

جامعة عمار ثليجي - الأغواط  
كلية العلوم الإنسانية و العلوم الإجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية و الأطفونيا



الميدان العلوم الإنسانية و العلوم الإجتماعية  
شعبة : العلوم الإجتماعية

الموضوع:

الصلابة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل

لدى طلبة الجامعة بالأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية  
تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الاستاذ:

- د. قويدري علي

من إعداد الطالبتين:

قدودة فاطمة الزهرة

- سويدة سعيدة

السنة الجامعية : 2016/2015

# شكر و عرفان

## \*كلمة شكر وتقدير\*

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين ,  
نبينا محمد واله وصحبه اجمعين« القائل من لم يشكر الناس لم يشكر الله»

رواه الترمذي وصححه الالباني

ونتقدم بجزيل الشكر والعرفان والامتنان لمشرفنا واستاذنا الفاضل  
قويدري علي الذي اظهر لنا بسماحته تواضع العلماء وبرحباته سماحة  
العارفين والذي لم يبخل علينا بعلمه وسقانا من تعبته ومتابعته رغم كل  
مسؤولياته وحرصا علينا كثمرات جهده جعله الله من خاصته ومتعه  
بالصحة والعافية ووفقه لفعل الخير دائما وابدا.

- الى كل عزمائنا واسرتنا في قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا  
- وكل الاحترام للسادة اعضاء اللجنة العلمية ستراجع عملنا منهجيا  
وعلميا.

وبعد هذا الانجاز المتواضع يطيب لنا ان نحمد الله ونشكره على انجاز  
بحثنا ونتمنى ان يكون خاصا لوجهه وان يرزقنا اجره.

## إهداء

إلى الذي جعل العلم نورا يستضيئ به إلى من سهر الليالي العاتمة دعاء ليرى بزوغ  
الفجر

الفجر فرحته بنجاح غراسه ، إلى زهر الصمود إلى من زرع بداخلي معنى النجاح و  
اعتبره نجاحا له ، و مع روح التحدي ، إلى النبع المتدفق حنانا و حبا ورعاية ، إلى  
سندي على محن الزمن، إلى نور دربي إلى صاحب ابنته إلى أملي ، إلى أعلى معنى  
حياتي " والدي " الغالي حفظه الله ورعاه .

إلى شمس حياتي وقمر ليالي ، إلى من لها الفضل العظيم الذي يعجز الوفاء به ، إلى  
بلسم الشفاء ، إلى أجمل نغم أهدت به على طول الزمان و المكان إلى التي كرمها  
الرحمان لوضع الجنة تحت قدميها ...والدتي "الحبيبة أمدها الله بقية عمرها ،  
إلى قطرات الندى أختي الصغيرة فائزة ، و أخوي العزيزين " شعيب " صاحب الابتسامة  
البريئة و " عبد الرؤوف " صاحب النظرات و الضحكات .  
وإلى كل عائلتي صغيرا و كبيرا .

إلى رمز الحب و العطاء الذي تقاسم معي أعباء الدراسة الذي سمح لي بهذا الفضاء  
الواسع من الحرية لأحقق من خلاله ذاتي حبيب قلبي و زوجي المصون " أحمد منير "  
فشكرا من القلب .

إلى أجمل هدية هداني الله إياها ، إلى مصدر طاقتي و إلهامي ابني الغالي " محمد  
لطفى " حفظه الله لي و رعاه .

و إلى كل عائلة زوجي كبيرا وصغيرا .

إلى من شاركني العمل الطيبة المخلصة جزاها الله خيرا " سعيدة " و كل أسرتها  
الكريمة .

إلى كل من علمني في حياتي عبر مقاعد الدراسة و بخبرة الحياة من الأساتذة زملاء و  
الأقارب ، إلى كل من قدم لنا يد المساعدة و لو بكلمة الطيبة و إلى كل من يسعهم  
قلبي و نسيهم قلبي .

فاطمة الزهراء

# السلام

الى من بكى لرؤيتنا يوم القيامة عليه الصلاة و  
السلام

الى من أثر على نفسه واختار أن يعيش الآخرين  
وينعموا بالسلام وضحي بروحه  
الى كل من صخر حياته شمعة تتطفئ لتضيئ  
حياة الآخرين

الى كل هؤلاء اهدي هذا العمل المتواضع



فهرس المحتويات

	اهداء
	شكر
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق
2-1	مقدمة
	<b>الفصل الاول : الاشكالية واعتباراتها</b>
4	اشكالية الدراسة.....
7	فرضيات الدراسة.....
8	اهداف الدراسة .....
9	اهمية الدراسة .....
10	الدراسات السابقة .....
17	التعاريف الإجرائية للدراسة .....
	<b>الفصل الثاني : الصلابة النفسية</b>
20	تمهيد .....
21	تعاريف الصلابة النفسية .....
22	نشأة الصلابة النفسية .....
23	أهمية الصلابة النفسية .....
24	النظريات المفسرة للصلابة النفسية .....
27	اهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية .....
30	ابعاد الصلابة النفسية .....
32	خصائص ذوي الصلابة النفسية .....
35	المضامين التطبيقية للصلابة النفسية .....
37	خلاصة الفصل .....

الفصل الثالث : قلق المستقبل	
39	تمهيد.....
40	تعريف القلق .....
40	مفهوم قلق المستقبل.....
42	انواع قلق المستقبل .....
43	اسباب قلق المستقبل .....
44	النظريات المفسرة قلق المستقبل .....
46	التأثير الايجابي والسلبى قلق المستقبل.....
48	خلاصة الفصل.....
الفصل الرابع : الاجراءات الميدانية	
50	تمهيد.....
51	منهج الدراسة.....
51	حدود الدراسة.....
52	الدراسة الاستطلاعية .....
53	اجراءات الدراسة .....
54	مقياس الصلابة النفسية .....
56	الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية.....
60	الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل.....
61	الدراسة الأساسية.....
63	عينة الدراسة وكيفية اختيارها.....
65	اجراءات التطبيق.....
65	الأساليب الإحصائية.....
الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج	
67	تمهيد.....
68	عرض ومناقشة النتائج الفرضية الاولى.....

69	عرض ومناقشة النتائج الفرضية الثانية.....
70	عرض ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة.....
72	عرض ومناقشة النتائج الفرضية الرابعة.....
73	عرض ومناقشة النتائج الفرضية الخامسة.....
76	الاستنتاج العام.....
78	خاتمة.....
80	المراجع.....
88	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
56	يمثل معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام طريقة الفا كرونباخ	01
57	يوضح نتائج صدق مقياس الصلابة بطريقة الصدق التمييزي	02
60	يمثل معامل ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام طريقة الفا كرونباخ	03
61	يوضح نتائج صدق مقياس قلق المستقبل بطريقة الصدق التمييزي	04
62	يمثل عينة الدراسة حسب التخصص و الجنس	05
64	يمثل عينة الدراسة	06
68	يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في كل من الصلابة و قلق المستقبل	07
69	يمثل نتائج إختبار (ت) للفروق في متوسط درجة الصلابة النفسية حسب الجنس.	08
70	يمثل اختبار (ت) للفروق في متوسط درجة الصلابة النفسية حسب التخصص.	09
72	يمثل نتائج إختبار (ت) للفروق في متوسط درجة قلق المستقبل حسب الجنس (ذكور، إناث)	10
74	يمثل نتائج إختبار (ت) في الفروق لمتوسط درجة قلق المستقبل حسب التخصص	11

قائمة الملاحق:

العنوان	الرقم
الملحق الاول: الاستبيان	01
الملحق الثاني : العينة	02
الملحق الثالث : الخصائص السيكومترية	05
SPSS : الملحق الرابع	06

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على طبيعة العلاقة التي تربط بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الليسانس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة الاغواط تخصص علم النفس بكل فروع علم النفس العيادي , المدرسي , تكنولوجيا.وعلم الاجتماع بكل فروع ذلك.

كما سعت الدراسة ايضا الى معرفة اثر الجنس والتخصص في احداث الفروق بين الطلبة في الصلابة النفسية وقلق المستقبل , ولتحقيق اهداف الدراسة تم استعمال اداتين تمثلت الاولى في مقياس الصلابة النفسية للدكتور عماد محمد احمد المخيمر والثانية مقياس قلق المستقبل للدكتور غالب بن علي المشيخي حيث تم تطبيقها على عينة قوامها (77) طالب وطالبة .

وقد اسفرت هذه الدراسة على ملائمة المقاييس لاغراض البحث وتمتعها بثبات وصدق مقبولين بعد التحقق منهما.

وقد تم جمع البيانات وتحليلها احصائيا اعتمادا على نظام رزمة الاحصاء للعلوم الاجتماعية spss وذلك باستخدام الاختبارات التالية :

- معامل الارتباط بيرسون

- اختبار (تاء) لعينتين مستقلتين

وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- توجد علاقة دالة احصائيا بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة ثالثة ليسانس وعلم النفس وعلم الاجتماع.

- لا توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس.

- لا توجد فروق دالة احصائية في الصلابة النفسية حسب متغير التخصص سنة ثالثة ليسانس .
- لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى قلق المستقبل طلبة علم النفس وطلبة علم الاجتماع سنة ثالثة ليسانس .
- لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص (طلبة علم النفس وطلبة علم الاجتماع سنة ثالثة ليسانس )
- الصلابة النفسية . قلق المستقبل . طلبة جامعة الاغواط.

## Summary

The aim of present study is to know and to recognize the relationship between the psychological hardness and the future anxiety about students from laghouat university licence . faculty of humanity and sociology science.

The study also deals with the effect of the sex and speciality to make the difference between the students in psychological hardness and the future anxiety and to fulfil the goals of this study we use two tools .

The first one in the measure of psychological hardness to doctor – Imad Mohamed ahmed mokhaimar.

And the second one in the measure of the future anxiety to doctor –Galeb ben ali elmishiri – and it has been made on (77) students from boys and girls and ends with the suitability and the adaptation of the two measurement in the object of research which show acceptable stability and honesty.

In addition to that we have collected data and analyse them statically one the system of statistic sociology science (spss) by using these tests

- There is a reverse relation between the psychological hardness and the future anxiety with the students of the third year licence psychology and sociology science .
- There is no statistic difference in psychological hardness according to the difference of sex
- There is no statistic difference shows in psychological hardness according to the speciality in the third year licence .
- There is no statistic difference in the level of the future anxiety for the students of psychology and sociology science in the third year licence.
- There is no statistic difference in the level future anxiety according to the speciality of psychology and sociology science in the third year licence.
- Key word – psychological hardness. Future anxiety. Students from laghouat university.



مقدمة

يشهد التعليم العالي باهتمام كبير على الصعيد العالمي والوطني, محاولات جادة للتطوير والتجويد, حيث سعت الجزائر كغيرها من الدول لتبني نظام (ل.م.د) الذي يستجيب لضروريات عولمة المعارف برفع مستوى التعليم الجامعي لمواكبة التكنولوجيا .

فالتقدم الحضاري الذي يعيشه الفرد اليوم يجعله يمر بقلق دائم يصحبه في حياته اليومية وصار هذا المفهوم موضوع اليوم ضمن الابحاث والدراسات العلمية فكل التغيرات الحاصلة التي تمر بها المجتمعات العربية والاجنبية , خاصة المجتمع الجزائري اصبح خوفه من المستقبل يمثل مفاجات وهاجس من الصعب التنبؤ به تحت التأثيرات والعوامل, منها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وخاصة المادية لأنها طغت على القيم بين الناس ,وهذا ما يجعل التوتر النفسي وعدم الاستقرار يتفاعل كل منهما مع الاخر .

لهذا يجب اعادة النظر في الاهداف وخطط الفرد الحياتية بما يناسبه وينسجم معه ولا سيما فئة الشباب ونخص بالذكر الطالب الجامعي الذي قد يحصل له نوع من التناقص في ادراكه من المستقبل ومن ذاته ومع الاخرين , لذلك فالطالب الجامعي نلاحظ لديه مؤهلات معينة يتمتع بها ,وبانه سيضع لنفسه نظرة للحياة المستقبلية، سواء المهنية او لظروف حياة اخرى بانها حياة مشرقة , ام سيد خرف وترقب من هذا المستقبل , لان حصوله على تلك الشهادة تجعله يحلم بوظيفة مناسبة ذات اجر جيد وفقا لما يؤهله مرتبه العلمي , غير ان الواقع الاجتماعي سيصدمه بالإحباط والكتابة وبعض التوترات المختلفة ولكن هناك جانب مهم من الفرد , ان لديه جوانب ايجابية يمكن قياسها كالسعادة وجودة الحياة والحكمة والتدفق والذكاء الوجداني , كلها مفاهيم افتراضية مجردة تتحول الى مفاهيم اجرائية لذلك صار هناك معامل لعلم النفس الايجابي في كبرى الجامعات تقدم لك الافكار بالدلائل والتجارب المنطقية .

فعلم النفس الايجابي هو علم واسع مستقل له فروع , وهو علم السمات الايجابية وعلم الاقتدار الانساني فهو لا يحدثك عن كيفية التخلص من الضغوط ولكن ينمي لديك الصلابة النفسية لتواجهها.

ونحن نحتاج الى هذه المصطلحات لندعم بها دراستنا وخاصة لشريحة الشباب الذي نحتاجه اليوم وليتمسك بنوع من الصمود والمقاومة والتحدي والالتزام وتكون لديه وقاية لنفسه ويحقق ما يصبو اليه .  
من هاذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية تبحث في العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة  
الثالثة ليسانس وقد شملت محتويات هذه الدراسة خمسة فصول:

الفصل الأول عرضت فيه الطابنتين إشكالية الدراسة والتطرق لأهداف وأهمية الدراسة، بالإضافة الى  
دراسات سابقة والتعاريف الإجرائية.

أما الفصل الثاني عرض فيه متغير الصلابة النفسية، و الفصل الثالث تضمن متغير قلق المستقبل وما  
يحتويه من عناصر ، اما الفصل الرابع تم فيه عرض الاجراءات المنهجية من منهج وأدوات جمع البيانات  
مع شرح الخصائص السيكومترية لكل أداة ، كما عرضنا خصائص عينة الدراسة وطريقة اختيارها  
و الأساليب الإحصائية المستخدمة لها.

أما الفصل الخامس و الأخير: شمل عرض نتائج الدراسة مع التذكير بفرضياتها ومناقشة و تفسير النتائج  
في ضوء الإطار و الدراسات السابقة المتاحة في حدود اطلاع الطالبتين متبوعة بإستنتاج عام وخاتمة  
و الخروج بمجموعة من الإقتراحات.

