



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي _ الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الموضوع

قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة

الجامعيين ذوي الوزن الزائد

دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي الأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

تحت إشراف الأستاذ:

* د/ محمد داودي

من إعداد الطالبتين:

● عتيقة مرابط

● بختة مرزوق

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
كروم خميسي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
بيقع صليحة	أستاذ التعليم العالي	مناقشا
داودي محمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا

السنة الجامعية 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر و عرفان

بداية، نتوجه بالشكر لله وحده لا شريك له القائل "وإن تعدوا نعمة الله

لا تحصوها" شكر المعترف بفضلته وآلائه وأنعمه.

ثم نثني بالتوجه بالشكر والتقدير لأستاذنا المشرف الفاضل

الدكتور "محمد داودي"

أسأل الله أن يكرمه ويعلي مقامه

ويبقيه فخرا لهذه الأمة

ولا يفوتنا أن نشكر مكتب "Hassane Info Service" الذي خصص لنا

من وقته ولم يبخل علينا أيضا من جهده في كتابة وتعديل وتنسيق المذكرة

إلى كل من سقط من قلبي سهوا

فوزية

اهراء

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام
هذا الجهد المتواضع

اللهم إني أسألك خير المسألة وخير الدعاء وخير النجاح وخير العلم وخير العمل
بعد مسيرة أيام وليالي، كان الهدف منها طلب العلم الذي ينير القلوب ويثلج الصدور
ونحوز به الدين والدنيا

أهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريمين أمي عائشة وأبي بن خطاب

حفظهما الله ورعاهما وأكرم مثواهما

إلى قرة عيني عطاء الله رحمه الله وأسعده في قبره

إلى كل أفراد عائلتي الكريمة محمد وزوجته جهاد ابنتهما فائزة نورسين وأخواتي

فاطمة - نبيلة - العالية - خديجة - هاجر - سمية -

والأطفال محمد الحبيب - عائشة - عبد النور - رزان - خديجة -

والى كل الأصدقاء والزلاء الذين كانوا معنا في المشوار الدراسي

إلى حسان وبلقاسم وأخي قاسيمو

سارة

اهداء

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام

هذا الجهد المتواضع

اللهم إني أسألك خير المسألة وخير الدعاء وخير النجاح وخير العلم وخير العمل

بعد مسيرة أيام وليالي، كان الهدف منها طلب العلم الذي ينير القلوب ويثج

الصدور ونحوز به الدين والدنيا

أهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريمين أمي مليكة سحنون وأبي ميلود

إلى كل أفراد عائلتي الكريمة عبدالمالك – حمزة - يوسف

إلى زوجي لحسن حفظه الله ورعاه

إلى أمي الثانية وأبي الثاني

والى كل الأصدقاء والزلاء الذين كانوا معنا في المشوار الدراسي

مسعودة وخديجة

بختة

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	كلمة شكر وعرفان
	إهداء
	ملخص
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
01	مقدمة
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وعتباراتها	
05	1- الإشكالية
07	2- فرضيات الدراسة
07	3- أهداف الدراسة
08	4- أهمية الدراسة
08	5- أسباب اختيار الموضوع
08	6- التعاريف الإجرائية
09	7- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: قلق المستقبل	
20	تمهيد
20	1- مفهوم قلق المستقبل
23	2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل
23	3- أسباب قلق المستقبل
24	4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
28	5- سمات ذوي قلق المستقبل
29	6- الآثار السلبية لقلق المستقبل

30	7- طرق التخفيف من قلق المستقبل
32	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: السمنة وذوي الوزن الزائد	
35	تمهيد:
35	1- تعريف الوزن الزائد
37	2- أنواع وأسباب الوزن الزائد
38	3- مراحل وأعراض السمنة
39	4- أخطار السمنة
41	5- تشخيص الإصابة بالسمنة أو البدانة
42	6- علاج السمنة
44	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
47	تمهيد
47	1- منهج الدراسة
48	2- حدود الدراسة
48	3- متغيرات الدراسة
49	4- مجتمع الدراسة
49	5- عينة الدراسة وخصائها
50	6- أدوات الدراسة
55	7- الأساليب الإحصائية
56	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
59	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
61	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
63	3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
65	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

67	خلاصة الفصل
69	الاستنتاج العام
73	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
50	جدول رقم (01): يبين توزيع العينة حسب الجنس
51	جدول رقم (02): يبين توزيع العينة حسب السن
52	جدول رقم (03): يبين توزيع العينة حسب متغير الكلية
53	جدول رقم (04): يبين توزيع العينة حسب متغير الوزن
54	الجدول رقم (05): أبعاد مقياس صورة الجسد وعدد العبارات الخاصة بكل بعد
55	الجدول رقم (06): أرقام العبارات الموجبة والسلبية في مقياس صورة الجسد
55	الجدول رقم (07): أوزان الإجابات على بنود مقياس صورة الجسد
59	الجدول رقم (08): يوضح نتائج الفرضية الأولى
61	الجدول رقم (09): يوضح نتائج اختبارات للفروق بين الذكور والاناث
63	الجدول رقم (10): يوضح نتائج اختبارات للفروق تبعا للسن
65	جدول رقم (11): يوضح نتائج اختبارات للفروق بين الطلبة باختلاف الكلية

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
50	الشكل رقم (01): يبين توزيع العينة حسب الجنس
51	الشكل رقم (02): يبين توزيع العينة حسب السن
52	الشكل رقم (03): يبين توزيع العينة حسب متغير الكلية
53	الشكل رقم (04): يبين توزيع العينة حسب متغير الوزن

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا الحالية لمعرفة مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين بالأغواط ذوي الوزن الزائد، ومعرفة دلالة الفروق بين الجنسين في درجات قلق المستقبل، كما أن الدراسة تهدف أيضا إلى معرفة دلالة الفروق في درجات قلق المستقبل تبعا لمتغيري السن وكلية الانتماء.

تم تطبيق مقياس الرضا عن الصور الجسدية على عينة مكونة من 30 طالبا وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي. وبعد جمع بيانات الدراسة تم تحليل هذه النتائج التي نلخصها فيما يلي:

- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأغواط ذوي الوزن الزائد مرتفع.
 - لا توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى الجنسين من طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير الجنس.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل تعزى لمتغير السن.
 - لا توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير كلية الانتماء.
- وتم تفسير النتائج وفق نتائج الدراسات السابقة، والتراث النظري المعتمد في فصول البحث الأولى.
- الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، الرضا عن الصورة الجسدية، الوزن الزائد.**

Résumé d'étude :

Notre étude est pour objectif de savoir degré d'anxiété et l'inquiétude de l'avenir chez les étudiants universitaires plus précisément ceux qui ont un surpoids à laghouat, tout en s'intéressant aux différences entre les deux sexe masculin et féminin concernant ce stress. Ce projet est pour un autre objectif au degré de l'anxiété par rapport à leur âge et leur spécialités universitaires

On a appliqué les mesures de la satisfaction physique sur un échantillon composé de 30 trente étudiants et on s'est basé sur la description. Après avoir rassemblé les données les étudiés et les analysés nous sommes arrivés aux résultats suivants:

- 1- le taux d'anxiété et l'inquiétude de l'avenir est élevé chez les étudiants de l'université de Laghouat
- 2- il n'y a pas de différences d'anxiété selon l'âge chez les étudiants de l'université de Laghouat
- 3- il n'y a pas de différences d'anxiété selon leur spécialité d'études

Nos analyses et nos constat sont faites sur des études antérieures et sur des théories présentées dans les premiers chapitres

Les mots clés : l'inquiétude de l'avenir, l'anxiété, la satisfaction physique, le surpoids

مقدمة

شهدت معظم دول العالم في العقود القليلة الماضية تغيرات في نمط حياة الأفراد، وخاصة الناشئة منها هذه التغيرات التي تحمل في طياتها تبعات سلبية على صحة المجتمع، شملت زيادة الخمول البدني، وانخفاض معدل ممارسة النشاط البدني، وارتفاع معدل الطاقة المتناولة عن طريق الغذاء، وزيادة كمية الدهون في الجسم، حيث حظيت ظاهرة البدانة في المجتمعات الإنسانية باهتمام العديد من العلماء والباحثين، من حيث أسبابها، وعوامل الخطورة الناتجة عنها، نظراً لما تشكله من خطورة على الصحة، وذلك لارتباطها بالكثير من الأمراض المزمنة بالإضافة إلى الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية السلبية الأخرى.

وبحسب رأي الخبراء فإن لنمط الحياة المعاصرة، وسلوك الأفراد دور مهم في زيادة البدانة في المجتمع، وهما نتاج البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ومن الصعب تغييرهما في معزل عنها، بل من المؤكد أنه لو لم تكن البيئة الاجتماعية هي التي تحدد سلوك الأفراد ونمط حياتهم، لكان من المفترض ألا يكون هناك درجة ميل للطبقات الاجتماعية إلى ممارسة نشاط بدني معين أو تناول أغذية محددة دون غيرها.

ويعتبر الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجيا والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة، ساهمت في جعل الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة الحضارية، فيبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس فلا يجدها، ويسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه في الحياة، مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك، مما ترتب عليه كثير من ضروب الضيق والإضطراب الذي يقلل من كفاءته، بل ويزيد من حد القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل.

لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد وإنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة، وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية، فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد، مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية. حيث يكون

أصحاب الوزن الزائد في الجامعة أكثر عرضة للإصابة باضطراب قلق المستقبل نظرا لتكوين السمعة صورة سلبية عن الذات، بسبب النظرة الدونية من قبل المجتمع بصفة عامة وزملائهم الطلاب بصفة خاصة.

وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا لتكشف عن مظاهر وآثار قلق المستقبل لذوي الوزن الزائد لدى عينة من طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط. وقد تم تقسيم دراستنا إلى جانب نظري وآخر تطبيقي:

الجانب النظري تناولنا فيه ثلاثة فصول، الفصل الأول تناولنا فيه مشكلة البحث واعتباراتها، والفصل الثاني خصصناه لقلق المستقبل المتغير المدروس في هذا البحث، والفصل الثالث تناولنا فيه ظاهرة السمعة بصفة عامة، والطلبة ذوي الوزن الزائد بصفة خاصة.

أما الجانب التطبيقي تناولنا فيه فصلين اثنين على التوالي، الفصل الرابع خصصنا لإجراءات البحث الميدانية والفصل الخامس تناولنا فيه عرض ومناقشة نتائج الفرضيات، وختمنا البحث ببعض التوصيات وخاتمة واستنتاج.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة

واعتباراتها

عناصر الفصل

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- التعاريف الاجرائية
- 6-1- قلق المستقبل
- 6-2- الوزن الزائد
- 7- الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

يعيش الطالب الجامعي في الوقت الحاضر في عالم متغير، وتعد الحياة التي يعيشها لم تجعله قادراً على تحقيق هدفه ولم تعد الاهداف قادرة على ان تجلب الطمأنينة والامن النفسي، فالقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتفوق بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة ومن هنا يشكل المستقبل والاهتمام به الاولوية في حياة الطالب الجامعي وهذا ما اكدته العديد من النظريات والدراسات، الامر الذي يدعو إلى ضرورة القيام بدراسة علمية من اجل تعرفنا على اهمية هذا المتغير لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم الطلبة الجامعيين.

يلعب الجسد لدى الطالب الدور الأول والأساسي في نجاح حياة الفرد، فكل عنصر من جسدنا يؤدي دوره المنسوب إليه، ووظيفته المحافظة على الاتصال المستمر بين عالمنا الداخلي والخارجي وعليه فإذا أُلحق ضرر بعضو ما فإن هذا يؤثر حتماً على الجانب الجسدي بشكل عام والجانب النفسي بشكل خاص ومن جهة أخرى تعقدت حياة صحة الفرد مما أدى إلى ظهور الأمراض باختلاف تصنيفاتها (أمراض معدية، أمراض حادة، أمراض مزمنة).

وإلى جانب المشاكل التي يطرحها الوزن الزائد فإنه يشكل مصدر ضغط عال ينعكس على نمط حياة المصابين به خاصة الخاضعين لعملية تنقيص الوزن، فالضغط النفسي يؤثر على سلوكهم وتجعلهم في حالة مواجهة شبه دائمة في التعامل اليومي مع الحياة حيث يعد من المواضيع ذات أهمية كبيرة في الحياة المعاصرة، Stress موضوع قلق المستقبل وخصوصاً عند المصابين بالوزن الزائد وذلك لما له من آثار سلبية على سلامة صحتهم النفسية والجسمية.

كما تظهر في شكل خلل في استجابات الفرد لوضعية جديدة يؤدي إلى كسر التوازنات البيولوجية والنفسية.

أشارت نتائج دراسة سعود (2005) إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع، ويشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالمتغيرات، ومشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصدر تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد وإنجازاتهم العلمية وطموحاتهم المستقبلية، حيث أن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع، وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تعصف بالعنصر البشري وخصوصا شريحة الشباب.

كما أن نتائج دراسة العلمي (2003) أكدت بأن الصحة النفسية للطلاب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج والإنجاز وتحقيق الطموح في الحياة، وأن أي إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبالتالي ستؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية.

وتأتي الدراسة الحالية لتسلط الضوء على موضوع قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد، وفي ضوء ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد؟
- هل توجد فروق في درجات قلق المستقبل بين الجنسين (ذكور - إناث) لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد؟
- هل توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد تعزى لمتغير السن؟

- هل توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأغواط ذوي الوزن الزائد
عزى لمتغير كلية الإنتماء؟

2- فرضيات الدراسة: انطلاقا من أهداف البحث وتساؤلاته تصاغ فرضيات بحثنا
على النحو التالي:

- قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد مرتفع.
- لا توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى الجنسين من طلبة
جامعة الأغواط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل تعزى لمتغير السن.
- لا توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير كلية
الانتماء.

3- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد.
- معرفة دلالة الفروق في درجات القلق لدى الجنسين من طلبة جامعة الأغواط تبعا لمتغير
الجنس.
- معرفة دلالة الفروق في درجات قلق المستقبل لدى الجنسين من طلبة جامعة الأغواط
تبعا لمتغير السن.
- معرفة دلالة الفروق في درجات قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأغواط تبعا لمتغير كلية
الانتماء.

4- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في ارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الجامعية والتي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة والتي يكون الطالب فيها في حاجة إلى إشباع حاجاته النفسية.
- وتزداد عينة البحث أهمية عندما نتناول ذوي الوزن الزائد.
- إثراء المكتبة العلمية نظراً لقلّة الدراسات المحلية في مجال قلق المستقبل والصحة النفسية.
- إلقاء الضوء على قلق المستقبل وعلاقته بالوزن الزائد لطلاب الجامعة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة الملحة في اكتشاف وفهم قلق المستقبل لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد.
- من أهم المواضيع التي يجب أخذها بعين الاعتبار.
- نقص الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد.

6- التعاريف الإجرائية:

1-6- قلق المستقبل:

1-1-6- التعريف الاصطلاحي: يعرفه أحمد سعود (2008) على أنه " خبرة إنفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضيق، والإنقباض عند الإستغراق في التفكير، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات، والإحساس بأن الحياة غير جديرة

بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والإنزعاج وفقدان القدرة على التركيز" (أفنان، 2004، ص 17).

