

جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية والأرطفونيا



الميدان: العلوم الإنسانية والاجتماعية
شعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

قلق المستقبل وعلاقته بسمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة
الثالثة ليسانس علم النفس
-دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية بالأغواط -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: علم النفس التربوي

إشراف الأستاذة:

د. بدوي عائشة

إعداد الطالبتين:

-حبيبة رحمون

-رقية قرموش

اللجنة المناقشة

الإسم و اللقب	الصفة	الجامعة
د. بدرية نوعي	رئيسا	جامعة الأغواط
د. عائشة بدوي	مشرفا و مقرا	جامعة الأغواط
د. خديجة دماش	مناقشا	جامعة الأغواط

السنة الجامعية: 2018-2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد و الشكر لله عز وجل الذي منحنا الصحة والعزيمة لإنجاز هذا العمل المتواضع.

الحمد لله القائل في محكم كتابه " لئن شكرتم لأزيدنكم " (إبراهيم، الآية رقم: 7)

والصلاة والسلام على رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم فيما يرويه أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

(الترمذي، ب.ت: 281)

بداية نشكر الله عز وجل الذي ساعدنا على إتمام دراستنا وتحمل المصاعب في سبيل ذلك وتفضل علينا بإتمام هذا العمل وبعد ،

ونتوجه بالشكر والعرفان

للأستاذة " بدوي عائشة " الذي تفضلت بالإشراف على هذه الرسالة حيث قدمت لنا كل النصيح والإرشاد والتوجيه فأعطائنا معظم جهدها ووقتها الثمينين في تنظيم واعداد وإخراج هذه الرسالة بصورتها النهائية فجزاها الله عنا خير الجزاء.

كما نتقدم بخالص الشكر

والامتنان للأستاذة الفاضلين اللذين تفضلا بمناقشة هذه الرسالة فلهم منا كل الحب والتقدير.

كما نتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان والحب لعائلتي الكريمة.

وأخص بالشكر

الجزيل والتقدير للأستاذة الأفاضل الذين قابلناهم في مشوارنا الدراسي.

وفي النهاية نشكر كل من مد لنا يد العون لنا وأعاننا في هذا البحث من قريب أو بعيد ، ووقف بجانبنا وساعدنا ولو بكلمة طيبة.

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى أبي وأمي الكريمين حفظهما الله و أطال في عمرهما.

والى كل أفراد عائلتي صغيرا و كبيرا.

والى صديقاتي, أسماء, رقية, فاطمة الزهراء, فاطمة

والى كل الزميلات و الزملاء في دفعة(2018/2019).

حبيرة

الإهداء

أهدي هذا العمل الى من علمني البقاء و ملئ دربي أملا وعزما "أبي الغالي"

رحمه الله عز وجل.

والى من تسكن جسدي ونور بصري ومن قاسمتني آلام الحياة "أمي الغالية" حفظها الله.

والى جميع عائلتي , وإخوتي وأخواتي وجميع أولادهم كبيرا وصغيرا.

الى كل من نسيهم قلبي ولم ينساهم قلبي.

إلى كل أصدقاء وزملاء الدرب الأعزاء حبيبة، أسماء، فاطمة الزهراء دون أن ننسى
الأساتذة الكرام.

والى كل الزميلات و الزملاء في دفعة(2018/2019).

رقية

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستويات كل من قلق المستقبل والتفاؤل والتشاؤم، وكذلك الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة الثالثة ليسانس علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية للموسم الدراسي (2018-2019)، وفروق في قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي) .

اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الباحثتين استبيانين الأول استبيان قلق المستقبل من إعداد الطلبة زعتر الشريف وعماري عائشة، والثاني القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق، وطبقت البحثتان الأدتين على عينة بلغت (80) طالب اختيرت بطريقة عشوائية لدى طلاب الثالثة ليسانس علم النفس. وتمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج (spss)، وتم التوصل للنتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل لدى طلاب افراد عينة الدراسة منخفض، اما مستوى التفاؤل فهو مرتفع، ومستوى التشاؤم منخفض.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة ، وعلاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة.

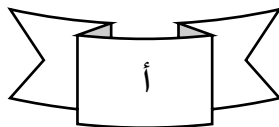
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل وعلاقته بالتشاؤم لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، التفاؤل، التشاؤم.



ABSTRACT

The current study aimed to detect levels of both concern the future and optimism and pessimism, as well as disclosing the relationship between future anxiety and optimism and pessimism among a sample of 3 Bachelor of psychology, Faculty of social sciences for the academic season (2018–2019), and differences in future and relationship Optimism and pessimism, depending on variable (scholastic,clinical).

Adopted in the current study on the descriptive relational and applied the first questionnaire questionnaires albahathtin concern the future of El Sheriff Ngongo thyme students Aisha, and the second list is Arabic for optimism and pessimism to Ahmed Abdel Khalek, and applied albahathtan aladtin sample (80) groups selected student third students Bachelor. And processed by statistical software (spss) and reached the following conclusions:

–the level of concern the future I have students study sample members is low, the level of optimism is high, and the low level of pessimism.

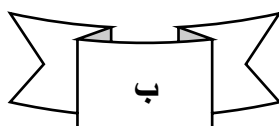
–There is a statistically significant correlation between future anxiety and optimism among members of the study sample and inverse relationship, and statistically significant correlation between future anxiety and pessimism among

–No statistically significant differences in students ' future study sample members due to variable (scholastic, clinical).

–No statistically significant differences in concern the future and optimism among students study sample members due to variable (scholastic,clinical).

–No statistically significant differences in future and relationship pessimism among students study sample members due to variable (scholastic,clinial).

Keywords: future concern, optimism, pessimism.



فهرس المحتويات:

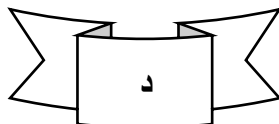
الصفحة	المحتويات
	الشكر
	الإهداء
أ	الملخص بالعربية
د	الملخص باللغة الأجنبية
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الملاحق
1	المقدمة
الفصل الأول: إشكالية الدراسة و اعتباراتها	
4	1- الاشكالية
5	2-الفرضيات
6	3-دواعي اختار الموضوع
6	4- أهمية الدراسة
6	5- أهداف الدراسة
7	6- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة

الفصل الثاني: قلق المستقبل

9	تمهيد
9	1- مفهوم القلق
10	2- أنواع القلق
11	3- مفهوم قلق المستقبل
12	4- مصطلحات المتعلقة بقلق المستقبل
14	5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
18	6- أسباب قلق المستقبل
20	7- سمات ذوي قلق المستقبل
21	8- الآثار السلبية لقلق المستقبل
22	خلاصة الفصل

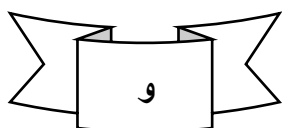
الفصل الثالث: التفاؤل والتشاؤم

24	تمهيد
24	1- مفهوم التفاؤل
25	2- مفهوم التشاؤم
26	3- المصطلحات المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم
28	4- أنواع التفاؤل والتشاؤم
30	5- النظريات مفسرة للتفاؤل والتشاؤم
33	6- سمات المتفائلين والمتشائمين



35	7-العوامل المحددة للتفاوض والتفاوض
36	8-تأثير التفاوض والتفاوض على الفرد
37	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: إجراءات الميدانية للدراسة	
39	تمهيد
39	1-منهج الدراسة
39	2-حدود الدراسة
40	3-الدراسة الإستطلاعية
46	4-عينة الدراسة وخصائصها
47	5-الأساليب الإحصائية
48	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها	
50	تمهيد
50	1-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
52	2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
53	3-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
54	4-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
55	5-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
57	6-عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة

59	7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة
61	8- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثامنة
60	خلاصة الفصل
64	الإستنتاج العام
67	آفاق الدراسة
69	خاتمة
71	قائمة المراجع
I	قائمة الملاحق

