات على سلوك الفرد، فالأفراد يصفون إدراكهم لذواتهم في مختلف الجوانب كالتقبل الاجتماعي، الجاذبية، الفيزيولوجية، القدرة الرياضية، القدرات العلمية. (عبد الرحمان عدس، 1999، ص 153)

2- تعريف تقدير الذات:

تعددت تعريفات تقدير الذات بتعدد الباحثين و العلماء و تياراتهم، و بذلك اختلفت وجهات نظرهم حوله، لذا نجد:

- يرى "ماسلو" أن تقدير الذات هو حاجة الفرد إلى المكانة الاجتماعية المرموقة و الشعور بالإحترام و حاجة الفرد أيضا يشعر بأنه محل تقدير و إحساس بالقوة و الثقة بالنفس و المقدرة و الكفاءة. (منسي محمود عبد الحليم و آخرون، 2006، ص 283)

- يرى "روزنغ" (1979) : هو التقييم الذي يحتفظ به الفرد لذاته و يوضح أن تقدير الذات العالي يدل على أنه الفرد ذو كفاءة و يحترم ذاته، أي التقدير المنخفض للذات يشير إلى رفض الذات و عدم الإقتناع بها. (عبد الرحمان السيد، 1998، ص 100)

- يرى "معايط" (2007): أن تقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته و كليتها و خصائصها العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و الأخلاقية و الجسدية، و ينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، و شعوره نحوها و فكرته عن مدى أهميتها و توقعاته منها، كما يبدو في مختلف مواقف الحياة. (عبد الله محمد، 2010، ص 77)

- تعريف "كوبر سميث" (Cooper Smith) (1967): يعرفه بأنه: " الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال إتجاهات الفرد نحو نفسه، و أن الصورة الصادقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقديره لذاته هنا "كوبر سميث" يقصد بتقدير الذات الإتجاهات التقييمية نحو الذات، و فكرة الطفل الصادقة المكونة عن ذاته تعتمد بدرجة أولى على تقديره لذاته. (جلجل نصيرة، محمد عبد المجيد، 2007، ص 282)

3- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

3-1- نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاثة مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها أن السنوات الخمسة الأولى من حياة الفرد هي أهمها و أكثرها تأثيرا في سلوكه في المراحل التالية من حياته: سواء كان سلوكا سويا أو شادا، و ثانيهما، أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه، و ثالثها: أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية، قد أعطى "فرويد" مكانة بارزة للأنا في بناء الشخصية، و يرى "الشهيري" (1999) أن الأنا تقوم بدور وظيفي و تنفيذي تجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تحدد الغرائز لتقوم بإشباعها، و تحدد أيضا إلى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم أيضا بمنع تفريغ الشخصية حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها، و تقوم بالإحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية، و بين الدوافع الطبيعية، و لها القدرة على الإحتفاظ بالتوافق بين الدوافع و الضمير. (الفوقي دليلة، 2016، ص 47)

3-2- نظرية كارل روجرز:

تقوم نظرية كارل روجرز على النظرة الطبيعية للإنسان، تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان، و هي النزعة إلى تحقيق الذات، و ذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، و أن مفهوم الذات حيز الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني، و يعتقد "روجرز" أن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد و قيم الآباء، و أهدافهم، و فكرة الفرد عن نفسه متعلمة، و هي إرتقائية منذ الميلاد، و تتميز بالتدرج خلال مرحلتي الطفولة و المراهقة، و هناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

- قيم الآباء و أهدافهم، و التصورات التي يوجهها الفرد للمجتمع المحيط.
- خبرات الفرد المباشرة.
- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها، و يقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة.

- **وظيفة دافعية:** هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف.
- **وظيفة تكاملية:** تؤدي إلى تكامل السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه، و هو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه، فإنه يشعر بالكفاية و الجدارة و الأمن، أما إذا أشعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه، يشعر بالتهديد و الخوف، و كما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أمام الآخرين على أنه قوي و جدير و قادر على حل مشكلاته، و الإعتماد على نفسه و تحقيق ذاته، و يعيش بما يتلاءم مع صورته عن ذاته، فإن على المرشد النفسي أن يستثمر هذه الحاجة و أن يعتمد على تكنيكات و أساليب تساعد المسترشد على تحقيق هذه الحاجة الملحة و العمل بطريقة إيجابية سوية، و يرى أيضا أن وظيفة الذات هو العمل على وحدة و تماسك الجوانب المختلفة للشخصية، و إكسابها طابعا مميزا، كما يقوم مفهوم الذات بتنظيم الخبرات التي يكتسبها الفرد في إطار متكامل. (الفوقي دليلة، 2016، ص 53)

3-3- نظرية روزنبرغ:

تدور أعمال "روزنبرغ" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، و سلوكه من زوايا المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم "روزنبرغ" بصفة خاصة بدراسة بتقييم المراهقين لذواتهم و وسع دائرة اهتمامه بعد ذلك، حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة ، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح و تفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات، مثل تلك التي بين المراهقين الزوج و المراهقين البيض، و التغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر.

و المنهج الذي استخدمه "روزنبرغ" هو الإعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف عن الاتجاهات التي يكونها عن الموضوعات الأخرى ، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (قحطان أحمد الطاهر،

2010، ص 81)

3-4- نظرية زيلر (1973):

نالت أعمال زيلر شهرة أقل من سابقتها، و حظيت بدرجة أقل من الشيوخ و الإنتشار، و هي في نفس الوقت أكثر تحديدا و أشد خصوصية، ف "زيلر" يرى أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، و يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، و يصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، و يلعب دور التغيير الوسيط أو أنه يشكل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم

الواقعي، و على ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك. و تقدير الذات طبقاً لـ "زيلر" مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية و قدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، و لذلك فإنه يفترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. (عايدة نيب عبد الله محمد، 2010، ص 82-83)

3-5- نظرية كوبر سميث:

بالنسبة لـ "كوبر سميث" فإن تقدير الذات تتضمن كل من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، و إذا كان تقدير الذات اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الإتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عنده هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الإتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، و يقسم تعبير الفرد عن ذاته إلى قسمين:

- **التعبير الذاتي:** و هو إدراك الفرد لذاته و وصفه لها.
- **التعبير السلوكي:** و يشير إلى الأساليب السلوكية التي يفصح عن تقدير الفرد لذاته و التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية، و يميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات و هما:
 - **تقدير الذات الحقيقي:** و يكون ذو قيمة عدد الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوي قيمة.
 - **تقدير الذات الدفاعي:** و يوجد عند الذين يشعرون أنهم لا قيمة لهم و لكنهم لا يستطيعون الإعراف، يمثل هذا الشعور و التعامل على أساس مع أنفسهم و مع الآخرين.
- و قد ركز على الخصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، و قد يفترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات و هي: النجاحات، القيم، الطموحات، و الدفاعات.

(صالح محمد أبو جادو، 1998)

3-6- التعقيب على النظريات السابقة:

من خلال النظريات التي تم استعراضها من قبل الباحثين، نستنتج أن تقدير الذات على النظرة الطبيعية للإنسان و أنه يتأثر بخبرات الفرد و قيم الآباء و أساليب التنشئة، كما يعمل على وحدة و تماسك الجوانب المختلفة للشخصية، حيث يرى العديد من العلماء أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه انطلاقاً من الإتجاهات و المعتقدات على نحو دقيق.

4- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

إنّ مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات، و إنّ مفهوم الذات يتضمن فهماً موضعياً أو معرفياً للذات، بينما يشمل تقدير الذات فهماً إنفعالياً للذات يعكس الثقة بالنفس. (بن يونس محمد، 2009، ص 361) و قد قدم "كوبر سميث" تعريفاً للفرقة بين مفهوم الذات و تقدير الذات تم إيجازه فيما يلي: مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص و آراءه عن نفسه بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يضعه و ما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته و لهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، و يشير إلى معتقدات الفرد إتجاه ذاته، و باختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحية، معبراً عنها بواسطة الإتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية و يعبر عنها بالسلوك الظاهر. (حامي كمال، 2010، ص 25)

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

إن أهم العوامل التي تلعب دوراً في خفض تقدير الذات ما يلي:

5-1- الأسرة:

يمكن القول بأن الأسرة ذات أهمية كبيرة في تكيل خصية الفرد باعتبار الجماعة الأولى التي يتفاعل معها الفرد منذ ولادته، فالأسلوب الذي يعامل به الطفل من قبل أسرته يحدد إدراكه لكيفية تقييم أسرته له و بالتالي إدراكه لذاته، و عندما يعطي الطفل حب و احترام و دعم و تقدير حقيقيين، يصبح أكثر دافعية لمباشرة الجديد من الإكتشافات و أكثر قدرة على تكوين

مفهوم إيجابي عن ذاته، كما سيكون أكثر قدرة أخذ المبادأة. (بن صالح الغامدي، 2009، ص 68)

5-2- الخبرات المدرسية:

من المصادر المهمة في تشكيل مفهوم الذات الخبرات المدرسية، فالمعلم له الدور الكبير في تشكيل مفهوم الطفل لذاته، من خلال الطرق و الأساليب التربوية الحديثة، كما أن النجاح و الفشل الدراسي يؤثران في الطريقة التي ينظر بها الطلبة إلى أنفسهم، فالطلبة ذو التحصيل المرتفع من المحتمل أن يطوروا مشاعر إيجابية نحو ذواتهم و قدراتهم و العكس صحيح. (بن صالح الغامدي، 2009، ص 68)

5-3- صورة الجسم:

تعد صورة الجسم من العوامل الأساسية التي تؤثر في تكوين مفهوم الذات، بل إنها أحد الأبعاد الأساسية في تكوين مفهوم الذات، و يلعب جسم الفرد و صفاته العضوية دورا كبيرا في تشكيل صورته عن نفسه و فكرته عن كيفية ظهوره في أعين الآخرين. (بن صالح الغامدي، 2009، ص 68)