6-1-2- التعريف الإجرائي: يحسب قلق المستقبل بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس الرضا عن صورة الجسد المستخدم في هذه الدراسة.

6-2- الوزن الزائد:

6-2-1- التعريف الإصطلاحي: إن الزيادة في وزن الجسم عن الطبيعي ناتج عن تراكم الدهون ويكون ذلك نتيجة تناول طعام يحتوي على سعرات حرارية مرتفعة أكثر من قدرة الجسم على أن يحرق السعرات لإنتاج الطاقة الواجبة لنشاط الجسم . فيقوم بتخزين الطاقة الزائدة منها تحت الجلد على شكل دهون تظهر بشكل ملحوظ على الجسم كل ما زادت (رعد كاظم عزيز، 2018/2017، ص 17).

6-2-2- التعريف الإجرائي: هي زيادة في وزن الجسم نتيجة تراكم الدهون عن معدلها الطبيعي. وفي دراستنا الحالية يعتبر كل طالب ذكر تجاوز وزنه 85 كلغ من ذوي الوزن الزائد، وكل طالبة تجاوز وزنها 75 كلغ تعتبر من ذوات الوزن الزائد.

7- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة نقطة انطلاق لكل بحث علمي وتسجل سجلا حافلا بالمعلومات التي يمكن من خلالها تحديد الظاهرة المراد دراستها وتحديد موقعها من التراث العلمي ومعرفة مدى اهتمام الباحثين والمتخصصين بها وبالرغم من معاناة الكتب العربية وقلة الدراسات في مجال قلق المستقبل والوزن الزائد لدى الطلبة الجامعيين وكل ما يمكن الحصول عليه في هذا المجال لا يتعدى المقالات أو الدراسات المرتبطة بمتغيري الدراسة كل على حدة وارتباطه بمتغيرات أخرى، فهناك من الدراسات من ربطت موضوع القلق بالأمراض السيكوسوماتية وأخرى بالسلوكات الإنسانية وأخرى بنمط الحياة ودراسات أخرى ربطت

موضوع قلق المستقبل بالاكنتاب وبالإمراض النفسية والجسدية، ولقد اخترنا هنا الدراسات القريبة إلى بحثنا والتي تخدم موضوعنا وقسمناها إلى:

7-1-1- دراسة شهرزاد بعوني (2018) الموسومة بعنوان "أثر ضعف المواطنة وقلق المستقبل في تعزيز الاتجاهات نحو الهجرة السرية لدى الشباب البطال" دراسة ميدانية بمدينة البلدية، أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، الجزائر.

تمحورت إشكالية الدراسة حول "أثر ضعف المواطنة وقلق المستقبل لدى الشباب البطال في تعزيز اتجاهات نحو الهجرة السرية"، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته موضوع الدراسة، أما عينة الدراسة فتمثلت في (160) مفردة من الشباب البطال الذي لم يسبق لهم مزاوله أي مهنة قبل.

هدفت الباحثة من خلال دراستها تحقيق جملة من الأهداف نذكرها كآلاتي:

- معرفة مستوى المواطنة لدى الشباب البطال.
- معرفة مستوى قلق المستقبل لدى الشباب البطال.
- معرفة مستوى الاتجاهات نحو الهجرة السرية لدى الشباب البطال.
- التعرف إذا ما كانت هناك فروق في درجات المواطنة لدى الشباب البطال تعزى لمتغير الجنس.
- التعرف إذا ما كانت هناك فروق في درجات قلق المستقبل لدى الشباب البطال تعزى لمتغير الجنس.
- التعرف إذا ما كانت هناك فروق في درجات الاتجاهات نحو الهجرة السرية لدى الشباب البطال تعزى لمتغير الجنس.

- التعرف على مدى وجود علاقة سالبة بين درجة المواطنة والاتجاهات نحو الهجرة السرية لدى الشباب البطال.
 - التعرف على مدى وجود علاقة موجبة بين درجة قلق المستقبل والاتجاهات نحو الهجرة السرية لدى الشباب البطال.
 - التعرف على مدى وجود علاقة تفاعلية بين كل من مستويات المواطنة ومستويات قلق المستقبل بالاتجاهات نحو الهجرة السرية لدى الشباب البطال.
- وتوصلت في الأخير لجملة من النتائج مفادها أن:
- يتميز الشباب البطال بمستوى مواطنة منخفض.
 - يتميز الشباب البطال بمستوى قلق مستقبل مرتفع.
 - يتميز الشباب البطال بمستوى مرتفع للاتجاهات نحو الهجرة السرية.
 - توجد فروق في درجات المواطنة لدى الشباب البطال تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
 - توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى الشباب البطال تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
 - توجد فروق في الاتجاهات نحو الهجرة السرية لدى الشباب البطال تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
 - توجد علاقة سالبة بين درجة المواطنة لدى الشباب البطال والاتجاهات نحو الهجرة السرية.
 - توجد علاقة موجبة بين درجة قلق المستقبل لدى الشباب البطال والاتجاهات نحو الهجرة السرية.
 - لا يوجد تفاعل بين كل من مستويات المواطنة ومستويات قلق المستقبل في تأثيرهما على الاتجاهات نحو الهجرة السرية.

7-2- دراسة بوراس حورية (2018) الموسومة بعنوان "قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الدكتوراه"، أطروحة دكتوراه في علم النفس، تخصص الصحة النفسية، جامعة عمار ثليجي الأغواط، الجزائر.

تمحورت إشكالية الدراسة حول "العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الدكتوراه المنتمين لكلا النظامين (كلاسيكي، جديد) بجامعة الأغواط"، اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي، واقتصرت عينة الدراسة على 317 مفردة تم توزيع الاستبيان عليهم.

وهدفت الدراسة لجملة من الأهداف تمثلت فيما يلي:

- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الدكتوراه نظام كلاسيكي والنظام الجديد.
- التعرف على مستوى الطموح لدى طلبة الدكتوراه نظام كلاسيكي والنظام الجديد.
- الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسطات درجات طلاب الدكتوراه نظام كلاسيكيو طلاب الدكتوراه النظام الجديد (ل م د) في مستوى قلق المستقبل تعزى للمتغيرات التالية - النوع: (ذكر/ انثى، سنة التسجيل في الدكتوراه، والكلية).
- الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسطات درجات طلاب الدكتوراه نظام كلاسيكي ودرجات طلاب الدكتوراه نظام جديد ل م د في مستوى الطموح تعزى للمتغيرات التالية:
- (النوع: ذكر/انثى، سنة التسجيل في الدكتوراه، والكلية).

وخلصت الباحثة في الأخير لجملة من النتائج نذكرها كالآتي:

- أشارت النتائج أن عينة الدراسة (طلبة الدكتوراه المنتمين لكلا النظامين كلاسيكي جديد) تعاني من مستوى مرتفع من قلق المستقبل.
- أشارت النتائج أن عينة الدراسة (طلبة الدكتوراه المنتمين لكلا النظامين كلاسيكي جديد) تتمتع بمستوى مرتفع من مستوى الطموح.

- أشارت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الدكتوراه المنتمين لكلا النظامين (كلاسيكي جديد) بجامعة الأغواط.
- أشارت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب النظام الكلاسيكي وطلاب النظام الجديد (ل م د في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير النوع (ذكر/انثى) لصالح الاناث.

3-7- دراسة دعاء شلهوب (2016) الموسومة بعنوان "قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة دمشق.

تمحورت إشكالية الدراسة حول "طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى عينة من شباب مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء"، اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت أدوات الدراسة على عينة عشوائية ممن فئة الشباب الشباب في مراكز الإيواء المرقت في مدينتي دمشق والسويداء والبالغ عددهم (300) شابا وشابة.

سعت الدراسة الحالية لتعرف:

- مستوى قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، (الحالة الاجتماعية) عازب، متزوج، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعة).
- دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، (الحالة الاجتماعية) (عازب، متزوج)، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعة).

- دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج)، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعة).

وخلصت الباحثة من خلال دراستها إلى جملة من النتائج نذكرها كالآتي:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية بأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة.
- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس (الذكور - الإناث).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (عازب-متزوج).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير المستوى التعليمي (ثانوي، معهد جامعة).

4-7- دراسة هيام زياد عابد (2015) الموسومة بعنوان "قلق المستقبل وعلاقته بفعالية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة"، رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

تمحورت إشكالية الدراسة حول "علاقة قلق المستقبل بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة شرق غزة"، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق أداة الاستبانة على عينة عشوائية (240) مفحوصا من طلبة الثانوية العام في مديرية شرق غزة.

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة شرق غزة.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة.
- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة تبعاً لمتغير (الجنس، الفرع، التحصيل الدراسي).

وخلصت الدراسة للنتائج التالية:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة شرق غزة .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة لمستوى قلق المستقبل، فاعلية الذات، ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة تعزى لمتغير التخصص (الفرع).

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى فاعلية الذات وللمستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة تعزى لمتغير التخصص (الفرع).

5-7- دراسة رحمين أمين (2015) الموسومة بعنوان 'قلق المستقبل عند طلاب الجامعة'، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2، الجزائر.

تمحورت إشكالية الدراسة حول "معرفة نسبة مستوى قلق المستقبل عند طلاب الجامعات في الجزائر"، اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي كونه الأنسب لموضوع الدراسة، وتم تطبيق أداة الاستبيان على عينة الدراسة المتمثلة في (600) مفردة من طلبة كليات وأقسام جامعة الجزائر 2، وجامعة هواري بومدين، وجامعة الجزائر 1.

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- قياس مستوى قلق المستقبل عند طلاب الجامعات الثلاثة : جامعة الجزائر 1-جامعة الجزائر 2 جامعة هواري بومدين.
- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل مرتفع جدا، مرتفع، متوسط، منخفض حسب متغير الجنس (نكر، أنثى).

- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل (مرتفع جداً، مرتفع، متوسط، منخفض) حسب متغير المستوى الاقتصادي (مرتفع، متوسط، منخفض).
- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل (مرتفع جداً، مرتفع، متوسط، منخفض) حسب متغير التخصصات (علمي، أدبي، تقني).

وتوصلت الباحثة من خلال دراستها إلى مجموعة من النتائج تتمثل في:

- أن مستوى قلق المستقبل عند الطلبة يكون مرتفع وهذا ما جعلها تتعمق أكثر في مصدره وأسبابه وطرق الحد منه.
- وكذلك أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص الجامعي حيث ظهر لها أن طلبة الطب أكثر قلقاً من المستقبل مقارنة بطلبة التخصصات التقنية والإنسانية.
- ووجدت من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أنه ليس هناك فروق دالة إحصائية لدرجة قلق المستقبل تعزى للجنس والمستويات الاقتصادية الثلاثة (منخفض، متوسط، مرتفع).

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تعرضنا لهدف الدراسة وهو معرفة مستوى قلق المستقبل لدى هذه الفئة من الطلبة في جامعة عمار ثليجي بالأغواط. تم وضع فرضيات للدراسة تشمل ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد، وتهدف الدراسة أيضاً إلى استكشاف أهمية قلق المستقبل لهذه الفئة من الطلبة وأسباب اختيار الموضوع. تتضمن الإطار المنهجي أيضاً تعريفات إجرائية للمفاهيم المستخدمة ومراجعة الدراسات السابقة ذات الصلة بهذا الموضوع.

الفصل الثاني

قلق المستقبل

عناصر الفصل

تمهيد

- 1- مفهوم قلق المستقبل
- 2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل
- 3- أسباب قلق المستقبل
- 4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
 - 4-1- النظرية الإنسانية
 - 4-2- النظرية المعرفية
 - 4-3- نظرية الجشالت
 - 4-4- النظرية السلوكية
- 4-5- نظرية إعادة البناء المعرفي
- 5- سمات ذوي قلق المستقبل
- 6- الآثار السلبية لقلق المستقبل
- 7- طرق التخفيف من قلق المستقبل

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن ظروف التغيير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات ومظاهر الحياة العصرية بما فيها من إيقاع متسارع، وإحلال الصراع محل المنافسة في مختلف مجالات الحياة، قد تستثير قلق المستقبل لدى أفرادها المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة. لهذا يطلق علماء علم النفس على عصرنا الحالي لفظ (عصر القلق)، نظرا لانتشاره الرهيب بين المجتمعات، ولدى جميع طبقات المجتمع، في ظل تعدد الحياة العصرية، والانفتاح التكنولوجي والأزمات الاقتصادية والتحويلات السياسية التي يشهدها العالم، لهذا يعتبر القلق أحد الموضوعات المهمة التي مازالت تحتل حيزا مهما في الدراسات السيكولوجية ليس فقط لأنه موضوع قابل للبحث، وإنما لكونه من أهم الاضطرابات التي تكون جزءا من الاضطرابات الأخرى، بالإضافة إلى أنواعه الكثيرة كالقلق الاجتماعي، وقلق الانفصال، وقلق الموت، وقلق المستقبل، هذا الأخير هو محل اهتمامنا في هذا الفصل، إذ يشكل قلق المستقبل خطرا على صحة الأفراد ويعيق حياتهم، ويظهر هذا النوع من القلق نتيجة للأحداث التي تدور حول الفرد ما يؤدي به إلى تكوين معتقدات وأفكار خاطئة حول المستقبل، وهذا ما من شأنه أن يوقعه في مشاكل عديدة.

1- مفهوم قلق المستقبل:

لقد أولى علماء النفس أهمية كبيرة لموضوع القلق بل وجعلوه سبب العديد من الأمراض النفسية ولكن في المقابل لم يهتموا كثيرا بأنواع القلق الأخرى خاصة قلق المستقبل، نظرا لأنه نوعا ما جديد، حيث عرفت رحمين أمينة (2015) قلق المستقبل بأنه "هو الشعور بعدم الإرتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس" (رحمين، 2015، ص 58).

وتعرفه زينب محمود شقير (2005) على أنه "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات، والعجز الواضح وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس" (زينب شقير، 2005، ص 5).

كما عرفته الباحثة بوروبه أمال (2022) بأنه "حالة انفعالية غير سارة وغير محددة المصدر، تنشأ عما يتوقع حدوثه لاحقاً، تتميز أساساً بالخوف والارتباك مما هو قادم، وتوقع حدوث كوارث، وبالتالي فقدان الشعور بالأمان" (بوروبه، 2022، ص 419).

بينما عرفته الباحثة بلال نجمة (2021) على أنه "شعور يمتلك الفرد خلاله خوف غامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات، وتوقع السوء والشعور بالإنزعاج والتوتر والضيق وضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل" (بلال، 2021، ص 99).

كما تعرف الباحثة حورية بوراس (2018) قلق المستقبل بأنه "انفعال غير سار يتمثل في التفكير السلبي والنظرة التشاؤمية وعدم الوثوق فيما تخفيه الأيام في المستقبل حيث يشعر صاحبه بالغموض والاستقرار والتهديد" (بوراس، 2018، ص 51).