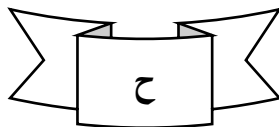


فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
01	يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث التخصص	40
02	يبين فقرات الأبعاد في مقياس قلق المستقبل	42
03	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل	43
04	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم	44
05	يوضح نتائج ثبات مقياس قلق المستقبل، ومقياس التفاؤل والتشاؤم باستخدام ألفا كرونباخ	45
06	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص	46
07	يوضح قيمة اختبار "ت" لعينة واحدة لقياس مستوى قلق المستقبل	50
08	يوضح قيمة اختبار "ت" لعينة واحدة لقياس مستوى التفاؤل	52
09	يوضح قيمة اختبار "ت" لعينة واحدة لقياس مستوى التشاؤم	53
10	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل	54
11	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتشاؤم	55
12	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في التخصص في قلق المستقبل	57
13	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في التخصص في علاقة قلق المستقبل بالتفاؤل	59
14	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في التخصص في علاقة قلق المستقبل بالتشاؤم	61

فهرس الملاحق:

الرقم	عنوان الملاحق	الصفحة
01	مقياس قلق المستقبل	I
02	مقياس التفاؤل والتشاؤم	II
04	نتائج الخصائص السيكو مترية	VI



مَقَامُ
مَقَامُ

مقدمة:

يعد المستقبل مصدرا مهما من مصادر القلق، وتطلق كلمة المستقبل على كل ما هو غامض الذي لا يمكن التنبؤ به، وغير معروف ولا معلوم بالنسبة للإنسان من أحداث ومواقف والتي يشعر اتجاهها بالمشاعر المتنوعة والمختلطة، فتارة يترقبه بفارغ الصبر وينتظر الأحداث السعيدة التي تدخل البهجة على حياته، وتارة يخافه ويصيبه شعور بالقلق والتوتر بخصوص ما يكون قادما الذي يمكن أن يكون محزنا ومؤلما.

تؤكد دراسة نصر الله (2001) ويرتبط المستقبل لدى الكثير من الأفراد بالأحلام والإنجاز والطموحات التي تشغل بالهم، فيعلقون بالهم على ما هو قادم ليحمل معه إمكانية تغيير كل شيء بمجرد قدومه، بالإضافة إلى التفكير فيما سيكون عليه فيما يتقدم من حياتهم لذلك يتبنى الأفراد الأفكار الإيجابية التي تدفعهم إلى الأمام وفي المقابل نبذ الأفكار السلبية التي تثبط من عزيمتهم .

إن ظاهرة القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة، ظاهرة واضحة في المجتمع مليء بالمتغيرات، لما يتولد معها من الشعور بعدم الارتياح، وافتقار الأمن النفسي والأمراض النفسية وهذا ما تأكده دراسة دانيا الشبؤون(2011) حيث تأكد على وجود ارتباط بين القلق وبين الاكتئاب لدى مراهقي عينة الدراسة، وكذلك تدني اعتبار الذات.

ويعد القلق جزءا طبيعيا من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وحقيقة من حقائق الوجود، وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات بناء السلوك، وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يعد طبيعيا، لأنه يشكل دافعا للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطر إذا زادت درجته عن الحد الطبيعي، وعندها يرتبط باضطرابات السلوكية، وقد يختلط مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته. (المؤمني، ونعيم، 2013: 1).

إن قلق المستقبل من أهم المفاهيم النفسية الحديثة التي هي محط اهتمام المختصين لأنه قلق يؤثر بشكل سلبي على الفرد وتكيفه مع المجتمع من حوله، ويفقده الثقة بالنفس، لأنه غير قادر على تحقيق أهدافه. إذ يشكل المستقبل لدى الشباب مجالا كبيرا يضم كل ما من شأنه أن يبعث على القلق بما يحمله من أحداث، فإما أن ينظر إلى مستقبله بتفاؤل وأمل أو بتشاؤم ويأس.

وفي هذا السياق يشير المشيخي إلى أن قلق المستقبل من الأمور التي تشغل بال الشباب وتعطل أدوارهم، مما يمنعهم من الوصول إلى صياغة أهداف واضحة خصوصا في ظل ضغوط الحياة العصرية والعوامل المؤثرة عليهم كأعباء المعيشة اليومية والبطالة وقلة الدخل، واضطرابات السياسية والاقتصادية والاجتماعية،

(المشيخي، 2009: 84).

والظاهر أن الطلبة الجامعيين يفكرون في الغد بشكل دائم ويتخوفون مما يخفيه لهم المجهول ويتوترون لذلك، يبقى هاجزهم الأكبر الذي يشغلهم هو قلق المستقبل، ومردة إلى الواقع الاجتماعي الذي لا يناقش دوما بموضوعية حسب ظنهم. إذ تشير الدراسات أن الاعتقاد السائد لدى الشباب أن مصيره كشباب يتحدد منذ ولادته، فهناك وراثته للمستقبل، وهو في الواقع اعتقاد وتصور متشائم، مما يجعل الفئة الطلابية تشعر دائما بالتهميش، وتعزف عن الحياة العامة، (العتيق، 2013: ب).

وتشهد متغيرات الدراسة اهتماما علميا متزايدا نظرا لارتباطهم بالصحة النفسية للفرد، وسنحاول في هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل سمة التفاؤل والتشاؤم. وتتضمن دراستنا خمسة فصول: **الفصل الأول:** إشكاليات الدراسة و اعتباراتها ". والذي تضمن تحديد الإشكالية والفرضيات، وأهمية وأهداف الدراسة، بإضافة أيضا تضمن التعاريف لمفاهيم الدراسة.

الفصل الثاني: "تضمن قلق المستقبل " .

تطرقنا فيه إلى، مفهوم القلق وأنواع القلق ومفهوم قلق المستقبل والمصطلحات المتعلقة بقلق المستقبل، والنظريات المفسرة لقلق المستقبل، أسباب قلق المستقبل، سمات ذوي قلق المستقبل، الآثار السلبية لقلق المستقبل .

الفصل الثالث: تضمن " التفاؤل والتشاؤم " .

تطرقنا فيه إلى، مفهوم التفاؤل والتشاؤم والمصطلحات المتعلقة بهما وأنواعهما والنظريات المفسرة لهما، وسمات المتفائلين والمتشائمين، والعوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم، وتأثير التفاؤل والتشاؤم على الفرد.

الفصل الرابع: تضمن " الإجراءات الميدانية للدراسة " .

وتتضمن منهج الدراسة، بالإضافة إلى حدود الدراسة والدراسة الاستطلاعية، وأدوات جمع البيانات، وخصائص السيكومترية للدراسة، وتحديد العينة وخصائصها، إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية .

الفصل الخامس: "عرض النتائج ومناقشتها".

احتوى على عرض البيانات ومناقشة وتفسير النتائج. ثم التوصل إلى استنتاج العام وآفاق الدراسة والخاتمة.

الفصل الأول

إشك

البينة المراسلة واعتبراتها

1-الاشكالية

2-الفرضيات

3-دواعي اختيار الموضوع

4-أهمية الدراسة

5-أهداف الدراسة

6-مفاهيم الإجرائية

1-الإشكالية:

يعتبر القلق ظاهرة من ظواهر العصر الحديث، حيث اهتم به غالبية علماء النفس، كظاهرة موجودة لدى أفراد المجتمع تولدت بسبب صعوبة الحياة.