5-4- جماعة الرفاق:

لجماعة الرفاق أثر على تنشئة الطفل، و الطفل يتعلم أن يعدل سلوكه مثلما يعمل رفاقه، و أن ينظر إلى نفسه مثلما ينظرون إليه، و هم يلعبون دورا مهما في تكوين مفهوم الذات عنده، و يمثل رفاق الطفل خاصة الأكبر سنا، أو القائد، نماذج أنماط السلوك المستحسنة اجتماعيا و الملائمة الجنسية، فخلال تفاعلات الطفل الاجتماعية مع الأطفال الآخرين يبدأ الطفل في صنع أحكام عن كيف يقارنه نفسه برفقائه و هذه هي بداية تقدير الذات، و تتأثر إتجاهات المرء نحو ذاته بالإتجاهات التي يبديها الآخرين نحوه منذ الطفولة المبكرة و يتوقف تقبل الطفل لذاته على تقبل الآخرين له. (بن صالح الغامدي، 2009، ص 70)

5-5- اللغة و البيئة العقلية:

تعتبر المصدر الآخر لتشكيل مفهوم الذات، و خاصة من ذوي الأهمية بالنسبة للطفل، كوالدين و الأقرباء و المعلمين و الأقران، و قد أشار "كولي" إلى مرآة الذات، حيث يصف مفهوم الذات بأنه إنعكاس لما في عيون الآخرين، فالتغذية الراجعة للطفل على كيفية الشعور نحوه لها أثرها في رؤيته لنفسه، و ما يقوم به الآباء من معانقة و تقبيل و ابتسام و كلام و ما يقدمونه من تغذية و ملابس كلها رسائل تجعل له قيمة من قبل الآخرين له، و كلما إتسعت رقعة الطفل دخل عناصر جديدة لها أهميتها للطفل كالمعلمين و أقران الدراسة. (بن صالح الغامدي، 2009، ص 70)

5-6- خبرات النشأة الأولى للطفل:

تعتبر خبرات الطفل الأولى من المصادر الحيوية في تكيل مفهوم الطفل لذاته، حيث تتكون الأفكار و المشاعر و الإتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية، و تفاعله اليومي في البيئة التي يعيش فيها، و ما يتلقى من أساليب الثواب و العقاب و الإتجاهات الوالدية، و خبرات الفشل و النجاح و الوضع الاجتماعي و الاقتصادي للوالدين و دورهم في تكوين الذات المدركة أو الواقعة لدى الأطفال، حيث يقوم الوالدين من خلال عمليتي الثواب و العقاب بإبقاء السلوك المرغوب فيه، كما يساهم الوالدان في تشكيل الذات المثالية لدى الأطفال، لذلك فإن الطفل يقوم بتمثيل المعايير و القيم الخلقية التي يوجهه والده بالالتزام بها و إتباعها. (بن صالح الغامدي، 2009، ص 70)

عندما درس "ستانلي كوبر سميث" «Stanly Cooper Smith» الظروف الأسرية (1730) أسرة بهدف تحديد أنماط سلوك الكبار الذي أثر بشكل غير عادي على تقدير الذات عند الأطفال، لخص إلى القول بأن هناك ثلاثة عوامل أساسية تساهم بشكل كبير في بناء تقدير الذات عن الطفل هي:

- 1- أن يعر بالمحبة و التقبل في السنوات العمرية الأولى في حياته في مختلف مراحل نموه بشكل غير مشروط.
- 2- أن تكون عند الأسرة قوانين حياتية جيدة و محددة و يتم تطبيقها بشكل متكامل و مقبول.

3- أن تظهر الأسرة الإحترام البدين من لحظة ميلادهم و طيلة أيام حياتهم. (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2004، ص 146)

يشير "شافير" Shaver (1977) إن العوامل الخارجية المؤثرة في تقدير الذات التي تتعذر سيطرة الفرد عليها هي: خبرات التنشئة الاجتماعية و الجنس. (أحمد إسماعيل الألوسي، 2014، ص 49)

6- مكونات تقدير الذات:

إن تقدير الذات هو نتاج تفاعل وتكامل مجموعة من المعايير والمكونات يجعلها "أندري و ليلورد" Lelord et André (1999) في ثلاثة عناصر أساسية وهي : الثقة في الذات، النظرة إلى الذات وحب الذات، حيث أن التوافق و الانسجام بين هذه العناصر يعطي تقديرا جيدا ومتوافقا للذات.

6-1- حب الذات:

هو أهم عنصر في تقدير الذات. فحب الذات يستلزم تقييمها دون وضع شروط لهذا الحب. يجب أن نحب ذاتنا رغم أخطائها وحدودها، رغم فشلها وهزيمتها.

6-2- النظرة إلى الذات:

تعتبر النظرة التي نحملها حول ذاتنا بمثابة الركيزة الثانية في تقدير الذات. فالنظرة الإيجابية حول الذات تعتبر قوة داخلية تدفع بالفرد إلى تحقيق السعادة رغم الصعوبات، وهي نابعة من محيطنا العائلي.

6-3- الثقة في الذات:

وهي ثالث مكون لتقدير الذات و م أساسا، أفعالنا وتصرفاتنا. أن تكون واثقا من ذاتك يعني قدرتك على حسن التصرف في المواقف المهمة والحساسة، فهي ناتج كل من حب الذات وتصور الذات وهي المعيار الفعلي لتقدير الذات ولتحسينه وتعديله. (عثمان شجاع،

(2014)

7- أقسام تقدير الذات:

يقسم علماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين:

7-1- تقدير الذات المكتسب:

و يتحقق بإنجازات الشخص و نجاحاته في الحياة، فيبنى على فكرة أنه الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه تقدير الذات.

7-2- تقدير الذات الشامل:

و يعود إلى إحساس الشخص العام بإفتخاره بذاته حتى و لم يحقق إنجازات في حياته، يبنى على فكرة أن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل. (شعشوع عبد القادر، 2012، ص 99)

8- أبعاد تقدير الذات:

تقدير الذات يتسم بأن له أبعاد متعددة، بمعنى أن الإحساس بقيمة الذات تنبع من الكفاءات المتنوعة التي يشعر بها الناس في أبعاد مختلفة، و هناك على الأقل ثلاثة أبعاد متميزة و هي المظهر المادي (التقدير المادي للذات)، و أداء المهام (تقدير أداء الذات)، و العلاقات الشخصية (التقدير الاجتماعي للذات). (رانجية سينج، روبرت دبليور، 2005، ص 04)

أما شاف لسون (Shovlson) و آخرون فيصفون تصورا هرميا لتقدير الذات بيد بتقدير الذات العام، ثم ينبثق عنه بعد ان أساسيان، يتمثل البعد الأول في التحصيل، أما البعد الثاني فيتمثل في الجوانب الاجتماعية الإنفعالية، و البدنية، و ينبثق عنهما مجموعة من الأبعاد الفرعية، فينقسم بعد التحصيل إلى المواد الدراسية، و البعد الاجتماعي إلى المواقف الوجدانية المحددة، و البعد البدني إلى المظهر البدني، و القدرة البدنية، ثم ينقسم كل بعد من الأبعاد الفرعية إلى مجموعة من الأبعاد النوعية. (شرفي هناء، 2001-2002)

9- مستويات تقدير الذات:

9-1- المستوى المرتفع (العالي، الايجابي)

تشير دراسة تيسلر و شفارتز Tessler et Showartz إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات العالي ينظرون إلى كونهم قادرين على مواجهة الصعوبات في الحياة بأنفسهم دون الحاجة إلى الاعتماد على مساعدة الآخرين، و إن دافعيتهم إلى التحصيل أقوى مقارنة بذوي تقدير الذات المنخفض.

و رأى "أتكنسن" Atiknson (1983) أن الفرد الذي يمتلك مفهوماً قوياً و ايجابياً للذات يرى العالم بشكل مختلف تماماً عن الشخص الذي يمتلك مفهوماً ضعيفاً للذات. و توصلت دراسة "جبريل" (1983) إلى وجود علاقة تبادلية و ذات دلالة بين تقدير الطالب لذاته و بين توافقه المدرسي في المرحلة الثانوية، فزيادة تقدير الطالب لذاته يساهم في تحسين التوافق المدرسي لديه و بالعكس، و أوضحت دراسة أخرى "جبريل" (1993) أن تقدير الذات لدى الإناث أعلى من مستوى الذكور فيما يتعلق بالجانبين الاجتماعي والأخلاقي، و أقل في الجانبين العقلي و الانفعالي و الثقة بالنفس. (أحمد إسماعيل الألوسي، 2014، ص 51)

توجد الحقائق الموضوعية ذوي المستوى العالي من تقدير الذات، حيث تكون علاقتهم بالواقع جيدة، و يحاولون دائماً الصدق مع ذواتهم الحقيقية. (توم باتلر، باودون، 2012، ص 50)

- صفات الأشخاص ذوي التقدير المرتفع، أثبتت نتائج الكثير من الدراسات مثل: "أبرامز هيچ" (1988)، "جوزيف و آخرون" (1992)، "جيهان رشتي" (1993)، "جيمس" (1999)، "ماك كاي" (2000) أن الأشخاص الذين يتصفون بتقدير مرتفع للذات هم:

- أكثر ثقة في أحكامهم و آرائهم.
- لديهم القدرة على الاندماج و الانتماء بسرعة.
- الشعور بالأهمية و القدرة على مواجهة التحدي و الضغوط المختلفة.
- أكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم و أقل تأثراً بآراء الآخرين.

-أكثر واقعية و تفاؤلاً. (شعشوع عبد القادر، 2012 ، ص 99)

9-2- المستوى المتدني:

و قد تبين من خلال عدد من الدراسات كدراسة ترامبلي Trimply أن الانخفاض في تقدير الذات يؤدي إلى القلق، و يكون ذوي تقدير الذات المنخفض سريعي التأثير و شديد الحساسية تجاه النقد و اللوم، و يميل انجازهم للمهمات إلى أن يكون ضعيفاً و يظهرون اضطراباً عالياً عندما يكتشفون أي شيء غير مقبول عن أنفسهم.

