جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس

–دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور الجلفة–

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

إعداد الطالبة :

- فرتالة محمد

إشراف :

- أ د زعتر نورالدين

لجنة المناقشة :

1. د مرباح أحمد تقي الدين	رئيسا
2. أ د زعتر نورالدين	مشرفا و محررا
3. د حمزة فاطمة	مناقشا

الموسم الجامعي 2023/2024

شكر

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين

في هذه المناسبة لا أسعى الى ان اشكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه واحسانه لإتمام هذه المذكرة ثم أتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى استاذي الدكتور زعتر نورالدين الذي طال ما كان و سيضل سندا ودعما و أستاذي مرباح أحمد تقي الدين على توجيهاته و نصائحه لانجاز هذه المذكرة ولا أنسى أستاذتي حمزة فاطمة لها مني كل جزيل شكر

واشكر كل من قدم لي العون من قريب او بعيد ولو بكلمة طيبة

إهداء

أهدي هذا العمل الخالص لوجه الله الى أمي ثم أمي ثم أمي ولا أنسى صديقاي المقربان او بالأحرى اخوتي كل من رابحي إسلام لمين و قصار إيناس، رمضاني محمد الأمين وكذا أصدقائي الذين طالما دعموني في مسيرتي الأكاديمية كل من برهيم سعد، ملاطي نورالدين، عزوزي محمد الأمين، سويح سليمان، بن خليف سعد قوتي، شداد جمال ربيع علي، سعد الدين ثامر ، رقيق ساعد ، كمال نكش

وكل من كان له بصمة في حياتي

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور الجلفة، وكذا سعت الدراسة الى معرفة الفروق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس و السن و المستوى الجامعي ، ولتحقيق اهداف الدراسة اعتمد الطالب على المنهج الوصفي واستخدمت مقياس قلق المستقبل من إعداد " زينب شقير (2005) "، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (60) من طلبة علم النفس، اختيرت بطريقة قصدية، كما تم استعمال برنامج الاحصائي SPSS لتحليل البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود مستوى قلق المستقبل منخفض لدى طلبة علم النقس بجامعة زيان عاشور بالجلفة، بينما لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغيرات الجنس و السن و توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير المستوى الجامعي .

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل – القلق

Abstract:

The current study aimed to identify the level of future anxiety among psychology students at Zayan Ashur University of DJelfa, as well as the study sought to find out the differences in the level of future anxiety depending on the gender, age and university level, and to achieve the goals of the study, the student relied on the descriptive curriculum and used the future Anxiety Scale prepared by " Zainab Choucair (2005)“, where the study was conducted on a sample of (60) psychology students, chosen in a deliberate way, the SPSS statistical program was used to analyze the data, and the results of the study the students of etymology at have University Zayan Ashour in DJelfa, while there are no statistically significant differences in the sample The study in the level of psychological compatibility is attributed to gender and age variables, and there are significant differences in the sample of the study in the level of psychological compatibility attributed to the university level variable .

Keywords: future anxiety-anxiety

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	أ
إهداءات	ب
ملخص الدراسة بالعربية	ج
ملخص الدراسة بالإنجليزية	د
فهرس المحتويات	هـ
فهرس الأشكال	ر
فهرس الجداول	ح
قائمة الملاحق	ي
مقدمة	1
الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول:الاطار العام للدراسة	
1.اشكالية الدراسة	4
2. فرضيات الدراسة	13
3. أهمية الدراسة	14
4. أهداف الدراسة	15
5 المفاهيم الإجرائية للدراسة	15
الفصل الثاني : قلق المستقبل	

تمهيد	**17**
1. تعريف القلق	**18**
2. مفهوم قلق المستقبل	**19**
3. مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل	**20**
4. خصائص قلق المستقبل	**21**
5. أسباب قلق المستقبل	**23**
6. مظاهر قلق المستقبل	**26**
7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل	**27**
8. علاج قلق المستقبل	**30**
الخلاصة	**33**
الجانب الميداني للدراسة	
الفصل الثالث :الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	**35**
الدراسة الاستطلاعية	**36**
1. أهداف الدراسة الاستطلاعية	**36**
2. عينة الدراسة الاستطلاعية	**37**
3. مكان و زمان اجراء الدراسة الإستطلاعية	**40**
4. إجرائات تطبيق الدراسة الاستطلاعية	**41**
5. نتائج الدراسة الإستطلاعية	**41**
الدراسة الأساسية	**41**
1. منهج الدراسة	**41**

2. خصائص عينة الدراسة الأساسية	**42**
3. الحدود المكانية و الزمانية الدراسة الأساسية	**46**
4. أدوات الدراسة الأساسية	**47**
5. كيفية تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية	**50**
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة	**51**
خلاصة	**52**
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	**54**
1. عرض ومناقشة النتائج الفرضية العامة	**55**
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	**57**
3. عرض ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثانية	**59**
4. عرض ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثالثة	**61**
الاستنتاج العام	**63**
خاتمة	**65**
المراجع	**68**
الملاحق	**72**

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	38
02	دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن	39
03	دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى الجامعي	40
04	دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	43
05	دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب السن	44
	دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الجامعي	45

.

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث الجنس	37
02	خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث السن	38
03	خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث المستوى الجامعي	39
04	خصائص عينة الدراسة الأساسية من حيث الجنس	43
05	خصائص عينة الدراسة الأساسية من حيث السن	44
06	خصائص عينة الدراسة الأساسية من حيث المستوى الجامعي	45
07	أبعاد مقياس قلق المستقبل	46
08	مفتاح التصحيح و مستويات قلق المستقبل	47
09	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا و العينة الدنيا في قلق المستقبل	48
10	معامل ثبات مقياس قلق المستقبل بإستخدام ألفا كرونباخ	49
11	معامل ثبات مقياس قلق المستقبل بإستخدام التجزئة النصفية	49
12	قيمة ت لعينة واحدة	55
13	اختبار ت لعينتين مستقلتين على المقياس حسب متغير الجنس	57
14	اختبار ONE WAY ANOVA لدلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغير السن	59
15	اختبار ت لعينتين مستقلتين حسب متغير المستوى الجامعي	61

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	مقياس قلق المستقبل
02	خصائص العينة الاستطلاعية
03	خصائص العينة الأساسية
04	الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل
05	الصدق التميزي
06	الثبات بإستخدام ألفا كرونباخ
07	الثبات بإستخدام التجزئة النصفية
08	اختبار ت لعينة واحدة
09	اختبار ت لعينيتين مستقلتين حسب متغير الجنس
10	ANOVAاختبار التبيان
11	اختبار ت لعينيتين مستقلتين حسب متغير المستوى الجامعي

مقدمة:

إن الاهتمام بالصحة النفسية أصبح من الأولويات الأساسية في المجتمعات المعاصرة، حيث تُعد الصحة النفسية أحد الركائز الأساسية لتحقيق الاستقرار والتقدم. ومن بين المشكلات النفسية التي باتت تثير قلق الباحثين والمتخصصين هي مشكلة "قلق المستقبل"، التي تؤثر بشكل ملحوظ على فئة الشباب، وخاصةً طلبة الجامعات.

في هذا السياق، يُعتبر طلبة علم النفس فئة ذات خصوصية، حيث أنهم، بالإضافة إلى مواجهتهم للتحديات الأكاديمية والحياتية المعتادة، يتعاملون يوميًا مع قضايا ومشكلات نفسية متنوعة من خلال دراساتهم وتدريبهم العملي. هذا الأمر يجعلهم أكثر عرضة للشعور بقلق المستقبل، والذي يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على تحصيلهم الأكاديمي وحياتهم الشخصية والمهنية،تتزايد أهمية دراسة قلق المستقبل في الوقت الحاضر مع التغيرات السريعة والتحولات الجذرية التي يشهدها العالم. يتعرض الشباب لضغوط مستمرة تتعلق بمستقبلهم الوظيفي والاجتماعي والاقتصادي، مما يزيد من مشاعر القلق وعدم اليقين (السامرائي، 2012). ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث، حيث يسعى إلى تسليط الضوء على هذه الظاهرة النفسية لدى طلبة علم النفس، وفهم العوامل التي تساهم في نشوئها وتأثيرها عليهم.بالإضافة إلى ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين قلق المستقبل والتكيف الأكاديمي، وكيف يمكن للتدريب النفسي والدعم الاجتماعي أن يسهم في تخفيف هذه المشاعر السلبية (ناظم، 2008). إن تقديم حلول فعالة ومبنية على أسس علمية يمكن أن يساعد في تحسين جودة الحياة الأكاديمية والشخصية لهؤلاء الطلبة (عبد السلام، 2009).

نطمح أن تساهم هذه الدراسة في إلقاء ضوء أعمق على مشكلة قلق المستقبل بين طلاب علم النفس، وأن تقدم حلولاً فعالة تُمكِّنهم من التغلب على هذا القلق، مما يسهم في تحقيق حياة أكاديمية وشخصية أكثر استقرارًا ونجاحًا.

ومن هذا المنطلق سعت دراستنا إلى تسليط الضوء على موضوع الدراسة والذي هو بعنوان مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس، حيث قسمنا الدراسة الى أربعة فصول:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة و يتناول الإشكالية ، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة ، و أهمية الدراسة و المفاهيم الإجرائية للدراسة.

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة، ويتناول تعريف القلق ، مفهوم قلق المستقبل: مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل، خصائص قلق المستقبل، أسباب قلق المستقبل، النظريات المفسرة لقلق المستقبل ، علاج قلق المستقبل.

الفصل الثالث: الجانب التطبيقي للدراسة ، ويتناول الدراسة الإستطلاعية، الدراسة الأساسية ، منهج الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها، ويتناول عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة، عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى و الثانية و الثالثة، تفسير ومناقشة نتائج الدراسة و إستنتاج عام.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة

2-فرضيات الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-اهداف الدراسة

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة

الإشكالية:

منذ أن وطئت قدم الانسان على سطح الارض وهو يسعى لحل مشاكله وضمان استمراريته من خلال ما يواجهه في هذا العالم , ومن بين هاته المشاكل الخوف من المستقبل ففي ظل التغيرات السريعة والتقلبات وتنوع التعقيدات في مختلف مناحي الحياة مما أسهم في تفاقم العديد من المشاكل كالقلق الاكتئاب وغيرها التي تمس استقراره النفسي والاجتماعي . لكنه قد يجد صعوبة في التكيف مما يؤدي الى العيش في حالة من القلق ، خاصة إذا كانت هذه المواقف ناتجة عن اضطرابات اجتماعية تؤثر على سلم احتياجاته ، نزولا من عدم القدرة على تحقيق الذات إلى الخوف ، وفقدان الأمن والأمان ، والقدرة على توفير الاحتياجات الأساسية للحياة بمختلف أنواعها. القلق نفسه هو شعور طبيعي ومقبول ومتوقع في ظل ظروف معينة ، وأحيانا يكون له وظيفة مهمة في المساعدة على النشاط .

ولعل من سلبيات هذا الأخير في حال إشتداده هو تحوله من قلق واقعي نتيجة مدركات حقيقية انية إلى قلق عصابي نتاج خبرات سلبية واحداث غير واقعية والتي تترجم الى سوء ادراك وتفسير للاحداث ومألاتها المستقبلية بنظرة ضيقة تشاؤمية مما يحوله من قلق طبيعي والذي هو سمة أساسية في عصرنا الحالي جراء ضغوط الحياة إلى قلق المستقبل .

قلق المستقبل الذي اتفق العديد من العلماء والباحثين في المجال ومنهم زاليسكي zaleski (1996) على أنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي الحالة القصوى فإنه يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص وهذا الأخير من المصطلحات الحديثة في رواق البحث العلمي وأن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي. وقلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة لدى طلبة الجامعة لأن الحياة

الجامعية مليئة بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي (Zaleski, 1996:18).وكل هاته الجوانب تمس الجانب الأساسي ألا وهو الجانب النفسي.

ويرى الباحث (حنتول أحمد موسى 2012)أن الجامعة هي المؤسسة التي تحتضن شريحة مهمة وكبيرة من شرائح المجتمع وهي شريحة الشباب، حيث يعد الشباب أهم قوة بشرية لأي مجتمع من المجتمعات، فهم مصدر الطاقة والتجديد والانتاج. ولهذا تعمل الدول على توفير المؤسسات التربوية والاجتماعية من أجل إعدادهم الإعداد المناسب الذي يؤهلهم لاستلام زمام المسؤولية، والمشاركة في عملية تحقيق حاجات الأمة وتطورها نحو الأفضل . حيث تبدو أثناء الدراسة الجامعية بعض الظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي مثل الانجاز والتحصيل والتفوق أو على الصعيد المهني الوظيفي والطموح المستقبلي .(حنتول، 2012)

فيرى الطالب نفسه مشغولا بالتفكير في مستقبله بعد التخرج وكيفية الحصول على وظيفة التي من شأنها أن تؤمن له الراحة المادية وتكون له سبيلا لبناء أسرة وتحقيق أحلامه ومتطلباته الشخصية من أمتلاك منزل وسيارة وتوفير معاش تقاعد في حال عجزه عن العمل.

ومن بين الدراسات التي أشارت إلى قلق المستقبل :

دراسة (بن نبي نصيرة و اميطوش موسى 2020) بعنوان" مستوى قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى متربص التكوين المهني" التي هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل لدى متربص التكوين المهني والتعرف على ما إذا كان هناك فروق في مستوى قلق المستقبل بدلالة الجنس ونمط التكوين، تكونت عينة الدراسة من (274) متربص، ثم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخدم الباحثان مقياس قلق المستقبل الذي أعدته الباحثة فضيلة عرفات محمد السبعاوي" (2007)، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات

باستعمال برنامج (spss) توصلنا إلى النتائج التالية:

مستوى قلق المستقبل لدى متربص التكوين المهني منخفض.