والقلق يمثل أحد الانفعالات الإنسانية التي تشمل غالبية الشعور لدى الفرد عند مواجهة لموقف يختل فيه توازنه لذا يفقد قدرته في السيطرة على واقعه الداخلي والخارجي، وإن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة على صحة الأفراد وسلوكهم، فقد يكون القلق ذو درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن حياة الفرد عامة وطلبة بشكل خاص ويكون له أثر سلبي كبيراً سواء من الناحية النفسية أو الجسمية، وتؤكد دراسة العلمي (2003) أن الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة، وأن أي إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها أثناء حياته ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

وكذلك يظهر قلق المستقبل من خلال إدراك الخاطئ للأحداث المستقبلية وانخفاض فعالية الفرد في التكيف مع المشكلات التي تعترضه والتقدير المنخفض لمصادر معالجة هذه الأحداث وهذا ما يعرضه للكثير من الضغوطات، وتؤكد دراسة بلكيلاني (2008) أن كلما انخفض تقدير الذات لدى الأفراد كلما زاد القلق لديهم.

وإن طلبة الجامعة هم صانعو المستقبل وهم أمل كل المجتمعات ويتحملون مسؤولية تقدم وازدهار بلادهم لذلك يعتبر الطالب الجامعي أكبر الاستثمار في الدول المتطورة.

وطلبة المقبلين على التخرج هم أكثر الفئات في المجتمع الذين يعانون من قلق المستقبل لأنهم في مرحلة التخرج ومواجهة مستقبل مجهول قد لا يكونون مهنيين ومؤهلين لتعامل معه، وأكدت دراسة ناهد سعود (2005) إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات مرتفع وبشكل ظاهر.

وكذلك الخوف من المستقبل المجهول يشعر الطلبة بعدم الاستقرار وتوقع الخطر تسبب لديه حالة من التشاؤم واليأس وفقدان الأمل بالمستقبل الذي يؤدي إلى اضطراب حقيقي، وأحيانا الخوف من المستقبل يكون حافزا لمواصلة العمل والتطلع للمستقبل برسم أهداف ويسعى بجدية إلى تحقيقها وذلك من خلال

النظرة التفاؤلية التي تحفزها على تحقيق تلك الأهداف والنظر بإيجابية من أجل بناء مستقبل جيد، ولقد أكدت دراسة عماري وزعتر (2010-2011) أن طلبة الجامعة المقبلين على التخرج يشعرون بتفاؤل نحو المستقبل. ومن هنا نطرح المشكلات التالية:

- 1- مامستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس؟
- 2- مامستوى التفاؤل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس؟
- 3- مامستوى التشاؤم لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس؟
- 4- ما طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى التفاؤل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس؟
- 5- ما طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى التشاؤم لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة تعزى لمتغير التخصص (علم النفس المدرسي، علم النفس عيادي)؟
- 7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والتفاؤل بين طلبة (علم النفس المدرسي، علم النفس عيادي)؟
- 8- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والتشاؤم بين طلبة (علم النفس المدرسي، علم النفس عيادي)؟

2-الفرضيات:

- 1- مستوى قلق المستقبل منخفض لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس
- 2- مستوى التفاؤل مرتفع، ومستوى التشاؤم منخفض لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس
- 3- مستوى التشاؤم منخفض لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس
- 4- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين قلق المستقبل ومستوى التشاؤم لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس
- 5- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل ومستوى التشاؤم لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس

- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة تعزى لمتغير التخصص
(علم النفس المدرسي، علم النفس عيادي)
- 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والتفاؤل بين طلبة
(علم النفس المدرسي، علم النفس عيادي)
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والتشاؤم بين طلبة
(علم النفس المدرسي، علم النفس عيادي)

3- دواعي اختيار الموضوع:

اخترنا هذا الموضوع للأسباب التالية:

- انتشار ظاهرة قلق المستقبل
- يدرس شريحة مهمة من المجتمع وهم طلبة الجامعة المقبلين على التخرج الذين ينظرون إلى المستقبل بإيجابية أو فقدان الأمل منه ويتوقعون دائما الفشل.
- العمل على معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين قلق المستقبل والتفاؤل والتشاؤم

4- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:
- تدرس قلق المستقبل الذي يؤثر في مختلف حياة الفرد الشخصية والنفسية والسلوكية، وتكمن أهميتها كذلك في الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية، المقبلين على التخرج، وهم طلبة الثالثة ليسانس علم النفس (المدرسي، عيادي).
- تدرس شريحة مهمة من الشباب وهم الطلبة الجامعة المقبلين على التخرج، الذين يأمل منهم النهوض بمجتمعهم وتطويره، وأيضا الطلبة يمرون بمرحلة مهمة وهي التخرج التي لها تأثير بالغ، لذلك لابد من استعداد لها لأنهم ينتقلون من المجال التعليمي إلى المجال المهني.

5- أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا الحالية إلى:

- 1- معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس (مرتفع، منخفض).
- 2- معرفة مستوى التفاؤل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس (مرتفع، منخفض).
- 3- معرفة مستوى التشاؤم لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس (مرتفع، منخفض).
- 4- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى التشاؤم لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس
- 5- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى التشاؤم لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس
- 6- معرفة الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).
- 7- معرفة الفروق في قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل تبعاً لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).
- 8- معرفة فروق في قلق المستقبل وعلاقته بالتشاؤم تبعاً لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

6- تعاريف الإجرائية للدراسة:

6-1- تعريف قلق المستقبل:

هو شعور انفعالي يتسم بالارتباك وتوقع السوء والخوف من المستقبل، ويقاس قلق المستقبل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل.

6-2- تعريف التفاؤل:

أنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع وينتظر حدوث الخير، ويمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفاؤل.

6-3- تعريف التشاؤم:

هو استعداد شخصي داخل الفرد تؤدي به إلى توقع السلبي للأحداث، ويمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس التشاؤم.

الفصل الثاني

قلق المستقبل

تمهيد

1- مفهوم القلق

2- أنواع القلق

3- مفهوم قلق المستقبل

4- مصطلحات متعلقة بقلق المستقبل

5- نظريات المفسرة لقلق المستقبل

6- أسباب قلق المستقبل

7- سمات ذوي قلق المستقبل

8- الآثار السلبية لقلق المستقبل

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد القلق أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد و مستقبله، بإضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، لذلك يعتبر القلق من العوامل المؤثرة في الشخصية، وموضوع القلق كان و لا يزال من أهم الموضوعات النفسية لما له من أهمية وعمق و ارتباط بأغلب بل و بكل المشكلات النفسية، و لهذا لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام، لأن قلق المستقبل احد أنواع القلق، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم قلق، أنواع القلق، مفهوم قلق المستقبل، مصطلحات متعلقة بقلق المستقبل، نظريات المفسرة لقلق المستقبل، أسباب قلق المستقبل، سمات ذوي قلق المستقبل، الآثار السلبية لقلق المستقبل.

1- مفهوم القلق:

1-1- مفهوم القلق لغة: قلق الشيء قلقاً أي حركة فلم يستقر مكانه ولم يستقر في مكان واحد.

(إبراهيم، وآخرون، 1973: 12).

1-2- مفهوم القلق اصطلاحاً:

يعرفه زهران (2005) بأنه حالة توتر الشامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد

يحدث، ويصاحبها شعور غامض، وأعراض نفسية وجسمية. (زهران، 2005: 484).

ويعرفه الرفاعي (2003) إن القلق استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها للمكونات

الشخصية والاستجابة هذه تحمل معنى داخليا يتصل بالشخص ويضيفه على العالم الخارجي.

(الرفاعي، 2003: 200).

أوضحت الجمعية الأمريكية أكثر تعريفات القلق شيوعاً وهو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدرة مجهولاً إلى درجة كبيرة ويعد مصدره غير واضح وبصاحبه عدد من التغيرات الفسيولوجية.

(الأنصاري، 2004: 63)

وعرفه عشري (2004) بأنه بمثابة حالة من الخوف الدائم الغير معروفة أسبابها وحدودها والتي تؤدي

إلى حدوث استجابات سلوكية تؤثر في النشاط العام للفرد (عشري، 2004: 146).