و لاحظ يورن Uren إلى أن السلوكيات الاجتماعية الناتجة عن تقدير الذات هي ذات تأثير كبير في تطور الشخصية و الفاعلية الاجتماعية للشخص، هذا فضلاً عن أن مستوى تقدير الذات مرتبط بسلوك الشخص في المواقف الاجتماعية. و أوضح بوتلر Butler (1984) أن هناك علاقة بين تقدير الذات و الكآبة، و أن ذوي تقدير الذات المنخفض كانوا مكتئبين أكثر من ذوي تقدير الذات العالي.

كما أظهرت نتائج دراسة كاهل و آخريين Kahle et Al (1980) أن انخفاض تقدير الذات يؤدي إلى مشكلات شخصية في مرحلة المراهقة مما يؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي الذي يستند بالأساس إلى تقدير الذات الموضوعي، الذي يعتمد على تفاعلات الشخص و الآخرين. (أحمد إسماعيل الأوسي، 2014، ص 47، 50)

و تشير مريم سليم في هذا الصدد أن الذين لديهم تقدير ذات متدني يمكن تمييزهم بسهولة، حيث يبدو عليهم اهتمامهم بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات، أو الفشل يشرف أكثر من إهتمامهم ببذل الجهد لإحراز النجاح، و ينشغلون بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة القصور، أو عدم الأمان الذي يشعرون به (كالتمرد، المقاومة، الكذب، الغش، التحدي، الشك في الآخرين، الإنسحاب و الخجل، الإستغراق في أحلام اليقظة....).

(قدوري الحاج، 2016، ص 250)

9-3- تقدير الذات المتوسط

يعتبر الأشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات، و يتحدد تقدير الذات من قدراتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم. (شاجع عبد الله مجلي، 2013، ص 69)

10- قياس تقدير الذات:

إن أكثر الأساليب الشائعة في قياس تقدير الذات هي الإستبيانات و قوائم الشطب التي تعتمد على تقدير الفرد لذاته، و حتى نحصل على نتائج أدق أو التأكد من النتائج التي حصل عليها الفرد، يمكن إجراء مراقبة مباشرة للفرد أو اعتماد تقديرات المعلمين و الأهل، و يوجد العديد من المقاييس المستخدمة لقياس تقدير الذات، و يطلق على بعضها مفهوم الذات لكنها حقيقة معنية بقياس قيمة الذات، و من هذه المقاييس.

- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث لقياس تقدير الذات و تقويم برامج تطوير تقدير الذات، و يمتاز بأهمية واسعة في مجال البحث العلمي، و أجريت عليه دراسات عديدة، و توافرت معلومات كافية عن صدقه و ثباته، و يستخدم للقياس القاعدي قبل مشاركة الطلبة في برنامج تحسين تقدير الذات و بعد إنتهاء البرامج.

- المقاييس الثقافية الحرة لتقدير الذات للأطفال و البالغين، و عددها إثنان، الأول للصغار من الصف الثاني إلى التاسع، و الآخر للبالغين و يقيسان مدى إدراك الفرد لذاته.

- مقياس بيرس هاريس لمفهوم الذات لدى الأطفال، و هو ملائم لغايات التشخيص العيادي لتقدير الذات و هو مصمم للطلبة من الصف الرابع إلى الثاني عشر، و يقيس ستة أبعاد لتقدير الذات و هي: السلوك، المظهر العام، الانفعال، الشعبية، السعادة، الرضا و الوضع الأكاديمي العقلي.

- مقياس تقدير الذات لروزنبرخ يختص بتقدير الفرد لذاته، يمتاز بأنه مختصر و يقيس تقدير الذات الكلي و يستعمل للكبار. (بن سالم الحجري، 2011، ص 18)

- مقياس مفهوم الذات لتنيسي و يستعمل مع الأفراد من عمر إثني عشر عاما و أكبر، و يوفر نتائج متعددة، و هي تقدير الذات الكلي و نتائج لثلاث مقاييس فرعية، و يستخدم لغايات التشخيص العيادي.
- مقياس تقدير الذات للسلوك الأكاديمي ل كوبر سميث و جلبيرتز و هو موجه للمعلم لبيان رأيه في الطفل، و يقيس تقدير الذات الأكاديمي للأطفال في الروضة إلى الصف الثامن.
- مقياس تقدير الذات في البيئة القطرية الذي قام بإعداده "حسين الدريني و محمد سلامة، و طبقت الصورة المبدئية للمقياس على مجموعة من الطلبة و طالبات كلية التربية بجامعة قطر، و كان وجه الإفادة من هذه الدرجة المبدئية هو تعرف على بعض الصعوبات التي قد يعاني منها المستجيبون، و تعديل صياغة بعض الوحدات التي يصعب فهمها، و بناء على ذلك عدلت الصورة المبدئية للمقياس و بعض العبارات لكي تكون أكثر مناسبة لطلبة و طالبات الجامعة. (بن سالم الحجري، 2011، ص 18)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن تقدير الذات هو التقييم الذي يمنحه الفرد لنفسه سواء كان سلبيا أو إيجابيا، و هذا التقييم أي كان نوعه فهو ينعكس بدرجة أو بأخرى على ثقة الفرد بنفسه و شعوره بقيمته و أهميته و وجوده بين جماعته التي ينتمي إليها و المجتمع ككل، و تقبل الفرد لنفسه و رضاه عنها يعتبر أحد العوامل المهمة و الأساسية التي تجعله أكثر قوة في مواجهة مختلف أبعاد الحياة السلبية، و هذا ما يعزز تقديره لذاته، بينما رفضه لذاته يجعله أقل ثقة بنفسه و يجعله يشكك في قدراته و لا يعطي أهمية لما يحققه من إنجازات و إنتصارات في حياته، و هذا ما يجعل تقديره لذاته منخفض أو شبه منعدم، و تقدير الذات مرتبط بالذات التي تعتبر أحد جوانب الشخصية المهمة.

و يمكننا القول أن تقدير الذات يلعب دورا كبيرا و مهما في إستمرارية النمو، و هو دليل على الاستقرار و النضج، و يعني ذلك إحساس الفرد بالثقة و الطمأنينة.

الفصل الثالث: قلق المستقبل

- تمهيد.

1- تعريف القلق.

2- تعريف قلق المستقبل.

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.

4- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل.

5- طرق التعامل مع قلق المستقبل.

6- الأسباب المؤدية لقلق المستقبل.

7- سمات ذوي قلق المستقبل.

8- مظاهر قلق المستقبل.

9- آثار قلق المستقبل.

-خلاصة.

تمهيد:

يعد قلق المستقبل من المواضيع الهامة التي تلعب دورا كبيرا في التأثير على نفسية الفرد و شخصيته، كما يعتبر أحد أنواع الفلق الذي يواجه الفرد في حياته و يشكل خطورة عليه، حيث يتمثل في الخوف من مجهول غامض ينجم عن خبرات ماضية و غامضة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن و الاستقرار، و تسبب له هذه الحالة نوع من اليأس الذي قد يؤدي به إلى اضطراب خطير كالإكتئاب.

وفي هذا الفصل سنتعرف على مفهوم قلق بصفة عامة و قلق المستقبل بصفة خاصة، طبيعة المعرفية، النظريات المفسرة لقلق المستقبل و طرق التعامل معه، أسبابه، مظاهره، و آثاره.

1- تعريف القلق:

1-1- القلق لغة:

ورد في معجم اللغة العربية قلق قلقا أي لم يستقر في مكان واحد وقلق لم يستقر على حال اضطربا وانزعجا فهو قلق و القلق و الهم فلان أزعجه. (هبة المعويني، 2009، ص 16) كما ورد في لسان العرب لابن المنصور معنى القلق هو الإنزعاج و أيضا ما لا يستقر في مكان واحد و هو لا يستمر على حالة واحدة. (المطيري، 2005، ص 278)

2-1- القلق اصطلاحا:

عرف فرويد القلق بأنه استجابة أو خبرة إنفعالية مؤلمة يمر بها الفرد و تصاحب هذه الخبرة الإنفعالية إستشارة لعدد من أجهزة الجسم الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي مثل القلب و الجهاز التنفسي و الغدة الدرقية. (أحمد عبيد الشخانية، 2010، ص 52) أما أحمد عبد الخالق (1994) فيعرفه بأنه شعور عام بالخشية، أو أن هناك مهيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر، مع الشعور بالتوتر و الخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية. (أسامة فاروق مصطفى، 2011، ص 329)

2- تعريف قلق المستقبل:

1-2- قلق المستقبل لغة:

هو الخوف أو المزيج بين الرعب و الأمل بالنسبة إلى المستقبل و الإكتئاب و الأفكار الوسواسية و قلق الموت و اليأس بصورة غير معقولة. (عاطف الحسيني، 2011، ص 37)

و يعر منظور بأنه توقع الفرد لأحداث المستقبل و التي يمكن أن تحدث مع العديد من مطالب الحياة المختلفة. (عاطف الحسيني، 2011، ص 32)

2-2- قلق المستقبل اصطلاحاً:

تشير " شقير " أنّ قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه و تحريف إدراكي معرفي للواقع و للذات من خلال استحضار للذكريات و الخبرات الماضية غير سارة، مع تضخيم السلبيات و بعض الإيجابيات الخاصة بالذات و الواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر و عدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات و العجز الواضح و تعميم الفشل و توقع الكوارث، و تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل و الخوف من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية المستقبلية المتوقعة، و الأفكار الوسواسية و قلق الموت و اليأس. (زينب شقير، 2005، ص 51)

بينما يتفق كل من **Moline (1990) et Rappapert (1989)** بأن قلق المستقبل لم يعد مصدر لبلوغ الأهداف و تحقيق الأحلام الآمال فحسب، بل أصبح عند البعض مصدراً لعدم الإستقرار و الخوف لما يحمله من هموم و أهداف مجهولة.