وفي رأي الباحثة طايبي مريم (2016) أن قلق المستقبل "هو نوع من أنواع القلق المندرج ضمن القلق العام، وهو شعور بالخوف مرتبط بزمن الغد البعيد، والتفكير السلبي المستمر بما يمكن أن يحمله المستقبل من أحداث تهدد مختلف جوانب حياة الفرد واستقراره لأسباب

محددة مرتبطة بأحداث ومواقف سلبية، وضغوط عايشها أو لأسباب غير محددة ناتجة عن تشويبه للواقع وعن التفكير اللاعقلاني والنظرة التشاؤمية للمستقبل واليأس، القنوط وفقدان الأمان والأمل، الإرادة والمثابرة والهدف في الحياة" (طايبي، 2016، ص 152-153).

وقلق المستقبل كما يراه بارلو (2004) Barlow "هو حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل، كما أنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث إن الشخص يركز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه (سعيد الرحو، 2005، ص 30).

ويعرفه أحمد سعود (2008) على أنه "هو خبرة إنفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضيق، والإنقباض عند الإستغراق في التفكير، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الأمان والطمأنينة نحو المستقبل، والإنزعاج وفقدان القدرة على التركيز" (أفان، 2004، ص 17).

كما تؤكد الباحثة عمران ربيعة على أن قلق المستقبل هو "حالة من الخوف الشديد مما سيحدث مستقبلا بحيث يسيطر هذا الخوف على حياة الفرد، مما يترتب عليه جملة من الأعراض النفسية كالتشاؤم والتوتر وفقدان الأمل والسلبية والعصبية الزائدة وأخرى جسدية كالصداع والأرق وفقدان الشهية" (عمران، 2023، ص 107).

مما سبق نرى أن قلق المستقبل قد اتفق الجميع أن له بعد مستقبلي، وهذا البعد يحدده التداخل بين خبرات الماضي مع الحاضر المعاش، إلا أن كيفية التفكير فيه وطريقة التعامل معه هي التي تحدد درجة ارتفاع أو انخفاض قلق المستقبل، حيث أن ارتفاع درجته تجعل الشخص يشعر بالخوف والقلق والتهديد المتوقع مستقبلا، أما وجوده بدرجة معتدلة فهو إيجابي ويجعل الفرد دائما عقلاني في تفكيره وفي حل مشكلات المواقف المستقبلية.

2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

إن قلق المستقبل يشمل على جانب معرفي مهم، فهو معرفي أكثر من كونه انفعالياً أو عاطفياً والأبحاث الحديثة تتعامل مع القلق كعملية، وقد أكد على الجانب المعرفي في قلق المستقبل مجموعة من العلماء على سبيل: ابستين وهاميلتون واريك حيث تعامل هؤلاء الباحثون مع القلق على أساس أنه عملية معرفية في المقام الأول ويشير رواد المدخل المعرفي إلى أن التشويه المعرفي، وتشويه التفكير عن الذات وعن العالم وعن المستقبل وراء نشأة واستمرار القلق، حيث يلجأ الشخص القلق إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات، وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، ولوم الذات، وذلك كله يرتبط بالتكوين المعرفي وكيفية إدراكه وتفسيره للأحداث، كما يؤكد هؤلاء المعرفيون على أن ذلك المحتوى المعرفي مسؤول عن انفعال الفرد وسلوكه والمستقبل، ويفترض بيك "Beck" من خلال النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية الخاص بمرضى القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول الغضب، وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي، مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية مثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع، تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف التنبيه التلقائي، فالمعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي الرعب والفرع والقلق (زبيدي. قدور، 2020، ص - ص 28-29).

3- أسباب قلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تشكل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى

اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي؛ وفي هذا السياق ذكرت الباحثة بوالجاج سناء (2021) بعض الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل فيما يلي:

- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم القدرة على فصل الأماني عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل.
- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد.
- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.
- الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز (بوالجاج، 2021، ص 48).
- عجز الفرد عن تحقيق أهدافه وطموحاته، أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين، أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة ما، أو عند اضطهاده سواء من محيط أسرته أو عمله، أو حتى عمله، أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزاً عن ذلك (أولاد هدار. الأسود، 2017، ص 72).

4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تعددت النظريات التي حاوت إعطاء تفسيرات وتقديم شروحات وافية من أجل فهم أفضل لقلق المستقبل وكيفية مواجهته والتغلب عليه نذكر منها:

4-1- النظرية الإنسانية: يرى أصحاب الإتجاه الإنساني أن القلق خوق من المستقبل، وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان، ويعتبر هذا الإتجاه أن القلق ليس ناشئاً من خبرات الماضي.

فهم يعتقدون أن القلق ينشأ إما من أحداث حاضرة أو متوقعة مستقبلاً، إذ تمثل هذه الأحداث تهديداً لوجود الإنسان وإنسانيته وتعوق أهدافه وتحول دون تحقيق ذاته.

وتؤكد هذه المدرسة على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وأن التحدي الرئيسي عند الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان مستقل، وأن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن يثير قلقه، وقد اعتبر أصحاب هذه النظرية أن المستقبل هو السبب الحقيقي للقلق عند الإنسان بسبب إدراك الفرد أن الموت نهاية حتمية للإنسان، وبالتالي فإن الفرد ينظر إلى أحداث المستقبل على أنها مهددة لوجوده (عمران، 2023، ص 107).

وقد تركزت دراسات المنتمين لهذه المدرسة على موضوعات يتفرد بها الإنسان عن غيره من الكائنات الحية وهي: الإرادة، الحرية، المسؤولية، الابتكار والقيم (المطيري، 2014، ص 47).

4-2- النظرية المعرفية: من وجهة النظر المعرفية يعتقد أن العامل الأساسي في نشوء القلق واستمراره وتفاقمه يتبع من عملية التفكير، حيث أشاد آرون بيك إلى أن الاستعارات تلعب دوراً حاسماً في القلق حيث أن أفكار الفرد تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير، يتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات، وضيقاً مسيطراً، وانخفاضاً في الكفاءة الذاتية، وتؤكد النظريات الاستعراضية على أن الفرد يكون قلقاً نتيجة لإدراك تهديد أو خطر ما، وترى النظرية المعرفية أن أساس المشكلة في اضطرابات القلق يكمن في أسلوب الفرد في

تفسير الواقع، وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل يتم استيعابها عن أنها مصادر للخطر، وتفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق فالفرد الذي يعاني من القلق:

- يتجه شكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد.
- يظهر سهولة في الذكريات المرتبطة بهذه المعلومات المهددة.
- يبدي تجهزا في تفسير المعلومات الغامضة بإعطائها معاني مهدداً له (هيام، 2015، ص 29).

3-4- نظرية الجشالت: ينظر الجشالتيون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي المضمون السيكولوجي والمضمون الفسيولوجي والمضمون المعرفي.

- **المضمون السيكولوجي:** حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته، وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية أو اشتراطية.
- **المضمون الفسيولوجي:** يعرف باسم معادلات القلق، ويكون ظاهرا في ضيق التنفس ونقص الأكسجين.
- **المضمون المعرفي:** حيث يكون الترقب للعواقب الوخيمة لانفعالنا، وهو يشكل المضمون المعرفي لقلقنا. أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد، إنما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل، ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل، ولا تتسلسل الأحداث في حياته بشكل سليم (بعوني، 2018، ص- ص 124-125).

4-4- النظرية السلوكية: تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على اعتبار أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، فالقلق عندهم هو استجابة مكتسبة قد تحدث تحت ظروف معينة، ثم تعمم هذه الاستجابة على باقي المواقف (عثماني، 2015، ص 82).

فهي تفسر القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، حيث يصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثيرا محايدا يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف، ويصبح قادرا على استدعاء الخوف مع أن طبيعته لا تثير هذا الشعور فيشعر الفرد بالخوف المبهم وهو القلق (الشرافي، 2013، ص 31).

بمعنى آخر يعتبر القلق استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، غير انها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة، فإذا أثرت هذه الاستجابة عن طريق مثير من شأنها يثير الاستجابة اعتبرت الاستجابة خوفا، أما إذا أثار هذه الاستجابة مثير ليس من طبيعته أن يثير الخوف فتعتبر هذه الاستجابة قلقا.

(عثماني، 2015، ص 82)

4-5- نظرية إعادة البناء المعرفي: إفترض بيك أن السمات الأساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها، والنموذج المعرفي الذي إفترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق تقسم إلى ثلاث خطوات هي: التقييم الأولي والتقييم الثانوي وإعادة التقييم.

- **في التقييم الأولي:** حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد.
- **في التقييم الثانوي:** يقيم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل، ويفترض بيك أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من

التقييم، ولا يحدث التقييم عن طريق الوعي بل يحدث بطريقة اوتوماتيكية في اللاوعي.

• **إعادة التقييم:** وهي المرحلة الثالثة يقيم الفرد حدة وشدة الخطر ونتيجة ذلك قد يولد لديه الاستجابة العداوية، 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 إحساس الفرد بالثقة بالنفس، بينما يقلل التفكير السلبي من اعتقاد الفرد في قدرته على المواجهة والتكيف.

وبالتالي فإن تفكيرنا يؤثر في إستجاباتنا تجاه مواقف التهديد (بيك، 2000، ص52).

5- سمات ذوي قلق المستقبل:

هناك مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل نذكر منها:

- الانطواء، ظهور علامات الحزن الشك التردد، البكاء لأسباب تافهة.
- التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.
- صلابة الرأي والتعنت.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- استغلال العلاقات الاجتماعية للصالح الخاص.
- الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة.
- عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
- عدم الثقة في النفس أو الآخرين.

- الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو، أي يتسم بالنكوص والتثبيت، لذلك تشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في حالة الانفعال.
- الهروب الواضح من الواقع (بعوني، 2018، ص 119).

6- الآثار السلبية لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثيرات سلبية واسعة على حياة الفرد، فهو يترك الشخص في اضطراب دائم، وينكد مستقبله، ويجعل حاضره في حالة تأزم وشلل وارتباك، مما يفقده التصرف العقلاني والمنطقي، ويقع في النهاية في التفسيرات السلبية للأحداث اليومية، ويهاجم القلق احترام الذات، وتصبح الثقة بالنفس ضعيفة مما يكون عرضة للانهايار النفسي والعقلي والبدني، ومن أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يلي:

- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث للتوقع والاستباق تأثير على مجرى المشاعر والأفعال يفوق كل التصورات، فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة، هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلا بصريا، فالشخص القلق تتكون له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد والتوقعات السيئة تجعل (وادة، 2020، ص 75).

- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، فما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج سواء كانت عاجلة أو آجلة هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلاً بصريا، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف.
- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني.
- التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.

- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع تحقيق ذاته وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت.
- الالتزام بالنشاطات الوقائية، لحماية نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإجبار والإكراه في التعامل مع الآخرين لتعويض نقص هذه الكفاءة (مقداد، 2015، ص 37).

كما ينوه بعض الباحثون على أن التفكير في المستقبل المجهول له أكبر الأثر على صحة الفرد سواء من الناحية العقلية والجسمية والنفسية أو السلوكية، بسبب التفكير السلبي والتشاؤمي نحو الذات ونحو المستقبل.

7- طرق التخفيف من قلق المستقبل:

أنه من الطبيعي ان قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجيته، لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا يستدعي المعالجة والمواجهة معاً، لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من القلق والحد منه.

فقد أشار الاقصري إلى ان هناك طريقة لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام تقنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

• الطريقة الأولى: إعادة التنظيم المعرفي

إنّ هذا النوع قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وبدل توقع السلبيات نتوقع الإيجابيات، فالهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة بدلاً عنها (شلهوب، 2016، ص 48).

• الطريقة الثانية: إزالة المخاوف تدريجياً

من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء، وبعد الاسترخاء يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (15) ثانية فقط، وبتكرار ماسبق أكثر من مرة، مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الشخص من مواجهة الأشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق، بل يتخيلها أثناء الشعور (المرجع السابق، ص 48).

• الطريقة الثالثة: الإغراق

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب ان يتخيل الحد الأقصى من المخاوف امامه، ويتخيل ان تلك المخاوف بحددها الأقصى قد حدثت فعلا، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى ان يشعر بان تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف امام عينيه، اصبح لا يثيره ولا يقلقه، لأنه اعتاد على تصوره وهكذا نجد ان ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه اسوء تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت (بوليسل، 2014، ص 48).

كما تضيف الباحثة حورية بوراس (2018) في هذا السياق الطرق التالية:

الاعتماد على تمارين رياضية معينة تساهم في التخفيف من قلق المستقبل كاليوغا ورياضة المشي بالإضافة إلى ممارسة الهوايات المحببة وممارسة التأمل واقناع طلبة الدكتوراه بأفكار اكثر منطقية وتبصيرهم بالطرق المثلى للتعامل مع الحاضر والمستقبل مع ضرورة استثمار

الخبرات الايجابية للماضي والاعتماد على قراءة القرآن والمداومة على أذكار الصباح والمساء (بوراس، 2018، ص 69).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في فصلنا هذا يتضح لنا أن قلق المستقبل يعد من الإضطرابات النفسية التي تؤثر على الأفراد في مجالات حياتهم المختلفة، فهو من أكبر المشكلات التي يعاني منها الفرد عامة والطالب الجامعي خاصة، وهو يحدث عند عدم تماشي أهداف الشخص وطموحاته مع إمكانياته، فلا يستطيع الأشخاص أن يحققوا ذواتهم أو أن يبدعوا، حيث يشعرون جراء ذلك بالعجز والإضطراب، ويصيبهم الإكتئاب والتشاؤم والأفكار السلبية فينتج عن ذلك اليأس وعدم الشعور بالأمن.

الفصل الثالث

السمنة وذوي الوزن الزائد

عناصر الفصل

تمهيد

1- تعريف الوزن الزائد

2- أنواع وأسباب الوزن الزائد

2-1- السمنة الوراثية

2-2- السمنة العصبية

2-3- السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء

2-4- السمنة الناتجة من قلة النشاط البدني

3- مراحل وأعراض السمنة

3-1- مراحل السمنة

3-2- أعراض السمنة

4- أخطار السمنة

5- تشخيص الإصابة بالسمنة أو البدانة

6- علاج السمنة

خلاصة الفصل

تمهيد:

الوزن الزائد مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة مفرطة. فالسمنة ليست مجرد مصدر قلق بشأن المظهر الجمالي، بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض ومشكلات صحية أخرى مثل مرض القلب، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأنواع معينة من السرطان. فالوزن الزائد يعد مشكلة صحية عويصة يصعب التحكم فيها حيث أنه يؤثر على سلامة الفرد والمجتمع، كما أنه أصبح من الأمراض التي لا يكاد يخلو بيت منها، وفي هذا الفصل سنتطرق إليه بشيء من التفصيل.