وعرفته "ماي" (1950) فإن القلق رد فعل لتهديد يتصف بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي، ويتضمن الكبت وبعض الصراعات، ولا يستطيع الشخص العصبي أن يفهم بوضوح الأسباب التي أدت إلى قلقه وتوتره. (العيسوي، 2002: 60).

القلق خبرة انفعالية غير سارة تنتج عن توقع تهديد غير محدد المصدر وله عدة مظاهر نفسية و انفعالية و فسيولوجية.

2-أنواع القلق:

للقلق أنواع كثيرة نذكر منها:

2-1- القلق العام:

هو قلق الشامل حيث يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد، وهذا القلق حر طليق غير محدد الموضوع، ولكنه من ناحية أخرى يمكن أن يكون محدد بمجال معين أو موضوع خاص أو تثيره مواقف ذات قدر من التشابه كالامتحانات والموت. (حبيب، 1991: 165).

2-2- قلق الدراسة:

هو إنفعال مكتسب مركب من أبعاد هي: كراهية الدراسة، صعوبة الدراسة، رفض الدراسة وتوتر الأداء الدراسي، وإهمال الدراسة، وملل الدراسة، وقصور مهارات الدراسة. (زهران، 2000: 184).

2-3- قلق الامتحان:

حالة من شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوب بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهة لموقف الامتحان أو تذكره له. (الخالدي، 2009: 130).

2-4- قلق الموت:

يعرفه تمبلر: هو خبرة انفعالية غير سارة تدور حول الموت والموضوعات المتصلة به، وقد تؤدي هذه الخبرة الى تعجيل موت الفرد لنفسه. (معمرية، 2007: 212).

2-4- قلق الأخلاقي:

هذا النوع من القلق يصيب الفرد نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل سلوك معين يتقاطع مع ذلك، فالفرد الذي يسلك سلوك لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه مما يؤدي إلى قلق. (نزار، لويس، 2000: 205، 206).

6-2- قلق المستقبل:

وقد أطلق "توفلر" (1970) مصطلح صدمة المستقبل على العصر الحالي؛ لأنه يخلق توترا خطيرا بسبب المطالب المتعددة لهذا العصر، واستنتج أن كثيرا من الناس يعانون صدمة المستقبل، لذلك يمكن القول بأن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر، وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره ويجعل ماضيه ذا معنى، فالماضي و الحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية، (العشري، 2004: 148).

3- مفهوم قلق المستقبل:

لقلق المستقبل العديد من المفاهيم نذكر منها:

قلق المستقبل هو حالة انفعالية غير تنتج من أفكار اللاعقلانية الترقب والوهم، مما تدفع صاحبها لحالة من الارتباك والتوجس والتشاؤم وتوقع الكوارث وفقدان الشعور بالأمن، والخوف من المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل. (المصري، 2011: 35).

يعرفه العشري (2004): هو خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد من خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات، والتنبؤ السلبي بالأحداث المتوقعة والشعور بالضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الامن والطمأنينة نحو المستقبل. (العشري، 2004: 148).

عرفه معوض (1992): على أنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس، كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطوائية والحزن والشك وعدم الشعور بالأمن (معوض، 1992: 22).

ويعرفه "هانتر وكونر" (2003): أنه حالة من التشاؤم والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية وعدم الثقة في المستقبل، وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات الغير مرغوبة مستقبلا.

(محمد، 2008: 97).

ويعرفه كريمان (2008): بأنه شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وعدم القدرة على التعامل الاجتماعي مع الأحداث. (كريمان، 2008: 7).

أما المشيخي (2009): فيعرفه بأنه شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي اتجاه المستقبل والنظرة السلبية وعدم القدرة على التعامل الاجتماعي مع الاحداث. (المشيخي، 2009: 47).

وعرفه بلكيلاني (2008) بأنه اضطراب نفسي سببه حالة من الخوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة، تجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر أو العجز عن مواجهة المواقف وتحدياتها. (بلكيلاني، 2008: 27).

أما سلوى عبد الباقي، فتري أن قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر، فعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يتحمل حاضره ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتدخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية. (القاضي، 2009: 29). من خلال التعاريف السابقة ترى الباحثين أن قلق المستقبل هو حالة نفسية انفعالية مرضية تسيطر على الفرد نتيجة التفكير السلبي بالغد ومما ستحملة له الأيام المجهولة.

4- المفاهيم المتعلقة بقلق المستقبل:

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم ونذكر منها:

4-1- قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

مفهوم التوجه المستقبلي: هو ميل معمم محدد لدى الفرد لتوقع التطورات المستقبلية وتقييمها ويتضمن تقييمات وتوقعات ذاتية شاملة للزمان وتوقعات محددة للمكان من خلال تنظيم معارف وتقييمات المرء وأشكال سلوكه ذاتيا فيما يتعلق بالمستقبل، ويمكن توقع أحداث الزمن المستقبلي بما فيها عواقب السلوك الخاص بالفرد على انها مترابطة سببيا على وجه ما وفقا لمنطق منظم أو الاعتقاد بحدوثها. يعد مفهوم التوجه نحو المستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما متصلين ببعضهما البعض، فكلما كان قلق المستقبل محفزا على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وكلما ينخفض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر، وإذا كان هذا التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ وتحقيق الأهداف. (بدر، 2003: 34).

4-2- الخوف من الفشل:

لقد أشار الطواب (1986)، إلى أن الفشل يؤدي بالفرد إلى فقدان الثقة بالنفس والآخرين، مثلا خبرات الفشل المتكررة للتلاميذ تجعلهم عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام من عمل أهداف واقعية لأنفسهم. (الطواب، 1986: 300).

4-3- قلق المستقبل والتشاؤم:

يؤثر التشاؤم سلباً في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، والنظرة التشاؤمية للمستقبل الفرد عرضة للاكتئاب واليأس حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم للفشل والنظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل. (عبد الخالق وآخرون، 1995: 134).

قدم كورنيس مفهوم المستقبل بشيء من القلق والتشاؤم و ذكر ان ازمت اليوم قد نجمت عن اخفاقات الماضية في معالجة ما ينشأ من مشكلات وصعوبات وتحقيق الاهداف يأتي بجهود الانسانية وعلى تفهم مكانة المستقبل قبل الوقوع في شرك الكوارث الممكنة ودراسة المستقبل المشروع المهم والاكثر اثاره ومسؤولية لحفظ البقاء مع احتمال الحروب والتدمير البيئي والانهيار للنظم الاجتماعية والاقتصادية بجعل المستقبل قائما ومقلقان التغيير لا يوفر اشباعا دائما وان القدرة على اثاره التوقعات احد المظاهر غير المرغوبة للتقدم ويسبب احباطا وقلقا حين لا تلبي هذه التوقعات وعندما يتبدد الامل وانهيار الحضارة وابادة الانسان يبرز مفهوم المستقبل كمصدر للرعب وبات الانسان يخشى اليوم من امكان عدم وجود مستقبل مرغوب .

و عبر "توفر" عن المستقبل بتشؤم شديد عندما اطلق مصطلح (صدمة المستقبل) على اعتبار ان العصر الجديد يخلق توترا خطيرا سببه المطالب لاستيعاب التغيير والسيطرة وان المزيد والمزيد من الناس يعاني من صدمة المستقبل خاصة الاشخاص اللذين يخفقون في التكيف مع المستقبل وان التغيير المتسارع ذو نتائج شخصية سيكولوجية ونتائج اجتماعية وان اثاره المتسارعة هو الاخفاق او العجز الشامل في التكيف

4-4- قلق المستقبل والامل واليأس:

إن اليأس وفقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وتتسم بخيبات الأمل والتعاسة، وتعميم الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات وللعالم. (بيك، 2000: 103).