# الفصل الأول: الإشكالية و اعتباراتها

- I. اشكالية الدراسة
- II. فرضيات الدراسة
- III. اهمية الدراسة
- IV. اهداف الدراسة
- V. التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- VI. الدراسات السابقة
- VII. التعليق على الدراسات السابقة

### 1. الإشكالية:

مضى على علم النفس بصفته تخصصا مستقلا قرنا وثلاثون عاما ركز فيه علماءه على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الانسانية مع اهمال خصالها الايجابية واخذت الممارسات المهنية في السياق المرضي والارشادي الخط نفسه وهو الاهتمام بتخليص الافراد من اضطراباتهم النفسية وحل مشاكلهم السلوكية دون الالتفاف الى تنمية خصالهم الشخصية الطبية ومهاراتهم الايجابية وتطويرها.

وقد ادى هذا التوجه الى تعثر انجازات علم النفس وتاخر تدخلاته كونها تنحصر في العلاج بعد حدوث الاضطراب وحتى هذا العلاج يبدو قليل الفاعلية في ظل الحضارة الحديثة وما تفرضه من تعقد في جوانب الحياة , مما ساهم في اتساع رقعة الضغوط والصدمات النفسية.

ونتيجة لسرعة التغيرات والتحولات العلمية والاجتماعية والاقتصادية يعيش الانسان اليوم تحديات جديدة خاصة الطالب الجامعي كونه يحتل مكانة محورية في السلك التعليمي باعتباره حجر الزاوية في التقدم المنشود والنهضة المنتظرة , اذ لوحظ ان العديد من الشباب المتخرج يحمل افكار ايجابية وبناءه لانتمائه للطبقة المتففة , فيرسم اهدافا يعمل على تحقيقها وطموحات يريد الوصول اليها وذلك من خلال توقعاته التي بناها على الواقع الاجتماعي , وحلمه بالمكانة التي يظن ان المجتمع سيمنحه اياها , وفي نفس الوقت يكون لديه هاجس من المستقبل وربما لا يستطيع ترجمة افكاره مع كثرة الازمات وانتشار البطالة ورؤية الكثير من المتخرجين من الجامعة وعلى مستويات عالية وتخصصات مختلفة من دون عمل , خاصة على اثر هذه المتغيرات التي يمر بها المجتمع الجزائري.

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

ولا يخفى عنا ان مفهوم قلق المستقبل "خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوفا غامضا نحو ما يحمله الغد الاكثر بعدا من الصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة".

(عشري.2004.ص148)

وقلق المستقبل اصبح من ابرز سمات هذا العصر فهو ظاهرة منتشرة ومتفشية في كل مكان ,وعند جميع الاجناس ذكورا او اناثا صغارا او كبارا لكن بدرجات متفاوتة باختلاف مصادره واختلاف تحمل وطاقة هؤلاء الاشخاص.

ويشير يوسف الاقصري الى انك لو سالت مئة شخص من الاشخاص مختلفي الميول والانماط على مدى معاناتهم من القلق والخوف من المستقبل من عدمه , ستجد ان اكثر من 95 % من تلك العينة تؤكد انها تعاني من القلق والخوف من المستقبل , رغم اختلاف مستوياتهم الفكرية والمادية. ( الاقصري .2002.ص23 )

لكن تحمل الاشخاص لهذه المعاناة والتعامل معها يختلف من شخص لاخراذ تبين ان هناك عوامل شخصية ومصادر ذاتية تتوسط بين ادراك القلق واثارها على الصحة النفسية والبدنية. ومن اهم عوامل التحصين ومصادر القوة عند الانسان مايعرف بالصلابة النفسية والتي تتدرج تحت مضلة علم النفس الايجابي التي حاول فحص الجوانب الايجابية في السلوك الانساني , من خلال التركيز على مكانة القوة والفضائل الانسانية محاولا بذلك سحب مركز الثقل من السلوك المرضي المضطرب الى السلوك الصحي السوي الذي لم ينل حقه من الدراسة .

" فالصلابة النفسية هي احد المتغيرات المركزية التي تساهم في حفظ الصحة النفسية ,كما انها تمثل عاملا حادا يساعد على تجاوز الازمات ومواجهة الضغوط والصدمات المختلفة التي يتعرض لها الانسان في العصر الحديث".

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

وتعرفها بشرى اسماعيل بانها السمات الايجابية للشخصية والتي ظهرت متزامنة مع علم النفس الايجابي ان طبيعة هذا العصر وزيادة معدلات التغير وانتشار الضغوط , ادى تحويل نظر الباحثين الى التركيز على الصحة وليس المرض .

(بشرى اسماعيل .2004. ص 89 )

انطلاقا مما سبق ونظرا لاهمية الموضوع فكرت الطالبتان في اجراء دراسة ميدانية حول الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة لليسانس هذه الفئة التي تكتسي اهمية بالغة في المجتمع وذلك في ضوء متغيرين الجنس والتخصص حيث تعتقد الطالبتان ان لهم دور الى جانب الصلابة النفسية التاثير على قلق المستقبل، وعليه فان التساؤل المقترح للبحث كالآتي :

- هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة السنة الثالثة ليسانس ؟

اما التساؤلات الجزئية فهي :

- هل توجد فروق دالة احصائيا في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الجنس ؟
- هل توجد فروق دالة في درجة الصلابة النفسية حسب متغير التخصص طلبة علم النفس وطلبة علم الاجتماع سنة ثالثة ليسانس؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص (طلبة علم النفس وطلبة علم الاجتماع ) سنة ثالثة ليسانس ؟

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

اما الفرضيات فهي :

- لا توجد علاقة دالة احصائيا بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة سنة ثالثة ليسانس علم النفس وعلم الاجتماع .
- لا توجد فروق دالة احصائيا في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الجنس : ذكور / اناث
- لا توجد فروق دالة احصائيا في درجة الصلابة النفسية حسب متغير التخصص طلبة علم النفس وطلبة علم الاجتماع , سنة ثالثة ليسانس.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص ( طلبة علم النفس وطلبة علم الاجتماع ) سنة ثالثة ليسانس .

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

### II. أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية الى المزيد من البحوث في مجال الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ومعرفة دور كل من المتغيرين .
- قد تسهم هذه النتائج في تطوير البرامج الإرشادية وذلك في اطار ما تكشف عنه النتائج
  - تهدف الدراسة الحالية الى التحقق من العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة الاغواط.
  - معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس.
  - معرفة الفروق في الصلابة حسب متغير الجنس.
  - معرفة الفروق في الصلابة حسب متغير التخصص .
  - معرفة الفروق في قلق المستقبل حسب متغير الجنس.
  - معرفة الفروق في قلق المستقبل حسب متغير التخصص.

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

### III. أهمية الدراسة:

نظرا لندرة الدراسات والبحوث التي تناولت الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة في الاغواط (حسب حدود علم الطالبتين).

لذا فتأمل الطالبتين ان يكون هذا البحث بمثابة اضافة الى التراث النفسي والتربوي .

اما العينة التي اجريت عليها الدراسة الحالية هي فئة الشباب , لانها من اهم مراحل حياة الفرد ونخص بالذكر الطلبة الجامعيين, لانه لا يستطيع ان يتجاهل واقع الحياة الاجتماعية والمهنية , والصراعات النفسية وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية , وبالتالي تؤدي بهم الى ظهور القلق والاكتئاب

وهنا حتى يستطيع الافراد الاحتفاظ بصحتهم وان تكون لديهم تلك القدرة النفسية على المواجهة والمثابرة والاستمرار لتحقيق اهدافهم رغم تعرضهم لمختلف المواقف الضاغطة . فان الصلابة النفسية كمتغير سيكولوجي ايجابي من شأنه مساعدتهم على ذلك.

اهمية تناول الصلابة النفسية كمتغير واقى يعمل على المقاومة والوقاية من القلق المصاحب للفرد او بصفته كسمة شخصية تجعل الافراد يواجهون بفاعلية ازاء المواقف المختلفة التي تهدد صحتهم النفسية .

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

### 1. الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الصلابة النفسية:

1/ دراسة رضا 2013 : عنوان الدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى رياض الاطفال والتي هدفت لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال , تكونت عينة الدراسة من 300 معلمة ومعلم لرياض الاطفال , ادوات الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية من اعداد الباحثة ومقياس قلق المستقبل من اعداد شقير 2005، اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى افراد عينة الدراسة (شقير وزينب.2005.ص35)

2/ دراسة خالد بن محمد العبدلي (2012) والتي تهدف الى التعرف على مستوى الصلابة لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين وكذا التعرف على ترتيب استخدام اساليب مواجهة الضغوط النفسية واستخدام فيها مقياس الصلابة النفسية من اعداد الهبلاي (2009) , تكونت العينة من 200 طالب من الطلاب المتفوقين اعلى منه لدى العاديين , وقد اظهرت النتائج وجود علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية من جهة اخرى لدى الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات ابعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح المتفوقين (خالد بن محمد . 2012 . ص 60).

3/دراسة هيتروجرائين (2009) : دراسة هدفت الى تحقيق الصلابة النفسية كمتغير في نمط التعامل مع طلاب الجامعات وتكونت الدراسة من 25 طالبا 23 من الاناث و02 من الذكور و04 طلاب كانوا بين سني ( 18-22) وبين سني ( 21-23) وطالبان بين سني ( 24-26) و08 طلاب فوق سن 30 , وكان ايضا منهم 15 طالبا بالنسبة للثانية جامعي و11 من كبار السن في المرحلة الجامعية .

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

وأشارت نتائج الدراسة الى عدم وجود علاقة بين الصلابة النفسية ونمط التعامل ذات اهمية وعدم وجود اختلافات تبعاً لنوع الجنس , العمر , المستوى. ( احمد العيافي .2011.ص50)

**4/دراسة ويس weiss (2002)** بعنوان الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط , هدفت الدراسة الى تحليل دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من الاعراض البدنية والضغوط , تكونت عينة الدراسة من 102 طالب جامعي من كليات التمريض وكليات علم النفس وقد بلغ متوسط اعمارهم (18-20) استخدم الباحثون الادوات التالية : مقياس الصلابة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية وأسفرت النتائج الى وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ,وكما اشارت الى ان الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية دورا هاما في التخفيف من الاعراض (weiss.2002.pp113.115)

**5/دراسة جيرسون (1998)** هدفت الدراسة الى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا حيث بلغت عينة الدراسة 101 طالبا من الدراسات العليا من قسم علم النفس بمدرسة مدوسترن للخريجين وتوصلت الدراسة الى ان الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة اكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات الصلابة منخفضة , وان الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة التالية والتحليل المنطقي ,التجنب المعرفي, التفريغ الانفعالي , الاستسلام ,كما توصلت الدراسة ايضا الى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد ان الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على انها اقل ضغطا من الطلاب الذين لم يتحصلوا على درجات عالية في الصلابة. (بشير الحجار,2006,ص376) .

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

6/دراسة مخيمر(1997): هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من اثار الاحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب وقد طبقت على عينة من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الاداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق , وبلغ عدد الذكور 75 طالبا والاناث 96 طالبة , واشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور والاناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغط فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وادراك الضغوط لصالح الاناث في المساندة الاجتماعية , اما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين (المرجع السابق ص377)

7/دراسة مادي وكوبازا(1994) : حيث بحثت في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصلابة وما تحتوي من الاحساس بالذات , الذي يؤكد على الالتزام والسيطرة والتحدي وبين الصحة النفسية اجريت الدراسة على عينة مكونة من 157 من طلبة الجامعات الذين تتراوح اعمارهم بين 18- 42 عاما , استخدم الباحثان مقياسا لمسح وجهة النظر الشخصية ويرمز له رمز ( PRS )لقياس الصلابة ومقياس بكنر للاعراض لفحص الحالات الانفعالية السلبية ومقياس الشخصية (MMPI) واشارت النتائج لوجود علاقة سلبية بين درجات ( PRS ) ودرجات ( MMPI ) مما يدل على وجود اتجاهات للمرض النفسي , كما اظهرت النتائج وجود دعم وتأييد الفرضية القائلة : ان الصلابة تعكس وجود حركات الصحة النفسية , حيث ان الصلابة صفة مشتركة في الصحة النفسية (الحسين بن حسين , 2012 , ص 81 )

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

### الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغير قلق المستقبل

1/دراسة عثمان (2008): هدفت الى التعرف على درجة القلق حالة وسمة لدى طلاب وطالبات جامعة

الضفة الغربية بفلسطين وكذلك معرفة الفروق في الجنس والسكن والتخصص والجامعة , وقد بلغت عينة

الدراسة 204 طالبا وطالبة , واستخدم في هذه الدراسة مقياس قائمة القلق الحالة والسمة من اعداد

سبيلرجر وتعريب البحيري 1974 , وقد توصلت الدراسة الى ان حالة القلق لدى العينة متوسطة ووجود

فروق في مستوى القلق سمة بالنسبة للجنس لصالح الذكور في حين انه لا يوجد فروق بين العينة وفقا

لمكان السكن والجامعة والتخصص العلمي. (شاكرا عقلة المحاميد ,2007,ص55 )

2/دراسة مندوه(2006):بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب

الجامعة وفقا لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والفرق الدراسية في قلق المستقبل كما توصلت الدراسة

الى وجود ارتباط سالب دال احصائيا بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة.

وكما يشير "حسانين"(2000) الى ان اسباب قلق المستقبل ترجع الى

- الادراك الخاطيء للاحداث المحتملة في المستقبل

- تقليل فاعلية الشخص في التعامل مع هذه الاحداث والنظر اليها بطريقة سلبية.

- عدم القدرة على التكيف مع المستقبل.

- الشعور بعدم الانتماء( غالب محمد بن علي المشيخي .2004.ص52 )

3/كما نجد دراسة ناهد سعود( 2005 )بعنون قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب

الجامعة بدمشق وهدفت الى تحديد اكثر مجالات قلق المستقبل ,انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى

طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل واسفرت الدراسة على وجود علاقات ذات دلالة احصائية بين قلق

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

المستقبل والتغيرات النفسية الثالثة : التفاؤل , التشاؤم , الامل وتكونت عينة الدراسة من 2284 طالب وطالبة .

4/ اجري عشيري ( 2004 ) : دراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة مقارنة بين طلبة كليات التربية بمصر وسلطنة عمان وهدفت الدراسة الى مدى تأثير المستوى الثقافي والعلمي والنوع التخصصي العلمي في مستوى قلق المستقبل وظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصات العلمية والادبية وانه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث لصالح متوسط الذكور في قلق المستقبل.

5/دراسة الهاشمي ( 2001 ) : هدفت الى معرفة مستوى قلق المستقبل ومعرفة مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع لدى الطلبة ومعرفة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص , استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل الذي وضعته العكاشي (2000).