إذ يوحى للأفراد حالة من الإدراك بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محدودة، فالتفكير بالمستقبل يعتبر أحد العوامل الأساسية المحدثة للقلق لدى الأفراد. (العناني، 2000، ص 120)

حيث نجد **إيمان صبري** تعرف قلق المستقبل بأنه خوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي و الحاضر و المستقبل. (إيمان صبري، 2003، ص 20)

في هذا الصدد يرى "**عشري محمود محي الدين**" أن قلق المستقبل هو خبرة إنفعالية غير سارة، يمتلك الفرد خلالها الخوف نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات و التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، الشعور بالتوتر و الضيق و الإنقباض عند الإستغراق في التفكير بها، و ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات، الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام، الشعور بعدم الأمن و الطمأنينة نحو المستقبل، الإنزعاج و فقدان القدرة على التركيز و الصداق. (عشري محمود محي الدين، 2004، ص 142)

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:**3-1- نظرية التحليل النفسي:**

يرى فرويد أن القلق هو عبارة عن حالة من الخوف الغامض يختلف عن الخوف العادي الذي مصدره معلوم، و حاول الوصول إلى تفسير معقول يمكن من خلاله معرفة أنواع القلق التي شهدها حين ظن في بداية الأمر أن عدم الإشباع الجنسي و عدم تفريغ تلك الطاقة التي يسميه فرويد باللبيدو هي التي تحول إلى قلق، هذا التحول الذي يتم بطريقة فيزيولوجية بحتة و تؤكد من أن القلق العصابي ناشئ من كبت الرغبة الجنسية التي تتحول فيما بعد إلى طاقة تكون سببا في القلق الذي يعتبر المسبب الأول في ظهور الأمراض العصابية، بدأ فرويد تفكيره الجديد في محاولة معرفة أصل القلق الذي يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطيرة و هو يعود إلى الظهور كلما حدث ظاهرة خطيرة من ذلك النوع. (فرويد، 1989، ص 27)

3-2- النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن القلق يرجع إلى الخوف من المستقبل و ما قد يحمله من أحداث قد تهدد وجوده أو كيانه كالفشل في تحقيق أهدافه أو فقد بعض من طاقاته نتيجة لحدوث مرض، و ينأ القلق من توقعات الإنسان مما قد يحدث و ليس ناتجا عن ماضي الفرد، و يرون أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك نهايته و توقع الموت في أي لحظة و أن توقع الموت هو المصير الأساسي للقلق لدى الإنسان.

من هنا يمكن القول أن القلق هو حالة إنفعالية نعيها و هي حالة مزعجة تتضمن مشاعر مختلفة تتسم بالغضب و الخوف و التوتر و العثور و عليه لا يمكن إرجاع أسباب القلق إلى الماضي فقط حسب رأي أصحاب المدرسة، فالقلق كما رأينا ينتج من خوف الإنسان من مستقبله كإنسان. (القريطي، 1998، ص 133)

3-3- النظرية السلوكية المعرفية:

يؤكد هذا الإتجاه على أهمية الأفكار في توليد السلوك، و لوحظ أن الأفراد الذين يظهر عليهم زيادة في المخاوف و القلق بسبب المبالغة في الأخطار و التركيز على ضعف قدرتهم

في مواجهة مواقف الحياة، فاستخدم السلوكيون أسلوباً يسمونه إعادة التركيب العقلاني، و هذا الأسلوب يرتبط باسم العالم الأمريكي "ألبرت إليس" صاحب النظرية العقلية العاطفية، و قد استند هذا النموذج إلى إفتراض رئيسي هو أن الاضطرابات النفسية لا تنجم عن الأحداث و الظروف، و قد أكد إليس على دور الأفكار غير المنطقية في نشوء الاضطرابات النفسية، و قد افترض أن القلق ينشأ عندما يدرك الفرد حدثاً معيناً بطريقة خاطئة أو غير منطقية فيميل إلى المبالغة و تعظيم الأمور و تحويلها مما يترتب على هذا الإدراك الخاطئ ردة فعل عاطفية سلبية تجاه المواقف مثل القلق و الإحساس بالرفض و عدم الأهمية. (صالح مهدي صالح و بسمة كريم شامخ، 2011، ص 159-165)

4- طبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

أشار بيك (1976) إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية و المعارف المستنبطة من القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع و مرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر و التهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة انهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل.

(Jarrett & Rush , 1988,P. 257-259)

ويفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية في نموذج بيكالخاص بمرضى القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسى مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية ، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي.

5- طرق التعامل مع قلق المستقبل:

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد و على الصعيد النفسى الجسمي، و هذا الأمر يستدعي المواجهة و المعالجة لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى إنخفاض من هذا القلق و الحد منه. (المشيخي، 2009، ص 57)

هناك عدة طرق لمواجهة قلق المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

أ- الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للقلق بطريقة منتظمة:

و تقوم هذه الطريقة على أن يتخيل المريض الشيء الذي يخشاه إن حدث فعلا، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق والخوف من المستقبل ويعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بحيث يحتاج إلى ساعات طويلة حتى يخضع عضلاته للاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط و يتكرر ذلك عدة مرات مع التأكيد على مواجهة تلك المخاوف.

فهذه الطريقة تركز على المواجهة التدريجية للقلق من المستقبل يصحبها إسترخاء عميق للعضلات، فتكون المواجهة أولا في الخيال، فإذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال فإنه يمكن من مواجهتها على أرض الواقع إذا حدث.

ب- الطريقة الثانية : الإغراء.

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة بالإسترخاء، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، و يتخيل أن تلك المخاوف بعدها الأقصى قد حدثت فعلا ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه كالقلق فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بان تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره، وهكذا نجد أن ذلك الشخص قد تعلم بهذا الأسلوب كيف يواجه أسوأ تقديرات القلق.

ج- الطريقة الثالثة: إعادة التنظيم المعرفي:

تقوم هذه الطريقة على إستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، فنقوم على إعادة تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية الموقعة محل النتائج السلبية المقلقة، فالتنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل، فالهدف الأساسي من هذه الطريقة هو تعديل أنماط التفكير السلبي و إخلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.

فلا بد من مراعاة عدة أمور للتصدي لقلق المستقبل قبل من بينها الثقة بالله و قضاء الله و قدره، الثقة بالنفس و العمل على التغيير، استخدام المنطق في حل المشكلات، وضع أهداف واقعية تتناسب مع الإمكانيات و القدرات، العمل وفق قاعدة من يعمل يخطئ و من لا يعمل لا يخطئ.

فالفشل لا يعني نهاية المطاف بل قد يكون بداية و دافع للجد و الإجتهد وصولاً للنجاح.

(ماهر موسى مصطفى الشرافي، 2013، ص 39-40)

6- الأسباب المؤدية لقلق المستقبل:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم القدرة على فصل الأماني عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل، و عدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل، و كذلك تشوّه الأفكار الحالية.
- الشعور بعدم الإنتماء داخل الأسرة و المجتمع.
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل.
- الشعور بعدم الأمان و الإحساس بالتمزق.
- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد.
- الشعور بالضيق و التوتر و الإنقباض عند الإستغراق في التفكير في المستقبل.
- الإنزعاج و فقدان القدرة على التركيز. (وفاء محمد أحمد أحميدان القاضي، 2009، ص

(31-30)

7- سمات ذوي قلق المستقبل

- إتسم الأفراد ذوي قلق المستقبل بمجموعة من السمات نذكر منها ما يلي
- عدم المغامرة و الإنسحاب من الأنشطة البناءة و الخوف من المخاطرة.
- فقدان الثقة بالآخرين مما يؤدي ذلك إلى الإصطدام بهم و اقتعال المشكلات.
- دائماً يتوقع السيئ السلبي للأحداث

- إنطوائي و تظهر عليه علامات الشك و الحزن. (غالب رضوان، 2013، ص 36)
- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب من الماضي.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- صلابة الرأي و التعين.
- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابون بخيبة أمل.
- يتأملون مع أمور المستقبل بمرح أقل.
- يعانون من أعراض و اضطرابات جسدية عندما يفكرون بالمستقبل.
- يتعاملون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة. (رولا الصفدي،

2013، ص 62)

- الحفاظ على الظروف الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة.
- التشاؤم المستمر من المستقبل.
- عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الإصطدام بالآخرين.(أشرف محمد، 2019، ص 32)

8- مظاهر قلق المستقبل:

يتضمن قلق المستقبل 3 مظاهر و هي:

- 8-1- مظاهر معرفية:** حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه فردا متشائما من الحياة، معتقداً أن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، و أن أجله قرب، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية.(الداهري، صالح، 2005، ص 327)

8-2- مظاهر سلوكية :

- تكون هذه المظاهر نابعة من أعماق الفرد، و تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص و المواقف المثيرة للقلق.(الداهري، صالح، 2005، ص 327)

8-3- مظاهر جسدية:

يمكن ملاحظة هذه المظاهر من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية فسيولوجية، مثل ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، ضيق في التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع، بل يكون قادرا على ممارسة أنشطته اليومية، ويكون مدركا لعدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فنجد أن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. (الداهري، صالح،

2005، ص 327)

9- آثار قلق المستقبل:

- الشك في الكفاءات الشخصية و استخدام أساليب الإكراه و الإكراه في التعامل مع الآخرين.

- الهروب من الماضي و التشاؤم و عدم الثقة في أحد، و استخدام آليات الدفاع و صلابة الرأي.

- الإعتماضية فالعجز و اللاعقلانية تدمر نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته.

- الإلتزام بنشاطات وقائية و ذلك ليحمي الفرد نفسه بالإنخراط في مهام حرة مختلفة.

- الهروب الواضح من كل ما هو واقع. (أشرف إبراهيم، 2019، ص 33)

- الإنتظار السلبي.