ويعد الإحساس بالهدف في الحياة من أهم العوامل المهمة والمؤثرة في تحقيق التوافق النفسي والشعور بالسعادة والقدرة على الإنجاز والابتكار، ولقد أشار "فرانكل" إلى أن الشخص الذي تمتلئ حياته بالمعاني والأهداف يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجذوى الحياة وما يعينه على تحمل الصعوبات والمعاناة، في حين أن الفرد الذي يفشل في إيجاد المعنى والهدف في الحياة يعاني الفراغ الوجودي الذي يتسم بالملل واليأس. (معوض، 2000: 114).

أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل، قد توصلت دراسة عبد الباقي (2009)، الى أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل هي: التشاؤم من قلق المستقبل، الاكتئاب، الأفكار الوسواسية، قلق الموت واليأس.

5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

لقد تعددت النظريات التي قامت بتفسير قلق المستقبل، والتي أرجعت قلق المستقبل إلى عوامل مختلفة، وكل عالم نفسي فسرها حسب الإطار المرجعي الذي ينتمي إليه، ومن أهم هذه النظريات نذكر منها:

5-1- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر "فرويد" هو رائد هذه النظرية، والنظرية الفرويدية هي أولى النظريات التي قامت بدراسة القلق، حيث يعتبر فرويد من أكثر علماء النفس استخداماً لهذا المصطلح، حيث اعتبر أن منشأ كل قلق هو صدمة الولادة والتي تعد أول تجربة للفرد مع الخوف والقلق، ومن هذه التجربة تخلق أنماط ردود الفعل وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل إذا عجز عن التغلب على قلقه، وعندما يكون في خطر استحوز القلق عليه. (الحمداي، 2011: 162).

وأشار "فرويد" إلى أن القلق يعبر عن رد فعل لخطر غريزي يشعر أمامه الفرد بالعجز، ويؤكد فرويد على أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الفرد بالتنبؤ الزائد، واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة. (الحسيني، 2011: 18).

ويبين "فرويد" أن القلق هو حالة خاصة من عدم السرور يصاحبه تفريغ عبر ممرات محددة، والقلق هو رد فعل العام للخطر، ويعتبر الآنا المعقل الوحيد الذي يركز عليه القلق، ويكون القلق حقيقياً أو متوقعاً يدركه الفرد على أنه مرتقب.

حيث أشار على أن هناك ثلاثة أنواع من القلق:

- 1-القلق الواقعي: هو ينتج من أخطار واقعية موجودة في العالم الخارجي.
 - 2-القلق الأخلاقي: وهو الخوف من الضمير وينتج عن صراع الآنا الأعلى.
 - 3-القلق العصابي: وهو الخوف من خروج رغبات الهو عن الانضباط ويشمل الخوف من العقاب.
- (يوسف، 2001: 68، 69).

في حين يرى "أدلر" أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل، ويصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي، وقد أوضح "أدلر" رأيه حول المستقبل من خلال المقارنة بين

الفرد السوي الذي يستطيع أن يحرر نفسه من تأثير الأوهام و يواجه الواقع، والفرد العصابي الذي غير قادر على العمل. (الحمداني، 2011: 163).

وكذلك يذكر "أدلر" أن القلق ينجم من محاولة الفرد التحرر من الشعور بالدونية ومحاولة الحصول على التفوق من أجل تجنب الشعور بالنقص. (العطية، 2008: 56).

أما "هورني" فتري أن القلق استجابة انفعالية لخطر يكزن موجهها إلى المكونات الأساسية من الشخصية، واهم العناصر الباعثة على القلق هي الشعور بالعدوان والدونية، كذلك العوامل الاجتماعية توجد في الفرد قدرا كبيرا من القلق وهي تربط الحب والتقبل والتعاطف والاعتراف وخاصتا الوالدين، وتؤكد على أن انعدام هذه الحاجات الأساسية تعرض الطفل لموقف سوف يوقف نموه الشخصي ويؤثر بذلك على بناء شخصيته في المستقبل. (فرج، 2009: 133).

5-2- النظرية السلوكية:

وهي تفسير القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي حيث يصبح المثير الجديد قادر على استدعاء الإجابة على المثير الأصلي، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف ويصبح قادر على استدعاء استجابة الخوف مع أن الطبيعة لا تنثير هذا الشعور فيشعر الفرد بالخوف المبهم وهو القلق.

ويؤكد كل من "دولارد" و"ميلر" في نظريتهما (الشخصية والعلاج النفسي)، واستخدما فيها مفاهيم خاصة بهما، حيث استفادا من مفهوم الدافع واكد على الدور الذي يقوم به في خفض الدافع في عمليات التعليم، والقلق عندهم يعتبر دافعا مكتسبا أو قابلا للاكتساب، ونظر إليه كنتاج لتوقع الألم والذي يرتبط بالمثيرات الخارجية من جانب والعمليات الداخلية من جانب آخر، ويحدث القلق نتيجة الصراع بكافة أشكاله.

(فرج، 2000: 137).

ويرى "بافلوف" و"واطسون" أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من الناحية يمثل محفز، ومن ناحية أخرى مصدر للتعزيز وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف عن السلوك الغير مرغوب فيه وبذلك يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك، ولعل لأه ما أكده السلوكيون أن القلق استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد. (السيد، 2000: 25).

فالسوكية تنتظر إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت تدعيم إما إيجابي أو سلبي.

5-3- النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب هذه النظرية ان القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان، فهو قلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، فالمثير الأساسي لقلق الإنسان هو الموت. (الشناوي، 2000: 365).

ويرى "روجرز" أن قلق المستقبل ينشأ عندما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود إلى النجاحات وإلى إرضاء الحاجات الاجتماعية، الأمر الذي يخلق لدى الفرد صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق لاسيما قلق المستقبل، فتتسبب مشاعر عدم الرضا عن الذات، وهذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحيثما يتسارع الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية، وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحوّل نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذي يتعامل معهم. (الحمداني، 2011: 165).

ويرى "ثورن" أن قلق الفرد يكمن في خوفه من المستقبل، أي أن القلق ليس ناشئ من خبرات الماضي، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك ان نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث له في أية لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساس للقلق من المستقبل عند الإنسان، ورغم أن الإنسان يعتبر خطر الموت هو أهم تهديد يواجهه، ومن ثم هو أبرز مصدر قلقه، إلا أن قيمة حياته تتضاءل أمام القيم التي يؤمن بها ويطبقها في حياته، وبالتالي يصبح أي تهديد موجه لهذه القيم أحد مصادر القلق لديه. (العطية، 2008: 61).

5-4- النظرية المعرفية:

إن النظرية المعرفية لا تركز على ما يفعله الناس بل على الكيفية التي يرون بها أنفسهم والعالم من حولهم.

ويرى "أرون بيك" أن السمات الأساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها، وإن توقع الفرد للأخطار هي المكونات الأساسية التي تميز مرضى القلق، يتوقف على أساس كيفية إدراكه لتلك المخاطر وتقديره لها، فالمبالغة في تقدير الأخطار المحتمل حدوثها للفرد في المستقبل تجعله دائم الشك في قدرته على المواجهة والمقاومة مما يسبب له قلقا مستمرا.

ويشير "بيك" إلى أن الأفكار الملازمة لمرضى القلق تتضمن:

1- عدم الكفاءة والأهلية للإنجاز

2- نقص ضبط الذات والسيطرة عليها.

3- الرفض الاجتماعي.

والنموذج المعرفي الذي افترضه "بيك" حول العمليات المعرفية الحاصلة بنشوء سمات القلق تقسم إلى ثلاث خطوات هي:

1- التقييم الأولي: حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد

2- التقييم الثاني: يقيم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل، ويفترض "بيك" أن

مستوى القلق الذي يصيب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم، ولا يحدث تقسيم عن طريق الوعي، بل يحدث بطريقة أوتوماتكية عن طريق اللاوعي.