وجود فروق دالة إحصائيا بين المتربصين في الشعور بقلق المستقبل بدلالة الجنس، لصالح الذكور.

–عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المتربصين في الشعور بقلق المستقبل بدلالة نمط التكوين (اقامي أو تمهين).

دراسة (سمية لويزة بوميدونة، نوال حدادي2020) بعنوان "قلق المستقبل وعلاقته بالاكتئاب لدىالطلبة المقبلين على التخرج ماستر هدفت هاته الدراسة إلى كشف العالقة بين فكرة قلق المستقبل و ظهور االكتئاب لدى الطلبة المقبلين على التخرج كما تهدف أيضا إلى تحديد كال منهما لدى نفس العينة . اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي لكونه أألنسب لهذه الدراسة .تتمثل عينة البحث في ستة حاالت و هم طالب مقبلين على التخرج .أدوات الدراسة: تتمثل فيمايلي :المقابلة، مقياس قلق المستقبل لزينب شقير، مقياس االكتئاب لبيك .وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه : –توجد عالقة بين قلق المستقبل و ظهور االكتئاب لدى الطالب المقبلين على التخرج – .توجد عالقة بين قلق المستقبل و ظهور االكتئاب لدى الطالب المقبلين على التخر ج تعزى لعامل الجنس –توجد عالقة بين قلق المستقبل و ظهور االكتئاب لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لعامل السن

دراسة: (نجمة بلال2021)

بعنوان "قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج "

والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين قلق المستقبل ودافعية الانجاز الدراسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج، شملت عينة البحث (90) طالبا من طلبة القطب الجامعي "تامدة" بولاية تيزي وزو. وتم استخدام مقياسين مقياس قلق المستقبل، ومقياس دافعية الانجاز الدراسي. وبعد معالجة البيانات إحصائيا، توصلنا إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين قلق المستقبل ودافعية الانجاز الدراسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0.01 وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في متغيري قلق المستقبل ودافعية الإنجاز الدراسي .

دراسة (بومعزوزة نسيمة وبراهيمي شبلي 2023) بعنوان " قلق المستقبل وعلاقته بنوعية الحياة لدى الطالب الجامعي " والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ونوعية الحياة لدى طلبة الجامعة، مع تحديد مجال قلق المستقبل الأكثر تأثيرا على الطلبة، ولتطبيق الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي مع استخدام مقياس قلق المستقبل للخالدي (2002)، ومقياس نوعية الحياة المختصر المنظمة الصحة العالمية (2008)، على عينة قوامها 228 طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الجزائر 2 ، وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل ونوعية الحياة لدى طلبة الجامعة، وأن طلبة الجامعة أكثر قلقا حول المجال النفسي لديهم.

دراسة (تهاني أنور إسماعيل 2021) بعنوان "الإجهاد الفكري وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة" والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيري الإجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة البصرة . وقد تكونت عينة البحث من (150) طالبا وطالبة تم إختيارهم بصورة عشوائية من قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للعام الدراسي (2019 – 2020) ، وتم تطبيق المقياسين اللذين تبنتهم الباحثة مقياس الإجهاد الفكري ، الزبيدي 2015) و (مقياس قلق المسقبل ، البديري 2009) وبعد استكمال

الخصائص السيكومترية للمقياسين تم تطبيقهما بصورتهما النهائية على عينة البحث . وتوصلت النتائج الى أن عينة البحث لديها مستوى متوسط من الإجهاد فكري ومستوى مرتفع في القلق من المستقبل، وأن هناك دلالة إحصائية في الفروق تبعاً لمتغير الجنس في المتغيرين ولصالح الذكور، كذلك أثبتت النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية بين المتغيرين تشير الى تأثير أحدهما في الآخر

دراسة (طاهر قايد غالب الحزمي الحزمي 2024) بعنوان "مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الأداب جامعة صنعاء" والتي تهدف إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب – جامعة صنعاء، بالإضافة إلى معرفة طبيعة الفروق في مستوى قلق المستقبل لديهم تبعاً لمتغير الجنس المستوى الدراسي)، وتبنى الباحث مقياس قلق المستقبل (من اعداد فضيلة السبعاوي)، حيث طبق على عينة عشوائية طبقية مكونة من (200) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج البحث أن قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة صنعاء، يتوزع في ثلاثة مستويات هي المستوى المتوسط بنسبة (50%)، المستوى المنخفض بنسبة (45%)، المستوى المرتفع بنسبة (5%) ، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب جامعة صنعاء تبعاً لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في متوسطات مجالات المقياس، تشير إلى أن طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية – جامعة صنعاء، من الجنسين لديهم قلق نحو المستقبل بمستوى متقارب المتوسط ودون المتوسط

دراسة(عماد الرز 2019) بعنوان "قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية (البيضاء) بجامعة عمر المختار في ضوء بعض المتغيرات" والتي هدفت إلى التحقيق في مستوى القلق المستقبلي بين طلاب جامعة عمر المختار في كلية التربية (البيضاء فرع ، وكذلك لتحديد الاختلافات في متوسط درجات المستقبل القلق حسب الجنس (ذكر وأنثى والأكاديمي متغيرات التخصص (العلوم والفنون)

تكونت عينة الدراسة من 88 طالبا و 100 أنثى. أشارت النتائج إلى أن الطلاب لديهم مستوى عال من المستقبل القلق لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المستقبلي متوسط الدرجات حسب متغيري الجنس والتخصص الأكاديمي.

دراسة (ندى المصراتي واحلام الرفادي 2021) دراسة بعنوان "الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي" والتي تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي ومستوى كل متغير من متغيرات الدراسة، كذلك معرفة الفروق العائدة لـ النوع – التخصص في كلا المتغيرين. وقد أجريت الدراسة على عينة متاحة مكونة من (140) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بنغازي. وقد استخدمت أداتان لجمع البيانات وهما مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي (1998)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد منير (2006)، توصلت الدراسة إلى وجود درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة، ولم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع التخصص) في كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وكذلك لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغير الرضا عن الحياة وقلق المستقبل وفي ضوء ذلك قيم عدد من التوصيات والدراسات المقترحة

دراسة (Yuxi Tang2023) بعنوان" الخوف من فيروس كورونا والقلق الجامعي بين طلاب الجامعات البولندية أثناء الوباء والتي تهدف إلى التعرف على الفروق في الخوف من الإصابة بفيروس كورونا الذي يعاني منه الطلاب أثناء الجائحة حسب الجنس ومجال الدراسة ومكان الدراسة والعمل مدفوع الأجر، وعلاقتهما بالصحة النفسية. –كون. المشاركون والإجراء شملت الدراسة 1294 طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم بين 18–30 عامًا. تم استخدام مقياس القلق المستقبلي والنسخة القصيرة من مؤشر الرفاهية النفسية العامة. بالإضافة إلى ذلك، ذكر الطلاب

ما إذا كانوا قلقين بشأن احتمالية الإصابة بفيروس كورونا والإصابة بمرض كوفيد-19. النتائج ذكر ثلث المشاركين أنهم شعروا بالخوف من الإصابة بفيروس كورونا. عانت النساء من خوف أقوى بكثير من كوفيد-19 والقلق المستقبلي من الرجال. تظهر تأثيرات التفاعل المرصودة أن طالبات كليات الطب تعرضن لخوف أعلى من كوفيد-19 مقارنة بالنساء اللاتي يدرسن مجالات الدراسة المتعلقة بالنشاط البدني، كما تعرض الطلاب العاملون لقلق مستقبلي أعلى قليلاً. تم العثور على علاقة إيجابية، ولكن ضعيفة بين الخوف من كوفيد-19 والقلق المستقبلي. ترتبط الصحة النفسية بشكل سيئ بالخوف من كوفيد-19 وبشكل معتدل مع القلق المستقبلي. الاستنتاجات: لأن قلق المستقبل كان أقوى لدى النساء وطلاب الطب وبعض طلاب الماجستير والعاملين، فيجب اتخاذ تدابير وقائية لمنع القلق المفرط وتعزيز الصحة العقلية في هذه المجموعات

دراسة(Clare Pitt Kimberley Norris Gretta Pecl 2024) دراسة بعنوان" قلق المستقبل لدى الشباب الإسبان: الخصائص السيكومترية لمقياس المستقبل المظلم" و التي تشير إلى زيادة مستويات الضائقة المرتبطة بتغير المناخ، لا تزال هناك أدلة محدودة فيما يتعلق بالتدخلات الفعالة للأفراد والمجتمعات. تهدف الدراسة الحالية إلى المساهمة في هذه المناقشة من خلال تقديم آراء المشاركين في الدراسة الذين عرفوا أنفسهم على أنهم مهتمون مهنيًا بالقلق المناخي. تم إجراء مسح دولي متعدد التخصصات، مع إجابات نوعية وكمية من 230 مشاركًا، من مجموعة من الخلفيات المهنية، بما في ذلك مجموعة من ممارسي الصحة العقلية، إلى جانب نشطاء المناخ والفنانين والمعلمين والأكاديميين والعلماء وغيرهم من المهتمين بالقلق المناخي. فضاء. اقترح المشاركون مجموعة واسعة من المكونات المحتملة لتدخلات القلق المناخي، بما في ذلك دعم الأشخاص للتواصل مع الآخرين والطبيعة، والتحقق العاطفي في إطار جماعي، والتحرك نحو العمل المناخي. أدى التحليل المواضيعي الانعكاسي للبيانات النوعية إلى خمسة مواضيع: "القلق

المناخي هو استجابة صحية للوضع الحالي"، "سيستمر القلق المناخي في الزيادة حتى يتم اتخاذ إجراءات مناخية"، "يجب أن تكون التدخلات المتعلقة بالقلق المناخي فردية"، "القلق المناخي" يجب أن تشمل التدخلات المجتمع المحلي والمستوى المجتمعي" و"يلزم وجود ممارسين مدركين للمناخ". توفر هذه المواضيع مساهمة كبيرة في الخطاب حول تدخلات القلق المناخي. ويؤكدون على الحاجة إلى فهم القلق المناخي كاستجابة مشروعة للوضع الحالي وضرورة إدراج مستويات المجتمع والمجتمع في استراتيجيات التدخل. توفر نتائج هذه الدراسة رؤى من وجهات نظر متنوعة لتوفير إرشادات قيمة للبحث والممارسات المستقبلية في تطوير التدخلات الفعالة للقلق المناخي

دراسة (Duygu Gökkaya . Şerafettin Erten 2023) دراسة بعنوان" تأثير قابلية التوظيف المستقبلية المدركة على قلق المستقبل: دراسة على طلاب إدارة الرعاية الصحية " والتي تشير إلى تحليل تأثير قابلية التوظيف المستقبلية على قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية وطلاب درجة المنتسبين الذين يدرسون إدارة الرعاية الصحية في الجامعات التركية. بالإضافة إلى ذلك، تم أيضًا التحقق مما إذا كان هناك فرق بين قابلية التوظيف المستقبلية للطلاب ومستويات القلق المستقبلي في سياق المتغيرات الديموغرافية. ونتيجة لهذه النتائج، فقد تقرر أن قابلية التوظيف المستقبلية لها تأثير سلبي وذو دلالة إحصائية ولكن منخفض على القلق المستقبلي. كما تم فحص تأثير الأبعاد الفرعية لمقياس القابلية للتوظيف المستقبلي المدرك على قلق المستقبل، وتبين أن أبعاد شبكة الاتصالات المستقبلية المدركة، والسمعة المتوقعة للمؤسسة التعليمية، والمهارات المستقبلية المدركة تنبئ بقلق المستقبل سلباً ودلالة إحصائياً. . وفي سياق المتغيرات الديموغرافية، وجد فرق ذو دلالة إحصائية فقط في متغير الجنس. القلق المستقبلي لدى النساء أعلى منه لدى الرجال. في إطار هذه النتائج، من الممكن القول أن مستويات التوظيف

المستقبلية المتصورة لطلاب المرحلة الجامعية والمنتسبة الذين يدرسون إدارة الرعاية الصحية في الجامعات التركية مرتفعة، ومعظم اهتماماتهم المستقبلية تتشكل من خلال عوامل مختلفة

دراسة (Roshni S. Sumona Datta . 2023) بعنوان" صعوبات اتخاذ القرار الوظيفي، والكفاءة الذاتية للكلية، والخوف من كوفيد-19 والقلق المستقبلي بين طلاب الكليات والجامعات: دراسة متعددة التخصصات " والتي تشير الى مراجعة الأدبيات السابقة إلى وجود علاقة ذات دلالة سلبية بين صعوبات اتخاذ القرار الوظيفي والكفاءة الذاتية الجامعية لدى الطلاب، لكن الدراسات التي فحصت ارتباط هذه العوامل بالقلق المستقبلي والحياة الطبيعية الجديدة كانت نادرة. لذلك تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة صعوبات اتخاذ القرار الوظيفي، والكفاءة الذاتية للكلية، والخوف من كوفيد-19، وقلق المستقبل بين طلاب الكليات والجامعات. تم جمع البيانات، في عام 2021، من 200 شخص بالغ (متوسط العمر= 19.75، الانحراف المعياري= 1.70، 63% إناث)، جميع طلاب الكليات والجامعات (95% طلاب جامعيون) من مختلف التخصصات عن طريق إدارة (أ) اتخاذ القرار الوظيفي استبيان الصعوبات الذي وضعه جاتي وآخرون. (1996)، (ب) استبيان الكفاءة الذاتية للكلية الذي وضعه سولبيرج وآخرون. (1993)، (ج) مقياس الخوف من كوفيد-19 الذي طوره أهورسو وآخرون. (2020) و (د) مقياس قلق المستقبل الذي طوره زاليسكي (1996). وتضمن التحليل الإحصائي الإحصاء الوصفي، وتحليل الارتباط، وتحليل الانحدار. وأظهرت النتائج أن الخوف من كوفيد-19 يرتبط ارتباطا سلبيا، في حين أن القلق المستقبلي يرتبط إيجابيا بصعوبات اتخاذ القرار المهني. وترتبط كفاءة الكلية بشكل ضعيف بصعوبات اتخاذ القرار الوظيفي، ولكنها لا تتنبأ بها. علاوة على ذلك، يُظهر تحليل الانحدار المتعدد أن القلق المستقبلي وحده هو الذي يتنبأ بشكل كبير بصعوبات اتخاذ القرار المهني(β=0.60) ، ($p<0.001$، مما يوضح تباينًا قدره 35% في صعوبات اتخاذ القرار المهني.