واعد الباحث مقياساً للاتجاه المضاد للمجتمع , وتألفت عينة البحث من 350 طالباً وطالبة من المرحلة الرابعة من طلبة جامعة بغداد تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومربع كاي ومعامل الفا وتحليل التباين الثنائي , وتوصلت الدراسة الى شيوع قلق المستقبل لدى طلبة التخصص العلمي اعلى من مستوى التخصص الانساني (الهاشمي,2001, ص 75)

6/دراسة العكاشي ( 2000 ) :التي هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة والكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والسكن ( ريف حضر) واعدت الباحثة مقياساً لقلق المستقبل وتألفت العينة من 2307 طالباً وطالبة لدى طلبة الجامعة المستنصرية تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار الثنائي وتحليل التباين الثلاثي, وتوصلت الدراسة الى ان متوسط درجات قلق

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

المستقبل لدى طلبة الجامعة اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس يفرق دال معنويا ووجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل والجنس ولصالح الاناث .

كما اشارت النتائج الى عدم وجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل والتخصص.  
(العكاشي,2000,ص 80 ) .

7/ونجد دراسة معوض(1996) : بعنوان اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تحقيق

قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المانيا وهدفت الدراسة الى مدى فاعلية العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من طلبة كلية التربية .

واسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامجين في تحقيق مستوى قلق المستقبل لدى الذكور والاناث وعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في استجابتهما.

( غالب المشيخي ,مرجع سبق ذكره , ص ص 106 119 ) .

### II. التعليق على الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة نلاحظ:

انفقت الدراسة الحالية مع دراسة رضا من حيث متغيرات الدراسة واختلفت من حيث العينة والمنهج ومقياس قلق المستقبل حيث استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية من اعدادها واشارت نتائجها الى وجود علاقة بين المتغيرين .

كما انفقت كل الدراسات العربية والاجنبية التي تم عرضها وكانت عينة دراستها من طلاب الجامعة من بلدان مختلفة وفي تخصصات عديدة الا دراسة خالد العبدلي اجريت دراستها على طلبة المرحلة الثانوية.

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

كما اختلفت معظم الدراسات في البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل كدراسة ناهد سعود -قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة-.

معظم الدراسات السابقة العربية والاجنبية كام محور موضوعها التعرف على مستوى قلق المستقبل وتحقيق اثر الصلابة النفسية لدى فئة الشباب خاصة الطلبة الجامعيين كدراسة العكاشي والهاشمي والتي هدفت الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة مع اختلاف العمر والجنس , وكذا دراسة خالد بن محمد العبدلي هي الاخرى التي هدفت الى التعرف على مستوى الصلابة وابعادها.

اما بالنسبة لأدوات البحث منها ما اعتمد على مقاييس جاهزة كمقياس مخيمر عماد 2006 والتي تناولت كل المقاييس في الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومنها من اعده بنفسه كدراسة رضا.

ونظرا لقلّة الدراسات في البيئة المحلية فتعتبر الدراسة الحالية اضافة الى التراث السيكلوجي خاصة وان الدراسة الحالية بكرة في البيئة العربية.

وخاصة في البيئة الجزائرية التي تستخدم متغير الصلابة النفسية نسبة ضئيلة في حدود اطلاع الباحثين ولان العينة التي استخدمتها الباحثين كانت من مختلف الجنسين (ذكور-اناث) والتي اجريت عليها الدراسة هو الاهتمام بالطالب الجامعي , واعتباره حجر الزاوية في المستويات الاكاديمية وهذا ما نحاول ان نطالب به في بحثنا وترقى جل الجامعات بمستوى خريجها.

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

### I. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

الصلابة النفسية : وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط, منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الامور الحياتية.  
( عماد مخيمر . 2002، ص25 ).

ويعرفها محمد مخيمر بانها مجموعة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحدي والتحكم يراها الفرد على انها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة او المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها.  
( بشير معمريه, 2013, ص65)

### II. التعريف الاجرائي للصلابة النفسية :

هي تلك القدرة النفسية للفرد لمواجهة المواقف بطريقة ايجابية التي يتعرض لها عن طريق التفاعل مع المجتمع كما يراها مخيمر عماد وفق مقياسه والتي تظهر في الدرجة التي تحصل عليها الطالب على فقرات مقياس الصلابة النفسية

**قلق المستقبل** : يعرفه هيلفارد واخرون ( hiligard.etal ) بانه عاطفة غير سارة تتميز بالإجهاد والخوف من شيء مرتقب , وهي مشاعر نمر بها جميعا في بعض الاوقات وبدرجات مختلفة.  
ويعرف بلكيلاني ان قلق المستقبل هو اضطراب نفسي ناتج عن حالة خوف من المستقبل للأسباب ظاهرة او مجهولة تجعل صاحبها في حالة من التوتر او السلبية او العجز تجاه الواقع وتحدياته على المستويين الفردي والجماعي (بلكيلاني.2008.ص27).

## الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

---

### التعريف الاجرائي لقلق المستقبل :

هو حالة مؤقنة من عدم الاستقرار النفسي تظهر على الفرد في موقف ما بسبب ظروف معينة وذلك كما يرى غالب بن محمد علي المشيخي ان هذه الحالة تظهرها الدرجة المتحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل.

# الفصل الثاني: الصلابة النفسية

## تمهيد .

- .I مفهوم الصلابة النفسية
- .II تعاريف الصلابة النفسية
- .III نشأة الصلابة النفسية
- .IV النظريات المفسرة للصلابة النفسية
- .V اهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية
- .VI ابعاد الصلابة النفسية
- .VII خصائص ذوي الصلابة النفسية
- .VIII المضامين التطبيقية للصلابة النفسية
- .IX خلاصة الفصل

### تمهيد :

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيًا وخاصة في البيئة العربية , وهي من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمثالية بنجاح. ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين ادراك الاحداث الضاغطة واشكال المعاناة النفسية الى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلية او العوامل المقاومة اي المتغيرات النفسية او البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية.

1. تعريف الصلابة النفسية:

**لغة:** الصلابة من فعل صلب , يصلب , صلابة وهي الشدة , صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه (القاموس الجديد , 1979 , ص564 ).

**اصطلاحاً:** استطاعت سوزان كوبازا من خلال الدراسات التي قامت بها في السنوات (1979، 1983، 1982) ان تتخذ مفهوم الصلابة النفسية ولقد استهدفت هذه الدراسات معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الاشخاص بصحتهم الجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

- وتعرف **كوبازا** الصلابة النفسية على انها اعتقاد عام للفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة. (فاروق السيد عثمان .2001.ص209)

اما موسوعة علم النفس فقد عرفت الصلابة النفسية تدل على شكل من المقاومة في التغيير يتميز باستمرار المواقف والمعتقدات برغم تاثيرات الوسط والاحداث الخارجية التي من شأنها ان تقود الى تغييرها . اننا نلاحظ باشكل الحدة المتغيرة مثل سمة في الطبع مرضية الى حد ما.( رولان وفرنسوا . 2012 .ص 886 )

**تعريف CHEIR CARVER:** الصلابة النفسية بانها ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات او الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق ضد العواقب الجسدية والبيئية للضغوط.( حمادة عبد اللطيف .2002. ص ص 230 235 ).

## تعريف يارون 1998

الصلابة النفسية بانها التحدي والالتزام والتحكم في حياة الفرد وان هذا التحكم في حياة الفرد يجب ان يهدف الى التطور والنمو الانساني.

### II. نشأة الصلابة النفسية :

الصلابة النفسية من السمات الايجابية للشخصية والتي ظهرت متزامنة مع مفاهيم علم النفس الايجابي حيث ان طبيعة هذا العصر وزيادة معدلات التغير وانتشار الضغوط , ادى تحويل نظر الباحثين الى التركيز على الصحة وليس المرض.

( بشرى اسماعيل . مرجع سبق ذكره . ص 89).

كما يعتبر مفهوم الصلابة من المفاهيم التي تداولها بيتنا منذ القدم .ولكنها لم تظهر كمصدر للمقاومة الا من خلال ابحاث علم النفس الايجابي كما اشرنا سابقا , فلقد تم تنظيم هذه المناخية العكسية في مجال الزراعة حيث يشير الى جودة المحصول القادر على مقاومة الظروف المناخية العكسية , تم تبنيه بعد ذلك بواسطة باحثي الادارة في فحص العلاقات بين الشخصية والضغط المرتبط بالعمل والصحة , ثم بعد ذلك في ابحاث الصحة والمرض.

- **تعريف عماد مخيمر (1996)** : نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه واهدافه وقيمة الاخرين من حوله واعتقاد الفرد ان بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يواجهه من احداث يتحمل المسؤولية عنها وان يطرا على جوانب حياته من تعبير هو امر مثير وضروري للنمو اكثر من كونه تهديد واعاقه له (مخيمر, 1996, ص 284).

وقد عرفتها **كوبازا** بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد او اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية احداث

الحياة الشاقة وهي ادراك غير محرف او مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية وتعايش معها على نحو ايجابي , وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام , التحكم , التحدي.

(زينب نوفل راضي.2008.ص21) .

وعرفها فنك (funk) (1992):بانها سمة عامة في الشخصية, تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها وتمييزها لدى الفرد منذ الصغر. (حدة يوسف, 213,ص124).

من خلال التعريفات السابقة نستنتج ان الصلابة النفسية هي عملية التكيف السليم والجيد في اوقات الشدة و الضغوط والصدمات مع بقاء الامل والثقة بالنفس والقدرة والتحكم بالمشاعر والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الاخرين والتعاطف معهم وهي امتلاك الفرد مجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والقدرة التحدي والقدرة على التحكم في الامور الحياتية .

### III. اهمية الصلابة النفسية :

تعد الصلابة النفسية احد العوامل المهمة والاساسية من عوامل الشخصية في تحسين الاداء النفسي والصحة النفسية والبدنية , وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية وقد اشارت العديد من الدراسات الى اهمية الصلابة النفسية كاحد عوامل المقاومة ضد الضغوطات والازمات .

كما يرى (هولمان وموس) ان مسار البحث في مجال المشكلات النفسية , يجب ان يتحول الى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الاشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم لمشكلات.

ان الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الانسان من اثار المشكلات النفسية المختلفة وتجعل الفرد اكثر مرونة وتقاؤل وقابلية للتغلب على مشاكله النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية. ( نوفل راضي 2008.ص 51 ) .

وياتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية , والتي تبدا بالمشكلات النفسية ,وتنتهي بالارهاق ويتم ذلك من خلال عدة طرق متعددة :

- تعدل من ادراك الاحداث وتجعلها تبدو اقل وطاة .
- تؤدي الى اساليب مواجهة نشطة او تنقله من حاد الى عادي .
- تؤثر على اساليب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي .

- تقود الى التغيير في الممارسات الصحية مثل : اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة , وهذا بالطبع يقلل من الاصابة بالامراض الجسمية .  
(حمادة مرجع سبق ذكره, ص ص 226 272 )

وتتفق كوبازا مع فولكمان ولازاروس في ان الخصائص النفسية كالصلابة النفسية تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث ذاته , كما تؤثر في تقييم الفرد لاساليب المواجهة وهي المشكلات ,الهروب,التجنب , تحمل المسؤولية , البحث عن المساندة الاجتماعية , التحكم الذاتي... (مخيمر, مرجع سبق ذكره, ص ص 176 278) .

#### IV. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

اولا نظرية كوبازا 1983:

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال , واحتمالات الاصابة بالامراض وهذا مايشير اليه دراسة سميت 1989 التي هدفت الى التاكيد من ان الاشخاص ذوي الصلابة اكثر مقاومة للامراض التي تحدثها المشكلات النفسية .

ويرجع هذا الاسلوب لتفكيرهم التكيفي الذي يؤدي الى خفض مستوى الاثارة الفزيولوجية لديهم وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان الاشخاص الاكثر صلابة يستخدمون جملا ايجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل اكثر الظروف تهديدا , كما انهم اقل ظهور للاثارة الفيزيولوجية عند انتظارهم لبدء المهمة. (زينب نوفل راضي .مرجع سبق ذكره.ص122)

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الاسس النظرية والتجريبية تمثلت الاسس النظرية في اراء بعض العمال امثال فرانكال وماسلو وروجرز والتي اشارت الى وجود هدف للفرد او معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الاولى على قدرته على استغلال امكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (متيسون.1987. ص 102 )

- ويعد لازاروس من اهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث انها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

- البيئة الداخلية للفرد .
- الاسلوب الادراكي المعرفي .
- الشعور بالتهديد والاحباط . ( لازاروس.1961.ص ص 278 293 )

وقد فسرت كوبيازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الصلابة بالامراض من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ومن خلال توضيحها للدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من اثار التعرض للمشكلات النفسية.

كما ذكرت كوبيازا ان الافراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية يكونون اكثر نشاطا ومباداة واقتدار وقيادة وضبطا داخليا , واكثر صمودا ومقاومة لابعاء الحياة المجهددة واشد واقعية وانجاز وسيطرة وقدرة على تفسير الاحداث فهذه الفئة من الافراد تضع تقييما متفائلا لتغيرات الحياة , وتميل للقيام بالافعال الحاسمة للسيطرة عليها .

وتؤكد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية وعلى العكس فان الاشخاص الاقل صلابة يجدون انفسهم والبيئة من حولهم بدون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر والضعيف في مواجهة الاحداث .

ويعتقدون ان الحياة تكون افضل عندما تتميز بالثبات في احداثها او عندما تخلو في التجديد ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة , فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة , وتكون للظروف الشاقة اثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الاشخاص لعجزهم على تحقيق الاثر السئ الناتج عن التعرض لهذه الاحداث .

نموذج فنك (1995) المعدل لنظرية كوباسا قدمه في (1992) من خلال دراساته التي اجراها , بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعامل الفعال من ناحية , والصحة العقلية من ناحية اخرى . وذلك على عينة (167) جنديا اسرائيليا , واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة .

وقام بدراسة المتغيرات السابقة قبل الفترة التدريبية التي اعطاها للمشاركين التي بلغت ستة اشهر وبعد انتهائها وتوصل الى مايلي :

ارتباط مكون الالتزام والتحكم بالصحة العقلية من خلال خفض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعامل الفعال خاصة ضبط الانفعال وارتباط التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف بانه اقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشاكل للتعامل مع الضغوط.

(حده يوسفي, 2013, ص 124)

النموذج النظري المادي وكوباذا 1984 : الذي دققه سالفدور مادي 1999 وينص على ان تراكم الاحداث الضاغطة , يسبب ارتفاع التوتر الذي يمكن ان يظهر لدى الفرد في شكل (ردود فعل) , تتمثل في زيادة التعرق سرعة التهيج والحساسية والقلق .

هذه الاستجابات ردود فعل تعكس حالة استنفار وتأهب الكائن الحي , واستمرار هذه الحالة يمكن ان تخلق او تسبب ظهور اعراض مرضية في شكل اعراض جسدية او عقلية .