3- إعادة التقييم: يقيم فيها الفرد شدة الخطر ونتيجة ذلك يولد لديه الاستجابة العداوية، سواء كان رد

الاستجابة بالهروب بسبب القلق، أو كان رد الفعل بمواجهة نتيجة الخطر، وهذا يعتمد على

مستوى الثقة بالنفس، ويزيد التفكير الإيجابي من إحساس الفرد باتقة بالنفس، بينما يقلل التفكير

السلبى من اعتقاد الفرد في قدرته على المواجهة والتكيف.

وبالتالي فإن تفكيرنا يؤثر في استجاباتنا تجاه مواقف التهديد. (بيك، 2000: 52).

التعقيب:

■ ترى نظرية التحليل النفسي أن القلق يرجع إلى الصراع بين مكونات الشخصية. حيث يرجع

"فرويد" قلق المستقبل لخبرات الطفولة، وربطها بالواقع وتعميم المواقف المتشابهة.

أما "أدلر" ربط بين قلق المستقبل عند الفرد بأهداف التي يضعها الفرد منذ الطفولة، وكذلك يؤكد

على دور التوقعات في دافعيتنا نحو المستقبل.

أما "هورني" ربطت القلق بالوسط الذي يعيش فيه الفرد والخبرات التي يمر بها، وتؤكد على أن

خبرات السنين الأولى هي التي تحدد مستقبل الأفراد.

■ أما النظرية السلوكية، فترى أن القلق سلوك متعلم نتعلمه من خلال البيئة بشكل مباشر

أو عن طريق الاشتراط

■ أما النظرية الإنسانية، فترى أن أي مثير يهدد الوجود الإنساني هو قلق، فالمير الأساسي الذي

يهدد الوجود الإنساني هو قلق الموت.

و يرى "روجرز" أن القلق ينشأ عند الفرد حينما يخفق في علاقته مع الآخرين، لأنه يخشى و

يخاف من الانتقاد.

و"ثورن" يرى بأن القلق غير مرتبط بالماضي، ويرجع القلق إلى القلق من الموت، وكذلك التهديد الموجه للقيم التي يتبناها ويؤمن بها.

- أما عن النظرية المعرفية، فيرى "بيك" أن القلق يعود إلى أفكار ومعتقدات خاطئة، وإن تفكيرنا هو الذي يؤثر على استجاباتنا.

6-أسباب قلق المستقبل:

لقلق المستقبل عدة أسباب حسب رأي كل باحث نذكر منها:

يشير العشري (2004) الى أسباب قلق المستقبل هي:

- كثرة الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل.
- الخوف الغامض والمجهول الموجه نحو ما يحمله المستقبل من تعقيدات والتنبؤ السلبي لما سيحدث مستقبلا.
- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل، وعدم تحقيق الأهداف والطموحات. (عشري، 2004: 142).
- وتضيف المشيخي (2009) أسباب أخرى تؤدي الى قلق المستقبل وهي:
- التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار بإعتباره نوعا من الصراع العقلي، واعتبار الحياة عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية، والتي يجب على الفرد دائما أن يجزم رأيه بشأنها.
- أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الذاتية الهازمة للذات.
- ضغوطات الحياة التي تعد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت الى تغير كبير في أساليب حياة الفرد.
- (المشيخي، 2009: 53).

أما زينب الشقير (2005) تشير الى أن أسباب قلق المستقبل هي:

- الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد والتي تجعله يؤول الواقع من حوله، كذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفع الفرد الى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وأفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الامن والاستقرار النفسي. (شقير، 2005: 4).

اما الخطيب (2011) فيشير الى أن العوامل المؤدية لقلق المستقبل تتمثل فيما يلي:

1- العامل الوراثي:

العوامل الوراثية تتمثل في:

- الاستعداد الفسيولوجي للجهاز العصبي: حيث ثبت أن الفرد يولد ولديه استعداد في جهازه العصبي،
- للإصابة بالقلق النفسي، حيث يظهر هذا المرض عند تعرض الفرد الى الاجهاد النفسي بكل انواعه. (شلهوب، 2015: 42).
- السن (العمر الزمني): أوضحت الدراسات أن القلق يزداد من عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك يزداد مع ضموه لدى كبار السن خلال سن الشيخوخة واليأس فتظهر أعراضه بوضوح.
- اضطراب النمو في مرحلة الطفولة: أوضحت العديد من الدراسات أن تراكم الخبرات الصادمة خلال تلك المرحلة يعد سببا في تعرض الفرد للقلق.

2-العوامل النفسية:

- تتمثل في: الخوف التوتر، التهيج العصبي، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، فقدان الشهية للطعام، اللجوء الى تناول الخمر والعقاقير.
- فالعلاقات الأسرية الغير مستقرة يمكن ان تكون سببا في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار ومن ثم قلق المستقبل، فقد أكد "كلين" بأن العلاقات الأسرية التي تسودها المشاحنات والغياب المستمر لأحد الوالدين والطلاق، يكون الأبناء فيها عرضة للمشاكل السلوكية والنفسية مثل قلق المستقبل.
- و يشير "مولين" (1990) على أن عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي تواجهه، وعدم القدرة على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع، والشعور بعدم الأمان، هي من الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل.
- وكذلك يشير "هاوسمان" (1998) إلى أن ما يحل الفرد قلق هو الأشياء السيئة التي ممكن قد تحدث في المستقبل، كالوحدة والخوف من المرض، والخوف من الفشل في الدراسة، أو العلاقات الاجتماعية، والحاجة المادية والفقر، وعدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري، كل هذه الأسباب تؤدي إلى قلق من المستقبل. (شلهوب، 2015: 43، 44).

وترى الباحثتين أن أهم الأسباب التي تؤدي لقلق المستقبل هي:

- فقدان الشعور بالأمن والأمان.

- عدم القدرة للتكهن والتخطيط للمستقبل في ظل الظروف المتغيرة التي نعيش فيها.
- ضغوطات النفسية ونقص دافعية الإنجاز.
- النظرة التشاؤمية للمستقبل بسبب كثرة البطالة.
- ضغوطات الحياة، مثل عوامل المعيشية والمادية والأسرية.
- ضعف الوازع الديني.

7-سمات ذوي قلق المستقبل:

- أوضحت دراسة حسانين (2000) أن ذوي قلق المستقبل يعانون من:
- التشاؤم، وذلك لأن الفرد الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويتهيأ له أن الأخطار محدقة به.
 - استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
 - الانسحاب من الأنشطة البناءة.
 - عدم الثقة في أحد مما يؤدي به إلى الاصطدام بالآخرين.
 - اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
 - استخدام آليات دفاعية ذاتية، مثل الكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
 - التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي.
 - الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
 - الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
 - صلابة الرأي، وظهور انفعالات لأدنى الأسباب.
 - الحفاظ على الظروف الروتينية، والطرق المعروفة في تعامل مع مواقف الحياة.
 - الانتظار السلبي لما قد يحدث. (حسانين، 2000: 19).
- وكذلك تشير دراسة الداھري (2005) إلى أن الأشخاص ذوي قلق المستقبل يظهر عليهم:
- 1- مظاهر المعرفية: هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في تفكير الشخص، وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة، ومعتقدا بقرب أجله، والخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية ولعقلية.

2- مظاهر سلوكية: مظاهر نابعة من أعماق الفرد، تتخذ أشكال مختلفة، وتتمثل في سلوك الفرد،

مثل تجنب المواقف المحرجة وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

3- مظاهر جسدية: وتظهر كردود أفعال الفرد الفسيولوجية مثل: ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة

الأطراف، التوتر العضلي، عسر الهضم. (الداهري، 2005: 327، 328).