وسلطت نتائج الدراسة الضوء على آلية تأثر اتخاذ القرار المهني لدى طلبة الجامعة بسبب قلق المستقبل. من المهم أن نلاحظ أن الخوف من كوفيد-19 لا يؤثر كثيرًا على عملية اتخاذ القرار المهني للطلاب، ولكن قلقهم المستقبلي هو الذي يلعب دورًا أساسيًا.

من خلال ما سبق يمكننا طرح تساؤلتنا كما يلي:

التساؤل العام : ما هو مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور؟

التساؤلات الفرعية:

هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس؟

هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير السن؟

هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير المستوى الجامعي؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض

الفرضيات الفرعية :

1. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس.

2. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير السن.
3. توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في تركيزها على فئة الشباب الهامة في المجتمع، كونهم الركيزة الأساسية التي يتشكل منها المجتمع والتي يُعول عليها لإحداث التغيير نحو الأفضل. وتبرز أهمية الدراسة في تناولها لموضوع قلق المستقبل، الذي يؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد الشخصية والنفسية والسلوكية، وفي الكشف عن مستوياته لدى طلبة الجامعة، مما يوفر للباحثين والمسؤولين معلومات قيمة تسهم في تخطيط برامج الإرشاد والتوجيه و إعداد برامج إرشادية وتوعوية بهدف تقليل قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وتوجيه قلقهم نحو المستقبل بصورة إيجابية ليكون دافعًا لهم للمثابرة وبذل مزيد من الجهد والتخطيط لحياتهم المستقبلية

الأهمية النظرية :

تسليط الضوء على هاته الفئة المهمة في بناء الأمم وضرورة العناية بهم وتعزيز المستوى المرونة النفسية لديهم لما قد يواجهوه من تحديات وصعوبة من شأنها أن توقعهم في قلق المستقبل وإضفاء المعرفية العلمية .

الأهمية التطبيقية:

وتتجلى أهمية دراستنا في كونها تسعى إلى معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة .

معرفة الفروق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس و السن و المستوى الجامعي

ومن خلال ما تتوصل إليه الدراسة من النتائج فقد تسهم في التحسيس من مخاطر قلق المستقبل.

لعل هاته الدراسة تكون موضع انطلاق لاجراء العديد من البحوث في متغيرات مختلفة .

أهداف البحث:

- معرفه مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم علم النفس .
- تسليط الضوء على المفاهيم والمصطلحات التي لها علاقة بقلق المستقبل والعوامل التي تؤثر فيه.
- معرفه إذا كان هناك فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير السن، الجنس، المستوى
- إظهار مدى أهمية الصحة النفسية لدى الشباب خاصة طلبة الجامعة .
- إضفاء معرفة علمية وبيانات إحصائية يرجع لها من قبل الباحثين .

المفاهيم الإجرائية للدراسة :

قلق المستقبل :

يعرف قلق المستقبل إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل إعداد (زينب شقير 2005)المطبق في هذه الدراسة .

الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد

1-تعريف القلق

2-مفهوم قلق المستقبل

3-مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل

4-خصائص قلق المستقبل

5-أسباب قلق المستقبل

6-مظاهر قلق المستقبل

7-النظريات المفسرة لقلق المستقبل

8- العلاج قلق المستقبل

خلاصة

تمهيد

تعد ظاهرة القلق من أبرز القضايا النفسية التي تواجه الأفراد في العصر الحديث، نظراً للتغيرات السريعة والتطورات المستمرة التي يشهدها العالم. هذه الظاهرة لا تقتصر على شريحة معينة من المجتمع، بل تمتد لتشمل جميع الفئات العمرية والمجتمعية، بما في ذلك الشباب وطلبة الجامعات. يُعتبر قلق المستقبل من الأنواع الشائعة للقلق، حيث يتجلى في التفكير المستمر والمتكرر حول ما قد يحمله المستقبل من تحديات وصعوبات.

يعيش الطلبة الجامعيون في مرحلة حرجة من حياتهم، حيث يتعين عليهم اتخاذ قرارات حاسمة تتعلق بمستقبلهم الأكاديمي والمهني. هذا الأمر يضعهم تحت ضغوط نفسية كبيرة تجعلهم عرضة للقلق بشأن المستقبل. يمكن أن يؤثر هذا القلق على حياتهم الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، مما يستدعي دراسة معمقة لهذه الظاهرة لفهمها وإيجاد حلول فعالة للتعامل معها.

يتناول هذا الفصل مفهوم قلق المستقبل من جوانب متعددة، بدءًا بتعريف القلق بشكل عام ومفهوم قلق المستقبل على وجه الخصوص. كما يستعرض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل، مثل التوتر النفسي والخوف من الفشل، ويسلط الضوء على خصائص هذا النوع من القلق. يتم أيضًا تحليل الأسباب التي تؤدي إلى نشوء قلق المستقبل، سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية أو اقتصادية.

علاوة على ذلك، يناقش الفصل النظريات المختلفة التي تفسر قلق المستقبل، ويستعرض العلاجات المتاحة لمواجهته، سواء من خلال الإرشاد النفسي أو العلاج النفسي. الهدف من هذا الفصل هو تقديم فهم شامل لمشكلة قلق المستقبل، والكشف عن مستوياته لدى طلبة الجامعات، وتقديم رؤية توعوية فعالة تساعد الطلبة على التغلب على هذا القلق وتحقيق حياة أكاديمية وشخصية مستقرة وناجحة.

تعريف القلق :

القلق :هو حالة إنفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة والحذر والرعب والتحفز موجهة نحو المستقبل أو الظروف المحيطة ويعتبر القلق من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل إنسان ويمكن القول أن هناك قلق طبيعي وقلق مرضي

القلق الطبيعي : يعتبر القلق أحد المشاعر التي تساعد على بقاء الإنسان، وتدفعه على القيام ببعض الأعمال، وتشحن همه في المواقف الصعبة ، ذلك أن القلق من الإمتحان يدفع الطالب للدراسة والجد والعمل والسهر والإجتهاد حتى يحصل على أفضل النتائج ، وكذلك لأي مهمة يتصدى لها الإنسان في حياته . والعلاقة بين القلق والقدرة على الأداء تعرف بقانون يركس دودسون (Verkes Dodson Law) فكلما إزداد القلق تحسن الأداء وذلك حتى وصول نقطة معينة يكون فيها الأداء في قمته ، وإذا زاد القلق عن تلك النقطة إنقلب أثره عكسيا وأدى إلى تدهور الأداء(سرحان ،2003،ص11)

قلق المستقبل :

يعتبر القلق من أكثر الاضطرابات انتشارا في عصرنا الحديث، وهو سمة بارزة تتميز بها هذه الفترة الزمنية. فالتقلبات العلمية الشاملة التي يشهدها العالم اليوم، وما يصاحبها من تطورات متسارعة وتعقيدات حضارية وتغيرات اجتماعية سريعة، قد أدت إلى تعقيد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية، مما أسفر عن زيادة القلق والمخاوف من المستقبل

مفهوم قلق المستقبل :

يرى جبر أحمد ، ان القلق من المستقبل أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات فأكثر من يخشاه الناس هو المجهول و في ظل اضطراب الحياة و ازدياد حدة المشاكل الحياتية و تسارع الاحداث الساسية و تاضغوط الإقتصادية إضافة إلى الاحتياطات التي تمر بها في أوجه

الحياة المختلفة غالبا ما نجد النظرة العامة للمستقبل سلبية (جبر, 2012, ص 42)

تعريف زينب الشقير (8115) بأنه : خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية قير سارة مع تشوي وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خالل استحضار للذكريات والخبرات الماضية قير سارة م تضخيم للسلبيات ودحض لايجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم ألأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضد وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي بيه إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الإجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس(. اللحياني 2102 ص00)

وتعرف **(السبعاوي 2007)** قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، يميزها شعور بالتوتر والضيق والخوف، وعدم الارتياح والكدر والهم وفقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمته أو كيانه، يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل".

مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل :

إضطرابات القلق :

وتشمل الاضطرابات التي تشترك بملامح الخوف الزائد والقلق والاضطرابات السلوكية ذات الصلة. إن الخوف هو رد الفعل العاطفي لتهديد وشيك حقيقي أو متصور، في حين أن القلق هو التحسب للتهديد المستقبلي. ومن الواضح أن هاتين الحالتين تتداخلان لكنهما تختلفان أيضاً، فالخوف يرتبط في كثير من الأحيان مع استثارة الجهاز العصبي الذاتي، اللازمة لاستجابة القتال أو الهروب نتيجة لأفكار عن خطر داهم، وسلوكيات الهروب، ويرتبط القلق في كثير من الأحيان مع توتر العضلات واليقظة توقعاً للخطر في المستقبل ولسلوكيات الحذرأو الانطواء. يتم خفض مستويات الخوف والقلق عن طريق سلوكيات التجنبية.(حمادي, 2022 ,ص 161)

مفهوم قلق المستقبل المهني: عرفه المحاميد والسفاسفة (2007) على أنه حالة عدم الارتياح، والشعور من المستقبل المجهول المتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل بالضيق، والتوتر، والخوف مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة.(منصوري ،طراد ،العمري، 2021 ,ص331)

الصحة النفسية: نقصد بالصحة النفسية في الدراسة الحالية: "حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوياً، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش بسلام ". (الزبيدي والهزاع، 1997 17)وتعرف إجرائيا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس الصحة النفسية .(حريزي،2023،ص37)

–**طلبة الجامعة** يقصد بطلبة الجامعة في هذه الدراسة عينة من طلاب وطالبات الماستر وليسانس علم النفس الذين يزاولون دراستهم بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الجلفة خلال السنة الجامعية 2024/2023

قلق المستقبل :بأنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل يمتلك جذوره بالواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الواقع وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام .

افكار اللاعقلانية :هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية وغير حقيقية، وتؤدي غالبا إلى اضطراب المشاعر واضطرابات انفعالية ترتبط أساسا باعتناق الفرد لبعض الافكار التي تخلو من المنطق والعقالنية، وأن هذا الاضطراب يستمر باستمرار تبني الفرد لها

(الخزاعي ، جابر، القرعان ، العمرو،2023،ص 219)

الرضا عن الحياة" :هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام ،كما تعني حب الشخص للحياة التي يعيشها و استمتاعه بها و تقديره الذاتي لها ككل " (شقورة، ،2112 ص22.)

خصائص قلق المستقبل :

التفكير السلبي والتشاؤم:

الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل يميلون إلى التفكير السلبي والتشاؤم بشأن الأحداث المستقبلية، ويركزون على السيناريوهات الأسوأ ويفترضون أن الأمور لن تسير على ما يرام

.(فؤاد ،2009،ص110_112)

الشعور بالإحباط وفقدان الأمل:

يرتبط قلق المستقبل بمشاعر الإحباط وفقدان الأمل، حيث يشعر الأفراد بأنهم غير قادرين على السيطرة على مستقبلهم أو تحسين أوضاعهم

(جمال ،2010،ص 132_134)

التردد وصعوبة إتخاذ القرار:

الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل غالبًا ما يواجهون صعوبة في اتخاذ القرارات بسبب الخوف من النتائج السلبية المحتملة (السامرائي ،2012،ص98_101)

الانعزال الاجتماعي :

يمكن أن يؤدي قلق المستقبل إلى الانعزال الاجتماعي، حيث يشعر الأفراد بالوحدة ويبتعدون عن التفاعل مع الآخرين نتيجة للقلق المستمر(سلوى ،2008،ص75_78)

انخفاض الأداء الأكاديمي أو المهني:

يؤثر قلق المستقبل على الأداء الأكاديمي أو المهني للأفراد، حيث يقل تركيزهم ودافعهم للعمل أو الدراسة(دويدار ،2005،ص115_118)

الاضطرابات الجسدية:

يمكن أن يصاحب قلق المستقبل أعراض جسدية مثل الأرق، الصداع، واضطرابات الجهاز الهضمي نتيجة للتوتر المستمر(أحمد ،2009،ص150_153).

أسباب قلق المستقبل :

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانيات الكامنة، ومن جهة أخرى يعتبر المستقبل هو المجال الذي تتحرك فيه هواجس القلق فهذا الأخير مرتبط بتلك الأحداث التي من المحتمل حدوثها في المستقبل أكثر من الأحداث التي وقعت في الماضي. والقلق كغيره من الظواهر الإنسانية المعقدة هو نتاج مجموعة من الأسباب المتعلقة بالشخص ذاته، كالخبرات السيئة وطبيعة مسار الطفولة واضطراباتها والبناء النفسي والمعرفي للشخص كما يعود إلى محيط الشخص والظروف

التي مر بها.

وحسب النظريات الحديثة فإن قلق المستقبل يرتبط أكثر بما الميل والنزوع إلى رد فعل القلق باعتباره من خصائص الشخصية.

–الخبرات المعاشة على مستوى الفرد والجماعة، أي حصيلة النجاح والفشل.

حدث معاش في فترة تاريخية وأحداث اجتماعية وصراعات سياسية.