1- تعريف الوزن الزائد:

الوزن الزائد عبارة عن الدهون التي تتراكم في عضلات الجسم، وقد تكون بينها وبين السمنة روابط كبيرة، حيث أن السمنة والزيادة في الوزن كليهما يرتبطان بكمية الطعام التي يتم تناولها، وبالتالي فقد يتعرض الجسم إلى الزيادة الكبيرة في الوزن، ويتطور بشكل تدريجي حتى يتم الإصابة بالسمنة المفرطة في حالة الإهمال، من المعروف أن الزيادة في الوزن هي واحدة من أولى المشكلات الصحية التي تؤدي إلى السمنة، هناك الكثير من الدراسات التي تشير إلى أن الزيادة في الوزن والسمنة من بين أكثر المشاكل الصحية شيوعًا وخطورة في المجتمع الحديث، يتزايد انتشارها لدى الأطفال والمراهقين بشكل مثير للقلق في كل من البلدان المتقدمة والنامية (بقشوط أحمد، 2020، ص 26).

عرف المركز الوطني للغدد الصم والسكري والوراثة السمنة على أنها "هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم أو تجمع الشحوم الزائدة في مناطق مختلفة في الجسم، إذ أن عدد الخلايا الدهنية التي توجد في جسم الإنسان تظل في ازدياد حتى الوصول إلى سن البلوغ. ولكن عدد الخلايا الدهنية التي توجد في جسم الإنسان بعد وصول سن البلوغ هي خلايا ثابتة العدد لا تنقص ولا تزيد ولكنها قد تنقص أو تزيد في الحجم، وهذا يفسر خطورة

وصعوبة السمنة عند الأطفال إذ أن الطفل البدين بعد وصوله سن البلوغ يظل يعاني من السمنة طوال حياته ويكون علاجه أصعب بكثير ممن أصيب بالسمنة بعد سن البلوغ" (المركز الوطني للغدد الصم والسكري والوراثة، د.س، ص 17).

كما تعرف السمنة أنه "عملية تراكمية لا تتكون خلال أيام أو أسابيع، ولكنها تأتي نتيجة الإفراط الغذائي على مر السنين، والشخص هو الذي يتحكم في النسبة المطلوبة من السرعات الحرارية أو القدرة على حرق وتصريف الفائض منها عن طريق الحركة والأنشطة الرياضية" (صبرينة سعدون، 2017/2016، ص 8).

كما عرفت منظمة الصحة العالمية على أنها "مرض معقد متعدد العوامل غير مُعدٍ يعرف بالبدانة المفرطة التي يمكن أن تضر بالصحة" (منظمة الصحة العالمية، 2021، ص 1).

هذا وتزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المصاحبة للسمنة، وخاصة أمراض القلب وسكري النمط الثاني، وصعوبات التنفس أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. وعادةً ما تنتج السمنة من مزيج من سرعات حرارية زائدة، مع قلة في النشاط البدني والتأثيرات الجينية. ذلك على الرغم من أن القليل من الحالات تحدث في المقام الأول بسبب الجينات، واضطرابات الغدد الصماء (دبراسو فطيمة، 2020، ص 787).

إن الزيادة في وزن الجسم عن الطبيعي ناتج عن تراكم الدهون ويكون ذلك نتيجة تناول طعام يحتوي على سرعات حرارية مرتفعة أكثر من قدرة الجسم على أن يحرق السرعات لإنتاج الطاقة الواجبة لنشاط الجسم . فيقوم بتخزين الطاقة الزائدة منها تحت الجلد على شكل دهون تظهر بشكل ملحوظ على الجسم كل ما زادت (رعد كاظم عزيز، 2018/2017، ص 17).

2- أنواع وأسباب الوزن الزائد:

2-1- السمنة الوراثية: ويعتقد أن السبب في هذا النوع من السمنة هو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع، وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية وزيادة الأكل لدى الشخص (زرولة علي، 2018/2017، ص 54).

2-2- السمنة العصبية: وقد يكون السبب في ذلك إصابات بالجهاز العصبي، حيث أثبتت التجارب على الحيوان زيادة نسبة السمنة بعد إصابة أجزاء من الجهاز العصبي، ويتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام.

2-3- السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء:

- نقص إفراز الغدد الدرقية: تسبب زيادة الوزن نتيجة تجمع كميات من الماء تحت الجلد وزيادة نسبة الدهون لنقص التمثيل الدهني.
- اضطراب إفراز الغدة الدرقية: تسبب السمنة وخاصة في منطقة الوجه والعنق والأطراف الأمامية بسبب تجمع السوائل بها (زيادة الكورتيزول).
- إصابة الغدة النخامية وبها يزيد تجمع السوائل في منطقة الوجه والعنق فقط، وليس بالأطراف.
- نقص إفراز الغدة الجنسية تسبب زيادة في الوزن خاصة للسيدات في سن اليأس، أو عند الاضطراب لنزاع المبيض أو الخصية جراحيا.
- زيادة إفراز الأنسولين: وهنا تزيد الدهون لزيادة استخدام الجلوكوز بواسطة الخلايا، نظرا لزيادة إفراز الأنسولين، والذي بدوره يزيد من تناول الطعام الذي يتحول إلى دهون (المرجع السابق، ص 55).

2-4- السمنة الناتجة من قلة النشاط البدني:

وهي أكثر أنواع السمنة شيوعاً، وذلك بسبب الخمول وقلة التدريب الرياضي، مما يسبب زيادة الوزن حتى مع تناول كمية غذاء معتدلة، لأن عدم النشاط يقلل من استهلاك الجلوكوز مما يقلل من الإحساس بالجوع، ومع ذلك يعاني الشخص زيادة في الوزن خاصة النساء (المرجع السابق، ص 55).

3- مراحل وأعراض السمنة:

3-1- مراحل السمنة: إنما يبدأ ظهور الوزن الزائد أول ما تبدأ من مرحلة الوزن الطبيعي، ولعلها تبدأ من مرحلة نقص الوزن ف ي بعض الأحيان، فما يزال يزداد الوزن مروراً بمرحلة زيادة الوزن فالسمنة حتى بلوغ السمنة المفرطة. وتقسم مراحل اكتساب الوزن إلى ثلاث مراحل أساسية هي:

1. زيادة الوزن: كل حالة يكون فيها مؤشر كتلة الجسم بين 25 و 29.5
2. السمنة: الحالات التي يبلغ فيها مؤشر كتلة الجسم قيمة ما بين 30 و 39.5
3. السمنة المفرطة: هي الحالات التي يبلغ مؤشر كتلة الجسم فيها 40 أو يزيد عن ذلك (العلاج أون لاين، 2023، د.ص).

3-2- أعراض السمنة: إن أوضح أعراض السمنة هو ازدياد الوزن ويزوغ المناطق التي تتراكم فيها الشحوم بأفراط كترهل البطن، وكل ما يظهر من أعراض أخرى إنما ينتج عن الزيادة الكبيرة في الوزن.

ومن الأعراض المترتبة على زيادة الوزن:

- اضطرابات النوم: تقترن السمنة مع انقطاع التنفس أثناء النوم، ما يسبب نعاس النهار وعدم نيل كفاية من النوم ليلاً.

- آلام الظهر والمفاصل.
- التعرق المفرط.
- عدم تحمل الحرارة.
- العدوى في ثنيات الجلد.
- الاكتئاب.
- الإعياء.
- ضيق النفس (المرجع السابق، د.ص).

4- أخطار السمنة:

تسبب السمنة تعب وعدم الراحة، مما يزيد الضغط على جسمه وخاصة عظام المفاصل، وزيادة نسبة التعرض بمرض السكري خاصة النوع الثاني وقد زادت نسبته في مرض السمنة صغار السن بالإضافة إلى اضطرابات صحية أخرى.

• **داء السكري:** يلازم داء السكري " النوع الثاني " عادة البدانة ومن ثم يشار له وهو مرض ممتد مدى الحياة " مزمن " حيث يعجز البنكرياس على إفراز وإنتاج الأنسولين اللازم لعملية الهضم مما يترتب عليه حدوث خلل في عدم قدرة البنكرياس على القيام بوظيفته ومهامه الطبيعية.

ويستكمل الباحث عاطف قائلا إن أحد الأسباب التي تعيق البنكرياس على القيام بمهامه إفراز الأنسولين، يكون نتيجة تناول الأشخاص الأغذية الغنية بالدهون والسكريات والنشويات والتي لا يستطيع البنكرياس القدرة على إفراز كمية أنسولين أكثر لكي توفي هضم كمية الطعام المطلوب هضمها مما يترتب عليه ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم (صبرينة سعدون، 2017/2016، ص 11).

• **مشكلات التنفس:** التوقف المؤقت للتنفس أثناء النوم، ويعد ذلك من المشكلات الخطيرة أيضا التي تزيد معدلاتها بين الذين يعانون البدانة بشكل خاص، ويحدث أيضا أثناء النوم، عندما يتوقف الشخص عن التنفس لفترات قصيرة حوالي 10 ثواني أو أكثر، وذلك بسبب الوزن الزائد والدهون حول منطقة الرقبة حيث تغلق الأنسجة الرخوة في الحلق ممرات الهواء بشكل متقطع أثناء النوم، وفترات توقف التنفس هذه قد تتعدد لما يقرب من مائة مرة في الليل مما يتسبب في مشكلات الصداع والإعياء وذلك كله يعد من التأثيرات المقلقة.

ويعتبر بعض الخبراء هذه الحالة ببساطة نتاجا لتراكم الدهون، فقد تبين أن معظم الذين يعانون من إختناق النوم لديهم مؤشر كتلة الجسم يتعدى 20 كما أن الرقبة الضخمة مرتبطة بإختناق النوم عند الرجال والنساء الذين يشخرون وفي الإجمال يكون الرجال الذين يتعدى حجم رقبتهم 43سم، والنساء اللواتي يتعدى حجم رقبتهم 40 سم أكثر عرضة لإختناق أثناء النوم.

• **السرطان:** إضافة إلى السمنة ترجع إلى سبب من أسباب ظهور السرطان (سرطان بطانة الرحم، سرطان الثدي، سرطان القولون وهناك أيضا مشاكل صحية تسببها السمنة والمتمثلة فيما يلي:

• **الأخطار النفسية:**

- إنخفاض في العلاقات الإجتماعية.
- إختلالات نفسية مرتبطة بالجانب الجسمي بين المراهقات.
- مشاعر الكبت والعدوان.
- التعرض للإهانة والسخرية من الآخرين.
- إنخفاض تقدير الذات وعدم الرضا عن الوزن (صبرينة سعدون، 2016/2017، ص 12).

5-تشخيص الإصابة بالسمنة أو البدانة:

يمكن معرفة أن الشخص مصاب بالسمنة أو البدانة من خلال ما يلي:

- **المظهر العام للشخص:** يمكن معرفة بدايات الإصابة بالسمنة من الشكل الظاهري للشخص إذ تكون الدهون موزعة على أعضاء الجسم جميعها بالتساوي خاصة الخصر والأطراف في حالة السمنة التي منشؤها مرحلة الطفولة، في حين تكون الدهون متراكمة في منطقة الخصر فقط في حال السمنة التي تنشأ بعد مرحلة البلوغ، لذا ينبغي قبل البدء بمعالجة السمنة معرفة إذا كان الشخص بدينا أم في مرحلة الطفولة (المبارك. مهياوي، 2018/2019، ص 16).
- **الوزن الطبيعي التقريبي:** وهو يعني (طول الشخص 100- يعبر عن وزنه الطبيعي، فمثلا شخص طوله 180سم وزنه الطبيعي 80كم (180سم - 100سم = 80كم).
- **دليل كتلة الجسم:** إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي أم لا . بطريقة دليل كتلة الجسم BMI أو Body Mass Index وذلك حسب المعادلة التالية:

BMI الوزن (بالكيلوجرام) : الطول (بالمتر المربع)

فإذا كانت النتيجة أقل من 20(كغ/متر (2) فإن الوزن يكون دون الطبيعي

وإذا كانت النتيجة بين 20-25 كغ/متر (2) فإن الوزن يكون طبيعي

وإذا كانت النتيجة بين 25-30 كغ متر (2) فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي

وإذا كانت النتيجة بين 30-35(كغ/متر (2) فإن الشخص يعتبر بدينا

وإذا كانت النتيجة بين 35-40 كغ متر (2) فإن الشخص يعتبر بدينا جدا

وإذا كانت النتيجة أكثر من (40 كغ متر (2) فإن الشخص يعتبر مفرط في البدانة.

(المرجع السابق، ص ص 16-17)

• **قياس سمك الجلد:** قياس سمك الجلد في مواقع محددة من الجسم ومراجعتها بالجدول الخاصة بها.

وهي إحدى طرق القياس التي ترصد سمك طبقة الدهن تحت الجلد subcutaneous fat thickness ومنها يمكن الدلالة على المحتوى الكلي للجسم من الدهون.

كذلك يمكن قياس طبقة الدهون تحت الجلد باستخدام الكال بير في أكثر من موقع في الجسم، لأن سمك الدهون يختلف من مكان لآخر، لذلك تسجل قياسات مثل طبقة الجلد في منطقة فوق حرقفي supriclic، أو في منطقة عضلة ثنائية الرأس Biceps، أو في منطقة تحت الكتف subscapular، بالإضافة إلى القياس الأكثر شيوعاً لسمك طبقة الدهن تحت الجلد في المنطقة الواقعة خلف منتصف أعلى الذراع، أي في موضع عضلة ثلاثية الرؤوس triceps. ويتم القياس في الموضع المحدد بوضع فكي الجهاز على سطح الجلد لمسافة 20-40 مم وبضغط ثابت قدره حوالي 10 جم/مم مربع.

القيم المتحصل عليها مع القيم القياسية لجدول التوزيع المئوي لقيم سمك طبقة الجلد عند المنطقة التي تم القياس فيها (المرجع السابق، ص ص 17-18).

6- علاج السمنة:

عموماً فإن معالجة السمنة تهدف إلى تحقيق أمرين أساسيين هما:

- الوصول إلى وزن معتدل يتناسب مع عمر الإنسان وما يبذله من مجهود حسب حالته الصحية العامة.

- لا بد من تحقق وسيلة المعالجة بهدف استمرارية هذا الوزن على المدى الطويل والذي لا يمكن في الغالب تحقيقه دون إتباع نظام غذائي مناسب.
- ويمكن إتباع تقنيات مختلفة من الأنظمة الغذائية التي تؤدي لفقدان الوزن والأنسجة الدهنية الزائدة، وهناك من التعليمات الغذائية لعلاج السمنة مشابهة للأشخاص العاديين الإكثار من تناول المواد الغذائية غير المصنعة التي تعطى في النظام الغذائي.
- الحد من استهلاك الدهون، السكر والكحول.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف (صورية زروخي، 2019/2018، ص 22).
- لم تكن هناك، بحسب الأبحاث أفضلية كبيرة وصحية لطريقة علاج السمنة على طريقة أخرى. غير أن هناك أهمية كبيرة لتثقيف المرضى لعلاج السمنة، بخصوص كيفية التخطيط مبكراً لقائمة الطعام اليومية، وتسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها. فالتثقيف السلوكي في علاج السمنة هو عبارة عن حجر الأساس في الطريق لإنقاص الوزن بطريقة صحيحة.
- إن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للمحافظة على فقدان الوزن وعلاج السمنة للمدى الطويل بسبب النشاط الجسماني زيادة في إستهلاك السعرات الحرارية في الجسم.
- ومن المهم أن نشير ونؤكد أن ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي إلى إنقاص قليل في الوزن، أما الميزة الرئيسية لممارسة الرياضة هي أنها تساعد في الحفاظ على نقصان الوزن مع مرور الوقت يوصي اليوم بممارسة النشاط البدني المعتدل المجهد لمدة ساعة في اليوم.
- العلاج الدوائي:** تمت الموافقة على عدد قليل جداً من الأدوية لعلاج السمنة التي بحاجة لوصفة طبية، التي يوصي بها لتخفيف الوزن، يوصي بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة (المرجع السابق، ص 23).