8- الآثار السلبية لقلق المستقبل:

من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل ما يأتي:

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام آليات الدفاع، وتصلب الرأي والتعنت.
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير، وعدم التركيز، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
- الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- فقدان الإنسان ل تماسكه المعنوي وجعله عرضة للانهايار العقلي والبدني.
- التوقع داخل إطار الروتين والانتظار السلبي لما قد يحدث، واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة نتيجة لعدم الافتتاح بسهولة بفائدة المعلومات والمعارف المكتسبة.
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة إضرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
- يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية. (المشيخي، 2009: 56).

ويؤثر قلق المستقبل بشكل مباشر على مواقف الأفراد الذاتية تجاه المستقبل، أو تجاه ما سيحدث، وما يمكن أن يحدث، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث، والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار، وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله، مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل. (المؤمن، نعيم: 2013، 45).

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى قلق المستقبل، الذي يعتبر من أنواع القلق الأكثر خطورة على حياة الفرد ومستقبله، ويظهر قلق المستقبل نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمتغيرة ومطالبها المادية المتزايدة، ولأجل ذلك يتحول المستقبل من مصدر لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال والأمني المرجوة، إلى مصدر للخوف والتوجس من ما يحمله الغد المجهول.

الفصل الثالث

التفاؤل والتشاؤم

تمهيد

1- مفهوم التفاؤل

2- مفهوم التشاؤم

3- المصطلحات المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم

4- أنواع التفاؤل والتشاؤم

5- النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم

6- سمات المتفائلين والمتشائمين

7- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم

8- تأثير التفاؤل والتشاؤم على الفرد

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد صفة التفاؤل والتشاؤم من بين الصفات النفسية التي تؤثر في مسيرة الانسان وحياته، إذ أن المتفائل هو الذي يتأمل وقوع الخير وما هو أفضل وأحسن، فهو يعيش حالة من الانطلاق في هذه الحياة لأنه ينظر بروح الأمل، بخلاف المتشائم الذي لا يرى سوى الظلام ووقوع الشر، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم التفاؤل والتشاؤم، وبعض المفاهيم المرتبطة بهاتين السمتين، كما سنتطرق إلى أنواعهما والنظريات المفسرة لهما، وسمات الخاصة بالمتفائلين والمتشائمين، والعوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم، وسوف نتطرق إلى تأثير التفاؤل والتشاؤم على الفرد.

1- مفهوم التفاؤل

1-1- لغة: التفاؤل من الفأل، وهو القول أو الفعل يستبشر به وتسهل الهمزة، فيقال الفأل وتفاعل بالشئ تيمن به، ويقال لا فأل عليك، ولا ضمير عليك ويستعمل في الخير والشر والفأل ضد التطير وضد التشاؤم.

(الأنصاري، 1998: 13).

1-2- اصطلاحاً:

يعرفه عبد الخالق (1996) أنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع وينتظر حدوث الخير، ويرنو الى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك. (عبد الخالق، 1996: 45).

ويعرفه "شاير وكارفر" أنه النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء. (الأنصاري، 1998: 14).

وعرفه "ستيك" بأنه التوقعات الذاتية الإيجابية عن المستقبل الشخصي للأفراد. (المرجع السابق: 14، 15)

ويعرفه "سليجمان" (1981) التفاؤل عبارة عن تركيبة من الموهبة المعقولة مع القدرة على الاستمرار في مواجهة الهزيمة للوصول إلى النجاح. (جولمان، 2000: 132).

وتعرفه القناعي (2008) هو إدراك الإيجابي للواقع والحاضر لما سيكون عليه المستقبل، حيث لا يقع الفرد تحت سيطرة توقع الشر أو الضرر أو سوء الطالع. (القناعي، 2008: 18).

ويعرفه بعلبكي (1979) التفاؤل هو الإيمان بأن هذا العالم خير العوالم الممكنة، وإن الخير سوف ينتصر في الآخر، فلا يرى سوى الجانب المشرق من الأشياء، وعندما يتفاعل الفرد يصبح قريب من الكمال.

(العلبكي، 1979: 57).

وترى الباحثين أن التفاؤل هو استعداد شخصي داخل الفرد يجعله يتوقع كل ما هو إيجابي للأحداث المستقبلية.

2- مفهوم التشاؤم:

2-1- لغة: التشاؤم من باب الشؤم، وشؤم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشؤوم، ومشؤوم جمع مشائيم، والشؤم الشر، ضد اليمين والفأل والبركة، والتشاؤم بالأمر تطير به وعده شؤماً ترقب الشر.

(الأنصاري، 1998: 13).

2-2- اصطلاحاً:

يعرف "تايلور" نزعة تشاؤمية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الإيجابية، على أن يكون سمة ثابتة. (أبو الديار، 2010، 64).

يعرفه "شاورز" (1992) أنه حصر الفرد اهتمامه بالاحتمالات السلبية للأحداث المستقبلية مما قد يدفع الأفراد إلى التحرك بهدف منع هذه الأهداف من الوقوع. (اليوجفي، الأنصاري، 2005: 313).

يعرفه الحكاك (2001) التشاؤم هو نزعة لدى الأفراد لتكوين التوقع السلبي لأسوء النتائج في مجالات حياته، من خلال توظيفها في ترقب الأحداث السيئة، وميله إلى تبني وجهة نظر مليئة بالتوجس وشعوره بالكسل والمرض. (الحكاك، 2001: 95).

يرى مارشال أن التشاؤم استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد، تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث، وعرفه أيضاً نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية. (الأنصاري، 1998: 16).

يعرفه بعلبكي (1979) التشاؤم هو اعتقاد بأن عالمنا هو أسوء العوالم الممكنة، وإن كفة الشر والشقاء أرجح من كفة الخير والسعادة فيه، فجميع الأشياء تنزع بطبيعتها إلى الشر. (بعلبكي، 1979: 57).

3- المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم:

3- المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم:

3-1- المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل:

3-1-1- الأمل: هو الرجاء وهو توقع موثوق به من ان رغبة ما سوف تتحقق

(عبد الخالق، 2004: 184).

والامل يتشابه مع التفاؤل من حيث تكون كل منها نزعة استبصار وتوقع للنتائج الإيجابية الا ان الامل فيه سهي لتحقيق غاية من خلال مجموعة من المسارات والسبل فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الأداء النفسي الجيد كما يساهم في ارتفاع الفرد فيزداد ثقة بنفسه وبالواقع ولا في الأمل يستخدم في العلاج النفسي ويسمى العلاج بالأمل حيث ان الافراد الذين يكون لديهم امال عريضة وكبيرة يضعون نصب اعينهم اهداف أكبر وأكثر من غيرهم ويعرفون كيف يدلون الجهد من اجل تحقيق هذه الأهداف وقد وجد "سنايدر" ان الافراد أصحاب المستويات العالية من يشتركون في سمات معينة من أهمها ارتفاع مستوى الدافعية والسعي نحو إيجاد الوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم ويكادون ذواتهم وتكون لديهم أساليب مرنة تمكنهم من الوصول الى الطرق و الأساليب التي تساعدهم عتي تحقيق أهدافهم سواء تعديل هذه الأهداف او تجزئتها او تغييرها اذا ما اصبح

3-1-2 - السعادة :

هي حالة انفعالية و عقلية تنسم بلا بالإيجابية يخيرها الانسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة و التفاؤل والامل والاحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

ويعرف العنزي (2001) السعادة على أنها حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية والسعادة، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل، الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

(جودة، أبو حراد، 2011: 134، 137).

وأشار "دينر" الى ان السعادة والماسة على ارتباط بالتفاؤل والتشاؤم وقد اشارت نتائج لدى السعداء وكانت عبارة عن شخص دافئ ومخلص يشعر بالراحة في علاقات الطيبة وقادر على مواجهة الاحداث متفائل وغير متشائم .