(حده يوسفي, المرجع السابق, ص 125)

### V. اهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

تشير كوباذا(1979 kobassa )الى ان مفهوم الصلابة يتشابه مع المفاهيم الاخرى كتقدير الذات والفاعلية الذاتية وكذلك يتشابه مع مفهوم التماسك والتفاؤل , ويمكن توضيح الفرق بين مفهوم الصلابة النفسية وهذه المفاهيم من خلال ما يلي :

#### تقدير الذات :

وعرفه روزنبرج ( Rosenberg 1989 ) بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه سالبة ام موجبة فالتقدير المرتفع يعني اعتقاد الفرد في قيمته واهميته , بينها يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه ومن ثم رفضه لها واحتقارها. ( تغريد حسنين .2007.ص51).

واوضح يسرى ابو العنين ان الاختلاف بين تقدير الذات والصلابة النفسية , يرجع الى تقدير الذات يركز على مدى الاعتزاز بنفسه او مستوى تقييمه لها في المواقف العادية , بينما مفهوم الصلابة النفسية يبرز جليا في مواقف الشدة ويتضمن الشدة ويتضمن جزئيات تقدير الذات والجدارة والكفاءة والثقة في النفس والقوة والمرونة والانجاز والاستقلالية وجميعها سمات للشخصية ذات الصلابة النفسية المرتفعة بينما لا يستطيع الجزم بوجودها عند ذوي التقدير المرتفع للذات. بمعنى اخر ان كل مرتفعي الصلابة النفسية لديهم تقدير مرتفع الذات ولكن لا يشترط ان يكون مرتفعو تقدير الذات لديهم صلابة نفسية مرتفعة تجاه الظروف الضاغطة.

### قوة الانا :

يوضح يسرى محمد تداخل كل من مفهومي قوة الانا والصلابة النفسية , فقوة الانا تعمل على تدعيم سلامة الفرد النفسية تجاه الاحداث الضاغطة ,بينما تعمل الصلابة النفسية جاهدة على وقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الازمات والشدة .

( يسرى محمد .2002.ص56)

### التقاؤل :

يشابه كل من مفهومي الصلابة النفسية والشعور بالتقاؤل في التأثير الايجابي على الصحة بينما توجد عدة امور مميزة بين مفهومي , فالشعور بالتقاؤل يرتبط بالتكيف مع الاحداث الضاغطة , بينما يعتبر مفهوم الصلابة متغيرا واقيا من الاصابة بالامراض عند التعرض للأحداث الضاغطة

( جيهان احمد.2002.ص ص 76 78).

### علاقة الكفاءة الذاتية بالصلابة النفسية :

هناك علاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية وهو ما يؤكد بيرنارد وآخرون الذي يرى ان الافراد الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون الى سلوكيات تقودهم الى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك لان الكفاءة الذاتية ترتبط ارتباطا ايجابيا مع الصلابة النفسية وان الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية اقل احتمالا للإصابة بالأمراض النفسية والجسدية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة.

(سالم المفرجي وعبد الله الشهري .2000.ص5 )

### علاقة المرونة النفسية بالصلابة النفسية:

المرونة النفسية يعرفها (رزوق 1979) هي خاصة في الفرد تساعده على التكيف والتلائم وهي ميزة تشير الى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة .

ويعرف (الطحان 1992) المرونة النفسية بانها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الاحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها .  
( شقورة يحي عمارة.2012.ص09 ).

### علاقة الفاعلية الذاتية بالصلابة النفسية :

الفاعلية الذاتية هي احدى المتغيرات الوسيطة بين ادراك الفرد للاحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد بها ويعرفها باندورا على انها اعتماد الفرد في كفايته واقتداره وتمكنه وقيمتة الذاتية , مما يعطيه شعورا بالثقة بالنفس والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في امور حياته. ( زينب نوفل . مرجع سبق ذكره.ص45)

### علاقة الصبر بالصلابة النفسية :

قيل ان اصل كلمة صبر من الشدة والقوة ومن الصبر للدواء , المعروف بشدة حرارته وكرهته وبهذا فان الصبر معاني الشدة والتحمل والضبط والقوة.  
ويعرفه رجب 1979 : الصبر يعني التجلد واحتمال الشدائد والهدوء والطمأنينة فيمواجهة المصائب. ( يعقوب محمد الزناتي .2003.ص26 ).

### علاقة المناعة النفسية بالصلابة النفسية :

المناعة النفسية مفهوم فرضي , ويقصد به قدة الشخص على مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ماينتج عنها من افكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام . ومشاعر باس وعجز وانهزامية وتشاؤم وتقسّم المناعة النفسية الى ثلاثة انواع :

- مناعة نفسية طبيعية .
- مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا
- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا . ( شقورة يحي عمارة. مرجع سبق ذكره .ص12 )

### VI. أبعاد الصلابة النفسية :

تشكل الصلابة النفسية من خلال خصائص اولها الاحساس بالالتزام او وجود القابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن ان يواجهه من مواقف ,  
والعامل الثاني وهو الاعتقاد يتوفر القدرة على الضبط وهو الاحساس بان الشخص مسؤول عما يواجهه من احداث في حياته وان لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئية اما الخاصة الثالثة فهي التحدي والاستعداد لتقبل التغيير وموجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو.

(شيلي تايلور ،2008 . ص 75)

### اولا : الالتزام وتعريفه

يعني الالتزام اعتقاد الفرد حقيقة واهميته وقيمة ذاته وفيما يفعل ويمكن ان يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده ان لحياته معنى يعيش من اجله. (زينب نوفل راضي, مرجع سبق ذكره,ص23) .

- ويعرفه مخيمر 1997 بانه نوع من التعاقد النفسي يلزم به الفرد اجاء نفسه واهدافه وقيمه والاخرين من حوله.

### ثانيا : التحكم

اشارت اليه كوبازا 1983 بوصفه اعتقاد الفرد بان موقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها وهي امور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها. وكما يعرفه (مخيمر, 1996) بانه اعتقاد الفرد بالتحكم بما يلقاه من احداث . وانه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وانه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير للاحداث والمواجهة الفعالة .

### ثالثا : التحدي

تعرفه كوبازا 1983 بانه اعتقاد الفرد بانه التغيير المتجدد في احداث الحياة هو امر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه اكثر من كونه تهديدا لامنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية . وكما يعرفه (مخيمر 1997) بانه اعتقاد الشخص ان مايطرا من تغيير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا مما يساعده على واكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية , ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

ويتضح من ذلك ان التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة او ضارة باعتبارها امور طبيعية لا بد من حدوثها , لنموه وارتقائه مع قدراته على مواجهة المشكلات بفاعلية , وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة احداث الحياة المؤلمة , وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة... (زينب نوفل راضي ، مرجع سبق ذكره ص. 30 ).

## VII. خصائص الصلابة النفسية :

حصر تايلور ( Taylor 1995 ) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

- الاحساس بالالتزام اتجاه المبادئ والقيم التي يتبناها الفرد والدفاع عنها.
- الاعتقاد بالسيطرة , اي الاحساس بان الشخص نفسه هو سبب المواقف التي تحصل له في حياته وهو وحده قادر على التحكم في بيئته والتاثير فيها .
- الرغبة في احداث التغيير ومواجهة الانشطة الجديدة ورفع التحدي امام ما يمكن ان يواجهه الفرد في حياته, مع اعتبار انها بمثابة فرصة للنماء والتطوير وليست محطمة له.
- من خلال معرفة خصائص ذوي الصلابة النفسية تبين ان هناك نوعين من الخصائص, ولقد اكدها عماد مخيمر ( 1997 ) من خلال دراسته التي قام بها في مجال الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كابعاد لقياس الصلابة النفسية.

واستنادا الى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته كويـازا.

( عماد مخيمر 1997 مرجع سبق ذكره ص 38 ).

ولقد تمثلت هذه الخصائص في فئتين من الناس افراد ذوي صلابة نفسية مرتفعة وافراد ذوي صلابة نفسية منخفضة واشتملت الفئتين على مجموعة خصائص :

### خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا من خلال دراساتها خلال السنوات (1979-1982-1983) الى ان الافراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية :

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز افضل
- ذوي وجهة داخلية للضبط
- اكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة
- اكثر مباداة ونشاطا وذوي دافعية افضل

ولقد بين كل من **ديلاد (1990)** و**كوزي (1991)** و**كريستوتر (1996)** في دراساتهم حول الاشخاص الذين يتمتعون بقدر عالي من الصلابة ان هؤلاء لديهم اعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين ولديهم تمركز حول الذات . (المرجع السابق ص 38 )

كما أنهم يتمتعون بالإنجاز الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل ولديهم نزعة تناؤلية واكثر توجه للحياة ومواجهة للحياة الضاغطة وتمكنهم من التغلب على الاضطرابات النفس الجسمية , كما لا يحسون ابدا بالإجهاد (ابوندى عبد الرحمن 2007 ص 31).

وفي دراسة قامت بها كل لؤلؤة حمادة وعبد اللطيف سنة (2002): وجد ان الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يملكون الصفات التالية .

- هؤلاء الافراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم ادائه بدلا من الشعور بالغبرة
  - يشعرون ان لديهم القدرة على التحكم في الاحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة
  - ينظرون الى التغيير على انه تحد عادي بدلا من ان يشعروهم ذلك بالتهديد
  - يجدون في ادراكهم وتقويمهم لاحداث الحياة الضاغطة الفرصة للممارسة اتخاذ القرار
- كما يمكن ان يشتمل ذوي الصلابة النفسية المرتفعة على مجموعة من الخصائص والصفات

هي :

- ان يكون الصبر راسخا في الذات مع تحمل المسؤولية.
- الحكمة والمرونة في اتخاذ القرارات .
- عدم فقدان التوازن في الازمات .
- الاحتفاظ بالهدوء والثبات في اشد واقصى المواقف والظروف.
- القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات.
- الالتزام بقيم ومبادئ ومعتقدات معينة والتمسك بها وعدم التخلي عنها .
- القدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة
- المبادرة لحل ما يواجههم من المشكلات . (محمد جيهان.2002. ص21 )

### خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

- سرعة الغضب والحزن الشديد ويميلون الى الاكتئاب والقلق
- ليس لديهم قيم ومبادئ معينة متمسكين بها
- التجنب والبحث عن المساندة الاجتماعية
- عدم القدرة على التحكم الذاتي.(Kobassa1983P P 839.842)

## VIII. المضامين التطبيقية للصلابة النفسية:

ومن منطلق ان الصلابة النفسية تعتبر اهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط فانه يمكن الاستفادة منها في المجالات التالية:

### 1- التنشئة الاجتماعية:

تمثل التنشئة الاجتماعية السوية التي تقوم على الحب والدفء والتعاون قاعدة الامن والامان للقدرة على الثقة بالنفس والقدرة على التحكم ونمو الصلابة النفسية حيث اشارت دراسة عماد مخيمر 1996 عن ادراك القبول /الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية الى نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة اساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وابناءهم , فادراك الابناء للدفء والحبه وتشجيعهم على اتخاذ قراراتهم بانفسهم وحل مشكلاتهم وتشجيعهم على المبادئ والاكتشاف , والاقترام والتحدي للظروف الضاغطة , فان هذا من شأنه ان يجعلهم اكثر صلابة وشعور بالقيمة والكفاية والفاعلية.

### 2- البرامج الوقائية والارشادية والعلاجية :

اثبتت الدراسات ان الصلابة النفسية من المفاهيم التي تلعب دورا في مواجهة الصعوبات والعقبات وضغوط العمل وتحقيق الانجاز , كما انها تلعب دورا ايجابيا في التصدي للمشكلات والنزاعات الزوجية والسلوك المرخي والضغط . لذلك يجب ان تركز البرامج الارشادية والعلاجية على الخبرات التي من شأنها ان تزيد من الصلابة النفسية للافراد , ومن ثم تدريبهم على كيفية مواجهة مشكلات واعباء الحياة وتنمية قدرتهم على تحمل المسؤولية والقيام بالمهام الموكلة اليهم , وتقبل النقد او الجزاء.( محمد عبد المؤمن .1990.ص37 )

### 3-مجالات اخرى :

وتفيد الصلابة النفسية ومكوناتها في الكثير من مجالات الحياة الاخرى منها على

سبيل المثال لا الحصر :

- التخلص من الوزن الزائد.
- مقاومة الامراض الجسمية وسرعة الشفاء منها.
- النجاح الدراسي والتغلب على خبرات الفشل سواء في العلاقات او في الدراسة او في العمل.
- النجاح في الالعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها , حيث اكدت الدراسات على وجود علاقة بين الصلابة النفسية والتمارين الصحية الايجابية والتمارين الرياضية .

( جبر محمد .2005. ص 163 )

- تدريبات القيادة والادارة .
- في المهن التي تتطلب التعرض لضغوط مستمرة( كالأطباء- رجال الاعمال- المحامين)

في مرحلة المراهقة والشباب , حيث تساعد المراهق في تخطي ازمة الهوية بصفة خاصة من خلال تنمية قدرته على التحكم في الضغوط وتحديها وفي نفسه جيدا ومعرفة ماذا يريد ومالذي بإمكانه ان يفعله مما يساعد على عبور هذه الازمة بهدوء.

( تعريد حسنين.2007.ص80 )

## خلاصة الفصل :

من خلال ما وردنا في الفصل يتضح ان الصلابة النفسية لها دور كبير في اعانة الفرد على التكيف مع احداث الحياة الضاغطة والمؤلمة , وتخلق نمط من الشخصية الصلبة نفسيا والتي لها القدرة على مقاومة الضغوط والتخفيف من اثارها السلبية ليصل الفرد لمرحلة التوافق والاستقرار النفسي وقد وضحنا هذا من خلال تطرقنا الى مفهوم الصلابة النفسية وتعريفها ثم كيف نشأت هذه الصلابة وماهي أهم النظريات المفسرة لها بعد أهم المفاهيم المرتبطة بها، ثم ابراز أبعادها ثم خصائص الاشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والاشخاص ذوي الصلابة المنخفضة , وأخيرا بعض المضامين التطبيقية لها.

# الفصل الثالث: قلق المستقبل

## تمهيد

١. تعريف القلق
  ٢. مفهوم قلق المستقبل
  ٣. انواع قلق المستقبل
  ٤. اسباب قلق المستقبل
  ٧. النظريات المفسرة للقلق
  ٧١. الجوانب الايجابية والسلبية لقلق المستقبل
- خلاصة الفصل .

### تمهيد :

يعتبر الخوف والقلق من المستقبل ظاهرة قد حولت عالمنا في القرن 20 بأكمله الى عالم تكنولوجي جعل الانسان يواجه اعباءه تحت صعوبات تعددت اشكالها واصبح يبحث عن الطمانينة وراحة النفس ونخص فيه بالذكر فئة الشباب الجامعي لانه مستقبل البلاد ففي حياتهم نجد الكثير من الاختلالات التي فقدت توازنهم خاصة على الصعيد الدراسي والاجتماعي وبالتالي زيادة توتره من المستقبل وكيف يواجه العقبات التي ستقف في طريقه .