الظهور المفاجئ للأخطار، كالإرهاب والأمراض المزمنة وتراجع الأخلاق وقدوم قوة عسكرية عظمى، غير أن هناك رؤية موحدة بين الباحثين ترى أن هناك العديد من العوامل تتدخل في ظهور القلق واستمرار خصوصا العوامل الناتجة عن النظام المعرفي السلوكي البيولوجي والبيئي وحسب النموذج البيو – سيكو اجتماعي، لا يوجد سبب واحد للقلق ولا بد من أخذ بعين الاعتبار كل المحددات وتفاعلاتها المتبادلة .

(وادة ،2020،ص69)

فتتداخل مجموعة من العوامل وتتعاون معًا لتوسع وتعزز الشعور بقلق المستقبل. يمكننا ذكر بعض الأسباب التي تُعد من العوامل المؤدية لحدوث قلق المستقبل، وهي:

أ – نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الافكار عنه وذلك نتيجة التطورات والتغيرات الهائلة والتحولات المجتمعية التي اصبح الفرد من خلالها

يعيش في عالم سريع التغير ولا يستجيب لرغباته واحتياجاته ب شك الفرد في امكانيات المحيطين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله

ج – الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الاسرة او المدرسة او المجتمع بصفة عامة استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة

ومذاهب واتجاهات الشخص في حياته

هـ – العوامل الأسرية المفككة وعدم الاحساس بالأمان.

(2021) العدد 22 مارس

و – المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية كأعباء المعيشة وأزمة البطالة وقلة

الدخل وغلاء الاسعار وطغيان الماديات والعلاقات الاجتماعية القائمة على مبدى

المنفعة والمصلحة.

ز – تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية ، حيث بينت الدراسات ان الافراد الاقل التزاماً بالأخلاق يظهرون قلقاً أكثر من الافراد الأكثر تديناً.

ر – الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص

والفشل في فصل امانيه من التوقعات المبنية على الواقع

ي – تبني الافكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات وغلبة النظرة السوداوية للأمور الحياتية

(الحويج،2021،ص736)

المنظور الطبي biological- approach theory( ).

يعتبر المنظور الطبي هو المنظور الشائع بين الأطباء والمعالجين النفسانيين، ويرى هذا التوجه أن القلق يكون ناتج عن دلائل فسيولوجية وكيميائية وعصبية تحدث في منطقة تحت المهاد أو تحت الهيبو ثلاموس، وأن استثارة تلك المنطقة يؤدي إلى صدور أوامر وإيعازات إلى الجهاز العصبي وباقي أجهزة الجسم، وبالتالي يحدث اختلال التوازن الداخلي للجسم وتضطرب وظائفه الفسيولوجية. ولا يهتم أنصار المنظور الطبي بمصدر أو سبب القلق بقدر اهتمامهم بإعادة الوظائف الفسيولوجية إلى حالتها الطبيعية. ويرى أصحاب هذا المنظور أن التكوين البيولوجي للإنسان هو جوهر القلق، حيث يعتقدون بأن التغيرات الفسيولوجية والعصبية سابقة في حدوثها للقلق وليس ناتجة عنه.

ويرى "ايزنك " أن الأشخاص يولدون مختلفين في استعداداتهم أو نزعاتهم الطبيعية للانفعال وخاصة انفعال القلق، حيث قد يرث الشخص نزعة انفعالية عالية تختلف عن النزعات الانفعالية لدى الآخرين(طاهر قايد غالب الحزمي،2024،ص395)

(المنظور الحياتي biological- approach theory) :

يعتبر المنظور الطبي هو المنظور الشائع بين الأطباء والمعالجين النفسانيين، ويرى هذا التوجه أن القلق يكون ناتج عن دلائل فسيولوجية وكيميائية وعصبية تحدث في منطقة تحت المهاد أو تحت الهيبو ثلاموس، وأن استثارة تلك المنطقة يؤدي إلى صدور أوامر وإيعازات إلى الجهاز العصبي وباقي أجهزة الجسم، وبالتالي يحدث اختلال التوازن الداخلي للجسم وتضطرب وظائفه الفسيولوجية. ولا يهتم أنصار المنظور الطبي بمصدر أو سبب القلق بقدر اهتمامهم بإعادة الوظائف الفسيولوجية إلى حالتها الطبيعية. ويرى أصحاب هذا المنظور أن التكوين البيولوجي

للإنسان هو جوهر القلق، حيث يعتقدون بأن التغيرات الفسيولوجية والعصبية سابقة في حدوثها للقلق وليس ناتجة عنه.

ويرى "ايزنك " أن الأشخاص يولدون مختلفين في استعداداتهم أو نزعاتهم الطبيعية للانفعال وخاصة انفعال القلق، حيث قد يرث الشخص نزعة انفعالية عالية تختلف عن النزعات الانفعالية لدى الآخرين صالح والطارق، 1998 ، 279-281)

مظاهر قلق المستقبل :

هناك مجموعة من السمات يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها :

1-التشاؤم وذلك ألن الخائف من المستقبل ال يتوقع إلا الشر, ويخيل اليه أن الأخطار محدقة به .

2-الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة والحفاظ على الظروف الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة .

3-نقص الثقة في النفس والآخرين, الانطواء, الحزن, الشك, التردد, والبكاء ألسباب

4-استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص .

5-اتخاذ القرارات الوقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدال من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل .

6-الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها مستقبلا .

7-استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.

8-صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.

9-الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة والتخطيط للمستقبل وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين .

10-يفقد الإنسان تماسكه المعنوي, ويصبح عرضة للانهيار العقلي والبدني ويبتعد عن الإيمان والرضا بقضاء الله وقدره.

11-الاعتماد والعجز واللاعقلانية .

12-تدمير نفسية الفرد فال يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وانما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطراب متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة في النفس .

13-الشعور بالتوتر والانزعاج ألتفه الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات النوم والتفكير وعدم التركيز وسوء والإدراك الاجتماعي

14-يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.(القاضي، 2009،ص333)

النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

منظور التحليل النفسي للقلق :

يُعد فرويد Freud من أوائل الذين تناولوا القلق ويرى انه نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث الهو، والأنا، والأنا الأعلى، ورأى فرويد إن القلق هو شعور غامض غير سار مقترن بالخوف والتحفز والتوتر مصحوب ببعض الأعراض الجسمية ، وإن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطر ، وأشار الى القلق الأول الذي يتعرض له الطفل عندما يستقل جسدياً عن أمه ، وعده ناتج لرد الفعل تجاه صدمة الميلاد وبأن الحالة تتكرر بصور أخرى عند غياب الأم نتيجة الخوف من عدم إشباع الحاجات ،

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهي :

أ- القلق الموضوعي : وهذا النوع من القلق اقرب منه الى الخوف ويكون مصدره خارجي. وأطلق فرويد عليه مسميات أخرى كالقلق الواقعي أو الحقيقي والقلق السوي .

ب- ب القلق العصابي : هو خوف غامض يكمن داخل الشخص وينشأ من صراعات لاشعورية بين دوافع الهو الجنسية والعدوانية (غالباً وبين القيود المفروضة من قبل الأنا والأنا الأعلى. ج القلق المعنوي : يأتي نتيجة حكم "الأنا الأعلى، عندما يخشى الفرد من تأنيب الضمير عند القيام بأي فعل ينافي القيم أو الأعراف الدينية أو الإجتماعية أو الأسرية ،

ومن شأنه خلق الصراع داخل النفس وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي (الأمارة54,2005:) ويسمى القلق الأول القلق الواقعي ويعتبره فرويد هو ت والذي ينجم عن تعرض الأنا للخطر والتهديد الخارجي

النظرية السلوكية

فالقلق من وجهة النظرية السلوكية هو استجابة اشتراطية لمثير يدعو للخوف أو القلق و لكن تكرار هذه الإستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الإستعداد الشخصي للفرد و يرى (روبي) أن القلق استجابة الفرد للإستشارات المزعجة و أنه استجابة خوف تستشار بمثيرات ليس من شأنه أن تثير هذه الإستجابة و أنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم و هذه النظرية أهملت اللاشعور و ركزت على الظاهرة واعتمدت على المثير و الاستجابة في تفسيرها للقلق و اتفقت النظرية السلوكية مع التحليلة في أن القلق يرتبط بالماضي و بالخبرات السابقة التي سبق أن تعلمها في حياته الأولى (كفاتي،)1990، ص **(23)**

ويبدوا لي من وجهة نظري أن إهمالها لم يكن فقط للاشعور بل كان إهمالا للعمليات المعرفية وتركيزها على المثيرات الخارجية وحصر الانسان في مثير واستجابة

النظرية المعرفية

افترض بيك ان السمات الانسانية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها والنموذج المعرفي الذي افترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء القلق تقسم الى ثلاث

خطوات هي:

التقييم الأولي حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد

التقييم الثانوي : يقيم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل ويفترض بيك ان مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم ولا يحدث التقييم

عن طريق الوعي بل يحدث بطريقة اوتوماتيكية في اللاوعي

اعادة التقييم : وهي المرحلة الثالثة يقيم الفرد حدة وشدة الخطر ونتيجة ذلك قد يولد لديه الاستجابة العدائية سواء كان رد الفعل استجابة بالهروب بسبب القلق أو كان رد

الفعل بالمواجهة نتيجة الخطر ، وهذا يعتمد على مستوى الثقة بالنفس

ويزيد التفكير الايجابي من احساس الثقة بالنفس بينما يقلل التفكير السلبي من اعتقاد الفرد

في قدرته على المواجهة والتكيف وبالتالي فان تفكيرنا يؤثر في استجاباتنا تجاه مواقف

التهديد

المنظور الجشطالتي للقلق:

ينظر الجشتالتيون الى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي : المضمون السيكولوجي : حيث يفترض أن ثمة صراع بين اقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين احجامه عن اتمام هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية أو إشتراطية

-المضمون الفسيولوجي : ويعرف باسم معادلات القلق ويكون ظاهراً في ضيق التنفس

ونقص الاكسجين والاضطرابات الفسيولوجية . المضمون المعرفي : حيث ان ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا يشكل المضمون المعرفي لقلقلنا ، أي ان القلق لا يدور حول ما فعله الفرد انما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلسل الاحداث في حياته بشكل سليم ، اذ يقلق الفرد حين يترك الآن والحقيقة الجارية ويقفز في المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد ومازال في رحم الغيب (صلاح ، 2008)

لعل اختلاف توجهات علماء النفس في هذه النظريات لم يكن عائقًا أمام تقديم تفسيرات لمفهوم القلق وأسبابه وآليات حدوثه، حيث قدم كل منهم تفسيراته بطريقته الخاصة.

علاج قلق المستقبل:

العلاج السلوكي المعرفي:

يركز العلاج السلوكي المعرفي على تغيير الأفكار السلبية والتشاؤمية والسلوكيات الضارة التي قد تزيد من مشاعر القلق والتوتر، من بين التقنيات المستخدمة في علاج قلق المستقبل نذكر :

إعادة البناء الإدراكي Cognitive restructuring

هذا يعني معرفة الأفكار السلبية للمصاب؛ فقد تكون أفكار المصاب السلبية: توقع الأسوأ، أو تعميم الأحكام على الناس، أو إعطاء قيمة كبيرة للتفاصيل. هذه الأفكار السلبية سيوضحها لك المعالج، لأن معرفتها هي أول وأهم خطوات العلاج.

تحدي الأفكار Though Challenging

هذه الخطوة الهدف منها تعليم المصاب النظر إلى الأمور من زوايا مختلفة، وأن يؤمن أن تفكيره لا يشترط أن يكون صحيحًا دائمًا، فأفكار الإنسان ليست حقائق ولا مسلّمات.

)Behavioral activation(التنشيط السلوكي

حيث يساعدك المعالج على وضع جدول يتضمن القيام بالأمور التي تخاف منها أو تعلق بشأنها، ويلزمك بالقيام بها بطريقة ذكية ،مثلاً إذا كنت تشعر بالقلق على أطفالك من اللعب في الخارج، سيساعدك المعالج على تخطيط نزهة مع صديق لك عنده أطفال للذهاب إلى حديقة في يوم محدد. هذا سيجعلك تواجه القلق الذي تشعر به ومع الوقت ستتخلص منه

كتابة اليوميات(Journaling)

يساعدك المعالج على تدوين اليوميات بحيث تتضمن الأفكار التي تدور في ذهنك والمشاعر التي تحس بها، لتكون على علم بها. وبالتالي عندما تقرؤها مرة أخرى فستعرف أنها أفكار سلبية ثم سينصحك بكتابة أفكار إيجابية لتكون مكان الأفكار السلبية التي تراودك.

أيضا سيوصيك بكتابة المهارات والتصرفات الجيدة التي اكتسبتها حتى هذه اللحظة في رحلة العلاج، مما يعزز ثقتك بنفسك وإيمانك بقدرتك على تجاوز المرض.

)Behavioral experiments(التجارب السلوكية

هذه التقنية تشبه ما يحدث في التجارب العلمية حيث يكتب الباحث النتائج المتوقعة والمخاوف التي يمكن أن تحدث. وبالنسبة لحالتك سيطلب منك الطبيب كتابة السيناريو الذي تتوقعه، ثم ينتظر الحدث ويناقشك بالنتيجة الفعلية، عندها تعرف أن ما حدث ليس كماتوقعت وأنك قلقت أكثر مما ينبغي

)Relaxation Techniques(تقنيات الاسترخاء

هذه التقنيات تخفف التوتر فتجعلك تفكر بطريقة أفضل، وتشمل تمارين العلاج السلوكي)اسراء،2023 .(التنفس العميق . .استرخاء العضلات .التأمل

خلاصة :

هدف الفصل السابقة إلى تقديم فهم شامل لمفهوم قلق المستقبل، والعوامل المؤثرة فيه، وطرق معالجته، مما يسهم في توفير قاعدة معرفية تساعد في تصميم برامج إرشادية وقائية وبرامج علاجية فعالة لتحسين الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. **الدراسة الاستطلاعية**
2. **الدراسة الاساسية**
3. **منهج الدراسة**
4. **الحدود الزمانية والمكانية للدراسة**
5. **ادوات جمع البيانات**
6. **كيفية تطبيق اجراءات الدراسة الأساسية**
7. **الأساليب الإحصائية**

خلاصة

تمهيد:

بعد تطرقنا للجانب النظري للدراسة و لمختلف الادبيات والنظريات المتعلقة بقلق المستقبل سنتعرض في هذا الفصل الى معرفة اهم الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة، وكذا المنهج المستخدم ومجتمع الدراسة والأساليب الإحصائية التي سنستخدمها خلال هذه الدراسة.

الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية ومهمة في منهجية البحث العلمي، حيث يمثل الخطوة الأولى للباحث لفهم وتحديد مجال الدراسة، تهدف هذه الخطوة إلى جمع كمية كبيرة من المعلومات حول موضوع الدراسة، مما يساعد الباحث على بناء تصور واضح ومفصل للظاهرة المدروسة. بالإضافة إلى ذلك، توفر الدراسة البحثية فرصة للتحقق من وجود عينة بجميع الخصائص اللازمة وضمان تمثيل الظاهرة المدروسة. والتحقق من سلامة وصلاحية أدوات جمع البيانات، وتساعد على تحديد المسار الأمثل لإجراء البحوث الأساسية.

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن لمباحث تجربة وسائل بحثه لمتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (محي الدين، 1995، ص47)

تكمن **اهداف الدراسة الإستطلاعية** في :

تحديد المجتمع الأصلي و عينة للدراسة.

التعرف على مختلف الظروف التي يمكن أن ترافق عملية التطبيق من جهة، ولتفادي بعض العراقيل والمشكلات التي قد تواجهنا من جهة أخرى.

التأكد من مدى ملاءمة أداة الدراسة التي تم اختيارها مع عينة الدراسة ومدى تغطيتهما لأهداف البحث وموضوعه.

التحقق من صدق وثبات المقاييس على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامهما وتطبيقه على عينة الدراسة الفعلية.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

قد تم اختيار عينة البحث في كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس و الفلسفة و قد شملت 30 طالب علم النفس .

و قد اعتمدنا في اختيار عينة بحثنا هذا على العينة القصدية على اساس أنها تحقق لنا أغراض الدراسة الاستطلاعية التي نسعى لتحقيق أهدافها المسطرة.

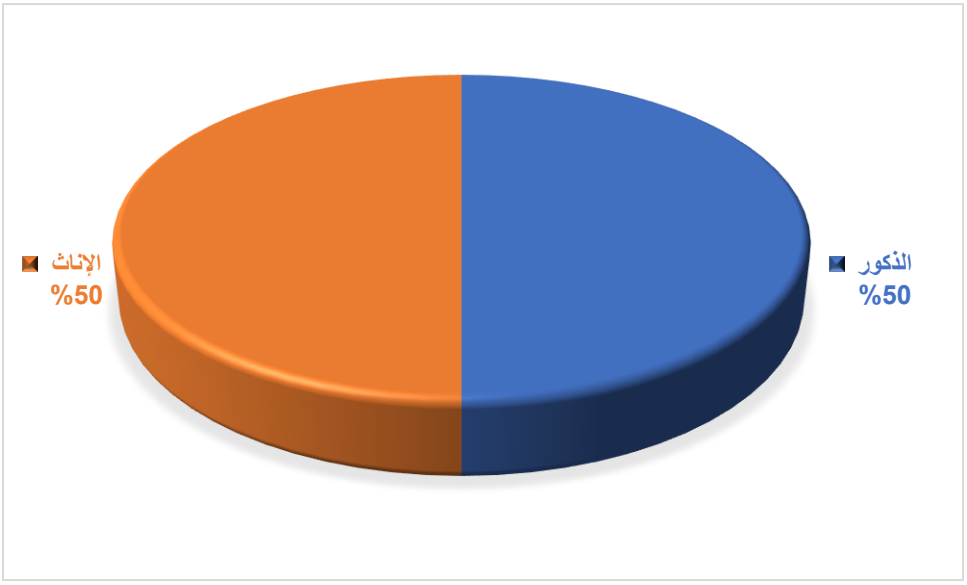
خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

من حيث الجنس:

جدول رقم (01) :خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس .

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
ذكور	**15**	**%50**
إناث	**15**	**% 50**

المجموع	30	% 100



شكل رقم (01) دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الإستطلاعية حسب الجنس

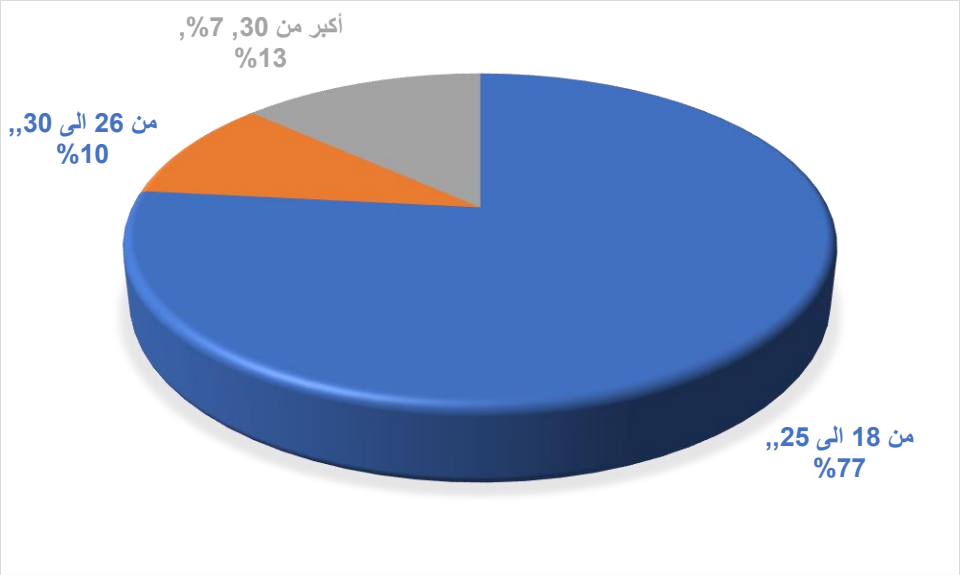
نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (1) أن نسبة الإناث و الذكور مستاوية (50 %).

من حيث السن:

جدول رقم (02) :خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث السن .

السن	التكرار	النسبة المئوية %
من 18 الى 25	23	%77
من 26 الى 30	3	% 10

أكبر من 30	4	% 13
المجموع	30	% 100



شكل رقم (02) دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الإستطلاعية حسب السن

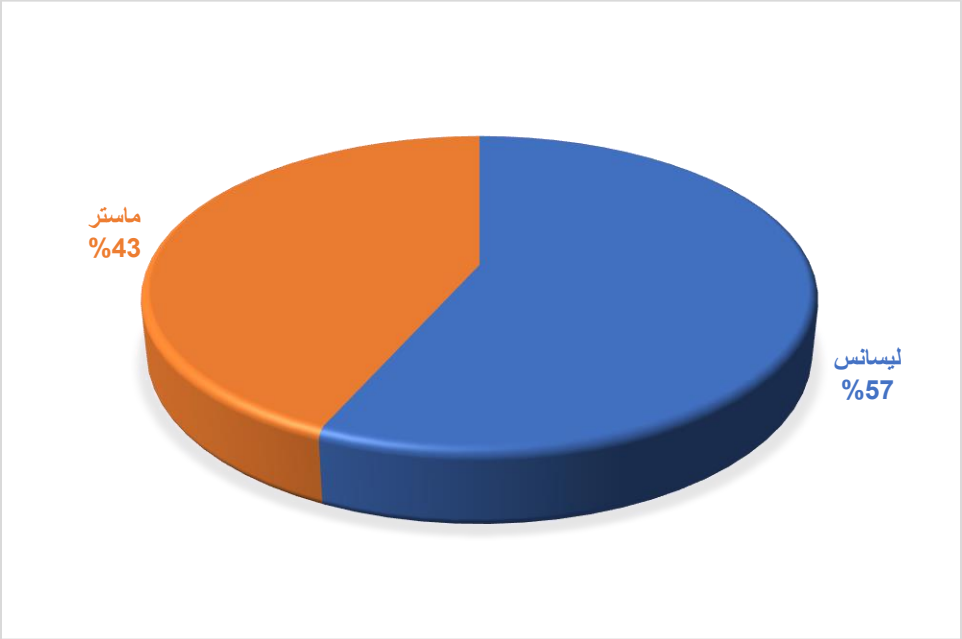
نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (02) أن نسبة الذين سنهم من 18 الى 25 (77%) ثم يليه الذين سنهم أكبر من 30 بنسبة (13 %) ثم الذين سنهم من 26 الى 30 نسبتهم (10 %) .

من حيث المستوى الجامعي:

جدول رقم (03) :خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث المستوى الجامعي .

المستوى الجامعي	التكرار	النسبة المئوية %
ليسانس	17	%57

ماستر	13	% 43
المجموع	30	% 100



شكل رقم (03) دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الإستطلاعية حسب المستوى الجامعي

نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (03) أن نسبة الذين مستواهم ليسانس (57%) أكبر من نسبة الذين مستواهم ماستر (43 %) .

مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة زيان عاشور بالجلفة في الفترة الممتدة من 8 جانفي إلى غاية 4 فيفري (2024).

إجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

– قمنا بتوزيع المقياس على الطلبة بطرقة الصدفة ، ثم استرجعناها بعد أن قام الطلبة بالإجابة على فقرات المقياس.

نتائج الدراسة الإستطلاعية:

تبين من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

– وضوح عبارات و تعليمات المقياس وملاءمته لموضوع الدراسة بإجماع الطلبة المجيبين.

– التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

– تحديد المدة الزمنية التي يمكن أن تستغرقها الدراسة الأساسية.

– التأكد من صلاحية المنهج المستخدم.

– التأكد من طريقة اختيار العينة.

الدراسة الأساسية:

منهج الدراسة :

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة؛ حيث يسمح بوصف قلق المستقبل وصفا دقيقا، ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفا، ومن ثم يتم بواسطته استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات الدراسة. فهو: "طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة أو تصوير النتائج التي يتم التوصل اليها على أشكال. **(دويدري، 2000، ص183)**

عينة الدراسة الاساسية:

العينة هي من المجتمع الأصلي يحاول فيها الباحث اختيارها لكي تكون ممثلة للمجتمع الأصلي أو الإحصائي قدر الإمكان، حيث الغرض من الحصول عليها تجربة أدوات جمع البيانات عليها حيث يفترض تحديد خصائص هذه العينة الأولية أو الاستطلاع كالجنس والمستوى التعليمي ،والعمر ،حسب العينة التي يريد الباحث أن يدرسها ويكون ذلك عن طريق جداول البسيطة أو مركبة إضافة إلى بعض الرسومات البيانية أو الدوائر المناسبة أو الأعمدة .

ويمكن القول أن العينة هي مجموعة الوحدات المستخرجة من المجتمع الإحصائي التي يجب أن تتصف بنفس المواصفات لمجتمع الدراسة.**(غريب ،2016، ص96)**

حجم العينة:

هو عدد العناصر المنتقاة لتكوين العينة، ومن المتعارف عليه أنه كلما كان حجم العينة الدراسة كبيرا، كلما كانت النتائج المتحصل عليها أكثر دقة و تمثيلا، لكن هناك بعض العوامل التي تمنع الباحث من تبني عينة كبيرة لدراسته، كعامل الوقت و المال، و قد أكدت الدراسات المنهجية الحديثة، أنه كلما كان المجتمع الأصلي كبيرا، كلما كانت للباحث حرية إختيار عينة بحثه.

طريقة اختيار العينة:

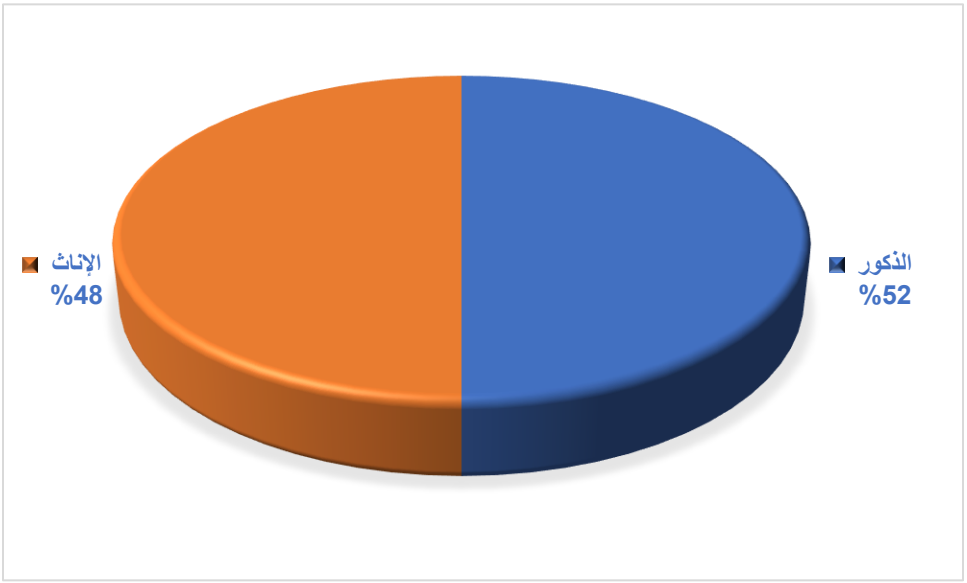
هناك طرق عديدة لاختيار عينة الدراسة، و ذلك حسب المعطيات المتوفرة و حسب الأهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها، و قد اعتمدنا في دراستنا هذه على عينة قصدية. حيث اقتصرت عينة بحثنا فقط على طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

خصائص عينة الدراسة الاساسية:

من حيث الجنس:

جدول رقم (04) :خصائص عينة الدراسة الاساسية من حيث الجنس .