- التأثير على المشاعر و الأفعال و هذا ينعكس على الشخص و خبراته. (عمر بن سلمان،

2015، ص 249)

و يؤثر قلق المستقبل بشكل مباشر على مواقف الأفراد الذاتية اتجاه المستقبل، ما سيحدث و ما يمكن أن يحدث، و هنا يصبح المستقبل مصدر قلق و رعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل و عدم الثقة في قدرته في التعامل مع الأحداث و النظر إليها بطريقة سلبية نتيجة تداخل الأفكار و ربط الماضي في الحاضر و المستقبل، مما يساهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله، مما يسبب زيادة القلق نحو

المستقبل. (عمر بن سلمان، 2015، ص 269)

خلاصة الفصل:

و في الأخير و خلاصة لما تطرقنا إليه في هذا الفصل، نستنتج أن قلق المستقبل قد ينشأ في أفكار خاطئة و لا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله و كذلك المواقف و الأحداث و التفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف و القلق الدائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره و على أفكاره العقلانية و من ثم عدم الأمن و الإستقرار النفسي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد.

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة.

3- عينة الدراسة.

4- الإطار الزمني و المكاني للدراسة الميدانية.

5- أدوات الدراسة الميدانية.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة.

-خلاصة.

تمهيد:

بعدها تطرقنا في الجانب النظري إلى متغيري الدراسة و المتمثلان في تقدير الذات و قلق المستقبل، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني لأجل التحقق من الفرضيات المطروحة، حيث سيتم تخصيص هذا الفصل لعرض الإجراءات المتبعة في الدراسة من منهج و عينة أساسية، و كذلك عرض الأدوات التي تم استخدامها في جمع بيانات الدراسة، و أخيرا عرض الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

- تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة من خطوات الجانب المنهجي لإجراء الدراسة الميدانية والهدف منها:
- التعرف على ميدان البحث والصعوبات التي يمكن أن تواجه إجراءات البحث في صورته النهائية.
 - التعرف على خصائص ومواصفات أفراد العينة.
 - اختيار أدوات البحث التي تعتبر شرط أساسي لصدق وموضوعية أي بحث علمي.
- وأول خطوة قمنا بها هي القيام بتوزيع المقاييس المستخدمة في موضوع البحث في مختلف كليات جامعة مولود معمري بطريقة عشوائية على 100 طالب وطالبة، وقمنا باسترجاع المقاييس في نفس اليوم، وثاني خطوة هي فرز المقاييس كل حسب موضوعها من أجل حسابها والتأكد من فرضيات البحث.

2- منهج الدراسة:

إن طبيعة الدراسة التي تحدد المنهج الذي يتبع فيها، و بما أن موضوع هذه الدراسة يتناول تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة فإن أنسب منهج هو المنهج الوصفي، و الذي يعرف بأنه "المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة، كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها كفييا أو كمييا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة و يوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (سعد سلمان المشهادي، 2019، ص 126)

وثمة مجالات عديدة يمكن استخدام المنهج الوصفي فيها إلا أنه يمكن تحديد ثلاث مجالات رئيسية يستخدم فيها هذا المنهج وهي البحوث المسحية، بحوث العلاقات المتبادلة، بحوث النمو و التطور. (عبد الكريم بوحفص، 2014، ص 136)

3- عينة الدراسة:

العينة هي مجموعة من الوحدات المستخرجة من المجتمع الإحصائي بحيث تكون ممثلة بصدق لهذا المجتمع، وبعبارة أخرى فالعينة مجموعة من الوحدات التي يجب أن تتصف بنفس مواصفات مجتمع الدراسة. (عبد الكريم بوحفص، 2014، ص 136)

إن دراسة أي مجتمع عن طريق عينة ممثلة جدا، تغني عن دراسة المجتمع الأصلي، و بالتالي فعينة البحث هو جزء من عينة المجتمع الأصلي ممثلة لعناصر البحث، بحيث يمكن للنتائج المستفادة من الأفراد الذين تشملهم العينة أن تعمم على أفراد المجتمع بأكمله و عمل استدلالات حول معالم المجتمع، فإن عينة الدراسة يجب أن تحتفظ بجميع خصائص المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة لذلك المجتمع حيث تمثلت عينة الدراسة الأساسية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري بتيزي وزو و المنتقاة بشكل عشوائي وفي تخصصات مختلفة، حيث كان عددهم (100) طالب (ذكور و إناث).

جدول (1): توزيع العينة حسب الجنس

كان عددهم (100) طالب وطالبة وهي موزعة في الجدول أدناه:

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
40 %	40	ذكور
60 %	60	إناث
100 %	100	المجموع

من خلال الجدول يتضح لنا أن العدد الكلي للذكور هو 40، حيث بلغت نسبتهم 40% مقارنة بعدد الإناث الكلي 60 بنسبة 60% وهي أعلى نسبة.

جدول (2): توزيع العينة حسب السن

تتراوح أعمارهم ما بين (17 و 32) و هي موزعة في الجدول كالتالي:

النسبة المئوية	التكرار	السن
34 %	34	من [17- 20 سنة]
36 %	36	من [21- 25 سنة]
17 %	17	من [26- 29 سنة]
13 %	13	من [30- 32 سنة]
100 %	100	المجموع

من خلال الجدول، نلاحظ أن نسبة الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (21-25 سنة) قدرت بـ 36% و هي أعلى نسبة، بينما الطلبة الذين يبلغون من العمر (17، 18، 19، 20 سنة) قدرت نسبتهم بـ 34%، و نجد الذين يبلغون من العمر (26- 27-28-29 سنة) قدرت نسبتهم 17%، أما الفئة العمرية بين (30 و 32 سنة) فنسبتهم 13% و هي أقل نسبة. ذ

4- الإطار الزماني و المكاني:

-المجال الزماني: تم الشروع في الدراسة يوم 28 ماي 2023.

-المجال الجغرافي: جامعة مولود معمري بتيزي وزو.

-المجال البشري: هم الطلبة الجامعيين، عددهم 100 طالب وطالبة (40 طالب و60 طالبة)، تتراوح أعمارهم بين 17 و 32 سنة.

5- أدوات الدراسة:

5-1- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي "كوبر سميث" عام (1967) و لهذا المقياس إتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية الأكاديمية (العلمية)، بالإضافة إلى العائلة و الشخصية، يحتوي هذا المقياس على أربعة مقاييس فرعية هي:
- الذات العامة.

- الذات الاجتماعية.

- المنزل و الوالدين.

- العمل.

يحتوي على بعدين (تنطبق) و (لا تنطبق) و عدد فقراته 25 معدة لقياس تقدير الذات، و هي الصورة الخاصة بالكبار الذين يتجاوزون السادسة عشر (16)، منها العبارات السادسة ذات الأرقام:

2-3-6-7-10-12-13-15-16-17-18-21-22-23-24-25.

و العبارات الموجبة ذات الأرقام:

1-4-5-8-9-11-14-19-20.

5-1-1-1-1-5- كيفية تطبيق المقياس:

يمكن تطبيق المقياس فرديا كما يمكن تطبيقه جماعيا في مدة غير محددة، علما أنه قد توجد مجموعة من الأفراد العاديين يستطيعون الإجابة في زمن يتراوح ما بين (10 إلى 18) دقيقة وذلك بعد إلقاء التعليلة.

5-1-1-2- طريقة التصحيح:

يتضمن هذا المقياس سبعة عشر عبارات سالبة هي:

أجاب (02،01،24،23،22،21،18،17،16،15،13،12،10،07،06،03،25) إذا
المفحوص ب (لا تنطبق) فإنه يعطي درجة كل منها، إذا أجاب ب (تنطبق)، فإنه لا يعطي درجات، ويتضمن أيضا ثمانية عبارات موجبة و هي (1، 6، 5، 8، 9، 19، 20)، إذا أجاب المفحوص عليها ب(تنطبق) يعطي درجة على كل منها، أما إذا أجاب ب (لا تنطبق) فلا يعطي درجات أقصى درجة يمكن الحصول عليها في هذا الإختبار هي (25)، و أقل درجة هي 0.

جدوا (03): مستويات تقدير الذات:

الرقم	المستوى	الفئة
01	درجة منخفضة	(40-20)
02	درجة متوسطة	(60-40)
03	درجة مرتفعة	(80-60)

كما يحتوي رانز تقدير الذات لـ "كوبر سميث" على أربعة مقاييس فرعية متمثلة في الجدول الموالي:

جدول (04): على أربعة المقاييس الفرعية لرانز تقدير الذات لـ "كوبر سميث":

الدرجات الخام	أرقام العبارات	المقاييس الفرعية
12	.25-24-19-18-15-13-12-10-7-4-3-1	الذات العامة
04	.21-14-8-5	الذات الاجتماعية
06	22-20-16-11-9-6	المنزل و الوالدين
03	23-7-2	العمل

5-2- مقياس قلق المستقبل:

من إعداد زينب محمود شقير (2005):

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل، و ذلك أحيانا (قليلا)، بدرجة متوسطة، عادة (كثيرا)، دائما (تماما)، و موضوع أمام هذه الفقرات خمس درجات هي 4-3-2-1- صفر على الترتيب، و ذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي.

بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر-1-2-3-4) عندما يكون اتجاه التقدير نحو قلق المستقبل إيجابي و ذلك يشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى إرتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

يتكون المقياس من 28 فقرة موزعة على خمسة محاور كالآتي:

- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية و يشمل أرقام المفردات 24-22-21-20-17.
 - قلق الصحة و قلق الموت و يشمل أرقام المفردات 26-25-19-18-10.
 - القلق الذهني و يشمل أرقام المفردات 28-23-14-13-11-6-3.
 - اليأس في المستقبل و يشمل أرقام المفردات 27-15-5-2-1.
- و بذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-112) و يتم تحديد المستويات طبقا للآتي:
- قلق المستقبل مرتفع جدا من (91-112) درجة، و قلق مستقبل مرتفع من (60-90) درجة،
قلق مستقبل متوسط من (45-67) درجة، قلق مستقبل بسيط من (22-44) درجة، قلق
مستقبل منخفض (50) درجة.