خلاصة الفصل:

نستخلص مما سبق أن مرض السمنة من أكثر الأمراض انتشارا في هذا العصر، لذلك لا بد من محاربته واقتلاع جذوره قبل أن يستفحل في أوساط المجتمع، وذلك من خلال الحرص على نوعية الغذاء الذي نستهلكه حيث أكدت عدة دراسات أن الإقبال على الأغذية غير الصحية هي أكثر الأسباب المؤدية للسمنة لاحتوائها على نسب عالية من الدهون والسكريات، والابتعاد عن الكسل والخمول وجعل الرياضة شعارا نرفعه للتحدي من أجل جسم سليم وحياة كلها نشاط وحيوية.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

عناصر الفصل

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

2-1- الحدود المكانية

2-2- الحدود الزمانية

2-3- الحدود البشرية

3- متغيرات الدراسة

4- مجتمع الدراسة

5- عينة الدراسة وخصائصها

5-1- عينة الدراسة

5-2- خصائص عينة الدراسة

6- أدوات الدراسة

7- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم مراحل البحث التي تمكن الباحث من جمع المعلومات والبيانات ولا يمكن لأي دراسة الوصول إلى تحقيق أهدافها إلا إذا اتبع الباحث مجموعة من الإجراءات المنهجية التي تمكنه من الوصول إلى كل المعطيات اللازمة والمتمثلة أساساً في اختيار منهج الدراسة المناسب والمكان والمجتمع المناسبين اللذان يود إجراء الدراسة عليهما، وكذا تحديد الأدوات التي من خلالها يتم جمع البيانات حول الموضوع والتي تسمح له بتحليل هذه البيانات والخروج بنتائج صحيحة، حيث تعتبر في مجملها خطوات أساسية وضرورية تساعد على الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، وفي هذا الفصل الذي يعتبر بمثابة مدخل للدراسة الميدانية سوف نتطرق إلى الخطوات والأساليب المنهجية المتبعة في الدراسة.

1- منهج الدراسة:

تعتمد الدراسات العلمية في العلوم الإجتماعية على مجموعة متكاملة من المناهج العلمية المستوحاة من العلوم التجريبية لتحاكي نتائجها العلمية القابلة للتعميم، فالمنهج هو وسيلة للغاية من حيث استعمالنا له من أجل الوصول إلى الحقيقة العلمية سواء كانت مجهولة أو معلومة (الجندي، 2010، ص 14).

إن نوع الدراسة التي اعتمدت عليها في هذا البحث هي الدراسة الوصفية التي تستخدم لأغراض الوصف المجرّد للظاهرة، وعادة يرتبط المنهج الوصفي غالباً بدراسات العلوم الاجتماعية والإنسانية والتي تستخدم فيها منذ نشأته وظهوره، حيث يقوم على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره (العليان، غنيم، 2000، ص 45).

2- حدود الدراسة:

2-1- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الميدانية بكل من كلية العلوم الاجتماعية وكلية

العلوم الانسانية والعلوم الاسلامية والحضارة بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.

2-2- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة المسحية من 2022/05/21 إلى غاية

2022/05/25.

2-3- الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة المسحية على عينة قدرها (30) طالب وطالبة

جامعية بكلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الانسانية والعلوم الاسلامية والحضارة بجامعة

عمار ثليجي بالأغواط.

3- متغيرات الدراسة:

تطرقنا في دراستنا لمتغير واحد وهو قلق المستقبل، ولأنه لا توجد -حسب اطلاعنا- أي

دراسة تناولت قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الوزن الزائد، طبقنا اختبارا يقيس مستوى

الرضا عن الصورة الجسدية، ومن ثم فإن درجة قلق المستقبل تزيد كلما انخفضت درجة

الرضا عن الصورة الجسدية، والعكس صحيح، أي تنخفض درجة قلق المستقبل كلما ارتفعت

درجة الرضا عن الصورة الجسدية لدى عينة الدراسة.

المتغيرات الديموغرافية:

- النوع: طلبة الجامعة: الذكور والإناث.

- الكلية: كلية العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية والحضارة.

- الوزن: فئة (75-100 كلغ)، فئة (أكثر من 100 كلغ).

4- مجتمع الدراسة:

تعد الدراسة الميدانية مكتملة للبحث حيث من خلالها يستطيع الباحث قياس المتغيرات من خلال مؤشرات الفرضيات وكذا التقنية المستعملة، ولهذا توجب اختيار عينة البحث من خلال المجتمع المدروس الذي توجد فيه الظاهرة المدروسة التي تتحكم فيها طبيعة الموضوع، وهذا ما يسمح للباحث اختيار عينة مناسبة للدراسة، وهنا في هذه الدراسة التي قمنا بها وهي:

"قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد" يتمثل مجتمع الدراسة الأصلي في جميع الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد بكلية العلوم الإجتماعية وكذا كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية والحضارة بجامعة الأغواط.

5- عينة الدراسة وخصائصها:

5-1- عينة الدراسة: العينة كلمة مشتقة من الفعل عين الذي يفيد في اللغة العربية معنى إختار، ويمكن تعريفها بأنها إختيار جزء صغير من وحدات مجتمع البحث ليشكل المادة الأساسية للدراسة (بن مرسللي، 2010، ص 168).

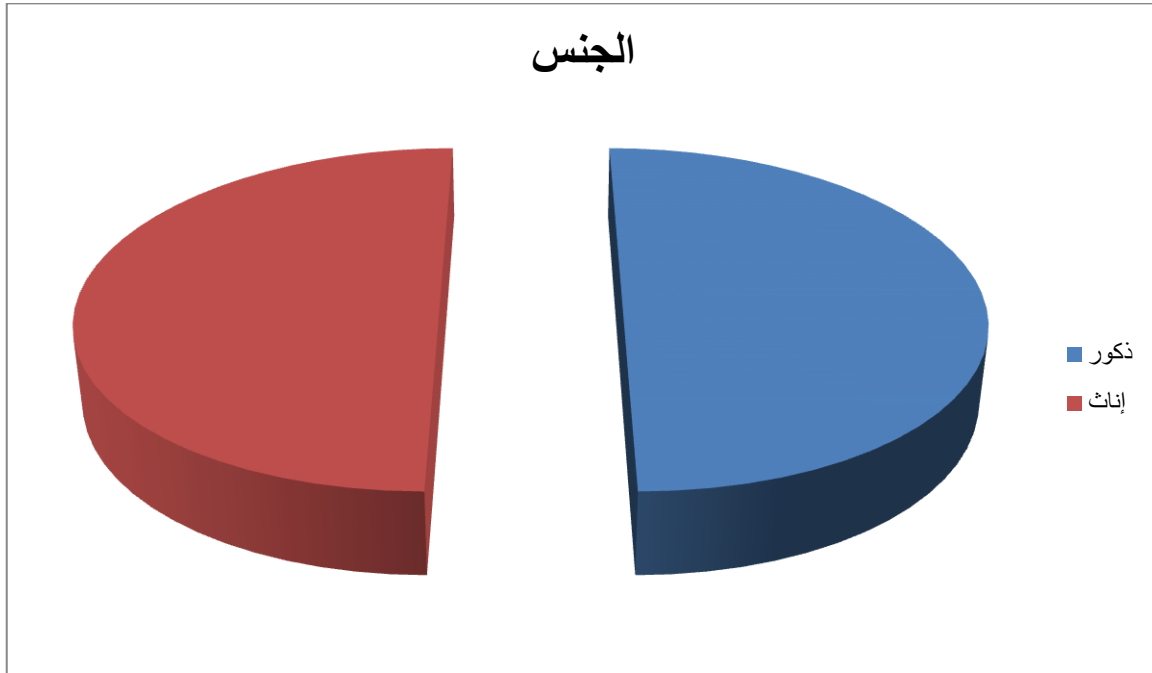
أو يمكن القول أنها عبارة عن عدد محدود من المفردات التي سوف يتعامل الباحث معها منهجياً، ويسجل من خلال هذا التعامل البيانات المطلوبة. ويشترط في هذا العدد أن يكون ممثلاً لمجتمع البحث في الخصائص والسمات التي يوصف من خلالها المجتمع (عبد الحميد، 2000، ص 133).

وبالنسبة لعينة الدراسة فهي تنتمي إلى العينات غير الاحتمالية وهي العينة المتاحة، فقد تم إختيارها بشكل قصدي متاح على الطلبة ذوي الوزن الزائد بالكليات المذكورة، وقد تم اعتماد (30) مفردة من الطلبة ذوي الوزن الزائد.

2-5- خصائص عينة الدراسة: تتميز عينة الدراسة بعدة سمات إلا أننا ركزنا على الخصائص الديموغرافية الموضحة في الجداول المرفقة:

جدول رقم (01): يبين توزيع العينة حسب الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
50%	15	ذكر
50%	15	أنثى
100%	30	المجموع

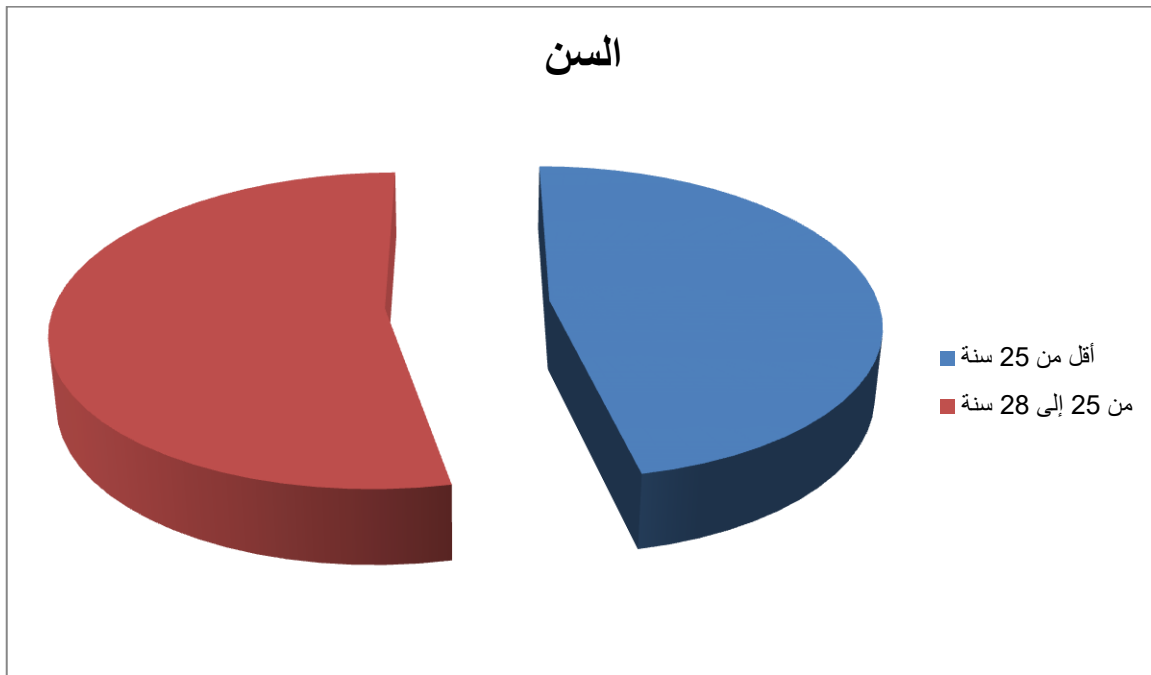


الشكل رقم (01): يبين توزيع العينة حسب الجنس

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (01) الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس، أن عدد الذكور مساوي لعدد الإناث، حيث بلغ عدد الذكور (15) طالبا من ذوي الوزن الزائد، مقابل (15) طالبة من ذوي الوزن الزائد، بما يعادل نسبة 50% لكلا الجنسين. على ضوء هذه النتائج يمكننا القول أن كلا الجنسين يعانون من الوزن الزائد.

جدول رقم (02): يبين توزيع العينة حسب السن

النسبة	التكرار	الجنس
%46.67	14	أقل من 25 سنة
%53.33	16	من 25 إلى 28 سنة
%100	30	المجموع

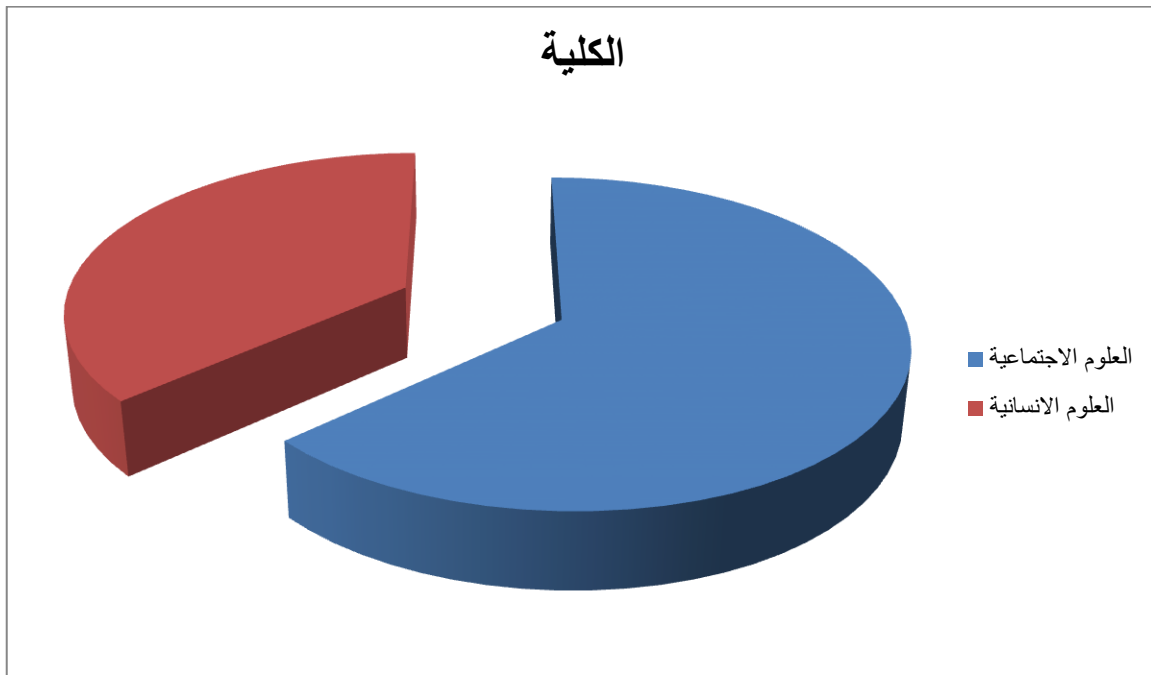


الشكل رقم (02): يبين توزيع العينة حسب السن

يتضح من خلال الجدول رقم (02) توزيع أفراد العينة حسب متغير السن، إذ بلغ عدد الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25 - 28 سنة إلى (16) طالب وطالبة بما يعادل %53.33، في حين وصل عدد الطلبة الذين أعمارهم تقل عن 25 سنة إلى (14) طالب وطالبة بما يعادل %46.67.