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
ذكور	31	%52
إناث	29	% 48
المجموع	60	% 100



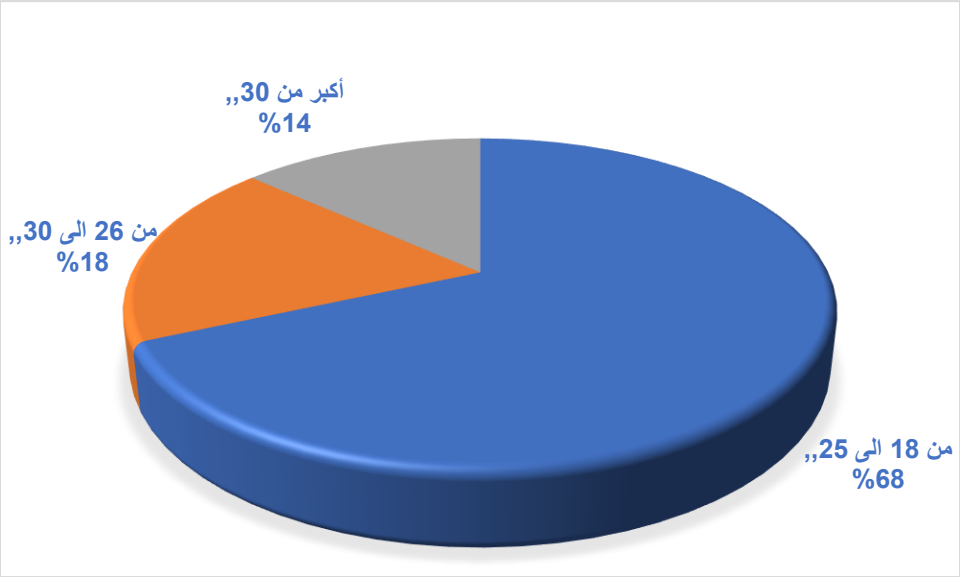
شكل رقم (04) دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الأساسية حسب الجنس

نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (04) أن نسبة الإناث (48 %) أقل من نسبة الذكور (52%).

من حيث السن:

جدول رقم (05) :خصائص عينة الدراسة الأساسية من حيث السن .

السن	التكرار	النسبة المئوية %
من 18 الى 25	41	%68
من 26 الى 30	11	% 18
أكبر من 30	8	% 14
المجموع	60	% 100



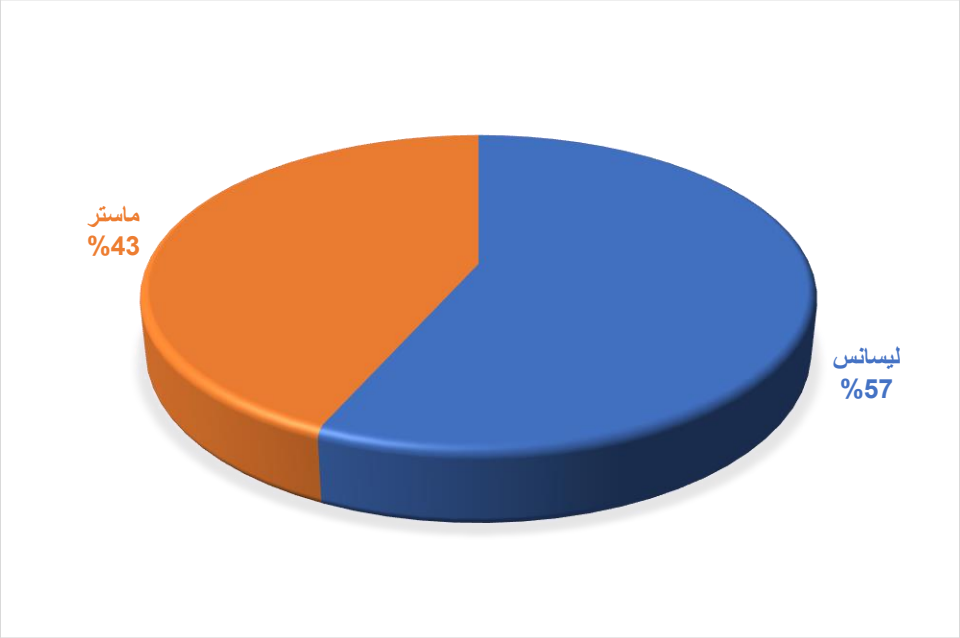
شكل رقم (05) دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الأساسية حسب السن

نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (05) أن نسبة الذين سنهم من 18 الى 25 **(68%)** ثم يليه الذين سنهم من 26 الى 30 نسبتهم **(18 %)** ثم الذين سنهم أكبر من 30 بنسبة **(14 %)** .

من حيث المستوى الجامعي:

جدول رقم (06) :خصائص عينة الدراسة الاساسية من حيث المستوى الجامعي .

المستوى الجامعي	التكرار	النسبة المئوية %
ليسانس	34	%57
ماستر	26	% 43
المجموع	60	% 100



شكل رقم (06) دائرة نسبية تمثل خصائص العينة الأساسية حسب المستوى الجامعي

نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (06) أن نسبة الذين مستواهم ماستر (43 %) أقل من نسبة من الذين مستواهم ليسانس (57%).

الحدود المكانية والزمانية للدراسة الأساسية:

مكان إجراء الدراسة الأساسية:

قمنا بإجراء الدراسة الأساسية بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

زمن إجراء الدراسة الاساسية:

قمنا بتوزيع أداة بحثنا المتمثلة في مقياس قلق المستقبل طلبة أفراد عينة الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 7 فيفري إلى غاية 14 مارس 2024

أدوات جمع البيانات:

من أجل جمع البيانات من الميدان، يتوجب توفر و استخدام أدوات بحث معينة هي:

مقياس قلق المســـتقبل من اعداد(زينب شـــقير 2005) يهدف المقياس الى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج
من معترض بشـــدة (لا - أبدا) معترض (نادرا) ,بدرجة متوســـطة (أحيانا) ,عادة(غالبا) تماما (دائما) وموضـــوع أمام هذه الفقرات خمس درجات هي 4-3-2-1-صـــفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المسـتقبل سـلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسـي (صفر-1-2-3-4)عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل ايجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى ارتفاع قلق المسـتقبل لدى الفرد يتكون المقياس من 28 فقرة موزعة على خمسة محاور كالاتي :

جدول رقم(07) ابعاد مقياس قلق المستقبل

المصدر: من إعداد الطالب

المحور (البعد)	البنود
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	24-22-21-20-4-17
قلق الصحة وقلق الموت	26-25-19-18-10
القلق الذهني	28-23-14-13-11-6-3
اليأس من المستقبل	16-12-9-8-7
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	27-15-5-2-1

ذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس مابين(0-112) ويتم تحديد المستويات طبقا للاتي :

جدول رقم(08) مفتاح التصحيح و مستويات قلق المستقبل

أرقام البنود	اتجاه البنود	مستويات قلق المسقبل	
من 01 الى 10	0-1-2-3-4	مرتفع جدا	(91-112)
		مرتفع	(60-90)
		متوسط	(45-67)
من 11 الى 28	4-3-2-1-0	بسيط	(22-44)
		منخفض	(0-25)
		الدرجة الكلية للمقياس	112

المصدر: من إعداد الطالب

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس في الدراسة الحالية:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، و"تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها"**(معمرية، 2007، ص 158).**

حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم تم سحب 33% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (10) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (10) أفراد تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(09): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في قلق المستقبل.

العينة / المتغير	العينة العليا ن10		العينة الدنيا ن=10		قيمة "ت"	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قلق المستقبل	51.40	13.92	24.00	7.83	5.422	0.00	دالة عند مستوى الدلالة(α=0.05)

يتبين من الجدول رقم(01) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

- الثبات: بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم(10): يبين معامل ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	28
معامل الفاكرونباخ	0.865

يتضح من خلال الجدول رقم(02) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.86) وهي قيمة مقبولة جدا، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

- الثبات: بطريقة التجزئة النصفية:

وتقوم هده الطريقة على تقسم المقياس إلى نصفين نصف يمثل البنود الفردية والآخر يمثل البنود الزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين وكذا معادلة تصحيح الطول لـ **سبيرمان براون** أو **حوثمان** وذلك حسب تساوي التباينات مع عدمه.

جدول رقم(11): يبين معامل ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام التجزئة النصفية.

عدد البنود	معامل الارتباط بيرسون	سبيرمان براون	جوثمان
28	0.721	0.838	0.836

يتضح من خلال الجدول رقم(11) أنّ معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تساوي **(0.721)** وبعد تصحيح الطول تم الحصول على **(0.838)** وهي قيمة مقبولة ، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

طريقة تطبيق المقياس:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المفحوص أن يحدد كل بند مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع، و ذلك بوضع علامة (×) أمام الاختيار الذي يتوافق مع حاله، مع العلم أنه لا وجود لإجابة صحيحة أو خاطئة.

كيف تفسر نتائج المقياس:

– يستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، و تشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الذكاء الوجداني ، والعكس الصحيح.

كيفية تطبيق اجراءات الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من سلامة و صلاحية أدوات الدراسة و تحديد عينة الدراسة الأساسية و طريقة اختيارها بشكل نهائي، توجهنا إلى ميدان الدراسة الأساسية أين التقينا بأفراد العينة بجامعة زيان عاشور بكلية العلوم الإجتماعية ، قد أبدى الطلبة استعدادهم للمساعدة، حيث وزعنا عليهم المقياس و شرحنا لهم طريقة الإجابة عليه، و بالرغم من استغراقنا لبعض الوقت في إجراء الدراسة الأساسية، إلا أننا لم نجد أي صعوبة في تطبيق المقياس على أفراد العينة، نظرا لتعاونهم معنا.

الأساليب الإحصائية:

اختبار«T» للفروق:

يستخدم غالبا عندما يتعلق الأمر باختيار فرضية بديلة حول الفروق المشاهدة بين عينتين أو أكثر، و يستخدم من أجل معرفة إحتمال حدوث مثل تلك الفروق في المجتمع الإحصائي.

المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لقيم متغير ما، هو مجموع قيم ذلك المتغير، مقسوما على عدد هذه القيم، فهو معلومة رقمية تتجمع حولها سلسلة من القيم، يمكن من خلالها الحكم على بقية المجموعة **(بوعلاق،2009،ص 40)**

الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي للتباين، و التباين يقاس بالوحدات المربعة و الإنحراف المعياري يقاس بنفس وحدات المتغير محل ظاهرة الدراسة، و يرمز له S للعينة أو 6 للمجتمع، و هو من مقاييس التشتت، و استخدمناه للتعرف على مدى تشتت الدرجات و ابتعادها عن المتوسط الحسابي.

النسب المؤوية

خلاصة :

تم في هذا الجزء الأول من الفصل التطبيقي التطرق الى الإجراءات الميدانية للدراسة الميدانية، حيث تم الاعتماد على مقياس قلق المستقبل لـ " **زينب محمود شقير (2005)** "، و عرض الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، كما تم استخدام برنامج SPSS ومجموعة أساليب إحصائية لمعالجة وتحليل البيانات التي تم جمعها من أفراد عينة الدراسة.

الفصل الثالث:عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

تمهيد

1. **عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة**
2. **عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى**
3. **عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية**
4. **عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة**

خلاصة

استنتاج عام

تمهيد:

سنتعرض في هذا الفصل الى عرض نتائج وتحليل فضيات الدراسة، الفرضية العامة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض والفرضية الجزية الأولى لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير السن، توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير المستوى الجامعي وكذا تفسيرها ومناقشتها، بالإضافة الى الاستنتاج العام.

اختبار الفرضيات

ان الهدف من دراستنا هو اختبار فرضيات التي انطلقنا منها والتأكد من صحتها.

1.1 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة:

اختبار الفرضـية العامة والتي نصـت على أنه:« **مسـتوى قلق المسـتقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض** ».

جدول رقم(12): قيمة اختبار ت لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
قلق المستقبل	60	56	38.58	-10.18	0.000	0.05	دالّة

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات (spss)

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(12) أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=-10.18) وهي دالة إحصائيا؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة sigتساوي (0.000) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط الطلبة أفراد عينة

الدراسة في مستوى قلق المستقبل خلال ملاحظة المتوسطات يتبين ان مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس أفراد العينة منخفض.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى، أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس أفراد العينة منخفض .حيث بلغ متوسطهم الحسابي (**38.58**) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (56) ومنه يمكننا القول أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس أفراد العينة منخفض ، وعليه يمكننا القول ان فرضية بحثنا قد تحققت.

حيث اتفقت مع دراسة : (طاهر قايد غالب الحزمي، 2024) التي تشير إلى ان طلبة كلية آلاداب والعلوم إلانسانية–جامعة صنعاء، من الجنسين لديهم قلق نحو المستقبل بمستوى متقارب (متوسط ودون المتوسط.)

واختلفت مع دراسة : (سمية لويزة بوميدونة، نوال حدادي2020)التي توصلت نتائج دراستها إلى أنه: – توجد عالقة بين قلق المستقبل و ظهور إلكتئاب لدى الطالب المقبلين على التخرج. – توجد عالقة بين قلق المستقبل و ظهور إلكتئاب لدى الطالب المقبلين على التخرج تعزى لعامل الجنس – توجد عالقة بين قلق المستقبل و ظهور إلكتئاب لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لعامل السن ودراسة .

قد يرجع ذالك أن طلبة علم النفس يمتلكون فهمًا أعمق للعمليات النفسية والعاطفية، مما يمكنهم من تطبيق تقنيات التعامل مع القلق بشكل أفضل من غيرهم.