ولذا نتعرض في هذا الفصل الى التعريف بالقلق ثم والتعريف بقلق المستقبل, انواعه , اسبابه , نظرياته والجوانب الايجابية والسلبية له.

## ا. تعريف القلق:

القلق لغة كما ورد في ابن منظور : هو الانزعاج , فيقال قلق الشيء قلقا فهو قلق ومقلال , واقلق الشيء في مكانه , وقلقه اي حركة , والقلق ايضا ان لا يستقر في مكان واحد .  
(ابن منظور , ص 176)

والجدير بالذكر ان كاتل وسبيلبرجر (Spielberger) قد توصوا الى التميز بين جانبيين للقلق , وهما جانب الاستعداد للقلق في المواقف المختلفة وهي السمة والجانب الاخر جانب القلق الذي تشعر به في موقف معين ويزول بزوال الموقف وهو الحالة:  
فسمة القلق هي: صفة ثابتة نسبيا للشخصية من حيث اختلاف الناس فهي درجة القلق , ووفقا لما اكتسبه الفرد في طفولته من خبرات.

اما حالة القلق فهي : حالة طارئة وقتية لدى الفرد تتذبذب من وقت لآخر وتزول بزوال التغيرات التي تتسبب في حدوثه. ( محمد نعيمة , 1993 , ص 250)

## اا. مفهوم قلق المستقبل :

يذكر شاكر عقلة ان قلق المستقبل هو حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالعديد من جوانب الحياة.  
(شاكر عقلة, 2007, ص 66)

- يعرف دريفر قلق المستقبل : "انه حالة انفعالية معقدة ومزمنة مع تخوف وفزع لان الاضطرابات العقلية والعصبية المختلفة تشكل معظم عناصره الرئيسية".  
- تعرفه الجمعية الامريكية : "هو حالة التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تنجم من توقع خطر مجهول المصدر غير قابل للإدراك".

تعريف زاليسكي "هو حالة من الضطراب ، التخوف حول مجهولية المستقبل او من الخوف الناتج عن توقع حادث او حالة تهديد واقعي او خيالي" .

- يؤكد بعض الباحثين على ان التفكير الناشئ عن قلق المستقبل يعد من العوامل التي تشكل من دوافع قوية للتوتر والتعصب العصبي الذي يسبب للفرد اضطرابات نفسية وحالة من انعدام الامن النفسي .

ولا شك ان حالة ضعف الامن النفسي التي قد يصاب بها الطالب الجامعي ، اثار خطيرة منها شعوره بتدني قدرته على ضبط الاحداث والتنبؤ بها ، مما يدفعه الى العجز والاستسلام وضعف الدافعية فيميل الى الانسحاب ، والانعزال والاكتئاب ، وينظر الى العالم من حوله على انه مصدر للتهديد (شاكر عقلة ، مرجع سبق ذكره.ص131)

يرى ان قلق المستقبل يستثار بفعل عوامل اجتماعية ثقافية وهذا معناه ان تدهور الاوضاع داخل المجتمع قد تستثير التوجس والخوف من الايام المقبلة التي ستعتمد على تغيير اهداف الفرد الحياتية( محمود شمال حسن .1999.ص70 )

ويرجع قلق المستقبل الى احاديث الفرد الذاتية ، والى افكاره الخاصة الهازمة للذات والضغط النفسية كنتاج للتطورات الحضارية التي لا يستطيع الانسان تحملها والتكيف معها وخصوصا طلاب الجامعة لان الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي او الاجتماعي مما يؤثر على سلوك الطالب ويصبح مهددا له ومعرقلا لمسيرة حياته الاعتيادية. ( غالب المشيخي.مرجع سبق ذكره. ص ص52 53 ) .

### III. انواع قلق المستقبل:

ميز علماء النفس بين نوعين مختلفين من قلق المستقبل وهما كالتالي :

**1/ القلق التلقائي او غير المتوقع :** يشعر فيه المصاب بالخوف من المستقبل فجأة , بالقلق

دون توقع ودون سبب ظاهر , ثم يستولي ذلك القلق على مشاعره كلها وعلى عقله من قبل ان يدرك العقل تماما كيف يتعامل مع ذلك القلق , سرعان ما يندفع ذلك القلق نحوه نزوة شدته سريعا جدا وبعد فترة يتناقص ولكنه يتركك تشعر بالتوتر واستنفاد الطاقة.

**2/ القلق المتوقع او المنتظر :** يحدث لان الفرد يتوقع الفشل في المستقبل ويتوقع المتاعب

وكلما اقترب او ان التوقع كان الشعور بالمزيد من الخوف والقلق وعدم الاستقرار وتزايد دقات القلب وتعرق الايدي والاحساس بالاضطراب.

( جاب الله كلثوم , حمادي زخروفة , 2008,ص ص 40 41 )

- وان الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة اساسية في الانتاج وتحقيق الطموح في الحياة , وعن اية اعاقبة او ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب اثناء حياته الجامعية , ستترك اثارها السلبية على الصحة النفسية والجسمية بصورة مباشرة وبالتالي ستؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية والاجتماعية .

كما ان عوامل التوتر والضغط النفسي التي يمكن ان يتعرض لها الطالب في حياته الحامعية او الحوادث المهددة وصعوبة التكيف مع هذه الحوادث لها اثارها الواضح على الشعور بالقلق.

(دلال العلمي , 2003 , ص69)

#### IV. أسباب قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل على انه مساحة غامضة ومجال لوجهة نظر سلبية حول ما هو آت في الغد وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن . وان تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبيا وموقف عاطفية ومعرفية تتسم بالسلبية والتشاؤم من المستقبل.

ان عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة يمكن اعتبارها عناصر ينشأ عنها مواقف مليئة بالمشاعر الخوف والقلق والنتائج عن المجهول

ويشير **مولين MOLINE** إلى ان أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في :

1- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

2- على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع

3- التفكك الأسري

4- مشكلة في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.

5- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.

6- نقص القدرة على عدم التمكن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار

عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.

7- الشعور بدم الأمان والإحساس بالتمزق.

وتذكر **حنان العناني (2000)** ان أسباب القلق هو خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة

العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته و إيجاد معنى لوجوده.

(غالب المشيخي .مرجع سبق ذكره.ص50 )

## V. النظريات المفسرة للقلق :

### 1/نظرية التحليل النفسي:

رائد هذه النظرية **سيغموند فرويد** . حيث يرى ان هناك صراعا يحدث بين قوى الشخصية المختلفة (الهو . الأنا . الأنا الأعلى ) .

ويرى فرويد ان القلق هو شعور غامض غير سار بالخوف والتحفز والتوتر مصحوب ببعض الأعراض الجسمية وهو اي القلق رد فعل لحالة خطر ويرى فرويد ان أول قلق يتعرض له الفرد هو قلق صدمة الميلاد والانفصال عن الام .

وترى هورني في القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجها الى المكونات الأساسية للشخصية . وتشير الى وجود ثلاثة عناصر اساسية للقلق وهي :

الشعور بالعجز . والشعور بالعداوة . والشعور بالعزلة Crow lester

### 2/النظرية السلوكية :

تنظر هذه المدرسة الى الفرد يتعلم القلق كما يتعلم اي سلوك اخر حيث يرى **سكينر Skinner** ان السلوك إجمالاً ينتج من خلال مرور الفرد بخبرات تثير القلق عززت بدرجة جعلت منها مثيراً قوياً ومستمرًا . اما **دولارد و ميلر Dolard and Miller** فإنهما يعتبران القلق ناتج لتوقع الألم الذي يرتبط بالمثيرات الخارجية من جهة وبالعمليات الداخلية من جهة اخرى (احمد موسى حنتول . 2004 . ص 110 )

### 3/نظرية التعلم الاجتماعي:

رائد هذه النظرية هو **باندورا Bandora** حيث يشير الى ان القلق يظهر نتيجة لحدوث متغيرات غير مرغوب فيها مع وجود استعداد نفسي لظهور القلق لدى الفرد نتيجة للمفهوم

السلبى لدى الفرد عن ذاته وعن قدراته . وعليه فالقلق يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية لكنه يرتبط بالسمات الشخصية (العقلية والوجدانية ) (عديلة تونسي . 2002 . ص 190).

#### 4/ النظرية المعرفية:

من وجهة النظرية المعرفية يعتقد ان العامل الاساسي في نشوء القلق واستمراره وتفاقمه يتبع من عملية التفكير ، حيث اشاد ارون بيك 1985 الى ان الاستعارات تلعب دورا حاسما في القلق حيث ان افكار الفرد تحدد ردود افعاله وفي ضوء محتوى التفكير ، يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات ، وظيفيا مسيطرا ، واخفاضا في الكفاءة الذاتية.

وتؤكد النظريات الاستعراضية على ان الفرد يكون قلقا نتيجة لادراك تهديدا او خطرا ما وترى النظرية المعرفية ان اساس المشكلة في اضطرابات القلق يكمن في اسلوب الفرد في تفسير الواقع ، وان المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل يتم استعابها على انها مصادر للخطر وتفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق بالفرد الذي يعاني من القلق :

- يتجه بشكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد .
- يظهر سهولة في الذكريات المرتبطة بهذه المعلومات المهددة.
- يبدي تجهزا في تفسير المعلومات الغامضة باعطائها معنى مهددا له.

(ناهد سعود . 2005 . ص 47 ) .

## VI. التأثير الايجابي لقلق المستقبل :

يعتبر القلق كاضطراب في بعض الاحيان وذلك اذا زاد عن حده الا انه مطلوب بنسبة معينة وله تأثير ايجابي :

- كلما كان قلق المستقبل على الانجاز كلما اقترب الفرد من التوجه نحو المستقبل .
- يمكن اعتباره ايجابيا اذا اخذا من وجهة النظر الوقائية ، بمعنى ان الشخص هنا يحدد يحدد مجالات مخاوفة من المستقبل ويحاول ان يعد الدفاعات النفسية والعقلية لها كي يستطيع مواجهتها بنجاح ، فعليه تحسين مستواه الاجتماعي والاقتصادي وان يكون مستوى طموحه مرتفع بان يحصل على دراسة جامعية بدرجة متقدمة اي تقدير مرتفع يمكنه من العمل وتحقيق طموحاته المختلفة فمثلا عن ذلك يكون لديه حب الاستطلاع او التطلع نحو مستقبل افضل بنظرة تفائلية وليست تشاؤمية.
- كما انه يدفع الفرد الى النجاح والتفوق ويساعد ويسهل على الفرد التكيف النفسي مع المواقف الجديدة

( جاب الله كلثوم ، حمادي زخروفة، مرجع سبق ذكره ، ص 42 )

## VII. التأثير السلبي لقلق المستقبل:

من اهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يلي :

- 1- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- 2- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع ان يحقق ذاته او ان يبذل وانما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.

- 3- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والاحلام المزعجة واضطرابات النوم واضطرابات التفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة.
  - 4- يفقد الانسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهيال العقلي والبدني .
  - 5- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في احد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت.
  - 6- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.
  - 7- التوقع داخل اطار الروتين واختيار اساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
  - 8- الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه اكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
  - 9- استخدام ميكانزمات الدفاع مثل : النكوص،الاسقاط،التبرير والكبت.
  - 10- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.
  - 11- يعيش الانسان في حالة انعدام الطمانينة على صحته ورزقه ومكانته
- ( المشيخي،مرجع سبق ذكره،2009،ص56)

### خلاصة الفصل:

ومن كل ما سبق ترى الطالبتين من خلال النظريات السابقة ، ترى ان قلق المستقبل مقدمته الاساسية انه عملية معرفية وهذا نتيجة للإدراك الخاطئ للأفكار اللاعقلانية للفرد والمخاوف والمعتقدات الغير صحيحة يستطيع التحكم بها عن وعي باستخدام المنطق والتحليل الذاتي وبالتفكير الموضوعي ، تتكون صيغة ايجابية عنوانها الثقة بالنفس واستقرارا داخليا ، حيث يتغلب على انفعالاته لكي يعيش حياة واقعية هادئة ، وان يتخذ لنفسه بديلا مناسباً يشعره بالانجاز في تحقيق اهدافه ، ويضمن له السلامة والاستقرار .

# الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية

## الفصل الرابع : الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

منهج الدراسة

حدود الدراسة

الدراسة الاستطلاعية

اجراءات الدراسة

أدوات جمع البيانات للمقياسين

الخصائص السيكو مترية لمقياس الصلابة النفسية

الخصائص السيكو مترية لمقياس قلق المستقبل

الدراسة الأساسية

اختبار العينة

إجراءات التطبيق

الأساليب الاحصائية

### تمهيد :

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم مراحل البحث حيث تمكن الباحث من تحصيل المعلومات و جمع البيانات حول مجال بحثه و دراسته ليتم بعد ذلك التوصل إلى نتائج تكون بمثابة السند الأساسي للجانب النظري، و يتحقق من كل هذا صدق الفروض من خطأها بعد دراسة الموضوع من الجانب النظري، و تمكنه بالجانب التطبيقي لمحاولة الإلمام بالموضوع و عرض المنهج المستخدم و كيفية انتقاء العينة في الدراسة ثم الخصائص السيكو مترية للمقياسين و في الأخير إجراءات التطبيق و الأساليب الاحصائية المتبعة .

## 1-منهج الدراسة

اقتضت طبيعة البحث الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي كونه المنهج المناسب و هو المنهج الأكثر استخداما في المجالات الاجتماعية و التربوية و النفسية ، حيث يزوده الباحث بمعلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظاهرة المدروسة . (حمصي، 1999،ص 58)

هذا المعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و قلق المستقبل و مدى تأثيرهما، حيث يتناسب هذا المنهج مع طريقة جمع البيانات المعتمدة في هذه الدراسة،و هو من أكثر الطرق استعمالا في البحوث النفسية و التربوية .

و يعتمد هذا المنهج على وصف الظاهرة أو الموضوع كما هو ذلك باستقصاء المعلومات و البيانات و جمعها و تحليلها و تفسيرها معتمدا في ذلك على أدبيات البحث ذات الصلة بالموضوع المدروس ،و قد استخدم الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات المطلوبة .

(محمد داودي ، محمد بوفاتح ، 2007 ، ص 81)

## 2-حدود الدراسة :

أ- الحدود المكانية : أجريت الدراسة الحالية بجامعة عمار تليجي على كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .

ب-الحدود الزمنية : شرع في هذه الدراسة في السنة الجامعية 2016/2015 و بالتحديد مدة الانجاز في شهر فيفري إلى غاية بداية مارس 2016 و عليه تتعدد هذه الدراسة و نتائجها بالفترة الزمنية التي أجريت فيها .