و قد استخدمت معدة المقياس زينب شقير الطرق الإحصائية التالية:

5-2-1- الصدق الظاهري:

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية و الإرشاد النفسي.

5-2-2- الصدق المحك:

حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالب من صفة بالرفقة الرابعة بكلية التربية بطنطا (ضمن عينة التقنين)، كما تم تطبيق مقياس القلق إعداد غريب عبد الفتاح على ذات العينة، و كان معامل الارتباط بين درجات المقاييس (0.74-0.83-0.87) لكل من عينة الذكور و عينة الإناث و العينة الكلية على التوالي، و هو ارتباط ذلك و مرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للإستخدام.

5-2-3- طريق الإتساق الداخلي:

تم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس الخمس، و بين بعضهم البعض، و كذلك بين كلا محورين الدرجة الكلية للمقياس و جميعها معاملات ارتباط مرتفعة و موجبة و دالة

عند مستوى (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.93- 0.67)، و هذا يزيد من الإطمئنان على ارتفاع صدق المقياس لما وضع له.

5-2-4- ثبات المقياس:

- **طريقة إعادة تطبيق الاختبار:** حيث تم تطبيقه على عينة الجنسين، من طلاب كلية التربية جامعة طنطا و عددها (80) من كل جنس مرتين متتاليتين بفاصل زمني بينهما شهرا، و قد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.74- 0.81 - 0.83) لكل من عينة الذكور، و عينة الإناث، و العينة الكلية.

- **طريقة كرونباخ (معامل ألفا):** حيث تم حساب معامل ألفا على عينة من الذكور و الإناث من طلاب الجامعة، مقدارها 100 طالب من الجنسين و بلغ معامل الثبات (0.91- 0.923- 0.882) لعينة الذكور، الإناث و العينة الكلية على التوالي و هي معاملات ثبات مرتفعة للمقياس.

5-2-5- التعلية:

فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي اتجاه المستقبل، و المطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة و بأمانة و إبراز رأيك و مشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي تريدها بنفسك مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، و إنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك، و المرجو منك بأن لا تترك أي عبارة بدون إجابة و تذكر أن معلوماتك سرية و أن هذا المقياس للدراسة و ليس التقييم.

6- الأساليب الإحصائية للدراسة:

للتحقق من فرضيات الدراسة، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS و استخراج النتائج وفق الأساليب الإحصائية التالية:

6-1- معامل الارتباط "بيرسون" تم استخدامه للتعرف على الارتباط بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطلبة.

2-6- اختبار (ت) t. test: يعتبر من أهم اختبارات الدلالة شيوعاً في الأبحاث النفسية و التربوية، حيث يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة و غير المرتبطة للعينات المتساوية و غير المتساوية. (أسماء خويلد، 2005، ص 96)

3-6- المتوسط الحسابي: تم استخدامه لأنه مطلوب من أجل اختبار (ت).

4-6- الإنحراف المعياري: من أهم مقاييس التشتت، يستخدم لمعرفة مدى إنسجام توزيع أفراد العينة. (أسماء خويلد، 2005، ص 96)

و تم استخدامه لأنه مطلوب لاختبارات.

و ذلك بالإستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية الـ SPSS.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل إجراءات المنهجية للدراسة، من خلال التطرق إلى المنهج الوصفي الذي إتبعناه في دراستنا، و تطرقنا إلى عينة الدراسة و مواصفاتها، إختيارها و كذلك أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية المتبعة في دراستنا الحالية.

الفصل الخامس: عرض و تفسير النتائج

تمهيد.

1- عرض و تحليل النتائج.

- عرض و تحليل النتائج الفرضية الأولى.

- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثانية.

- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثالثة.

2- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة.

- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

3- الاستنتاج العام.

خاتمة.

اقتراحات الدراسة.

تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بعرض تفصيلي للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة للإجابة عن أسئلة الدراسة باحتساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و إرتباط بيرسون لفحص العلاقة الإرتباطية بين متغيرات الدراسة، و كذا اختبار -ت- لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين من أجل فروض الدراسة و التحقق منها ثم تفسير هذه النتائج.

1- عرض و تحليل النتائج:

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى إلى أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، و لإختبار صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Person) بين درجات المتغيرين و قد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (05).

جدول رقم (5): نتائج معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياسي تقدير الذات و قلق المستقبل.

القرار	مستوى الدلالة المحسوب	قيمة ل المحسوبة	متغيرات الدراسة	العينة
دالة إحصائية توجد علاقة	0.014	- 0.24	تقدير الذات	100
			قلق المستقبل	

يتضح من الجدول (5) أنه توجد علاقة إرتباطية بين درجات أفراد عينة الدراسة (الطلبة) في مقياسي تقدير الذات و قلق المستقبل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط () . و هي قيمة دالة عند (0.05)، حيث جاءت قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، و لقد جاءت قيمة معامل بيرسون المحسوبة أن العلاقة عكسية، حيث كلما إرتفع مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي كلما إنخفض مستوى لديه و العكس صحيح، أي كلما إنخفض مستوى تقدير الذات إرتفع مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة دراستنا، و بهذا تحققت الفرضية الأولى.

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنها توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب الجنس، و لإختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الإنحراف

المعياري لدرجات أفراد العينة في مقياس تقدير الذات حسب الجنس، و بعد ذلك تم تطبيق إختبار (ت) للفروق للمجموعتين، و النتائج موضحة في الجدول رقم (6).

جدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في تقدير الذات حسب الجنس

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت- المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة للمحسوب	القرار
الذكور	40	12.02	2.64	-1.75	98	0.66	غير دالة
الإناث	60	12.91	2.38				

يتضح من خلال الجدول رقم (6)، و اعتمادا على التحليل الإحصائي لاختبار (ب) إلى أن مستوى الدلالة المحسوب و المقدرة (0.66) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، و هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في تقدير الذات حسب الجنس، و بهذا لم تتحقق الفرضية الثانية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الذكور (12.02) بانحراف معياري (2.64)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (12.91) بانحراف معياري (2.38)، و من الملاحظ أنه لا توجد فروق دالة.

3-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنها توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي حسب الجنس، و لإختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة في مقياس قلق المستقبل حسب الجنس، و بعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) للفروق للمجموعتين، و النتائج موضحة في الجدول رقم (7).

جدول رقم (7): نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق في قلق المستقبل حسب الجنس

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت- المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة للمحسوب	القرار
الذكور	40	53.87	5.12	-0.83	98	0.63	غير دالة
الإناث	60	54.70	4.63				

يتضح من خلال الجدول رقم (7)، و اعتمادا على التحليل الإحصائي لإختبار (ب) إلى أن مستوى الدلالة المحسوب و المقدر بـ (0.63) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، و هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في قلق المستقبل حسب الجنس، و بهذا لم تتحقق الفرضية الثانية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الذكور (53.87) بانحراف معياري (5.12)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (54.70) بانحراف معياري (4.63)، و من الملاحظ أنه لا توجد فروق دالة.

2- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة:

2-1- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين. من خلال المعالجة الإحصائية للفرضية الخاصة ببعد تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، توصلنا إلى التأكد من صحة الفرضية حيث أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين (تقدير الذات و قلق المستقبل)، فالعلاقة بينهما ارتباطية حيث يؤثران في بعضهما البعض، فكلما ارتفع تقدير الذات عند الطالب أنخفض قلقه من المستقبل تجاه جميع الموضوعات الاجتماعية، الاقتصادية و المهنية، و كلما كل انخفض تقديره لذاته ارتفع قلق المستقبل لديه و ظهرت أعراضه النفسية و الجسمية. و هذا ما يتفق مع دراسة إبراهيم بلكيلاني (2008): بعنوان تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أسلو في النرويج و التي أظهرت نتائجها

وجود علاقة إرتباط عكسية بين تقدير الذات و قلق المستقبل، حيث بين الباحث أن كلما أرتفع تقدير الذات إنخفض قلق المستقبل لدى أفراد العينة، و كلما إرتفع قلق المستقبل إنخفض تقدير الذات، فالعلاقة بين المتغيرين متبادلة، كما إعتبر العلاقة بين المتغيرين هي علاقة دائرية.

بالنظر إلى مفهوم تقدير الذات و قلق المستقبل لا نستغرق من العلاقة العكسية بينها لأن زيادة تقدير الذات لدى الطالب الجامعي يعني زيادة فعاليته و زيادة إنتاجه و إعطائه و إقباله على الحياة و النظرة الإيجابية للمستعمل، و بالعودة إلى المفهوم الثاني (قلق المستقبل) نجد أن إرتفاعه يحمل في طياته نقص الدافعية لدى الطالب و التوتر و الإرتباك بالإضافة إلى النظرة السلبية للمستقبل و عدم القدرة على التعامل مع المواقف الطارئة.

مما سبق يتأكد لنا أن زيادة أحدهما يؤدي إلى نقص الآخر و العكس صحيح، لأن الزيادة في المفهوم الأول (تقدير الذات) يحمل معنى الإيجابية و الزيادة في المفهوم الثاني (قلق المستقبل) يحمل معنى السلبية.

يمكن القول بوجه عام أن نتائج هذه الفرضية تسير وفق التوقع العام و التصور النظري الذي إنطلقنا منه و هو توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

2-2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب الجنس (إناث- ذكور).

من خلال المعالجة الإحصائية توصلنا إلى عدم تحقق الفرضية الخاصة ببعده وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات (ذكور، إناث) لدى الطلبة الجامعيين (عينة الدراسة)، على عكس دراسة عبد الرحيم (1985) حول دور الجنس و علاقته بتقدير الذات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على محددات سمة الذكور و سمة الأنوثة في ضوء الجنس و التخصص و الزواج و عدم الزواج.

كذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين سمة الذكور و سمة الأنوثة و بين تقدير الفرد لذاته، كما يهدف أيضا إلى التعرف على دور الجنس في ضوء المستويات المرتفعة و المنخفضة لتقدير الذات لدى المتزوجين.