جدول رقم (03): يبين توزيع العينة حسب متغير الكلية

النسبة	التكرار	الكلية
%63.33	19	العلوم الاجتماعية
%36.67	11	العلوم الانسانية
%100	30	المجموع

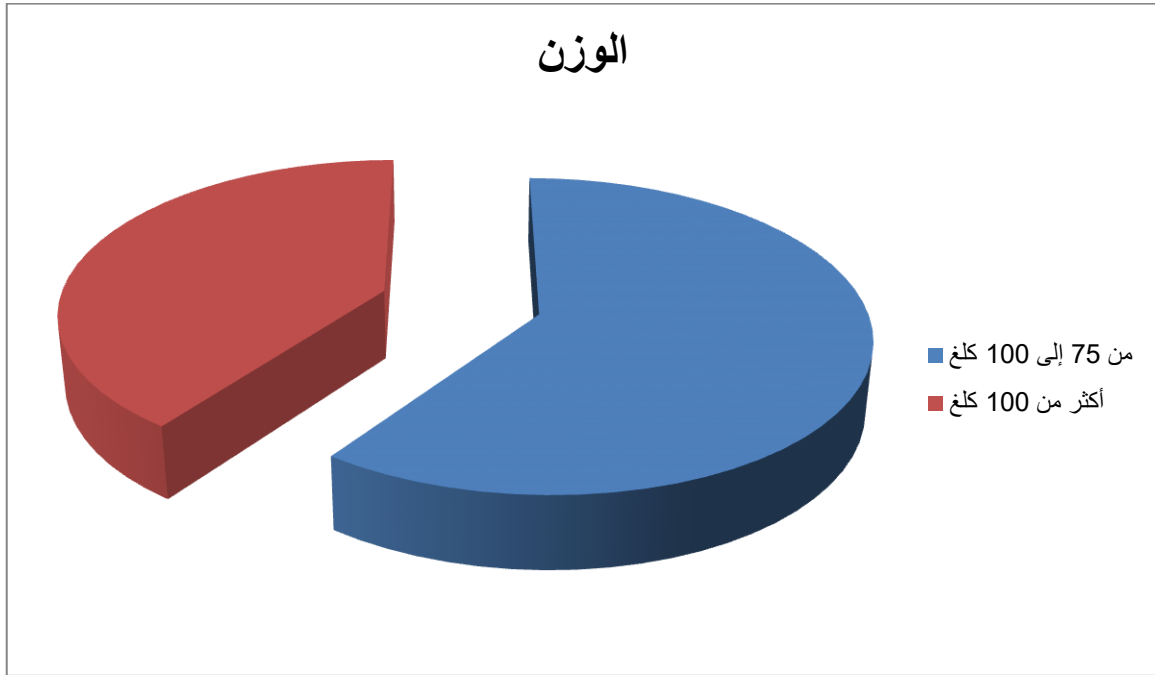


الشكل رقم (03): يبين توزيع العينة حسب متغير الكلية

يتضح من خلال الجدول رقم (03) توزيع أفراد العينة حسب متغير الكلية، إذ بلغ عدد الطلبة الذين من كلية العلوم الاجتماعية إلى (19) طالب وطالبة بما يعادل %63.33، في حين وصل عدد الطلبة من كلية العلوم الانسانية إلى (11) طالب وطالبة بما يعادل %36.67.

جدول رقم (04): يبين توزيع العينة حسب متغير الوزن

النسبة	التكرار	الجنس
60%	18	من 75 إلى 100 كلغ
40%	12	أكثر من 100 كلغ
100%	30	المجموع



الشكل رقم (04): يبين توزيع العينة حسب متغير الوزن

يتضح من خلال الجدول رقم (04) توزيع أفراد العينة حسب متغير الوزن، إذ بلغ عدد الطلبة الذين يتراوح وزنهم من 75 - 100 كلغ إلى (18) طالب وطالبة بما يعادل 60%، في حين وصل عدد الطلبة من كلية العلوم الانسانية إلى (12) طالب وطالبة بما يعادل 40%.

6- أدوات الدراسة:

ويقصد بأدوات الدراسة، تلك الطرق والأساليب والوسائل التي يعتمد عليها الباحث في جمع واستقاء المعلومات الخاصة بموضوع البحث.

تم الاستعانة بالاستبيان في جمع البيانات الميدانية من خلال الاعتماد على الاستبيان الورقي على عينة قدرها "30" مفردة من طلبة كلية العلوم الإجتماعية والعلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية والحضارة بجامعة عمار ثليجي _ الأغواط.

ويعد الاستبيان وسيلة من وسائل البحث التي توفر الجهد والوقت على الباحث والمبحوث على حد سواء، وهي تحظى بأهمية بالغة في الأبحاث العلمية، وتعرف الاستمارة بأنها تلك الأداة أو الوسيلة التي من خلالها يمكن التعرف على معلومات وآراء وأفكار المبحوثين حول موضوع الدراسة.

حيث تضمن الاستبيان بالمحور الأول البيانات الشخصية لأفراد عينة البحث والتي تشمل (الجنس، السن، الكلية، الوزن).

أما المحور الثاني فتضمن مقياس صورة الجسد والذي يحتوي على (5) أبعاد لكل بعد هدف محدد والجدول رقم (01) يوضح أبعاد المقياس وعدد العبارات الخاصة بكل بعد. تم صياغة (48) عبارة تكشف عن مدى الرضا عن صورة الجسد حسب الآتي:
الجدول رقم (05): أبعاد مقياس صورة الجسد وعدد العبارات الخاصة بكل بعد

العدد	العبارات	أبعاد المقياس الفرعية	
6	20، 19، 18، 3، 2، 1	الرضا عن المظهر العام	البعد الأول
5	42، 38، 6، 5، 4	الرضا عن الوزن	البعد الثاني
15	23، 22، 21، 17، 16، 9، 8، 7، 30، 31، 32، 36، 37، 38، 43، 44	الرضا عن مناطق الوجه	البعد الثالث
9	39، 26، 25، 24، 12، 11، 10، 46، 45	الرضا عن مناطق الجسم	البعد الرابع
13	33، 29، 28، 27، 15، 14، 13، 34، 35، 40، 41، 47، 48	الاتجاه نحو عمليات التجميل	البعد الخامس
48		المجموع	

تكون المقياس من (48) عبارة تكشف عن مدى الرضا عن صورة الجسد تم تدرجها وفق سلم ليكرت الخماسي بدائل هي: (دائماً، غالباً، أحياناً نادراً، أبداً حيث تعطى العبارات ذات

الاتجاه الإيجابي قيم تتدرج من (5) - (1) أما العبارات السلبية فيتم إعطاؤها قيم معكوسة أي من (1 - 5).

الجدول رقم (06): أرقام العبارات الموجبة والسلبية في مقياس صورة الجسد

العبارات ذات الإتجاه الإيجابي	العبارات ذات الإتجاه الإيجابي
3، 4، 10، 11، 13، 15، 16، 17، 18،	1، 2، 5، 6، 7، 8، 9، 12، 14، 20، 22،
19، 21، 27، 29، 31، 34، 35، 38، 39،	23، 24، 25، 26، 28، 30، 32، 33، 36،
40، 41، 42، 46، 48،	37، 43، 44، 45، 47،

ويبين الجدول السابق أرقام العبارات ذات الاتجاه الإيجابي وأرقام العبارات ذات الاتجاه السلبي على مقياس صورة الجسد.

والجدول الآتي يبين كيفية الإجابة عن بنود المقياس:

الجدول رقم (07): أوزان الإجابات على بنود مقياس صورة الجسد

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	درجة الموافقة
1	2	3	4	5	القيمة الرقمية للعبارات الإيجابية
5	4	3	2	1	القيمة الرقمية للعبارات السلبية

7- الأساليب الإحصائية:

للتحقق من فرضيات الدراسة تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS 20. واستخراج النتائج وفق الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط "بيرسون": تم استخدامه للتعرف على الارتباط بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة.

- اختبار (ت) **t.test**: يعتبر من أهم اختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية، حيث يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية.

- المتوسط الحسابي: تم استخدامه لأنه مطلوب لأجل اختبار (ت).

– الانحراف المعياري: من أهم مقاييس التشتت يستخدم لمعرفة مدى انسجام توزيع أفراد العينة. وتم استخدامه لأنه مطلوب لاختبار (ت).

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض المنهج المناسب للدراسة وكذلك عينة الدراسة وكيفية اختيارها وتوزيعها حسب التخصص والجنس، كما تم ذكر الأدوات المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياس صورة الجسد، وكذا الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الأساسية، بحيث تم الاعتماد على برنامج spss.20 لتحليل البيانات المتحصل عليها.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة وتفسير

نتائج الدراسة

عناصر الفصل

تمهيد

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى

1.1- عرض نتائج الفرضية الأولى

2.1- تفسير نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

1.2- عرض نتائج الفرضية الثانية

2.2- تفسير نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

1.3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

2.3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة

4 - عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

1.4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

2.4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

1.1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: "مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد مرتفع".

جدول رقم (08): يوضح نتائج الفرضية الأولى

الرقم	الأبعاد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	مستوى المعنوي Sig	T
01	الرضا عن المظهر العام	18	15,0333	5,42970	0.05	0.006	-2.993
02	الرضا عن الوزن	15	13,8667	3,15937	0.05	0.059	-1.965
03	الرضا عن مناطق الوجه	45	35,9667	11,03125	0.05	0.000	-4.485
04	الرضا عن مناطق الجسم	27	25,2000	7,28910	0.05	0.187	-1.353
05	الاتجاه نحو عمليات التجميل	39	30,5333	6,89194	0.05	0.000	-6.729
	الدرجة الكلية	144	120,6000	27,40073	0.05	0.000	-4.678

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (01) الخاص بتطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسد لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد أن أغلب أفراد العينة كانوا غير راضين عن صورتهم الجسدية مما يعني أن مستوى قلق المستقبل لديهم مرتفع.

فوجد أن الرضا عن المظهر العام جاء بمتوسط حسابي قدره: 15.03 أقل من المتوسط الفرضي، ونفس الأمر ينطبق على الرضا عن الوزن جاء أيضا بمتوسط حسابي: 13.86 وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي قدر ب: 15، وكذا بالنسبة لجميع أبعاد المقياس، مما جعل الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي تساوي 120.60 أقل من المتوسط الفرضي الذي هو: 144، مما يعني أن أفراد العينة غير راضين بصفة عامة عن صورتهم الجسدية، وبالتالي عدم رضاهم هذا يؤثر بصفة مباشرة على زيادة قلق المستقبل لديهم، وعليه تحققت فرضية بحثنا التي تنص على أن مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد مرتفع.

2.1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

لقد لاحظنا من خلال الجدول السابق أن عينة الطلبة الجامعيين بصفة عامة غير راضين عن مظهرهم العام، وغير راضين عن أوزانهم، وغير راضين عن مناطق الوجه، وكذا عن مناطق الجسم، وعدم رضاهم هذا يؤدي بالضرورة إلى رفع مستوى القلق بصفة عامة، وقلق المستقبل بصفة خاصة، وهذا ما اتضح في إجاباتهم على الاستبيان.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى المرحلة العمرية التي يعيشونها سواء كانوا ذكورا أم إناثا، فهي مرحلة التفكير في الزواج، وفي بناء أسرة، والمظهر العام مهم جدا في هذه الأمور. كما أن الجانب الاجتماعي مهم، حيث أن الطلبة يولون أهمية كبرى لرأي المحيطين بهم، سواء داخل الجامعة، أو في مجال أسرهم وأقاربهم، ولهذا يزداد اهتمامهم بالصورة الجسدية لديهم، وانخفاض الدرجة الكلية للمقياس: 120 مقابل 144 للمتوسط الفرضي مؤشر على عدم رضاهم على أجسامهم مما يزيد معه القلق والتفكير في مستقبلهم.

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

1.2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ."

الجدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار ت للفروق بين الذكور والإناث

الأبعاد	الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الرضا عن المظهر العام	نكر	15	15,6667	5,21901	0.632	0.532	غير دالة
	أنثى	15	14,4000	5,74208			
الرضا عن الوزن	نكر	15	13,0667	3,01109	-1,410	0.169	غير دالة
	أنثى	15	14,6667	3,19970			
الرضا عن مناطق الوجه	نكر	15	38,5333	10,01332	1,289	0.208	غير دالة
	أنثى	15	33,4000	11,73396			
الرضا عن مناطق الجسم	نكر	15	25,4000	7,95344	0.148	0.884	غير دالة
	أنثى	15	25,0000	6,83478			
الاتجاه نحو عمليات التجميل	نكر	15	29,4000	5,91366	-0.898	0.377	غير دالة
	أنثى	15	31,6667	7,78888			
الدرجة الكلية	نكر	15	122,0667	26,93502	0.289	0.775	غير دالة
	أنثى	15	119,1333	28,72497			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) الخاص بالفرضية الثانية أن نتائج الذكور والإناث متقاربة جدا في جميع أبعاد مقياس الرضا عن صورة الجسد، حيث أظهرت النتائج أن بعد

الرضا عن المظهر العام جاء بمتوسط حسابي قدره: 15.66 عند الذكور مقارنة بالمتوسط الحسابي للإناث والذي جاء بنسبة 14.40 أقل بدرجة عنهم، والأمر نفسه بالنسبة للرضا عن الوزن، جاء متقاربا أيضا بمتوسط حسابي 13.06 بالنسبة للذكور وبالنسبة للإناث جاء بنسبة قدرها 14.66، كما أن بعد الرضا عن مظهر الوجه جاء بمستوى مرتفع نوعا ما قدر بـ 38.53 بالنسبة للذكور مقارنة بالإناث الذي جاء منخفضا نوعا ما بنسبة 33.40، مما يعني أن الإناث أقل رضا عن مظهر الوجه، كما أن الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الصورة الجسدية كانت متقاربة: 26.93 للذكور مقابل 28.72 للإناث، رغم أن هذه الفروق بين الجنسين ليس لها أي دلالة إحصائية، وعلى العموم فنتائج الطلبة سواء الذكور أو الإناث كانت متقاربة جدا بالنسبة لدرجات مقياس الرضا عن الصورة الجسدية لديهم، كما أن قيمة t المحسوبة جاءت أكبر من القيمة الاحتمالية، وهذا معناه عدم وجود فرق دالة، وعليه يمكن القول بأن فرضية بحثنا الثانية قد تحققت، بحيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

2.2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

جاءت نتائج الطلبة الذكور والإناث على بنود مقياس الرضا عن الصورة الجسدية متقاربة جدا، رغم أننا لاحظنا اهتمام الذكور بالوزن أكثر من الإناث، ربما يرجع إلى أن عينة الذكور يمارسون الرياضة للتقليل من الوزن مقارنة بالإناث اللاتي لا يجدن فضاءات لمثل هذا النوع من الرياضة، أما عن المظهر الخارجي وجدنا اهتمام الإناث أكثر بالمظهر الخارجي مقارنة بالذكور، وعن الاهتمام بمظهر الوجه وجدنا أن الذكور أكثر اهتماما من الإناث، ونسبة تشابه متقاربة بخصوص اهتمام الجنسين بمناطق الجسم واللياقة البدنية، في حين كان اتجاه الإناث نحو عمليات التجميل أكثر من الذكور، وهذا أمر طبيعي، لأن الإناث يرغبن دائما في الظهور بمظاهر جميلة.