ج- الحدود البشرية :

اقتضت هذه الدراسة على الطلبة الجامعيين في جامعة عمار ثلجي بالأغواط ، درجة ثلاثة ليسانس ويدرسون العلوم الانسانية و الاجتماعية لقسم علم النفس وعلم الاجتماع و البالغ عددهم 77 طالبا جامعيًا على التخصصات التالية : علم النفس العمل ( 22 ) طالب علم النفس العيادي (25) طالب، علم النفس المدرسي (40) طالب ، أرففونيا (11) طالب ، تكنولوجيا التعليم (82) طالب ، علم الاجتماع الحضري (07) طلبة ، علم الاجتماع تنظيم و عمل 23 طالبا ، علم الاجتماع الاتصال (34) طالبا للعام الدراسي (2016/2015) .

د- الحدود الأداةية :

تمثلت نتائج هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها ، و هي استبيان الصلابة النفسية من إعداد الباحث " مخيمر عماد" و استبيان قلق المستقبل من إعداد الباحث " غالب بن علي المشيخي" .

هـ- الحدود الموضوعية : يقتصر موضوع الدراسة الحالية على التعرف على العلاقة بين

الصلابة و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين ، وكذا الفروق بين الجنسين و في التخصص .

3-الدراسة الاستطلاعية :

وهي بحث مصغر مماثل نهائيا للرئيسي لأنها تستخدم عينة صغيرة و هي مهمة في إجراء أي بحث و ذلك للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث أو الدراسة و محاولة تدليل الصعوبات التي تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه المناسبة ، حيث يتم جمع البيانات و الاطلاع على مدى استعداد و رضى الأفراد الذين تم تطبيق الأدوات عليهم و على الاجراءات التي ستتبع معهم .

### أ) الهدف من الدراسة الاستطلاعية

هو اكتشاف ميدان الدراسة و اختيار صدق و ثبات المقياس اللذين اعتمدتهما الباحثين في الدراسة ، و قد تم تطبيق هاذين المقياسين على عينة استطلاعية بلغ عددها (58) طالبا ، وقد أعطت هذه الدراسة الاستطلاعية نتائج تبين ملاءمة المقاييس لهذا العينة و تمتعها بصدق و ثبات مقبولين .

#### 4-إجراءات الدراسة :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث و المناسب للمنهج الذي يستخدمه لمجمع البيانات بنوعيهما الكمي و الكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها و تفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها و خصائصها و تحديد العلاقات بين عناصرها و بين الظواهر الأخرى و الوصول إلى تعميمها.(مرجع سابق ، 2007،ص 81)

وللحصول على القدر الكافي من المعلومات و المعطيات التي تساعدنا في موضوع الدراسة اعتمدنا على:

- مقياس الصلابة النفسية ( إعداد الباحث عماد محمد مخيمر )
- مقياس قلق المستقبل ( إعداد الباحث غالب بن علي محمد المشيخي )

#### 1-4 مقياس الصلابة النفسية :

يتكون هذا المقياس من صيغته النهائية إلى 47 عبارة و هي أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية والأداة عبارة على ثلاث جوانب للصلابة و هي : الالتزام ، التحدي ، التحكم ) و تقع الاجابة في ثلاث مستويات (دائما، أحيانا ، أبدا ) .

و يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين ( 47-141 ) درج و التقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم صياغته بعض البنود في الاتجاه العكسي و عدد 15 بند وهي :

( 47/46/42/38/37/36/35/32/28/25/23/21/16/11/7 ) و يتمتع الاستبيان بدرجات

مناسبة من الصدق و الثبات في البيئة المصرية كما يلي :

2- **الثبات** : تراوحت معاملات كما يلي : الصدق التلازمي مع مقياس بيك ( 0.63 ) و مع مقياس قوة الأنا ( 0.75 ) .

كذلك تم حساب ثبات و صدق الاستبيان على عينة من طلاب الجامعة من كلية أداب الزقازيق و بلغ عددها (80ن) منهم 45 أنثى و 35 ذكر تراوحت أعمارهم ما بين 19-24 سنة بمتوسط عمري قدره 20، 875 و انحراف معياري قدره 1.03 .

أ- ثبات الاستبيان تم التحقق من ثبات الاستبيان بطريقتين هما :

#### 1-الاتساق الداخلي

#### 2-معامل ألفا كرونباخ .

أ- **الاتساق الداخلي** : يتم إيجاد معامل الاتساق الداخلي للعبارات من خلال :

1. حساب معامل الارتباط بين كل مفردة و مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه.
2. حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد و بين المجموع الكلي لدرجات الاستبيان .

و ذلك من أجل إيجاد التجانس الداخلي للاستبيان و الایجاد هذه الارتباطات تم استخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط و تعود أهمية استخدام معادلة بيرسون **PEARSON** إلى أنها تعتمد مباشرة و حسابها على الدرجة الخام و مربعات هذه الدرجة ، فضلا دقتها و سرعتها .

### 2-معامل ألفا كرونباخ :

استخدم معامل ألفا كرونباخ ( **CORONBACH 1951** ) لحساب ثبات الاستبيان و معامل ألفا أداة احصائية حساسة لأخطاء العينة و القياس يتم بها حساب إتساق و تجانس المقياس الواحد .

### ب-صدق الاستبيان

1- تم حساب الصدق للأداة بعدة طرق هي :

**الصدق الظاهري** : يتم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين من المتخصصين في مجال علم النفس و ترتب على صدق المحكمين أن تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس ، و لكن نظرا لأن صدق المحكمين صدق ظاهري ، فقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق الصدق التلازمي .

2- **الصدق التلازمي** : تم حساب الصدق التلازمي للأداة المالية مع مقياس قوة الأنا و كان معامل

الارتباط بين الأداة الحالية بمقياس الأنا ( $r=0.75$ ) و هو دال عند مستوى **0.01** .

( عماد مخيمر 2002 ، ص 21-22-23 )

### تعليمات المقياس للصلابة النفسية:

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة عدد من الوظائف و المطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بعناية تم وضع علامة (**X**) في إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة

و نأمل أو لا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة و ذلك الشكر .

**تصحيح المقياس :** يتم الاستبيان كالاتي :

تنطبق دائما (3) درجات ، تنطبق أحيانا (2) درجتين لا تنطبق (1) درجة واحدة ، ما عدا العبارات المعكوسة فيتم تصحيحها كالاتي :

تنطبق دائما (1) درجة واحدة تنطبق أحيانا (2) درجتين لا تنطبق أبدا (3) ثلاث درجات

#### 1-4 الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية

أ- ثبات المقياس :

نظرا لأن بدائل الاجابة متعددة في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية فقد تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ و ذلك عن طريق نظام رزمة الاحصاء للعلوم الاجتماعية (spss) و النتائج يلخصها لجدول التالي :

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم (1) يمثل من ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام طريقة ألفا .

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس الصلابة النفسية	58	0.83

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن العامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي قد بلغ (0.83) و هي قيمة مرتفعة مما يعني أن مقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ب-صدق المقياس :

الصدق التمييزي : كما تم حساب صدق الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27% من الدرجات أعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع و كان عدد الأفراد في كل منهما 21 فردا ، بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الاحصائي أي ( SPSS ) و الجدول التالي يوضح النتائج :

جدول رقم (2) : يمثل نتائج صدق مقياس الصلابة النفسية بطريقة الصدق التمييزي.

متغير المقياس الصلابة النفسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	21	88.62	13.13	40	17.185-	دال عند 0.000
المجموعة العليا	21	111.33	5.24			

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة (ت) بلغت 7.185- عند رجة الحرية 40 بمستوى دلالة إحصائية 0.000 أي أقل بكثير من 0.01 توجد فروق ، إن دلالة احصائية في المجموعتين و ذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه المجموعة الدنيا بلغ (88.62) و هذا ما يؤكد أن المقياس

صديق و يتمتع بدرجات مرتفعة من الصدق و الثبات تمكن الوثوق به لاستخدامه في البيئة المحلية بكل اطمئنان .

### 5-1 مقياس قلق المستقبل :

صمم غالب محمد علي المشيخي مقياس قلق المستقبل لنيل شهادة الدكتوراه التي حصل عليها من جامعة أم القرى عام 2009 و يتكون من 42 عبارة .

وهذه الاداة هي عبارة عن مجموعة من الأسئلة مستسفاة مثل دراسة معوض (1996) و دراسة (نجلاء العجمي 2004) و دراسة ناهد سعود، (2005) و غيرها من الدراسات التي اهتمت بموضوع قلق المستقبل و يتكون المقياس من خمسة أبعاد و هذه الأبعاد هي :

#### 1- التفكير السلبي تجاه المستقبل : و يقصد به مجموعة الأفكار و المعتقدات الخاطئة و السلبية

التي يدركها الفرد و التي يؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح و التوتر و الخوف من المستقبل .

#### 2- النظرة السلبية للحياة : يقصد بها التوقعات السلبية لحدوث الحياة المستقبلية و عدم القدرة على

التوافق و التعامل معها .

#### 3- القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة : ويقصد بالضغوط التي يعاني الفرد سواء كانت ضغوطا

أسرية أو كانت ضغوطا اجتماعية أو اقتصادية و تنعكس على نظرتة للمستقبل .

#### 4- المظاهر النفسية لقلق المستقبل : و تعني مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تنعكس أسلوب

الفرد في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة و تؤثر في الفرد مستقبلا .

#### 5- المظاهر الجسمية : و تعني المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على

الفرد استجابته للمواقف التي تشكل تهديدا له و يدرك أنها تؤثر على مستقبله.

و يتكون المقياس في صورته النهائية من 43 و بند و تدرج تحته خمسة أبعاد مختلفة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة .

تعليمات المقياس :

أمامك أختي الطالبة ، أخي الطالب مقياس قلق المستقبل المكون 43 سؤالاً ، حاول الاجابة على كل سؤال بمفردك وفق التعليمات التالية :

✓ فكر جيداً قبل الاجابة على أي سؤال .

✓ إذا لم يكن متأكد من أي إجابة فاختر الاجابة التي تعتقد أنها هي الاجابة الصحيحة أو القريبة منها .

✓ للإجابة على الأسئلة ، فما عليك سوى وضع علامة (X) على الاجابة التي يراها صحيحة و ستحاط أجابتك بالسرية التامة و لا يتطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في أغراض البحث العلمي .

تصحيح المقياس :

يتم إعطاء المفحوص درجة (1) إذا كانت استجابته لا تنطبق ، و درجة (2) إذا كانت استجابته أحياناً و درجة (3) إذا كانت استجابته تنطبق .

2-5 الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل :

ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

نظرا لأن بدائل الاجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، و ذلك عن طريق نظام رزمة الاحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS) و النتائج يلخصها الجدول التالي :

طريقة ألفا كرونباخ :

جدول رقم (3) يمثل ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام ألفا كرونباخ

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس قلق المستقبل	58	0.73

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (3) أن معامل ثبات مقياس قلق المستقبل لألفا كرونباخ قد بلغ 0.73 و هذه قيمته مرتفعة مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

**صدق المقياس :** تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي ، حيث يتم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27% من الدرجات الأعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع ، و كان عددا من أفراد في كل منهما 21 فردا بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الاحصائي (SPSS) و الجدول التالي يوضح النتائج :

جدول رقم (4) : يمثل نتائج صدق مقياس قلق المستقبل بطريقة الصدق التمييزي.

متغير المقياس قلق المستقبل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	21	63.05	7.902	40	11.705-	دال عند 0.000
المجموعة العليا	21	91.24	7.974			

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة (ت) بلغت -11.705 عند درجة الحرية 40 بمستوى دلالة إحصائية 0.000 أي أقل بكثير من 0.01 توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس قلق المستقبل عند الطلبة بين المجموعتين و ذلك لصالح المجموعة العليا أي مقياس لديه قدرة تمييزية ، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (91.24) بينما متوسط المجموعة الدنيا ل، بلغ 63.05 و هذا ما يؤكد أن المقياس صادق .

#### 6- الدراسة الأساسية :

مجتمع الدراسة : يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الليسانس المقبلين على التخرج الذين يزاولون دراستهم بجامعة الأغواط ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية ، قسم علم النفس و علم الاجتماع و البالغ عددهم 263 طالب و طالبة موزعين على تخصصات أربع في علم الاجتماع ( علم الاجتماع الحضري ، علم الاجتماع ديموغرافيا و علم الاجتماع ، تنظيم و عمل و علم الاجتماع الاتصال .

أما علم النفس موزعين على خمسة تخصصات ( علم النفس العيادي ، علم النفس المدرسي ،أرطوفونيا ، تكنولوجيا التعليمي و علم النفس العمل ).

جدول رقم (5) يمثل عينة الدراسة حسب التخصص و الجنس

الجنس	ذكور	إناث	المجموع
أرطفونيا	01	10	11
علم النفس العيادي	03	22	25
علم النفس العمل	09	13	22
علم النفس المدرسي	01	39	40
تكنولوجيا التعليمي	13	69	82
تنظيم و عمل	12	11	23
اتصال	21	13	34
ديموغرافيا	02	02	04
حضري	05	02	07

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن مجموع طلبة السنة 3 علم النفس الموزعين على التخصصات

الآنفة الذكر حيث بلغ عدد الاناث 181 من مجموع التخصصات موزعة كالاتي :

(10) إناث في الأرطفونيا و (01) ذكر واحد بينما قدر عدد الاناث في علم النفس العيادي (21) و

الذكور (03) و قدر الاجمال (24) طالبا ، أما علم النفس العمل بلغ عدد الذكور (10) و (15) إناث

و كان المجموع (25) طالبا ، و كانت في علم النفس المدرسي (40) إناث ، و (02) ذكور من إجمال

العدد (42) طالب ، أما فيما يخص تكنولوجيا التعليم فكان (14) ذكر و (70) إناث .

أما تخصص علم الاجتماع فكانت موزعة كالاتي :

علم الاجتماع ديموغرافيا ، من بينهم (02) ذكور و (02) إناث و بلغ مجموعهم ( 04 ) طلبة ، في حين بلغ مجموع التنظيم والعمل (29) طالب من بينهم (17) ذكور و (12) إناث ، أما علم الاجتماع الاتصال كان مجموعهم (34) طالبا من بينهم (21) ذكور و (13) إناث و أخيرا علم الاجتماع الحضري كان اجمالهم (10) طلبة من بينهم (07) ذكور و (03) إناث و كلهم سنة ثالثة ليسانس مقبلين على التخرج .

### 8-عينة الدراسة و كيفية اختيارها :

إن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث ، فيجب أن يحرص الباحث على أن يتحمل العينة كل الخصائص التي تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا ، ولقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي .

النسبة المئوية :

جدول رقم (06) يمثل العينة الدراسة

النسبة %	المجموع	إناث	ذكور	الجنس
100 X25 9.50=263/	25	15	10	علم النفس العمل
9.12	24	21	03	علم النفس العيادي
15.96	42	40	02	علم النفس المدرسي
4.18	11	10	01	أرطفونيا
31.93	84	70	14	تكنولوجيا التعليم
1.52	04	20	02	علم الاجتماع ديموغرافيا
3.80	10	03	07	علم الاجتماع الحضري
11.02	29	12	17	علم الاجتماع تنظيم وعمل
12.92	34	13	21	علم الاجتماع الاتصال
99.95	263	186	77	المجموع

### 9- إجراءات التطبيق :

وفقا لتسهيل الدراسة الحالية و المطلوبة تمت عملية جمع المعلومات بمساعدة بعض الزملاء من طلبة الليسانس و هذا لجمع المعلومات توزيع الاستنمارات و جمعها ،و قد تم شرح هدف الدراسة و محتوى الاستمارة لكل طالب بصورة واضحة و فردية .

تم توزيع أكثر من 90 نسخة على عينة الدراسة و قد استغرقت عملية جمع الاستمارات (15) يوما و بعد جمعها و استرجاعها تحصلنا على 77 استمارة مطابقة للمطلوب و كان سبب الرفض لبقية الاستمارات يرجع إلى عدة أسباب من بينها :

- عدم كتابة الجنس و التخصص في الاستمارة و بقية المعلومات .
- وجود فراغات في البنود و عدم الاجابة عليها .

### الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

المتوسطات و الانحرافات للمقارنة بين العينات :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لعينة الدراسة الاستطلاعية
- معامل الارتباط (بيرسون)
- اختيار " ت " لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطات العينات.
- spss

## الفصل الخامس:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

## تمهيد

١. عرض ومناقشة الفرضية الاولى

٢. عرض ومناقشة الفرضية الثانية

٣. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة

٤. عرض ومناقشة الفرضية الرابعة

٥. عرض ومناقشة الفرضية الخامسة

٦. ملخص عرض الفرضيات ومناقشتها

الخاتمة

وفي الأخير وبناء على ما تقدم أن الدراسة الحالية قد حققت أهدافها واستطاعت  
الاجابة على التساؤلات المطروحة من خلال تحقق الفرضيات ما عدا الفرضية الثالثة و  
التي تمت مناقشة نتائجها و تفسيرها في ضوء ما أتيح لطالبتين من تراث نظري و  
دراسات سابقة و الجانب الميداني المتعلق بالموضوع و بالتالي يمكن تعميم نتائج الدراسة  
على عينة الدراسة فقط.

**تمهيد :**

سوف يتم في هذا الفصل تقديم عرض تفصيلي لنتائج الفرضيات الخمس بعد تحليلها بالأساليب الاحصائية المناسبة لها ، و قد استخدمت الطالبتان اختبار " ت " لعينتين مستقلتين في تحليل نتائج الفرضية الثانية ،الثالثة ،ثم الرابعة و الخامسة ، و استخدام معامل الارتباط بيرسون في تحليل نتائج الفرضية الأولى و التحقق من صحتها .

1. عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة 3 ليسانس.

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

**الجدول 07:** يوضح الجدول العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في كل من الصلابة النفسية وقلق المستقبل .

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط	العينة	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية قلق المستقبل	-0.50**	77	0.000

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بيرسون بين مقياس الصلابة النفسية وبين مقياس قلق المستقبل وقد بلغ معامل القيمة  $-0.50^{**}$  هذه القيمة دالة إحصائياً عند 0.000 . بمعنى أن العلاقة بين المتغيرين هي علاقة عكسية أي كلما ارتفعت الصلابة النفسية انخفض قلق المستقبل وكلما انخفضت الصلابة النفسية ارتفع قلق المستقبل، ومنه الفرضية المطروحة تحققت.

وهذا ما اتفقت معه الدراسة الحالية مع دراسة ناهد سعود 2005 ، في تحديد سمي التفاوض والتشاور لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل وقد توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع العلم أن سمة التفاوض ضمن عناصر الصلابة النفسية وسمة التشاور من المصطلحات التي تدرج تحت قلق المستقبل .

كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة رضا 2013. بمصر في العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ، مع العلم أنها اختلفت في العينة التي تمثلت لدى معلمي رياض الأطفال وقد

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

اشارت نتائج الدراسة الحالية الى وجود علاقة بين الصلابة وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة ليبيا .

### II. عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

لا توجد فروق دالة احصائيا في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الجنس.

وبعد المعالجة الاحصائية وبالتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار (ت) للتحقق من وجود فروق بين متوسط المجموعتين وجدول الموالي يوضح ذلك:

**الجدول 08:** يمثل نتائج اختبار (ت) للفروق في متوسط درجة الصلابة النفسية حسب

الجنس

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
21	96.95	12.95	75	1.44	0.15
56	100.98	10.367			غير دالة

يتبين من خلال الجدول اعلاه عدم وجود فروق دالة بين المتوسط الحسابي لدى المجموعتين في درجة الصلابة النفسية حيث بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور 96.95 بينما بلغ عند الاناث 100.98 وكانت قيمة (ت) 1.44 بدرجة الحرية 75 وعند مستوى دلالة 0.15 وهي أكبر من 0.05 اي غير دالة احصائيا بمعنى لا توجد فروق دالة احصائيا في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الجنس وعليه تحققت فرضية الطالبين حيث اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة مخيمر 1997، حيث اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور والاناث في الصلابة النفسية , فكانت لصالح الذكور، وربما يعزى السبب أن الإناث في كونهن في التعليم لديهن مرتبط بتقديرهن لذواتهن، وبمنظرة المجتمع لهن إضافة الى أن لديهن

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

قيم واعية بما ينتظرهن عن تحمل المسؤولية الاجتماعية كالاستعداد للزواج و تحمل أعباء الأسرة وما يميز خصائصهن أن لديهن أفكار ومهارات تمكنهن بالإلتزام بالحياة و بالواقع اليومي.

ومدى تأثير ذلك برسم أهداف خاصة بالحياة و تحديد طرق لمواصلة النجاح فيها، وكون أن المرحلة الجامعية من أهم المراحل المهمة في حياة الطلاب بالإعتماد على النفس وتكوين خبرات للإستفادة منها في كيفية التعامل مع المواقف الجديدة.

### III. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة :

لا توجد فروق دالة احصائيا في درجة الصلابة النفسية حسب متغير التخصص طلبة علم النفس و علم الاجتماع سنة ثالثة ليسانس .

وبعد المعالجة الاحصائية و للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من وجود فروق متوسط درجة الصلابة النفسية تعزى الى متغير التخصص بين طلبة علم النفس و علم الاجتماع.

**الجدول 09 :** يمثل اختبار (ت) للفروق في متوسط درجة الصلابة النفسية حسب التخصص.

العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
54	101.61	75	2.17	0.03
23	95.83			

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

من خلال الجدول أعلاه تبين انه توجد فروق دالة بين المتوسطين في درجة الصلابة النفسية لطلبة السنة الثالثة ليسانس حيث كان متوسط درجاتهم عند طلبة علم النفس 101.61 بينما بلغ عند طلبة علم الاجتماع 95.83 حسب التخصص .

وكان هذا الاختلاف لصالح طلبة علم النفس، حيث بلغت قيمة (ت) 2.17 عند درجة الحرية 75 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.03 وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة توجد فروق دالة بين درجة المتوسط الحسابي للصلابة النفسية حسب التخصص .

وربما يعزى السبب أن طلبة علم النفس من خلال المسار التعليمي و التراث السيكولوجي و البرامج و تحقيق أهداف التخصص إكتسبوا خبرة حول الشخصية السوية في تقدير ذاتهم بين مواطن الضعف لتقويتها و القوة لتنميتها وفهم أكثر لأنفسهم ولمهنتهم المستقبلية ، لما لا وهم مطالبين بتقديم المساعدة للأشخاص الآخرين من مختلف المشاكل و الاضطرابات النفسية، هذا ما وجب عليهم أن يتمتعوا بدرجة عالية من الصلابة النفسية و التحكم في مواجهة أمورهم .

أما الدراسة الحالية فترى الطالبتين أن الصلابة النفسية عامل مهم في حياة الطالب الجامعي فهي تساعده على الاستقرار الحياتي مع الوقت ويكتسب شيئا من الطمأنينة وهذا خصوصا مع عصرنا الحديث الذي يفرض علينا تحديات عديدة ومنافسات والتفكير في المستقبل وغيرها من العوامل التي من شأنها أن تجعله يستمر في قلق دائم أو ضغوطات مختلفة.

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

### IV. عرض ومناقشة الفرضية الرابعة :

لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس وبعد المعالجة الإحصائية تم التحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة . وذلك للتأكد من وجود فروق في متوسط مستوى قلق المستقبل تعزى الى متغير الجنس.

**الجدول 10:** يمثل نتائج اختبار (ت) للفروق في متوسط درجة قلق المستقبل حسب الجنس

(ذكور - إناث)

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
21	83.29	13.857	75	1.98	0.51
56	77.00	11.783			غير دالة

يتبين من خلال الجدول أعلاه عدم وجود فروق دالة بين المتوسط الحسابي في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والإناث . حيث كان متوسط درجات قلق المستقبل عند الذكور 83.29 بينما بلغ عدد الإناث 77.00 عند مستوى دلالة 0.51 حيث كانت قيمة (ت) تمثل 1.98 عند درجة حرية 75 و بالتالي تحققت الفرضية في عدم وجود فروق بين الجنسين في درجة قلق المستقبل.

وهذه القيم ربما يعزى سببها الى ان الذكور سيجدون امامهم مسؤوليات تنتظرهم الى فرصة العمل ان وجدت , واذا وجدها البعض نجدهم يعانون من قلة الدخل الذي لا يتناسب مع تلبية احتياجاتهم الاساسية . هذا ما أكده العشري قائلا " تفترض بعض الدراسات أن الذكور أكثر قلقاً إتجاه المستقبل من الإناث و يرجع ذلك الى اعتبارات اجتماعية ومنها تعاضم الدور

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

الاجتماعي الملقى على عاتق الشباب من خلال التركيز على أنه المسؤول على تأمين وترسيخ مستقبله ولأنه هو المطالب بتوفير متطلبات الحياة الأسرية المتكاملة.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة عشري (2004) التي اشارت الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث لصالح متوسط الذكور في قلق المستقبل.

وكذلك دراسة عايده عثمان (2008) التي وصلت الى ان حالة القلق لدى العينة متوسطة ووجود فروق في مستوى سمة القلق بالنسبة للجنس لصالح الذكور في حين أنه لا توجد فروق بين العينة وفقا لمكان السكن و الجامعة و التخصص العلمي.

كما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة معوض (1996) في اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة, حيث اسفرت النتيجة الى عدم وجود فروق بين الذكور و الاناث في استجابة العلاج

### ٧. عرض ومناقشة الفرضية الخامسة :

لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص ( طلبة علم النفس وطلبة علم الاجتماع سنة ثالثة ليسانس).

وبعد المعالجة الاحصائية تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وذلك للتأكد من وجود فروق في متوسط درجة قلق المستقبل تعزى الى متغير التخصص.

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

**الجدول 11:** يمثل نتائج اختبار (ت) في الفروق لمتوسط درجات قلق المستقبل حسب التخصص.

مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير المقاس	قلق المستقبل
0.002	-3.143	75	13.679	75.93	54	طلبة علم النفس	/
			5.864	85.26	23	طلبة علم الاجتماع	

يتبين من خلال جدول أعلاه وجود فروق دالة بين المتوسطين في درجة قلق المستقبل بين طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس وعلم الاجتماع وكانت النتيجة لصالح طلبة علم الاجتماع ، حيث كان متوسط درجات قلق المستقبل عند طلبة علم النفس 75.93 بينما بلغ عند طلبة علم الاجتماع 85.26 ، وقد جاءت قيمة (ت) -3.143 عند درجة الحرية 75 أي تحققت الفرضية المدروسة.

وبالتالي نجد طلبة سنة الثالثة ليسانس علم الاجتماع لديهم نسبة مرتفعة في متوسط درجات قلق المستقبل لكن بدرجات قليلة نوعا ما وهذا راجع الى كون هذا التخصص يركز على جوانب مختلفة من المجتمع، حيث يمكنهم تطبيق ما يتعلمونه في دراساتهم على واقعهم المعيشي ( كعلم الجريمة و علم الأجناس والعمران الحضري البشري ..... وغيرها من الدراسات العلمية) ومنه تلمس الطالبين أن الإختلاف القليل يرجع كذلك في كون الشهادة المحضرة متشابهة وأن تخصص علم النفس و علم الاجتماع تخصص متقارب و خلفيتهما المعرفية متشابهة جدا.

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

والدراسة الحالية اتفقت مع دراسة عثمان (1993) الى وجود علاقة بين التخصص الدراسي وبين متغيرات القلق , الا ان التخصص الدراسي لدى طلبة كلية العلوم والاداب له علاقة ارتباطية سالبة بكل من القلق العام وحالة القلق وسمة القلق وقلق الموت وقلق الحرب (العشيري . 2004.ص28 ) .

إضافة الى ما سبق وجدنا في الفرضية الأولى أنه توجد علاقة عكسية بين الصلابة النفسية و قلق المستقبل أي كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية و انخفض مستوى قلق المستقبل، كما وجدنا الفرضية الثالثة أن طلبة علم النفس أكثر صلابة نفسية من طلبة علم الاجتماع و بالتالي انعكست هذه النتيجة على قلق المستقبل حيث وجدنا أن طلبة علم النفس أقل من طلبة الاجتماع في مستوى قلق المستقبل.

الأخاتمة

تناولت الدراسة موضوع العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة سنة ثالثة ليسانس علم النفس وعلم الاجتماع وكذا ارتباطها ببعض المتغيرات الوسيطة كالجنس و التخصص وقد سمحت لنا النتائج بالإجابة على التساؤلات المطروحة في الدراسة.

هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة, ومن خلال النتائج المتحصل عليها ,استنتجنا انه توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى أفراد العينة . فمنهم من كانت لديه الصلابة النفسية مرتفعة وقلق المستقبل منخفض و العكس صحيح كما أسفرت نتائج الفرضيات على أن عامل الصلابة النفسية لها تأثير في مستوى قلق المستقبل مع المتغيرين المدروسين ( الجنس و التخصص). مما يجعلنا نطرح مجموعة الإقتراحات:

- إعداد برامج ودورات موسمية لاكتساب صلابة نفسية قوية ضد المواقف والأحداث.
- إجراء ملتقيات وحملات اعلامية تهدف الى توعية الطلبة بصفة خاصة.
- توعية الطلاب خاصة الجامعيين بأهمية الصلابة النفسية في حياتهم اليومية.
- اجراء دراسات وبحوث حول الصلابة النفسية مع متغيرات أخرى.
- فتح مراكز ثقافية و اجتماعية و تزويدها بالإمكانيات الضرورية و اللازمة التي تؤدي الى الراحة النفسية و الاجتماعية وهذا من خلال تفاعل كل من المؤسسات التربوية بدأ من طور التحضيري الى الجامعة من أجل التعلم من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية عبر التواصل في الأسرة.