وان دراسة علم النفس قد تزوّد الطلبة بمهارات التفكير النقدي والقدرة على تحليل المشكلات وحلها، مما يقلل من مستويات القلق بشأن المستقبل.

عرض ومناقشة النتائج الفرضيات الجزئية الأولى :

تنص فرضية الدراسة : أنه **لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس**، ولتحقيق نتائج الفرضيات طبقنا إختبار t لعينتين مستقلتين، على المقاييس وكانت النتائج كالتالي :

الجدول رقم(13) جدول تطبيق اختبار ت لعينتين مستقلتين على المقياس حسب متغير الجنس

	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة المحسوب	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
قلق المستقبل	ذكور	31	36.90	12.63	-1.016	0.314	0.05	غير دالة
	إناث	29	40.37	13.87				

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات (spss)

نلاحظ من خلال الجدول (13) أن قيمة ت لعينتين مستقلتين للفروق في الجنس قد بلغ (ت = **-1.016**) وهي غير دالة إحصائيا، لأن قيمة الدلالة المحسوب sig تساوي (**0.314**)

وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى قلق المستقبل وهذا ما يتقابل مع نص الفرضية الجزئية الأولى القائلة : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس " .

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

يتبين من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى القائلة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى قلق المستقبل وعليه يمكن ان نقول ان الفرضية بحثنا التي تقول " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس" قد تحققت .

تفقت مع دراسة : (نجمة بلال2021) التي توصلت الى وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في متغيري قلق المستقبل ودافعية الإنجاز الدراسي .

واختلفت مع دراسة " (بن نبي نصيرة و اميطوش موسى 2020) التي مفادها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المتربصين في الشعور بقلق المستقبل بدلالة الجنس، لصالح الذكور

يمكن تفسير النتائج التي تم التوصل إليها بأن نسبة القلق بين الذكور والإناث لا تختلف باختلاف الجنس. يعود ذلك إلى العوامل الاقتصادية والاجتماعية المشتركة بينهما، حيث ينتمون إلى نفس البلد والوسط الاجتماعي، ويواجهون نفس مشكلة البطالة. بالإضافة إلى ذلك، أصبحت المرأة تتمتع بحقوق متساوية مع الرجل فيما يتعلق بالعمل والدراسة، مما يجعل مستوى قلقها حول المستقبل مماثلاً للرجل. وتخصصات الدراسة لأفراد العينة من الذكور والإناث هي تخصصات إنسانية، ومن المعروف أن خريجي هذه التخصصات يواجهون مشاكل بطالة أكبر بسبب محدودية المهن المتاحة لهم. وبالتالي، فإن التشابه في الاهتمامات والمشاكل يؤدي إلى عدم اختلاف مستوى القلق بين الذكور والإناث بشأن المستقبل

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

اختبار الفرضية الجزئية الثانية والتي نصت على أنه:« **توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير السن لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة».**

لاختبار هذه الفرضـــية قمنا باللجوء الى اســتخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One Way Anova وهو اختبار بارامتري يستخدم في حالة التأكد من دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين او أكثر، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول (14) نتائج اختبار One Way Anova لدلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغير السن

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى المعنوية (Sig)
بين المجموعات	709,368	2	354.684	**2.095**	**0.132**
داخل المجموعات	9649.215	57	169.284		
المجموع	10358.583	59			

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات (spss)

جدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفئات السن في مستوى قلق المستقبل

السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري

من 18 الى 25	40.29	13.91
من 26 إلى 30	38.45	11.43
أكثر من 30	30.00	9.25

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات (spss)

تبين نتائج الجدول أعلاه أن قيمة F بمتغير التوافق النفسي تقدر بـ **(2.095)** وهي غير دالة عند درجة حرية بين المجموعات (2)، وداخل المجموعات (57) بمستوى دلالة قدره **(0.132)** وهي قيمة أكبر من (0.05).

نستنتج من نتائج الجدول ان **هناك مبرر لقبول الفرضية الثالثة التي تنص على " لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير السن لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة"**

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

يتبين من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغير السن في مستوى قلق المستقبل وعليه يمكن ان نقول ان الفرضية بحثنا التي تقول " لا **توجد فروق ذات دلاله إحصائية لدى عينه الدراسة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير السن لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة** " تحقت .

تفقت مع دراسة :

(عامر عسيري ،2023) التي تدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمتغير (العمر).

واختلفت مع دراسة : (سمية لويزة بوميدونة، نوال حدادي2020) والتي تقول أنه توجد عالقة بين قلق المستقبل و ظهور اإلكتئاب لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لعامل السن.

ويرجع ذالك للقدرة على التكيف مع البيئة التي امتلكها الطلبة جراء طبيعة البيئة المحلية التي لاتلقي بالا لعمر الأشخاص وانما تركز على مايقدمه الشخص وطبيعة العلاقة الأخوية المتماسكة و البيئة المحافظة المعززة لل المفهوم الديني لقول النبي صلى الله عليه وسلم : مثلُ المؤمنين في تَوادِّهم ، وتَرَاحُمِهِم ، وتعاطُفِهِمْ . مثلُ الجسَدِ إذا اشتكَى منْهُ عضوٌ تدَاعَى لَهُ سائِرُ الجسَدِ بالسَّهَرِ والْحُمَّى.

الراوي : النعمان بن بشير | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الجامع | الصفحة أو الرقم : 5849 | خلاصة حكم المحدث : صحيح | التخريج : أخرجه البخاري (6011)، ومسلم (2586) واللفظ له

عرض ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص فرضية الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الستقبل تعزى لمتغير المستوى الجامعي، ولتحقيق نتائج الفرضية طبقنا إختبار t لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كالتالي :

الجدول رقم(16) جدول تطبيق اختبار ت لعينتين مستقلتين على المقياس حسب متغير المستوى الجامعي

	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
قلق المستقبل	ليسانس	34	42.05	14.46	2.417	0.019	0.05	دالة
	ماستر	26	34.03	10.01				

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات (spss)

نلاحظ من خلال الجدول (16) أن قيمة ت لعينتين مستقلتين للفروق في المستوى الجامعي قد بلغ (ت = **2.417**) وهي دالة إحصائيا، لأن قيمة الدلالة المحسوب sig تساوي (**0.019**) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة ليسانس و الماستر في مستوى قلق المستقبل وهذا ما يتقابل مع نص الفرضية الجزئية الثالثة القائلة : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير المستوى الجامعي " .

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثالثة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى الجامعي ليسانس و ماستر في مستوى قلق المستقبل وعليه يمكن ان نقول ان فرضية بحثنا التي تقول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير المستوى الجامعي " قد تحققت .

حيث اتفقت مع دراسة : (بوروبة آمال،2021) توجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج من جامعة سطيف 2 في ظل جائحة كورونا حسب المستوى الدراسي.

واختلفت مع دراسة : (عبد الرحمن عيد الجهني ،2014) التي اثبتت عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجنس أو الجامعة أو التخصص أو المستوى الدراسي.

إن لشباب الجامعيين في البداية يتطلعون إلى التميز الأكاديمي وتحقيق النجاح في دراستهم، إلا أنهم يدركون تدريجياً أن الحصول على شهادة البكالوريوس قد لا يكون كافياً للدخول إلى سوق العمل. ولهذا، يبدأ هؤلاء الشباب في مواجهة قلق بشأن مستقبلهم المهني، خاصة في ظل التحديات الاقتصادية والاجتماعية التي يواجهونها. هذه الفترة من حياتهم تشكل مرحلة حرجة يتعين عليهم فيها تطوير مهاراتهم ومعارفهم، بالإضافة إلى تعزيز قدراتهم الاجتماعية

إستنتاج عام :

تشير نتائج الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض بشكل ملحوظ. يمكن تفسير هذه النتائج من خلال مجموعة متنوعة من العوامل المؤثرة تساعد في الفهم العميق للعمليات النفسية والعاطفية حيث طلبة علم النفس يمتلكون معرفة واسعة بالعمليات النفسية والعاطفية، مما يمنحهم القدرة على فهم وإدارة القلق بطرق فعّالة. هذه المعرفة تتيح لهم التعرف على مسببات القلق وتطبيق استراتيجيات التعامل معه بشكل أفضل مقارنة بأقرانهم من تخصصات أخرى.

اكتساب مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات دراسة علم النفس تزوّد الطلبة بمهارات التفكير النقدي والتحليل وحل المشكلات، وهي أدوات مهمة تساعدهم على التعامل مع التحديات والمواقف المستقبلية بثقة. هذه المهارات تساهم في تقليل مستويات القلق، حيث يشعر الطلبة بأنهم أكثر استعدادًا لمواجهة المستقبل وما يحمله من تحديات.

برامج الدعم والإرشاد النفسي حيث وجب توفر برامج دعم وإرشاد نفسي فعالة تساعد الطلبة على التعامل مع مشاعر القلق والتوتر. هذه البرامج تشمل ورش عمل، جلسات إرشادية فردية وجماعية، ودورات تدريبية تركز على إدارة القلق وتطوير المهارات النفسية والاجتماعية. الدعم المستمر من قبل الجامعة يعزز شعور الطلبة بالأمان والقدرة على مواجهة المستقبل بثقة.

بيئة تعليمية واجتماعية داعمة في الجامعة تلعب دورًا كبيرًا في تقليل مستوى القلق لدى الطلبة. توفر الجامعة بيئة داعمة ومشجعة، حيث يشعر الطلبة بأنهم جزء من مجتمع يهتم برفاهيتهم النفسية والعاطفية. هذا الشعور بالانتماء والاستقرار يساهم في تقليل القلق بشأن المستقبل.

المساواة في الفرص الأكاديمية والمهنية في التغيرات الاجتماعية التي تمنح المرأة حقوقًا متساوية في العمل والدراسة تساهم أيضًا في تقليل القلق بين الجنسين. الطلبة من كلا الجنسين يواجهون

تحديات مماثلة ويتشاركون في نفس المخاوف المتعلقة بالبطالة والتخصصات الدراسية، مما يؤدي إلى تشابه مستويات القلق بينهم.

التخصصات التي يدرسها الطلبة هي تخصصات إنسانية، فإنهم يدركون التحديات المتعلقة بسوق العمل بشكل أكثر وضوحًا. ومع ذلك، فإن الفهم العميق لهذه التحديات يمكن أن يعزز قدرتهم على التعامل معها بفعالية، مما يقلل من القلق الناتج عن هذه المخاوف.

في ضوء هذه العوامل، يمكن القول إن طلبة علم النفس في جامعة زيان عاشور يتمتعون بمستوى منخفض من قلق المستقبل بفضل المعرفة النفسية العميقة، المهارات المكتسبة، والدعم المتاح من قبل الجامعة. هذه العوامل مجتمعة تسهم في تهيئة الطلبة لمواجهة المستقبل بثقة واستعداد أكبر، مما ينعكس إيجابًا على حياتهم الأكاديمية والشخصية.

خاتمة :

يُعتبر قلق المستقبل من المواضيع الهامة التي تشغل بال الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس، نظراً لتأثيره الكبير على الصحة النفسية والتوافق النفسي للطلبة. تتزايد أهمية دراسة هذا الموضوع في ظل التغيرات السريعة والتحولات الكبيرة التي يشهدها العالم اليوم، والتي تؤثر على مختلف جوانب حياة الشباب الأكاديمية والشخصية.

لقد دفعتنا أهمية هذا الموضوع إلى اختياره كموضوع لدراستنا، حيث قمنا بدراسة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة. بدأت دراستنا من فرضية أساسية تنص على أن مستوى قلق المستقبل لدى هؤلاء الطلبة منخفض، وتبعنا خطوات منهجية دقيقة لاختبار صحة هذه الفرضية.

بدأنا بدراسة استطلاعية للتأكد من مدى صلاحية ومناسبة أدوات الدراسة، وبعد حساب صدق وثبات هذه الأدوات والتأكد من ملاءمتها لدراستنا، قمنا بإجراء الدراسة الأساسية على عينة مكونة من عدد كبير من الطلبة. بعد جمع البيانات اللازمة، قمنا بتنظيمها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

من خلال تحليل البيانات، استخدمنا اختبارات إحصائية متعددة مثل اختبار "ت" لعينة واحدة، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، نتائجنا أظهرت تحقق فرضية البحث الأساسية، حيث تبين أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور منخفض نسبياً.

على الرغم من أن هذه النتائج تعكس مستوى القلق لدى عينة الدراسة المحددة وفي إطار أدواتها ومنهجيتها، فإنها تقدم رؤى مهمة يمكن أن تكون نقطة انطلاق لدراسات مستقبلية أوسع. نأمل أن تسهم هذه الدراسة في تعزيز الفهم حول قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس، وأن تكون مرجعاً لتطوير برامج دعم وإرشاد تهدف إلى تحسين الصحة النفسية والتوافق النفسي لهؤلاء الطلبة.