وعلى العموم فإن نتائج الطلبة الذكور والإناث كانت متقاربة جدا في جميع أبعاد مقياس الرضا عن الصورة الجسدية، ومن ثم لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، بمعنى أن طلبة كلية العلوم الاجتماعية وطلبة كلية العلوم الإنسانية والحضارة من الذكور والإناث لديهم كلهم شعور وإحساس بالقلق من المستقبل.

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

1.3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن".

الجدول رقم (10): يوضح نتائج اختبارات للفروق تبعا للسن

الأبعاد	الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الرضا عن المظهر العام	أقل من 25	14	16,0714	6,46249	0.979	0.336	غير دالة
	25-28	16	14,1250	4,34933			
الرضا عن الوزن	أقل من 25	14	13,9286	3,31580	0.099	0.922	غير دالة
	25-28	16	13,8125	3,12450			
الرضا عن مناطق الوجه	أقل من 25	14	35,4286	11,92099	-0.246	0.808	غير دالة
	25-28	16	36,4375	10,56389			
الرضا عن مناطق الجسم	أقل من 25	14	24,3571	7,64206	-0.586	0.563	غير دالة
	25-28	16	25,9375	7,13180			

غير دالة	0.738	-0.338	7,97558	30,0714	14	أقل من 25	الاتجاه نحو عمليات التجميل
			6,02737	30.9375	16	28-25	
غير دالة	0.892	-0.137	32,19617	119,8571	14	أقل من 25	الدرجة الكلية
			23,49894	121,2500	16	28-25	

يظهر لنا من خلال الجدول رقم (03) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن من خلال جميع أبعاد مقياس الرضا عن الصورة الجسدية لدى طلبة الجامعة، حيث أن الرضا عن المظهر العام عند الفئة العمرية أقل من 25 سنة جاء بمتوسط حسابي مرتفع قدره بـ 16.07، مقارنة بفئة 28-25 سنة حيث جاء المتوسط الحسابي 14.12، وعن الرضا عن الوزن جاء متقارب جدا بمتوسط حسابي 13.92 للفئة الصغرى و 13.81 لفئة 28-25 سنة، والأمر نفسه بالنسبة للرضا عن مظهر الوجه جاء بمستوى 35.42 بالنسبة لفئة أقل من 25 سنة مقارنة بالفئة العمرية الأخرى 28-25 سنة الذي كان: 36.42، وعن الرضا عن مناطق الجسم جاء بمتوسط حسابي حوالي 25.93 للفئة الكبرى، في حين كان أقل عند الفئة الصغرى، حيث وصل إلى : 24.35، وبالنسبة لاتجاه الطلبة الجامعيين حول إمكانية إجراءات عمليات تجميل كانت بمتوسط حسابي قدر متساوي تقريبا لكلا الفئتين حيث جاء بنسبة قدرة 30.07 واما عن الفئة العمرية من 28-25 جاءت 30.93. وعلى العموم فنتائج الطلبة سواء الأقل من 25 سنة أو الأكثر من 25 سنة كانت متقاربة جدا بالنسبة لدرجات مقياس الرضا عن الصورة الجسدية لديهم، كما أن قيمة t المحسوبة جاءت أكبر من القيمة الاحتمالية، وهذا معناه عدم وجود فرق دالة، مما يعني تحقق فرضية بحثنا بأنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن.

2.3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

كانت نتائج العينة من طلبة جامعة الأغواط متقاربة جدا بالنسبة لدرجاتهم على مقياس الرضا عن الصورة الجسدية لديهم، حيث بينت الدرجة الكلية تقارب نتيجة العينتين: الفئة الأقل من 25 سنة والفئة الأكبر من 25 سنة، حيث كان مستوى رضاهم عن صورتهم الجسدية متدني، وهذا مؤشر على أنهم كلهم يعانون من ارتفاع قلق المستقبل لديهم باختلاف الفئة العمرية، ويمكن أن نفسر هذه النتيجة بأن كل الطلبة على اختلاف سنهم مهتمون بمظهرهم العام، ويولون أهمية قصوى للصورة الجسدية لديهم، لأنهم متقاربون في السن، ولأن هذه المرحلة هي مرحلة التفكير في المستقبل، من خلال اختيار شريك الحياة بالنسبة للذكور، والظهور بمظهر لائق ومميز بالنسبة للإناث، حتى يجذب الذكور إليهن. هذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة ريم عطية (2013) والتي توصلت إلى أن العمر لم يؤثر على نتائج العينة، في حين اختلفت النتيجة مع دراسة (بارتوسزيك، ماتشادو، جينوتي 2008) التي بينت أنه زاد عمر العينة كلما وضحت صورة الجسد وزاد قبولها.

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

1.4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير كلية الانتماء.

جدول رقم (11): يوضح نتائج اختبارات للفروق بين الطلبة باختلاف الكلية

الأبعاد	الكلية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الرضا عن المظهر العام	العلوم الاجتماعية	19	14,4737	4,28652	-0.646	0.529	غير دالة
	العلوم الانسانية	11	16,0000	7,12741			
الرضا عن	العلوم	19	13,7895	2,41704	-0.173	0.864	غير دالة

						الاجتماعية	الوزن
			4,28952	14,0000	11	العلوم الانسانية	
غير دالة	0.824	0.224	9,80959	36,3158	19	العلوم الاجتماعية	الرضا عن مناطق
			13,38113	35,3636	11	العلوم الانسانية	الوجه
غير دالة	0.570	0.575	6,87652	25,7895	19	العلوم الاجتماعية	الرضا عن مناطق
			8,19534	24,1818	11	العلوم الانسانية	الجسم
غير دالة	0.952	-0.061	7,08181	30,4737	19	العلوم الاجتماعية	الاتجاه نحو
			6,88873	30,6364	11	العلوم الانسانية	عمليات التجميل
غير دالة	0.951	0.063	22,86254	120,8421	19	العلوم الاجتماعية	الدرجة
			35,15912	120,1818	11	العلوم الانسانية	الكلية

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) الخاص بالفرضية الرابعة بأن نتائج الطلبة سواء من كلية العلوم الاجتماعية أو من كلية العلوم الإنسانية كانت متقاربة جدا سواء بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس مستوى الرضا عن الصورة الجسدية (120.84 مقابل 120.18)، أو بالنسبة لدرجات جميع أبعاد المقياس الخمسة، أي أن جميع الطلبة من الكليتين لديهم رضا متقارب، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير كلية الانتماء.

2.4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

كانت نتائج الفرضية الرابعة تقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير كلية الانتماء، وذلك من خلال تقارب المتوسطين الحسابيين المأخوذين من إجابات طلبة الجامعة من الكليتين، سواء بكلية العلوم الاجتماعية أو بكلية العلوم الإنسانية، حيث وجدنا أن أفراد كلتا العينتين لديهم مستوى منخفض للرضا عن الصورة الجسدية لديهم، وهذا يعني أن قلق المستقبل لديهم مرتفع، لأنه كلما كان مستوى الرضا عن الصورة الجسدية متدنياً كلما كان مستوى قلق المستقبل لدى عينة البحث مرتفعاً، وبالتالي تحققت فرضية البحث الرابعة التي مفادها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير كلية الانتماء. ويمكن أن نفسر هذه النتيجة بأن الطلبة بجامعة الأغواط ينتمون إلى نفس البيئة، ونفس الوسط الاجتماعي والأسري، كما أن ظروف الحياة المعيشية متقاربة، وبالتالي فإن نتائجهم على المقياس كانت غير دالة.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل قمن بعرض نتائج الدراسة وتفسيرها لكل فرضية بشكل مفصل. وقمنا بعرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى، حيث يتم عرض النتائج وتحليلها بشكل مفصل. والقيام بالإجابة على الفرضية الأولى وتفسير النتائج المتعلقة بها. ثم القيام بنفس الإجراءات للفرضيات المتبقية.

ومن قد وضحنا العلاقات والتأثيرات بين المتغيرات المدروسة والمساهمة في فهم الظاهرة المعنية بالدراسة والتي تتمثل في قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

الاستنتاج العام

انطلقت فكرة بحثنا من الجلسة الأولى التي كانت في بداية السنة الجامعية : 2023/2022 حيث اقترحنا على الأستاذ المشرف مواضيع متنوعة، واستقر رأينا على تناول موضوع قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وبعد مناقشة ثرية اتفقنا مع الأستاذ على أن يكون التطبيق على عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد، وكانت أهم مشكلة تواجهنا هي: هل يستجيب الطلبة ويقومون بالإجابة على استمارات المقياس؟

ولكن الأمور سارت بسلاسة، وقد يكون السبب الرئيسي لذلك يعود إلى أننا كطالبتين باحثتين في هذا الموضوع نعاني إلى حد ما من قلق المستقبل، كما نعاني من زيادة ملحوظة في الوزن، ولذا تشجعنا في لقاءاتنا مع الطلبة ذوي الوزن الزائد، سواء من الذكور أو الإناث، ولا ننكر أن روح المرح والدعابة ساعدتنا أيضا في الحصول على إجابات موثوقة منهم على الاستبيان.

ونشير في هذا الصدد إلى أننا استعنا لمعرفة درجة قلق المستقبل لدى الطلبة بتطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسد لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد، باعتبار أنه لا يوجد مقياس يقيس قلق المستقبل لدى البدينين، وفعلا توصلنا إلى أن أغلب أفراد العينة كانوا غير راضين عن صورتهم الجسدية وغير راضين عن مظهرهم العام، كما كانوا غير راضين عن أوزانهم، وعدم رضاهم هذا يؤدي بالضرورة إلى رفع مستوى القلق بصفة عامة، وقلق المستقبل بصفة خاصة، وهذا ما اتضح في إجاباتهم على الاستبيان.

وتم تفسير هذه النتيجة إلى أن المرحلة العمرية التي يعيشها طلبة الجامعة سواء كانوا ذكورا أم إناثا، هي مرحلة التفكير في الزواج، وفي بناء أسرة، وفي المستقبل، والمظهر العام مهم جدا في هذه الأمور. كما أن الجانب الاجتماعي مهم، حيث أن الطلبة يولون أهمية كبرى لرأي المحيطين بهم، سواء داخل الجامعة، أو في مجال أسرهم وأقاربهم، ولهذا يزداد اهتمامهم بالصورة الجسدية لديهم، وانخفاض درجة الرضا في هذا المقياس مؤشر على عدم رضاهم على أجسامهم مما يزيد معه القلق والتفكير في مستقبلهم.

ومن الأمور التي يجب الإشارة إليها في هذا الإطار أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة سواء بالنسبة لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، أو لمتغير سن أفراد العينة، أو بالنسبة لمتغير الكلية التي ينتمي إليها أفراد العينة، مما يعني أن الجميع لديه رضا متدني عن صورته الجسدية، ويعاني من درجة مرتفعة من قلق المستقبل، وهذا الأمر يتعبر طبيعي وعادي، ذلك لأن الطلبة الجامعيين يتشابهون في أمور كثيرة، ويواجهون نفس الظروف، ويتطلعون إلى نفس الآفاق والآمال، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن الطبيعة البشرية تميل إلى الأفضل، وترغب في تحقيق الأمثل، رغم الصعوبات التي تواجهها، وربما حتى مواجهة الأمراض المصاحبة لمشاكل زيادة الوزن، ولذا يحتاج هؤلاء -حسب تجربتنا- إلى صلابة نفسية قوية وإرادة فولاذية من أجل التغلب على هذه الصعوبات، ومواجهة أشكال التمر التي قد تواجههم في مسيرتهم الحياتية اليومية والمستقبلية.

الاقتراحات:

بعد الانتهاء من دراستنا الحالية التي تناولنا فيها مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد بكلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية والحضارة بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، فإن الطالبتين خلصتا إلى مجموعة من الاقتراحات التي نذكرها فيما يلي:

- تحسين جودة حياة الطلبة الجامعيين عامة بالمؤسسات الجامعية، والطلبة ذوي الوزن الزائد على الخصوص بما يساهم في تخفيف مستوى القلق لديهم.
- توفير فضاءات رياضية وترفيهية تساهم في تخفيف الوزن للطلبة البدنيين.
- التكفل النفسي والعلاجي بالطلبة ذوي الوزن الزائد من خلال المراكز النفسية والمصحات المتخصصة.
- تنظيم أيام دراسية وندوات علمية لهذه الفئات من أجل توعيتهم وزيادة ثقافتهم، ووقايتهم من الأمراض النفسية بما في ذلك التقليل من مخاوفهم المرتبطة بقلق المستقبل لديهم.
- التكفل الطبي بالأمراض المصاحبة لزيادة الوزن عندهم والتي قد تزيد من معاناتهم.
- توعية الطلبة بمخاطر زيادة الوزن، وتأثيرها على حياتهم الاجتماعية في المستقبل.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول متغيرات أخرى لدى الطلبة الجامعيين ذوي الوزن الزائد، مثل: الصلابة النفسية - جودة الحياة الأسرية - التتمر وغيرها من الموضوعات ذات الأهمية.

قائمة المراجع

1. أفنان، نظيرة دروزة. (2004). أساسيات في علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
2. أولاد هدار، زينب. الأسود، الزهرة علي. (2017). قلق المستقبل لدى مرضى السكري في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات، المجلد 2017، العدد 59، جامعة عمار ثليجي الأغواط، الجزائر.
3. بقشوط أحمد. (2020). أثر برنامج تدريبي هوائي على بعض المتغيرات البيولوجية (الأنثروبومترية والفسيلوجية) لدى المراهقات ذات الوزن الزائد في الوسط المدرسي، أطروحة دكتوراه، تخصص علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر.
4. بلال، نجمة. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز الدراسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 15، العدد 1، جامعة عمار ثليجي الأغواط، الجزائر.
5. بن مرسل، أحمد. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
6. بوالجاج، سناء. (2021/2020). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة _ دراسة ميدانية بجامعة جيجل، مذكرة ماستر غير منشورة، تخصص علم النفس التربوي، جامعة محمد الصديق بن يحيى بجيجل، الجزائر، 2021/2020.
7. بوراس، حورية. (2018). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الدكتوراه، أطروحة دكتوراه في علم النفس، تخصص الصحة النفسية، جامعة عمار ثليجي الأغواط، الجزائر.
8. بوروبة، أمال. (2022) قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج في ظل جائحة كورونا (كوفيد19) - دراسة وبائية بجامعة سطيف، مجلة الروائز، المجلد 5، العدد 2، جامعة باتنة 1، الجزائر.