أشارت نتائج الدراسة إلى أن صفة الذكور ترتبط بتقدير الذات لدى البنين بالتعليم الثانوي الفني و العام و لدى البنات بالتعليم الجامعي، أن تقدير الذات يحدد الدور الجنسي للمتزوجين و غير المتزوجين من الجنسين بمرحلة الدراسات العليا.

كما نجد دراسة "نادية أوثن" التي توصلت من خلال دراستها إلى عدم وجود فروق في تقدير الذات تعزى الجنس لدى أفراد العينة، و كذلك دراسة "عبد الكريم جرادات" (2005) الذي توصل إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث).

و يمكن إرجاع عدم وجود فروق بين الجنسين في درجات تقدير الذات بنظرة الأفراد و تقييمهم لذواتهم سواء كان بطريقة إيجابية أو سلبية، حيث ربطت النظريات تقدير الذات بتقييم الفرد لذاته، و مدى ارتباطه بالواقع الاجتماعي للفرد، و أن تقدير الذات تغيير ذاتي نابع من سلوك الفرد، و لم يتم إعتبار الجنس كمؤشر لإرتفاع أو إنخفاض مستوى تقدير الذات لدى الفرد.

يمكن القول أن نتائج هذه الفرضية لا تسير وفق التوقع و التصور الذي إنطلقنا منه و هو توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي حسب الجنس.

2-3- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال المعالجة الإحصائية للفرضية الخاصة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي حسب الجنس، قد أسفرت نتائج الدراسة على عدم تحقق الفرضية، و قد تبنت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل لدى عينة البحث تعزى لمتغير الجنس، و بذلك لم تتحقق الفرضية.

و يمكن تفسير هذه النتيجة و التي تؤكد وجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل لطبيعة العينة التي أجريت عليها الدراسة، و قد يعود ذلك إلى التغيرات الاجتماعية و

الاقتصادية التي تمس فئة الشباب بصفة خاصة الزمن الذكور و الإناث بالإهتمام بالمستقبل، و يمكننا تفسير النتيجة التي توصلنا إليها إلى الأسباب المشتركة التي أدت إلى ظهور هذه المشكلة، و قد تفسر ذلك إلى الإنتماء إلى نفس الوسط، إضافة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية المتشابهة و من خلال المحيط الاجتماعي الذي يعيشون فيه باختلاف جنسهم، و كذلك المشاكل الاجتماعية التي يمر بها كلا الجنسين.

حيث بينت دراسة المنصور أحمد أن أكثر ما يثير قلق الشباب هو المستقبل و عدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة، إضافة إلى التفكير السلبي و هذا ما نجده في قلق المستقبل المهني الذي أكدته دراسة ذكرى طالي، 2009 إلى أنه لا توجد فروق دالة في مستوى قلق المستقبل المهني بين الجنسين، و هذا ما تحته دراسة شاكر المحاميد، 2007 عن قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي الذي توصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، في مستوى قلق المستقبل المهني. (سارة بكار، 2012، ص 368)

و هذا ما نجده أيضا في دراسة العكاشي (2000) حول قلق المستقبل حيث تطرق إلى أن الإناث أكثر قلق من الذكور مستقبلا.

يمكن القول بوجه عام أن نتائج هذه الفرضية لا تسير وفق التوقع الذي إنطلقنا منه و هو توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي حسب الجنس (ذكور، إناث).

الإستنتاج العام:

حاولنا في هذا البحث الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين كونهم شباب مقبلين على التخرج بعد إنهاء الدراسة قد يواجهون فكرة المستقبل المجهول كما هو سائد بين الشباب، هذا ما دفعنا لقياس مستوى تقدير الذات لديهم، كما أردنا قياس قلق المستقبل و كذا الفروق التي تعزي بين الجنسين في كلا المتغيرين.

لذا طبقنا كل من مقياس تقدير الذات لكوبر سميث و مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير (2005) داخل الجامعة (جامعة مولود معمري) حيث نتواجد عينتنا.

و قد إفترضنا في دراستنا أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، و هذا ما أكدته نتائج الدراسة التي قمنا بها كما هو موضح سابقا، أي توصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

إضافة إلى توصلنا إلى أن ليس هناك فروق إحصائية بين الجنسين في تقدير الذات و قلق المستقبل لدى كلا الجنسين (ذكور و إناث).

وقد أفضت هذه الدراسة بعد تحليل النتائج ومناقشتها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجات الطلبة في تقدير الذات ودرجاتهم في قلق المستقبل، أي أنه كلما كان تقدير الذات لدى الطالب الجامعي مرتفعا كلما انخفض قلق المستقبل والعكس صحيح، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة نذكر منها دراسة إبراهيم بليكاني (2008).

كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في تقدير الذات التي تعزي للجنس عكس دراسة عبد الرحيم (1985)، وأيضا اثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة الجامعيين في قلق المستقبل حسب الجنس عكس دراسة العكاشي (2000) ودراسة شاكير المحاميد (2007).

خاتمة

خاتمة:

تطرق هذا البحث إلى مفهومي أساسيين يؤثران بشكل مباشر في شخصية الطلبة الجامعيين، أولهما تقدير الذات الذي يعتبر من أهم الخبرات السيكولوجية للإنسان، و الذي اعتبره فرانك Franche من الأبعاد التي يضعها الفرد و من خلالها يرى ذاته و الآخرين، فهو عامل من العوامل التي لها تأثير كبير على السلوك و على الصحة النفسية للأفراد فتقدير الذات الإيجابي بالنسبة للفرد له أهمية بالغة في مستقبل حياته و ذلك لما تعكسه من تصور و رؤية تجاه المحيط الذي يعيش فيه، فكلما زادت قيمة الذات لديه كان تفاعله مع الآخرين إيجابياً، و لكن إذا إستمد الفرد تقديره من الآخرين فسيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل أو بما لديه من مال أو حب الآخرين له، و هو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته على مشاعر الإخفاقي، و هذا يوحي إلينا بذات ضعيفة لأن التقدير و الإحترام لأنفسنا يتبع من مصدر خارج أنفسنا و خارج تحكمننا.

أما المفهوم الثاني فهو قلق المستقبل الذي يعد من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، فهو موضوع قلق المستقبل كان و لازال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم الإنسانية لما له من أهمية و عمق و إرتباط بأغلب المشكلات النفسية، فحياة الشباب تجاه عوائق بيئية و شخصية كبيرة و متنوعة قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالإضطراب و القلق كنتيجة لأحداث الماضي المؤلمة أو إمكانات الحاضر المتواضعة و من هم يتكون لديه الشعور بالقلق اتجاه المستقبل، فالتناقضات الهائلة بين ما هو حسي و ما هو معنوي و بين ما يريد أن يصل إليه و الواقع المرير ذلك كله يضع الطالب في منعطف من الصراعات النفسية و ظهور الاضطرابات الإنفعالية و الشخصية كالقلق المرتبط بالمهنة أو الزواج أو الأمراض أو الرزق أي كل المخلوق المتعلقة بالمستقبل.

الإقتراحات الدراسة:

من خلال هذه الدراسة و ما توصلنا إليه من نتائج نصل إلى إقتراح مجموعة من النقاط التالية أهمها:

- تشجيع الطلبة و إشراكهم في مختلف الأنشطة التي تعزز الثقة لديهم و تزيد من تقديرهم لذاتهم.

- حث الطلبة على العمل أكثر لأجل التفوق و تحقيق أهدافهم و طموحاتهم.

- توعية الطلبة بالآثار السلبية للقلق و بضرورة الإبتعاد عن كل مسبباته.

- تشجيع الطلبة على التفكير الإيجابي و طرد الأفكار السلبية.

- عمل محاضرات و ملتقيات للتعريف أكثر عن الأمراض النفسية و تشجيع الطلبة على المشاركة فيها.

- إجراء دراسات مشابهة.

المراجع

قائمة المراجع

- 1- بكار. سارة (2016)، قياس مستوى قلق المهني لدى طلبة الجامعة. دراسة ميدانية على عينة من مدينة تلمسان، مجلة العلوم التربوية و الاجتماعية، المجلد الثالث عدد الصفحات (368-386).
 - 2- حمري. صار (2012). علاقة تقدير الذات بالدافعية الإنجاز لدى تلاميذ الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران: الجزائر.
 - 3- صالح محمد. أبو جادو (2006). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. دار المسيرة: الأردن
 - 4- فتحي. الزيات (2001). علم النفس المعرفي دراسات و بحوث. ط1. عالم الكتب: مصر.
 - 5- حامد عبد السلام. زهران (2005). الصحة النفسية و العلاج النفسي. ط4، عالم الكتب: مصر.
 - 6- محمد أحمد المؤمني. مازن محمود (2012). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. المجلد 9، العدد 2.
 - 7- صالح مهدي صالح. بسمة كريم شامخ (2011). التحدث مع الذات و بعض الاضطرابات النفسية السلوكية. ط1. دار صفاء: الأردن.
 - 8- بليكاني. إبراهيم (2008). تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى عينة الجالية المقيمة بمدينة أوصلو. مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس. جامعة الدينمارك
- PDF
- 9- سعد سلمان. المشاهدي (2019). منهجية البحث العلمي. دار أسامة: الأردن.