في الختام، ندعو الباحثين وصناع القرار في المؤسسات التعليمية إلى الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تصميم وتنفيذ استراتيجيات فعّالة لدعم الطلبة في مواجهة قلق المستقبل، مما يساهم في بناء جيل أكثر استعداداً وثقة لمواجهة تحديات المستقبل

المراجع

المراجع :

1. بشير معمرية (2007) : بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الثالث، منشورات الحبر، الجزائر.
2. بوعلاق، محمد (2009): الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية. ط1. الجزائر: دار الأمل للنشر.
3. غريب حسين .(2016) . المنهجية المطبقة في الدراسات النفسية والإجتماعية موجه لطلبة التدرج والدراسات العليا للإعداد المذكرات والرسائل الجامعية ط1. الجلفة .الجزائر : دار الضحى لنشر والإشهار.
4. دويدري، رجاء وحيد. (2000). البحث العلمي وأساسياته النظرية وممارساته العملية. ط1. دمشق/ سورية: درا الفكر.
5. محي الدين مختار. (1995). محاضرات علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
6. القاضي وفاء محمد حميدان.(2009). قلق المستقبل وعالقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى المبتورين, رسالة ماجستير, الجامعة االسالمية, غزة.
7. كفافي علاء الدين (1990) الصحة النفسية، القاهرة، دار هجر للنشر والتوزيع
8. •أبو حطب، فؤاد.(2009) "الصحة النفسية: أسسها وتطبيقاتها". دار النهضة العربية، بيروت، صفحة 110–112
9. خليفة، جمال.(2010) "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها". دار الفكر العربي، القاهرة، صفحة 132–134.
10. السامرائي، سعد(2012). "الصحة النفسية في مواجهة القلق". دار النهضة العربية، بيروت، صفحة 98–101.
11. ناظم، سلوى(2008). "علم النفس الإيجابي". مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، صفحة 75–78
12. عبد الفتاح، دويدار(2005). "علم النفس الاجتماعي". دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، صفحة 115–118.
13. عبد السلام، محمد أحمد. "الإرشاد النفسي: نظرياته وتطبيقاته". دار الزهراء، الرياض، 2009، ص. 150–153.
14. وليد السرحان ، عدنان التكريتي ،محمد حباشنة (2003) سلوكيات (4) القلق ، دار النشر ، مجدلاوي
15. أنور حمادي(2022). معايير الدليل التشخيصي والاحصائي للإضطرابات العقلية
16. طاهر قايد غالب الحزمي ،2024،مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية آلداب جامعة صنعاء، مجلة الاداب للدراسات النفسية والتربوية
17. وادة، فتحي(2019). قلق المستقبل وعالقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 5(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. .90–69
18. أحمد علي الحويج ،(2021)،قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات ،مجلة العلوم الإنسانية ،العدد(22)
19. السبعاوي، فضيلة عرفات محمد (2007). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. مجلة التربية والعلم . 15 (2) – 250 – 277

20. منصوري، نبيل وطراد، توفيق والعمري، عبد النور (2021). قلق المستقبل وعلاقته بتفكير الطلبة نحو الهجرة الغير شرعية – دراسة ميدانية على مستوى جامعة أكلي محند أولحاج – البويرة – مجلة العلوم النفسية والتربوية (7)3 (الجزائر : جامعة الوادي الجزائر . 328-345
21. بوجمعة حريزي (2023) قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة طلبة من جامعة البويرة _مجلة العلوم الاجتماعية مجلد 17 / العدد 01 /مارس2023 /ص 35 – 4
22. حسين الخزاعي ،نصر الدين جابر ، شيماء القرعان ،أحمد العمرو(2023) قلق المستقبل وعلاقته بالافكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة مؤته_مجلة علوم الإنسان والمجتمع_ العدد(2) المجلد (12) صص215_232
23. أسعد شريف الأمارة 2005 م ، القلق وقرحة المعدة. موقع الحوار المتمدن الألكتروني من قبل د. إسراء عبدالله – الثلاثاء 14 تشرين الثاني 2023
24. حنتول، أحمد موسى محمد . (2012) . فاعلية برنامج ارشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان، رسالة الدكتوراه، كلية
25. صلاح حميد حسين گرميان 2008 م ، صلاح سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل ، رسالة دكتوراه ، قسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية ، ، كلية الآداب والتربية ، الأكاديمية العربية المفتوحة .
26. جبر أحمد (2012): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و علاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة
27. اللحيانين حميد (2102)قلق المستقبل وعالقته بدافعية االنجاز والضغوط النفسية لد عينة من الطالبات أم القر سميرة بنت محمد ب رسالة ماجستير جامعة ام القر السعودية
28. شقورة، يحيى عمر. (2012). المرونة النفسية وعالقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. جامعة الأزهر ،غزة ،فلسطين

آخر تعديل – الثلاثاء 14 تشرين الثاني 2023

اليوم و الساعة09_06_2024 . 10:30

موقع ويب طب

أهم المعلومات حول العلاج السلوكي المعرفي للقلق - ويب طب(webteb.com)

المراجع أألجنبية:

1. Zaleski, Z. (1996): Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. Personality and individual differences, Vol 21(N°2). P.p. 165-174
2. zaleski,z. (1996). Future Anxiety: Concept measurement and preliminary personindividual difference, vol (21(2) (

الملاحق

مقياس قلق المستقبل

الرقم	العبارة	لا أبدا	معترض أحيانا	بدرجة متوسطة	كثيرا	دائما
1	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل					
2	التفوق بدفعتي دائما لمزيد من التفوق و أكافح لتحقيق مستقبل باهر					
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل					
4	عندي طموحات و أهداف واضحة في الحياة، وأعمل المستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها.					
5	التزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبلا أمنا					
6	الأفضل أن تعمل لدنياك كانك تعيش أبدا و تعمل لآخرتك كأنك تموت غدا					
7	أشعر أن العد (المستقبل)، سيكون يوما مشرقا و ستتحقق أمالي في الحياة					
8	أملي في الحياة كبير، لأن طول العمر تبلغ الحياة					
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة، و لا يأس في الحياة ولا حياة مع الياس					
10	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الأمال					
11	يتملكني الخوف والقلق و الحيرة عندما أفكر في المستقبل و أنه لا ولا وحول و قوة لي في المستقبل					
12	يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل					

13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ، ويتحركون على أساسه					
14	أفضل طريقة لتعايش مع الحياة هي عدم التفكير في المستقبل أترك الحيا ة تمشي					
15	تمضي الحياة بشكل مزيف و محزن ومخيف مما يجعلني أفلق و أخاف من المجهول					
16	أشعر بالفراغ و الياس و فقدان الأمل في الحياة و انه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا					
17	أشعر بالانزعاج الاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام					
18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف ان أكون غير جذاب أمام الآخرين في المستقبل					
19	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير أو حادث في أي وقت					
20	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام، تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت					
21	كثرة البطالة في المجتمع تهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزوجي مستقبلا					
22	علاء المعيشة وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبل					
23	المستقبل غامض و مبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله					
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بالأمل في الحياة و أتفاعل بأنني سأكون في أحسن حال					
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابة في حادث عمل					

26	يغلب على فكري الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب. بمرض					
27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل					
28	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف و لا معنى و لا مستقبل واضح					

خصائص العينة الإستطلاعية :

Statistics

		الجنس	السن	المستوى_الجامعي
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0

Frequency Table

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	15	50.0	50.0	50.0
	أنثى	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	من 18--25	23	76.7	76.7	76.7
	من 26--30	3	10.0	10.0	86.7
	اكبر من 30	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

المستوى_الجامعي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ليسانس	17	56.7	56.7	56.7
	ماستر	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

خصائص العينة الأساسية :

Statistics

		الجنس	السن	المستوى_الجامعي	مستويات
N	Valid	60	60	60	60
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	31	51.7	51.7	51.7
	أنثى	29	48.3	48.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	من 18--25	41	68.3	68.3	68.3
	من 26--30	11	18.3	18.3	86.7
	اكبر من 30	8	13.3	13.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

المستوى_الجامعي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ليسانس	34	56.7	56.7	56.7
	ماستر	26	43.3	43.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

الصدق التميزي:

Group Statistics

	العينة الدنيا	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00030	العينة العليا	10	51.4000	13.92998	4.40505
	العينة الدنيا	10	24.0000	7.83156	2.47656

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
VAR00030	Equal variances assumed	8.194	.010	5.422	18
	Equal variances not assumed			5.422	14.173

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
VAR00030	Equal variances assumed	.000	27.40000	5.05349	16.78301
	Equal variances not assumed	.000	27.40000	5.05349	16.57371

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means 95% Confidence Interval of the Difference Upper
VAR00030	Equal variances assumed	38.01699
	Equal variances not assumed	38.22629

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
VAR00030	Cohen's d	11.29995	2.425	1.229	3.583
	Hedges' correction	11.79971	2.322	1.177	3.432
	Glass's delta	7.83156	3.499	1.664	5.292

الثبات بإستخدام ألفا كرونباخ :

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

.865	28

الثبات بإستخدام التجزئة النصفية :

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.757
		N of Items	14[a]
	Part 2	Value	.782
		N of Items	14[b]
	Total N of Items		28
Correlation Between Forms			.721
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.838
	Unequal Length		.838
Guttman Split-Half Coefficient			.836

a. The items are: أؤمن بالقضاء والقدر وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل, تراودني فكرة انني قد اصبح شخصا عظيما في المستقبل, الإتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن, أشعر ان الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرفا وستتحقق آمالي في الحياة, يخبئ الزمن مفاجآت سارة، واليأس مع الحياة والحياة مع اليأس, يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة في المستقبل, أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون على أساسه, تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول, أشعر بالإنزعاج لإحتمال وقوع كارثة بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام, ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير أو حادث في أي وقت, كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزواجي مستقبلا, المستقبل غامض ومبهم(مجهول) لدرجة تجعل من الصعب ان يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله, أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (حدث لي أو لشخص يهمني), أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.

b. The items are: التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل باهر, عندي طموحات واهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي وأعرف كيف أحققه, الأفضل ان تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لآخرتك كأنك تموت غدا, أملي في الحياة كبير ألن طول العمر يبلغ األلمل, حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال, يدفعني الفشل الى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل, أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هي عدم التفكير في المستقبل، واترك الحياة تسير كما تسير., أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة، وأنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا, اشعر بتغيارت مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف ان أكون غير جذاب امام الأخرين مستقبلا, الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت, غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي, ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأملي في الحياة وأتفاءل بأنني سأكون في أحسن حال, يغلب علي التفكير بالموت في اقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي), أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح.

حساب الفرضيات :

اختبار ت لعينة واحدة :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجم	60	38.5833	13.25025	1.71060

One-Sample Test

Test Value = 56

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مجم	-10.182	59	.000	-17.41667	-20.8396	-13.9938

One-Sample Effect Sizes

		Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
مجم	Cohen's d	13.25025	-1.314	-1.658	-.965
	Hedges' correction	13.42172	-1.298	-1.637	-.953

اختبار ت لعينيتن مستقلتين حسب متغير الجنس :

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجم	ذكر	31	36.9032	12.63159	2.26870
	أنثى	29	40.3793	13.87550	2.57662

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مجم	Equal variances assumed	.007	.936	-1.016	58
	Equal variances not assumed			-1.013	56.532

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
مجم	Equal variances assumed	.314	-3.47608	3.42218	-10.32633
	Equal variances not assumed	.316	-3.47608	3.43307	-10.35192

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means: 95% Confidence Interval of the Difference: Upper
مجم	Equal variances assumed	3.37416
	Equal variances not assumed	3.39975

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval: Lower	95% Confidence Interval: Upper
مجم	Cohen's d	13.24669	-.262	-.770	.247
	Hedges' correction	13.42112	-.259	-.760	.244
	Glass's delta	13.87550	-.251	-.759	.262

اختبار التباين anova

ANOVA

مجم

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	709.368	2	354.684	2.095	.132

Within Groups	9649.215	57	169.284		
Total	10358.583	59			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: مجم

	(I) السن	(J) السن	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval Lower Bound
Tukey HSD	من 18--25	من 26--30	1.83814	4.41796	.909	-8.7933
		اكبر من 30	10.29268	5.02886	.110	-1.8089
	من 26--30	من 18--25	-1.83814	4.41796	.909	-12.4696
		اكبر من 30	8.45455	6.04566	.348	-6.0939
	اكبر من 30	من 18--25	-10.29268	5.02886	.110	-22.3942
		من 26--30	-8.45455	6.04566	.348	-23.0029
Scheffe	من 18--25	من 26--30	1.83814	4.41796	.917	-9.2664
		اكبر من 30	10.29268	5.02886	.133	-2.3474
	من 26--30	من 18--25	-1.83814	4.41796	.917	-12.9427
		اكبر من 30	8.45455	6.04566	.382	-6.7412

اكبر من 30	من 25--18	-10.29268	5.02886	.133	-22.9327
	من 30--26	-8.45455	6.04566	.382	-23.6503

Multiple Comparisons

Dependent Variable: مجم

			95% Confidence Interval
	السن (I)	السن (J)	Upper Bound
Tukey HSD	من 25--18	من 30--26	12.4696
		اكبر من 30	22.3942
	من 30--26	من 25--18	8.7933
		اكبر من 30	23.0029
	اكبر من 30	من 25--18	1.8089
		من 30--26	6.0939
Scheffe	من 25--18	من 30--26	12.9427
		اكبر من 30	22.9327
	من 30--26	من 25--18	9.2664
		اكبر من 30	23.6503
	اكبر من 30	من 25--18	2.3474
		من 30--26	6.7412

Homogeneous Subsets

مجم

	السن	N	Subset for alpha = 0.05 1
Tukey HSD[a,b]	اكبر من 30	8	30.0000
	من 26--30	11	38.4545
	من 18--25	41	40.2927
	Sig.		.127
Scheffe[a,b]	اكبر من 30	8	30.0000
	من 26--30	11	38.4545
	من 18--25	41	40.2927
	Sig.		.151

اختبار ت لعينتين مستقلتين حسب متغير المستوى الجامعي :

Group Statistics

	المستوى_الجامعي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجم	ليسانس	34	42.0588	14.46195	2.48020
	ماستر	26	34.0385	10.01791	1.96467

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	df
مجم	Equal variances assumed	1.522	.222	2.417	58
	Equal variances not assumed			2.535	57.515

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
مجم	Equal variances assumed	.019	8.02036	3.31856	1.37754
	Equal variances not assumed	.014	8.02036	3.16407	1.68565

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference Upper
مجم	Equal variances assumed	14.66318
	Equal variances not assumed	14.35508

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
مجم	Cohen's d	12.73797	.630	.104	1.150
	Hedges' correction	12.90570	.621	.102	1.135
	Glass's delta	10.01791	.801	.238	1.350