# فائمة المراجع

المراجع بالعربية:

1. الأقصري يوسف : كيف تتخلص من الخوف و القلق من المستقبل ، دار الطائف ، القاهرة
2. معمريه بشير (2013) : دراسات في علم النفس الإيجابي ، دار الخلدونية ، الجزء 03 ، الجزائر .
3. شقير زينب محمود (2005 ) : مقياس قلق المستقبل ، مكتبة الأنجلومصرية ، ط1، القاهرة .
4. الطحان محمد خالد (1987) : مبادئ الصحة النفسية ، دار القلم ، ط1 ، دبي .
5. عبد السلام عبد الغفار (1973) : طبيعة الاستبيان ، دار النهضة العربية ، بيروت .
6. العشري محمود محي الدين (2004)، قلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات الثقافية، جامعة عين شمس.
7. مخيمر عماد محمد أحمد (2002 ) : استبيان الصلابة النفسية (دليل الاستبيان ) مكتبة الأنجلو مصرية ، جامعة الزقازيق ، القاهرة .
8. العناني ، حنان عبد الحميد (2000) : الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة و النشر ، الأردن .
9. فاروق السيد عثمان (2001) : القلق و ادارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة
10. داودي محمد ، بوفاتح محمد (2007) ، منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية ، دار المكتبة الأوراسية ، ط1 ، الجلفة ، الجزائر .
11. مسي محمد عبد الحليم (2002) : أسس البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية و الاجتماعية ، مركز الاسكندرية للكتاب ، ط1 ، مصر .
12. محمد عبد المؤمن حسين (1990) : الشخصية و الأمراض النفسية و العقلية ، دار المطبوعات الجديدة الاسكندرية .

**المعاجم و القواميس :**

13. ابن منظور (1999) : لسان العرب ، الجزء السابع (ج7) ، دار الصادر ، بيروت .
14. ابن منظور ، لسان العرب المعجم لغوي دار لسان العرب ، الجزء الأول و الجزء السابع ، بيروت .
15. رولان دورون و فرنسوا زيارو (2012) : موسوعة علم النفس معجم مصطلحات (شرح المعاني) ، دار عويدات للنشر و الطباعة .
16. علي بن هادية و آخرون (1979) : القاموس الجديد للطلاب ، الشركة التونسية للتوزيع ط1 ، تونس .

**المجلات و الدوريات:**

17. أحمد بن سعد (2012) : الصلابة النفسية ( المفهوم و المتعلقات ) ، مجلة دراسات ، جامعة عمار ثلجي ، الأغواط ، العدد 21 ب، أوت .
18. حدة يوسف (2013) : الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات الواجهة لدى عينة من طالبان الجامعة ، مجلة دراسات ، العدد 24 ، جامعة الأغواط .
19. سالم محمد عبد الله المفرجي و عبد الله على أبو عراد الشهري (2008) : الصلابة النفسية و الأمن النفسي لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة أبو القري بمكة المكرمة ، مجلة علم النفس المعاصر و العلوم الانسانية ، جامعة ألمانيا العدد 19 .
20. شاكر عقلة المحاميد (2007) : قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعات الأردنية و علاقتهم ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية و النفسية كلية التربية ، المجلد 07، العدد 03 ، جامعة البحرين .
21. عثمان فاروق (1993)، أنماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسي الجنس و البيئة، مجلة علم النفس العدد 25.
22. مخيمر عماد (1996) إدراك القبول / الرفض الوالدي و علاقتهم بالصلابة النفسية لدى الطلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، العدد 02.

23. مخيمر عماد (1997) : الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية متغيرات بسيطة في العلاقة بين الضغوط و أعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 17 ، المجلد 07 .
24. كنعان أحمد علي و المجيدل و عبد الله (1990)، الشباب و المستقبل صورة المستقبل كما يراها طلبة دمشق دراسة ميدانية، مجلة المستقبل العربي، العدد 241، رقم 21 آذار، مركز دراسات، الوحدة العربية دمشق.
25. محمود شمال حسن (1999) : قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات مجلة المستقبل العربي ، العدد 249 ، الكويت .
26. دخان نبيل كامل و الحجار ابراهيم بشير (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية، المجلد الرابع، العدد 02.
- الرسائل الجامعية و العلمية :**
27. أبو ندى عبد الرحمن (2007) : الصلابة النفسية و علاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، قسم علم النفس
28. أحمد بن عبد الله (2011) : الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاملين بمدينة مكة المكرمة و محافظة الليث ، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .
29. أحمد بن عبد الله محمد العياني (2013) : الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة و محافظة الليث ، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس .
30. أحمد موسى حنتول (2004) : أنماط السلوك الاجرامي في مرحلة الرشد و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى عينة المودعين في السجون ، المنطقة الغربية ، رسالة ماجستير إلى كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .
31. اعتماد يعقوب ، محمد الزياتي (2003) : أنماط الشخصية الصبورة و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستير في علم النفس الجامعة الاسلامية ، غزة .

32. بلكيلاني ابراهيم بن محمد (2008) : تقدير الذات و علاقتها بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج ، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الأكاديمية العربية المفتوحة ، الدانمارك .
33. بوراس كاهينة (2014) : الصلابة النفسية و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو .
34. تغريد حسين (2007) : المناخ الأسري و علاقتها بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ، رسالة ماجستير تخصص في الصحة النفسية جامعة القاهرة
35. جاب الله كلثوم ، حمادي زخروفة (2008) : المساندة الاجتماعية و علاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة التخرج ، مذكرة لنيل شهادة الليسانس ، جامعة الأغواط .
36. الحسين ابن حسن محمد السيد(2012)، الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و الاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ( المتضررين و الغير من متضررين من سيول بمحافظة جدة)، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي جامعة أم القرى، السعودية.
37. خالد ابن محمد عبد الله العبدلي(2012)، الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية المتفوقين و العاديين، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في علم النفس ارشاد، جامعة أم اقرى.
38. دلال العلمي سعد الدين (2002) : التوتر و الضغط النفسي و الاكتئاب و مهارات التكيف لدى الطلبة الفلسطينيين و الجامعات الأردنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عمان للدراسات العليا ، الأردن .
39. زينب نوفل راضي (2008) : الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى و علاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير في الصحة النفسية ، علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة .

40. الشافعي رأفت أحمد(1996)، الإتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتصورهم للمستقبل، دراسة مقارنة على عينة من كلا الجنسين رسالة ماجستير ، معهد الدراسات اعليا للطفولة عين شمس.
41. شقورة يحي عمار (2012) : المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ،رسالة ماجستير في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .
42. عديلة طاهر تونسي (2002) : القلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المطلقات و غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير مقدمة إلى كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة .
43. العكاشي بشرى أحمد جاسم (2000) : قلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية
44. غالب بن محمد بن علي المشيخي (2009) : قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة ، مذكرة شهادة دكتوراه ، جامعة أم القرى .
45. محمد جيهان (2002) : دور الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و تقدير الذات في إدراك المشقة و التعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل ، رسالة ماجستير غير مباشرة ، كلية الآداب ، قسم علم النفس ، جامعة القاهرة .
46. محمد نعيمي (1993) : الاختلافات الوالدية في التنشئة و علاقتها بعض سمات الشخصية لدى الأبناء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، عيش شمس .
47. ناهد شريف سعود (2005)، قلق المستقل و علاقته بسمتي التفاؤل و التشاؤم، رسالة دكتوراه دمشق.
48. الهاشمي رشيد ناصر خليفة (2011) : قلق المستقبل و علاقته بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن الهيثم .

49. يسرى محمد ( 2002 ) : نوع الإعاقة على السواء و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي على وجهة الضبط و الصلابة النفسية و دافعية الانجاز لدى الذكور ، رسالة ماجستير ، جامعة المنوفية .

#### المناشير و الدوريات :

50. جبر أحمد جبر (2005) : مدى فاعلية ثلاثة أساليب التوجيه و الإرشاد النفسي لتنمية مفهوم الذات و الصلابة النفسية ، مؤتمر الإرشاد الاجتماعي النفسي ودوره في العملية التعليمية ، سوريا .

51. حمصي أنطوان (1991) : أصول البحث العلمي ، منشورات جامعة دمشق ، سوريا.

52. عشري محمود ، محي الدين (2004) : قلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات الثقافية ، دراسة حضارة مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية به مصر ، سلطة عمان ، المؤتمر السنوي للإرشاد النفسي، مجلد 1 ، ع 11 ، جامعة عين الشمس ، مصر .

المراجع الأجنبية :

53. Grow lastred (1968) : **psyhogy of human adjustment**  
New york .algred , a knopf.
54. Kobasa .C.S( 1979) **stressfull life event personnalitiy and health** ; an inquiry into hardiness journal of personality and socail psychology 37 (1) .
55. Kobassa s.c maddi s rouccatte m.c.l.zola .m (1984)  
**effective nessof hardiness** . Exercise and sociall support as resources against illness journal of psychosomatic research vol (29) . No (5).
56. Mattson .MTL jvancevich j.m (1987). **controlling worke stress effective human resource and management statigies landond jossy basspublishers** .
1. Wiess M.J (2002) **hardiness and social support as predictors of stress in mothers** of typical children with autisan and children mental retardation autisim – (6) .

الملاحق

## استبيان

اخي الطالب في ما يلي عدد من البنود ارجو منك ان تضع العبارة المناسبة التي تعتبر عن رايتك الحقيقي بكل صدق وموضوعية.

من فضلك لا تترك اي عبارة دون اجابة مع اتمام الفراغات وتاكيد انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة فالاجابة الصحيحة هي رايتك الخاص علما ان هذه المعلومات لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي فقط. ولكم منا جزيل الشكر

\*بيانات الطالب : الجنس :  ذكر  انثى  التخصص:

الرقم	العبارات	تنطبق	احيانا	لا تنطبق
01	اخشى الفشل في المستقبل			
02	اشعر بقلق شديد نتيجة ما يحدث من أحداث			
03	اشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار			
04	اشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية			
05	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما افكر في المستقبل			
06	اشعر بان امالي وطموحاتي لن تتحقق			
07	يزعجني ازدياد اعباء وتكاليف الزواج			
08	اشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			
09	اشعر بالخمول وتوتر العضلات			
10	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			
11	ينتابني شعور بان الايام القادمة غير سعيدة			
12	اشعر بالقلق من ارتفاع الاسعار وغلاء المعيشة			
13	اشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما افكر في المستقبل			
14	اعاني دائما من بعض الاضطرابات بالمعدة			
15	اشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق لهدايمي			

		اخشى من ان تتغير حياتي الى الاسوء في المستقبل	16
		اخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	17
		اجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	18
		اعاني ضيق في التنفس	19
		اشعر بعدم الامان كلما فكرت بالمستقبل	20
		تظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم	21
		يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع	22
		اشعر بضعف التركيز وشروء الذهن	23
		اعاني من اضطراب في النوم	24
		مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	25
		تلازمني فكرة الموت في كل وقت	26
		اشعر بضغوط نفسية لقلق اهلي الدائم على مستقبلي	27
		اشعر بانني لن استطيع تحقيق ذاتي	28
		اشعر بسرعة نبضات القلب	29
		اشعر بان المستقبل لا يحمل اي صورة مشرفة	30
		اخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	31
		يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	32
		اشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر	33
		اعاني من صداد مستمر	34
		يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	35
		اشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات	36
		اخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	37
		اشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	38

			يتسبب العرق بغزارة دون سبب واضح	39
			اشعر بانني لن احقق السعادة في حياتي المقبلة	40
			تشغلي كثرة متطلبات الحياة والالتزامات المادية المتزايدة	41
			اعاني ارتفاع ضغط الدم	42

## استبيان

اخي الطالب .....اختي الطالبة:

فيما يلي مجموعة من العبارات الرجاء منك ان تقرأها بتمعن وتجيبنا بكل صراحة بما ينطبق عليك بوضع علامة في الخانة المناسبة علما انه لا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة .

واعلم وتاكّد من اجابتك سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم الا لغرض البحث العلمي.

البيانات الاولية: التخصص: الجنس: السن:

رقم	العبارة	تنطبق	تنطبق احيانا	لا تنطبق
1	مهما كانت العقبات فاني استطيع تحقيق اهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسها ولا تملي عليا من مصدر خارجي			
3	اعتقد ان متعة الحياة واثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما اضع خططي المستقبلية غابا ما اكون متأكد من قدرتي على تنفيذها			
6	اقتحد المشكلات لحلها في انشطة ولا انتظر حدوثها			
7	معظم اوقات حياتي تضيع في انشطة لا معنى لها			
8	يعتمد نجاحي في اموري دراسة عمل ...الخ على مجهودي وليس على الحظ او الصدقة			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه			
10	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى اعيش من اجله			
11	الحياة فرص وليست عملا وكفاح			
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات استطيع مواجهتها			

			لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها واحافظ عليها	13
			اعتقد ان الفشل يعود لاسباب تكمن في الشخص نفسه	14
			لدي قدرة على المثابرة حين انتهي من حل اي مشكلة	15
			لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها او الدفاع عنها	16
			اعتقد ان كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيبي	17
			المشكلات تستنفر قواي وفدرتي على التحدي	18
			لا اتردد في المشاركة في اي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه	19
			اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرا على حياتي من ظروف واحداث	20
			ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لاي مشكلة	21
			اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي	22
			عندما احل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرة	23
			اعتقد ان البعد عن الناس غنيمة	24
			استطيع التحكم في مجرى امور حياتي	25
			اعتقد ان مواجهة المشكلات اظهار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	26
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في اي شيء اخر	27
			اعتقد ان سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط	28
			لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي	29
			ابادر بعمل اي شيء اعتقد يخدم اسرتي او مجتمعي	30
			اعتقد ان تاثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي	31
			ابادر في مواجهة المشكلات لانني اثق في قدرتي على حلها	32

			اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا واحداث	33
			اعتقد ان حياة الافراد تتاثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	34
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	35
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها	36
			او من بالمثل الشعبي قيراط حظ ولا فدان شطارة	37
			اعتقد ان الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة	38
			اشعر بالمسؤولية اتجاه الاخرين وابدأ لمساعدتهم	39
			اعتقد ان لي تاثيرا قويا على ما يجري حولي من احداث	40
			احترس من تغيرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لحياتي	41
			اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كلما امكن	42
			اخطط لامور حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة او الحظ او الظروف الخارجية	43
			التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	44
			اغير قيمي ومبادئي اذا دعت الظروف الى ذلك	45
			اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث	46