9. بولعسل، روميصة. (2014). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي، الجزائر.
10. بيك، ارون. تر: عادل، مصطفى. (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الإنفعالية، ط1، دار الآفاق العربية، القاهرة.
11. الجندي، عبد الناصر. (2010). تقنيات البحث العلمي في العلوم السياسية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
12. دبراسو فطيمة. (2020). السمنة من منظور الصحة النفسية، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 20، العدد 01، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
13. ربحي مصطفى، العليان. عثمان محمد، غنيم. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
14. رحمين، أمينة. (2015/2014). قلق المستقبل عند طلاب الجامعة، مذكرة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
15. رعد كاظم عزيز. (2018/2017). السمنة في السنة (الأسباب والآثار والعلاج)، رسالة ماجستير، جامعة آل البيت، الأردن.
16. زبيدي، صفاء. قدور، هدى. (2020/2019). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا، مذكرة ماستر في علم النفس، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر.
17. زروالة علي. (2018/2017). تأثير برنامج تدريبي غذائي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الفيزيولوجية للتلاميذ المصابين بالسمنة في الطور الثانوي (16 - 18 سنة)، أطروحة دكتوراه، تخصص التربية الحركية، جامعة الجزائر 03، الجزائر.
18. سعيد الرحو، جنان. (2005). أساسيات علم النفس، دار العربية للعلوم، بيروت.

19. الشرافي، ماهر موسى مصطفى. (2013). الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الإنفاق، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
20. شروح، صلاح. (2003). منهجية البحث العلمي، دار العلوم، عنابة، الجزائر.
21. شلهوب، دعاء جهاد. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا.
22. شهرزاد، بعوني. (2018/2017). أثر ضعف المواطنة وقلق المستقبل في تعزيز الاتجاهات نحو الهجرة السرية لدى الشباب البطال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
23. صبرينة سعدون. (2017/2016). السمنة وعلاقتها بظهور القلق لدى المراهقات، مذكرة ماستر، تخصص علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي، الجزائر.
24. صورية زروخي. (2019/2018). تأثير السمنة على صورة تقدير الذات لدى النساء من 25-40 سنة، مذكرة ماستر، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
25. طايبي، مريم. (2016/2015). فعالية العلاج بالمعنى للتخفيف من الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى والدي الأطفال المعاقين ذهنيا، أطروحة دكتوراه في الإرشاد والصحة النفسية، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
26. عثمانى، فاطمة الزهراء. (2015). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بك من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران، الجزائر.
27. عمران، ربيعة. (2023/2022). الرضا عن الحياة وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي _ جامعة غرداية أنموذجا، أطروحة دكتوراه في علم النفس وعلوم التربية، جامعة عمار ثلجي الأغواط، الجزائر.

28. محمد، عبد الحميد. (2000). البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
29. محمود شقير، زينب. (2005). مقياس قلق المستقبل، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
30. المركز الوطني للسكري والغدد الصم. (د.س). كتاب السمنة، الإخراج الغني والطباعة، عمان، الأردن.
31. المطيري، خالد فهد حسن. (2014). فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الصم البكم من طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، مصر.
32. مقداد، غالب رضوان ذياب. (2015). قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
33. منظمة الصحة العالمية. (19 أوت 2021). مسودة توصيات للوقاية من السمنة وإدارتها خلال دورة الحياة بما في ذلك الغايات المحتملة، ورقة مناقشة لمنظمة الصحة العالمية.
34. هيام، زياد عابد. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
35. وادة، فتحي. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 6، العدد 1، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر.

الملاحق

جامعة عمار ثليجي _ الأغواط
كلية العلوم الإجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



استبيان

أخي الطالب... أختي الطالبة...

في إطار تحضيرنا لمذكرة الماستر تخصص علم النفس المدرسي بعنوان "قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين لذوي الوزن بجامعة عمار ثليجي الأغواط" لذا نرجو التكرم بالاطلاع والاجابة على فقرات الاستبيان أمام الاختيار الذي ترونه مناسب، علما أن اجابتم ستكون مفيدة جدا للدراسة وسوف نتعامل بسرية تامة، ولن نستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.
نشكر لكم سلفا حسن تعاونكم معنا في استكمال بيانات الاستبيان.

إشراف الأستاذ:

* د. داودي محمد

من إعداد الطالبتين:

● مرزوق بختة

● مرابط عتيقة

السنة الجامعية 2023/2022

الملحق رقم (01): مقياس الرضا عن صورة الجسد

المحور الأول: البيانات الشخصية

1. الجنس: ذكر أنثى
2. العمر: من 18 إلى 21 سنة من 22 إلى 25 سنة من 25 إلى 28 سنة أكبر من 28 سنة
3. الوزن: من 75 إلى 100 كغ أكثر من 100 كغ
4. المستوى الجامعي: أولى ليسانس ثانية ليسانس ثلاثة ليسانس أولى ماستر ثانية ماستر
5. الكلية: علوم اجتماعية علوم انسانية

المحور الثاني: قلق المستقبل

العبارة	معترض بشدة لا-أبدا	معترض أحيانا قليلا	بدرجة متوسطة	عادة كثيرا	دائما تماما
1-أهتم بمظهري قبل الخروج					
2-أنا راض عن مظهري كما هو الآن					
3-تزعجني تعليقات الآخرين السلبية لبعض أجزاء جسمي					
4-أفضل شراء الملابس الضيقة					
5-أهتم بالموضة					
6-أمارس الرياضة لتخفيف وزني					
7-لون شعري مناسب للون بشرتي					
8-تعجبني نوعية شعري					

					9 - أنا راض عن شكل حاجبائي
					10 - يضايقني غزارة الشعر في بعض مناطق جسمي
					11 - طول جذعي غير متناسب مع طول ساقي
					12- أرى أن أصابعي متناسقة مع راحة يدي
					13 - أرى أن عمليات التجميل تزيد الثقة النفس
					14- أعارض عمليات التجميل
					15 - أرى أن الوشم على بعض أجزاء الجسم يزيد مظهري جاذبية
					16 - أخفي بعض العيوب في وجهي باستخدام مساحيق التجميل
					17 - يضايقني وجود الشعر في وجهي
					18- يضايقني النظر إلى نفسي في المرآة
					19 - أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية
					20 - أنا راض عن طولي
					21 - أتمنى لو أستطيع تغيير بعض ملامح وجهي
					22 - أنفي مناسب لوجهي
					23 - أشعر بالرضا عن حجم عيوني
					24- أحب شكل عنقي
					25- أشعر بالرضا عن شكل أردافي
					26 - أرى أن خصري مناسب لشكل جسمي
					27 - يزيد الوشم جمالي
					28- أمانع استخدام مواد الحقن كالبوتوكس في الجسم
					29- يمكن أن أستخدم الوشم على الرموش
					30- أحب لون عيني

					31- أرى أن شكل ذقني مناسب لوجهي
					32- يعجبني مظهر جبهتي
					33- أفضل استخدام العقاقير المنحفة بدلا من الرياضة لإنقاص وزني
					34- أرغب بتغيير شكل حاجبي من خلال الوشم
					35- أرغب برسم وشم على كتفي
					36- أنا راض عن شكل أذناي
					37- أرى أن أسناني متناسقة
					38- تناول الوجبات الجاهزة يزيد من وزني
					39- أرغب بتحسين مظهري الجسدي
					40- أفضل وضع العدسات اللاصقة بدلا من لون عيني
					41- أنفي بحاجة إلى عملية تجميل
					42- أبتعد عن الأطعمة الغنية بالمواد الدسمة
					43- بشرة وجهي نقية
					44- أنا مقتنع بشكل فمي
					45- أنا راض عن حجم كتفائي
					46- يضايقني بروز معدتي
					47- الوشم يسبب بعض الأمراض الجلدية
					48- عمليات التجميل مهمة ليبدو الشخص أجمل

الملحق رقم (02): مخرجات برنامج SPSS

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
بعد1	30	6,00	28,00	15,0333	5,42970
بعد2	30	7,00	21,00	13,8667	3,15937
بعد3	30	19,00	55,00	35,9667	11,03125
بعد4	30	11,00	40,00	25,2000	7,28910
بعد5	30	20,00	45,00	30,5333	6,89194
كلية بدرجة	30	78,00	175,00	120,6000	27,40073
Valid N (listwise)	30				

One-Sample Test

	Test Value = 18					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
بعد1	-2,993	29	,006	-2,96667	-4,9941	-,9392

One-Sample Test

	Test Value = 15					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
بعد2	-1,965	29	,059	-1,13333	-2,3131	,0464

One-Sample Test

	Test Value = 45					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
بعد3	-4,485	29	,000	-9,03333	-13,1525	-4,9142

One-Sample Test

	Test Value = 27					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
بعد4	-1,353	29	,187	-1,80000	-4,5218	,9218

One-Sample Test

	Test Value = 39					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
بعد5	-6,729	29	,000	-8,46667	-11,0402	-5,8932

One-Sample Test

	Test Value = 144					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
كلية.درجة	-4,678	29	,000	-23,40000	-33,6316	-13,1684

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بعد1	ذكر	15	15,6667	5,21901	1,34754
	أنثى	15	14,4000	5,74208	1,48260
بعد2	ذكر	15	13,0667	3,01109	,77746
	أنثى	15	14,6667	3,19970	,82616
بعد3	ذكر	15	38,5333	10,01332	2,58543
	أنثى	15	33,4000	11,73396	3,02969
بعد4	ذكر	15	25,4000	7,95344	2,05357
	أنثى	15	25,0000	6,83478	1,76473
بعد5	ذكر	15	29,4000	5,91366	1,52690
	أنثى	15	31,6667	7,78888	2,01108
كلية.درجة	ذكر	15	122,0667	26,93502	6,95459
	أنثى	15	119,1333	28,72497	7,41675

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval
									Difference
									Lower
1 بعد	Equal variances assumed	,608	,442	,632	28	,532	1,26667	2,00349	-2,83729
	Equal variances not assumed			,632	27,748	,532	1,26667	2,00349	-2,83897
2 بعد	Equal variances assumed	,850	,364	-1,410	28	,169	-1,60000	1,13445	-3,92382
	Equal variances not assumed			-1,410	27,897	,169	-1,60000	1,13445	-3,92421
3 بعد	Equal variances assumed	,705	,408	1,289	28	,208	5,13333	3,98290	-3,02527
	Equal variances not assumed			1,289	27,324	,208	5,13333	3,98290	-3,03437
4 بعد	Equal variances assumed	,963	,335	,148	28	,884	,40000	2,70766	-5,14639
	Equal variances not assumed			,148	27,380	,884	,40000	2,70766	-5,15205
5 بعد	Equal variances assumed	2,665	,114	-,898	28	,377	-2,26667	2,52505	-7,43900
	Equal variances not assumed			-,898	26,115	,378	-2,26667	2,52505	-7,45587
كلية.درجة	Equal variances assumed	,343	,563	,289	28	,775	2,93333	10,16733	-17,89350
	Equal variances not assumed			,289	27,885	,775	2,93333	10,16733	-17,89737

Group Statistics

	السن	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بعد1	25 من أقل	14	16,0714	6,46249	1,72717
	28-25	16	14,1250	4,34933	1,08733
بعد2	25 من أقل	14	13,9286	3,31580	,88618
	28-25	16	13,8125	3,12450	,78112
بعد3	25 من أقل	14	35,4286	11,92099	3,18602
	28-25	16	36,4375	10,56389	2,64097
بعد4	25 من أقل	14	24,3571	7,64206	2,04243
	28-25	16	25,9375	7,13180	1,78295
بعد5	25 من أقل	14	30,0714	7,97558	2,13156
	28-25	16	30,9375	6,02737	1,50684
كلية.درجة	25 من أقل	14	119,8571	32,19617	8,60479
	28-25	16	121,2500	23,49894	5,87473

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval
									Difference
									Lower
1 بعد	Equal variances assumed	1,447	,239	,979	28	,336	1,94643	1,98850	-2,12683
	Equal variances not assumed			,954	22,309	,350	1,94643	2,04094	-2,28281
2 بعد	Equal variances assumed	,011	,917	,099	28	,922	,11607	1,17647	-2,29382
	Equal variances not assumed			,098	26,949	,922	,11607	1,18130	-2,30798
3 بعد	Equal variances assumed	,511	,480	-,246	28	,808	-1,00893	4,10406	-9,41570
	Equal variances not assumed			-,244	26,258	,809	-1,00893	4,13829	-9,51123
4 بعد	Equal variances assumed	,063	,804	-,586	28	,563	-1,58036	2,69828	-7,10753
	Equal variances not assumed			-,583	26,850	,565	-1,58036	2,71116	-7,14467
5 بعد	Equal variances assumed	1,333	,258	-,338	28	,738	-,86607	2,56161	-6,11330
	Equal variances not assumed			-,332	24,037	,743	-,86607	2,61039	-6,25321
كلية.درجة	Equal variances assumed	1,431	,242	-,137	28	,892	-1,39286	10,20174	-22,29017
	Equal variances not assumed			-,134	23,516	,895	-1,39286	10,41897	-22,92001

Group Statistics

	الكلية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1بعد	الاجتماعية العلوم	19	14,4737	4,28652	,98340
	الانسانية العلوم	11	16,0000	7,12741	2,14900
2بعد	الاجتماعية العلوم	19	13,7895	2,41704	,55451
	الانسانية العلوم	11	14,0000	4,28952	1,29334
3بعد	الاجتماعية العلوم	19	36,3158	9,80959	2,25047
	الانسانية العلوم	11	35,3636	13,38113	4,03456
4بعد	الاجتماعية العلوم	19	25,7895	6,87652	1,57758
	الانسانية العلوم	11	24,1818	8,19534	2,47099
5بعد	الاجتماعية العلوم	19	30,4737	7,08181	1,62468
	الانسانية العلوم	11	30,6364	6,88873	2,07703
كلية.درجة	الاجتماعية العلوم	19	120,8421	22,86254	5,24503
	الانسانية العلوم	11	120,1818	35,15912	10,60087

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
بعد1	Equal variances assumed	5,673	,024	-,736	28	,468	-1,52632	2,07358	-5,77386	2,72122
	Equal variances not assumed			-,646	14,279	,529	-1,52632	2,36331	-6,58585	3,53321
بعد2	Equal variances assumed	3,458	,073	-,173	28	,864	-,21053	1,21752	-2,70450	2,28343
	Equal variances not assumed			-,150	13,756	,883	-,21053	1,40720	-3,23370	2,81264
بعد3	Equal variances assumed	3,139	,087	,224	28	,824	,95215	4,24955	-7,75266	5,84836
	Equal variances not assumed			,206	16,313	,839	,95215	4,61978	-8,82606	7,01176
بعد4	Equal variances assumed	,265	,611	,575	28	,570	1,60766	2,79402	-4,11563	9,93092
	Equal variances not assumed			,548	18,139	,590	1,60766	2,93165	-4,54812	11,30280
بعد5	Equal variances assumed	,284	,598	-,061	28	,952	-,16268	2,65717	-5,60565	5,28029
	Equal variances not assumed			-,062	21,508	,951	-,16268	2,63697	-5,63870	5,31334
كلية.درجة	Equal variances assumed	3,738	,063	,063	28	,951	,66029	10,56427	-20,97963	13,65905
	Equal variances not assumed			,056	14,996	,956	,66029	11,82746	-24,54993	17,22935