- 10- عبد الكريم. بوفحص (2016). أسس و مناهج البحث في علم النفس. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية: مصر.
- 11- أسماء. حويلد (2005). دافعية الإنجاز في ظل التوجيه المدرسي بالجزائر. رسالة ماجستير. قسم علم النفس و علوم التربية. جامعة ورقلة.
- 12- الظاهر. قحطاب (2006). مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق، عمان. دار وائل للنشر و التوزيع.
- 13- سعد. جلال (1998). الطفولة و المراهقة. ط2. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 14- عبد الرحمان. عدس (1999). علم النفس التربوي. دار الفكر: الأردن.
- 15- علي عبد الرحيم. صالح (2012). سيكولوجية مفهوم الذات. مجلة العلوم النفسية العربية. جامعة القادشية: العراق.
- 16- منسي محمود عبد الحليم. كاظم علي هدى (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة بحوث ندوة علم النفس و جودة الحياة. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة السلطان: قابوس.
- 17- السيد عبد الرحمان. محمد (1998). دراسات في الصحة النفسية. ج2. الرياض. دار قباء للنشر و التوزيع.
- 18- عبد الله محمد عايدة. ديب (2010). الإنتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة. ط1. دار الفكر: عمان.
- 19- جلجل نصره محمد. عبد المجيد (2007). أثر التدريس على إستراتيجيات التعليم المنظم ذاتيا في تقدير الذات و الدافعية التعلم و الأداء الأكاديمي في الحاسب الآلي لدى طلاب شعبة معلم الحاسب الآلي. مجلة البحوث النفسية و التربوية، العدد 1. جامعة كفر الشيخ.

20- بن يونس. محمد (2009). مبادئ علم النفس. دار الشروق للنشر و التوزيع: عمان.

21- حامى. كمال (2010). مفهوم الذات و علاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر: الجزائر.

22- بن صالح الغامدي. غرم الله بن عبد الرزاق (2009). التفكير العقلانى و التفكير الغير عقلانى و مفهوم الذات و دافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين. مذكرة شهادة الدكتوراه في علم النفس: السعودية.

23- عبد الكريم قاسم. أبو الخير (2004). النهوض للعمل إلى المراهقة. عالم الكتب. ط1: القاهرة.

24- أحمد إسماعيل. الألوسي (2014). فاعلية الذات و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. ط1. دار الكتب العلمية للطباعة و النشر و التوزيع: عمان.

25- عثمان. شجاع (214). تقدير الذات، مراحلها و نظرياته. موقع علم النفس المعرفي، تاريخ الاستفاة 20 نوفمبر 2015 عنوان الموقع.

<http://www.psycognitive.net/t3675.html>

26- شعشوع. عبد القادر (2012). سلم الحاجات و السلوك العدوانى عند الجانحين و المستهدفين للجنوح و العاديين. رسالة دكتوراه. جامعة وهران.

27- رانجيت سينج. روبرت دبليو (2005). تعزيز تقدير الذات. ط1. مكتبة جرير للنشر و التوزيع: الرياض.

28- هناء. شريفى (2002). إستراتيجيات المقاومة و تقدير الذات و علاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري.

29- قدوري. الحاج (2016). تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي. مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.

30- توم باتلر. باودون (2012). أهم 50 كتابا في علم النفس. ط1. مكتبة الجرير: السعودية.

31- شايم عبد الله. محلي (2013). تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة. مجلة جامعة دمشق. كلية التربية. المجلد 29. العدد الأول.

32- لغوتي. دليلة (2016). مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة. دراسة حالة لمراهقين مكفوفين. مذكرة نهائية الدراسة لنيل الماجستير في علم النفس. جامعة محمد خيضر: بسكرة.

33- عايدة دين عبد الله. محمد (2010). مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق. ط2. دار وائل للنشر و التوزيع. ط1: عمان.

34- صالح محمد. أبو جادوا (1998). علم النفس التربوي. دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة. ط1: عمان.

35- سالمة راشد بن سالم. الحجري (2011). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير لدى المعاقين بصريا. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي سلطنة: عمان.

36- شحانية. أحمد (2010). التكيف مع الضغوطات النفسية. دراسة ميدانية. دار حامد للنشر و التوزيع. ط1: الأردن.

37- معصومه سهيل. المطيري (2005). الصحة النفسية مفهومها و اضطراباتها. مكتبة العلاج: عمان.

38- العويني. هبة (2009). قاموس المترادفات المدرسية. دار العلم للملايين للنشر.

- 39- أسامة فاروق مصطفى (2011). مدخل إلى الاضطراب السلوكية و الانفعالية. ط1. دار المسيرة: الأردن.
- 40- عاطف مسعد. الحسيني (2011). قلق المستقبل و العلاج بالمعنى. دار الفكر العربي: القاهرة.
- 41- شقير زينب. محمود (2005). مقياس القلق المستقبل. ط3. مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.
- 42- إيمان أحمد. صبري محمد (2003). بعض المعتقدات الفراقية لدى المراهقين و علاقتها بقلق المستقبل و الدافعية للإنجاز. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13. العدد 38.
- 43- عشري محمود . محي الدين (2004). قلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات الثقافية. دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر. سلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي. جامعة عين الشمس. المجلد الأول.
- 44- حنان عبد الحميد . العناني (2000). الصحة النفسية. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. الطبعة الأولى.
- 45- JARRET.....RUSH, 1998, P 257-259
- 46- سيجموند. فرويد (1989). الكف و العرض و القلق. ط4. ترجمة معهد عثمان نجاتي. دار الشروق: لبنان.
- 47- القريطي. عبد المطلب (1998). في الصحة النفسية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 48- بسمة كريم شامخ. صالح مهدي صالح (2011). التحدث مع الذات و نقص الاضطرابات النفسية السلوكية. ط1. دار صفاء. الأردن.

49- المشيحي. غالب بن محمد علي (2009). قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة أم البواقي.

50- ماهر موسى. مصطفى الشراقي (2013). الإنهاك النفسي و علاقته بكل من قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى العاملين في الإنفاق. رسالة الماجستير قسم علم النفس. الجامعة الإسلامية: غزة.

51- وفاء محمص. حميدان القاضي (2009). قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم و مفهوم الذات لدى حالات البشر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير. قسم علم النفس. الجامعة الإسلامية: غزة.

52- الصفدي. رولا (2013). المساندة الاجتماعية و علاقتها بقلق المستقبل. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس. جامعة الأزهر. غزة: فلسطين. PDF.

53- إبراهيم . أشرف (2019). الإغتراب النفسي و علاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير. جامعة الشمس المفتوحة. فلسطين. PDF.

54- رضوان غالب. مقداد (2013). قلق المستقبل لدى مرض الفشل الكلوي و علاقته ببعض المتغيرات. رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير. الجامعة الإسلامية: غزة: فلسطين.

55- الداھري صالح. حسن (2005). مبادئ الصحة النفسية. دار الكندي للنشر و التوزيع: الأردن.

56- شلالي. عمر بن سلمان (2015). قلق المستقبل. مجلة الدراسات التربوية النفسية، العدد بالصلابة النفسية و الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة شقراء الثاني.

الملاحق

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

البيانات الشخصية:

الجنس: أنثى نكر

العمر: سنة

الحالة الاجتماعية: متزوج(ة) عازب(ة)

رقم البند	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني الأشياء		
02	أجد صعوبة في التحدث مع مجموعة من الناس		
03	أود أو استطعت أن أغير شيء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قرارات في نفسي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أضايق بسرعة في المنزل		
07	أحتاج وقتا طويلا في أن أعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب بين الأشخاص من بين سني		
09	تراعي أسرتي مشاعري أحيانا		
10	أستسلم بسرعة في بعض المواقف		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن أضل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكارني		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق غالبا في المنزل		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناي		
19	إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة		
20	يفهمني أفراد عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	أشعر كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل ما		

		لا ألقى التشجيع عادة عما أقوم به من أعمال	23
		أرغب كثيرا لو أكون شخص آخر	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد علي	25

مقياس قلق المستقبل:

التعليمة:

فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي اتجاه المستقبل والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تريدها بنفسك.

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك والمرجو منك بأن لا تترك أي عبارة بدون إجابة وتذكر أن معلوماتك سرية وأن هذا المقياس للدراسة وليس للتقييم.

الرقم	العبارات	لا تنطبق	أحيانا	تنطبق
1	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبار سارة في المستقبل			
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل زاهر			
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل			
4	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي وأعرف كيف أحققها			
5	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبلا آمنا			
6	الأفضل ان تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لآخرتك كأنك تموت غدا			
7	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما مشرقا وستتحقق آمالي في الحياة			
8	أمل في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل			
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة، ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس			
10	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال			
11	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لاحول ولا قوة في المستقبل			
12	يدفعني الفشل الى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل			
13	أنا من الذين يأمنون بالحظ ويتحركون على أساسه			

			14 أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل وأترك الحياة تمشي مثلما تمشي
			15 تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول
			16 أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وانه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا
			17 أشعر بانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام
			18 أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (غير مقبول) أمام الآخرين مستقبلا
			19 ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت
			20 الحياة مملوءة بالعنف والاجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت
			21 كثرة البطالة في المجتمع تهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلا
			22 غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي
			23 المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله
			24 ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أضل محتفظ بألمي في الحياة وأتفاءل بأني سأكون بأحسن حال
			25 أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو حدث لشخص يهمني)
			26 يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي)
			27 أنا غير راضي عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل
			28 أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
kalakalmostakbal	homme	40	53,8750	5,12003	,80955
	femme	60	54,7000	4,63334	,59816

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances				Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence				
								Inférieure	Supérieure			
Hypothèse de variances égales	,234	,630	-,836	98	,405	-,82500	,98651	-2,78270	1,13270			
Hypothèse de variances inégalés			-,820	77,867	,415	-,82500	1,00666	-2,82896	1,17896			

Corrélations

Corrélations

	takdiradhat	kalakalmostakbal
takdiradhat	1	-.244*
		.014
	100	100
		1
kalakalmostakbal	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N
	-.244*	.014
	100	100
		1
	100	100

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Test-t

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
takdiradhat	homme	40	12,0250	2,64563	,41831
	femme	60	12,9167	2,38847	,30835

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances				Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence				
								Inférieure	Supérieure			
Hypothèse de variances égales	,191	,663	-1,752	98	,083	-,89167	,50908	-1,90193	,11859			
Hypothèse de variances inégales			-1,716	77,728	,090	-,89167	,51968	-1,92632	,14299			