وفي الدراسة التي قام بها عبد الخالق ومراد (2001) حول السعادة والشخصية أجريت على عينة من طلاب جامعة الكويت تتألف من (201) طالب تبين وجود علاقة ارتباطية دالة بين السعادة وكل من الصحة النفسية والجسمية والتفاؤل والتدين، وتبين أن الصحة النفسية كانت أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالسعادة، وأشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة جوهرية موجبة بين التفاؤل والشعور بالسعادة كدراسة بخيت (2011)، وفي دراسة أجرتها جودة (2010) توصلت إلى أن مستويات التفاؤل والأمل والسعادة هي (71%)، (81%)، (63%)، فتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة تربط التفاؤل والأمل والسعادة.

3-1-3- الصحة النفسية:

أكدت الدراسات على أن الصحة النفسية والجسمية ترتبطان ارتباط وثيقا بالتفاؤل، وتؤكد العديد من الدراسات أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم والنفس وأنها يؤثران تأثيرا إيجابيا على صحة ويسرعان بالشفاء من المرض، عكس التشاؤم والذي يسبب في مشكلات صحية. وتؤكد نتائج دراسة سيجر ستورم (1998) على عينة من طلاب الجامعة بأن التفاؤل ارتباط بتحسن المزاج وزيادة كفاءة عمل جهاز المناعة في الجسم بفروق جوهرية على الطلاب المتشائمين. إذن التفاؤل مرتبط بالصحة النفسية والجسمية، وهذا ما أكدته دراسة شاير وكارفر التي افترضتا أن التفكير الإيجابي والنزعة التفاؤلية نحو الحياة يمكن ناعفا وتؤدي إلى حل المشكلات حلا ناجحا وفعالا، وأن النزعة التفاؤلية نحو الحياة ترتبط إيجابيا بالصحة النفسية والجسمية للأفراد. (بننت ناصر، 2014: 51، 52).

3-2- مفاهيم متعلقة بالتشاؤم:

3-2-1- القلق:

هو شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، وهو استجابة لتهديد غير محدد، كثيرا ما يصدر عن صراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة

المنبعثة من داخل النفس، في الحالتين يهيئ الجسم إمكانية لمواجهة التهديد فتوتر العضلات ويتسارع نبضات القلب. (فراج، 2006: 219).

هدفت دراسة "ديبيري ريتشاردسون" (1990) إلى معرفة القلق على التفاؤل، وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (99) طالبا وطالبة، من التخصصات العلمية والأدبية في جامعة لندن إنجلترا، وقد طبق على عينة قائمة "سببيبرجر" للقلق الحالة والسمة كما طبق على العينة استبيان يتكون من 19 بند، تجاب على أساس ردود أفعال الأفراد إزاء. (الأنصاري، 1998: 64.63).

بعض أحداث الحياة بوصفها مقياسا للتفاؤل والتشاؤم، وكشفت هذه الدراسة على ارتباط سلبي بين القلق والتفاؤل، مما يشير إلى أن الأفراد القلقين كثيرا ما يغلب التشاؤم عليهم، لذلك فإن القلق يقلل من التفاؤل. (الرجع السابق، 64).

3-2-2- الإكتئاب:

حالة انفعالية وقتية أو دائما يشعر فيها الفرد بانقباض والخوف والضيق وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والتشاؤم ومشاعر القنوط واليأس والعجز، فاكتئاب يتميز بوجود عاطفة سلبية. (بنت ناصر، 2014: 54)

و درس لويس (1992) العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأعراض الاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من 140 من طلاب جامعة "إكسترا" الإنجليزية، واستخدمت ثلاثة مقاييس، الأول استخبار الفمي من وضع كلاين (1978)، واستخبار التشاؤم الفمي، وقائمة "بين" للاكتئاب، وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباط إيجابي (0.33) بين التشاؤم والاكتئاب، وارتباط سلبي بين التفاؤل والاكتئاب (0.30)، مما يشير إلى أن الاكتئاب غالبا ما يكون مصحوبا بالتشاؤم. (الأنصاري، 1998: 65).

4-أنواع التفاؤل والتشاؤم:

للتفاؤل والتشاؤم عدة أنواع نذكر منها:

4-1-التفاؤل الغير واقعي:

يعرفه "براون" (1988) بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر الإصابة بالأمراض.

ويحدث التفاؤل الغير ولقي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم وتوقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، ولا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوء، كما أن التشاؤم قد يؤدي دوره ما إذا كان هناك موقف مهدد ويوجد نقص في المعلومات حوله حيث يدفع الأفراد إلى البحث عن هذه المعلومات. (الأنصاري، 1998: 23).

ويرى أحمد عبد الخالق (1996) أن التفاؤل الغير واقعي يعني التفاؤل المتميز أو التفاؤل الذي لا تسوغه المقدمات أو الوقائع مما يعرض الإنسان لمخاطر صحية غير هينة. (عبد الخالق، 1996: 7).

4-2- التفاؤل المقارن:

هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها لنفسه.

4-3- التشاؤم الغير الواقعي:

يعرفه "دولنسكي" (1987) ان كل فرد يواجه حتما خطرا في أن يصبح ضحية لحادث أو مرض مستعصي غير قابل للشفاء، أو لطوفان أو زلزال، ويعتقد الأفراد أن مثل هذه الحوادث سيئة الطالع يمكن أن تحدث، ومع ذلك فإن الناس يميلون إلى أن يفكروا طبعاً لاعتقاد شائع أنهم محصنون ويتعذر إيدائهم، إنهم يتوقع أن يكون الآخرون ضحية الحظ العاثر، وقد سمى علماء النفس المهتمون بالإدراك الاجتماعي هذه الظاهرة غير واقعي.

4-4- التشاؤم الدفاعي:

نزعة لدى الأفراد إلى توقع السيء للأحداث المستقبلية، على من أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أدائهم كان جيدا في مواقف مشابهة في الماضي، كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم بشكل عام ومن ثم يعتبرون التشاؤم مذهبا ومنهجاً في سلوكهم بوجه عام. (الأنصاري، 1996: 7)

5- النظريات المفسرة للتفاؤل وللتشاؤم:

5-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى "فرويد" أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلى إذا تكونت له عقدة نفسية، وأكد فرويد على مفهوم التفاؤل والتشاؤم من خلال الشخصية الفمية ذات الإشباع الزائفة للبيدو (الأكل والشرب)، تتسم بالتفاؤل والانفعال والمواقف المتجهة نحو الاعتصام على العالم الخارجي، الذي يشبع بشكل مفرط في طفولته فيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتصام على الآخرين إما إذا الفمية فإن الشخصية الفمية تنتسب بالسلوك الذي يصل إلى الكره والعداء للآخرين والتشاؤم الذي يتوقف نموه غي هذه المرحلة يكزن عرضة للإفراط في هذا التشاؤم.

ويتفق "إريكسون" مع "فرويد" في أن المرحلة الفمية انعكاسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدمها، والذي بدوره سيظل المصدر الذاتي للكل من الأهل والتفاؤل أو اليأس أو التشاؤم خلال بقية الحياة.

فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم البعض الارتباطات بين حاجياته وعالم الخارجي وهذا الشعور الأول بالثقة اما إذا أهملت الأم احتياجات ولدها فإنه يستولد لديه ما أسماه "إريكسون" بالشك ويؤدي به إلى التشاؤم.

وتؤمن نظرية التحليل النفسي بأن الرضاعة الطفل من ثدي أمه تعطيه نوعا من التفاؤل والأمل والتوقع السعيد في مستقبله، أما الذين يعتمدون على البن الصناعي فيكونون عرضة للتشاؤم وعدم الاستقرار والشك الدائم. (عكاشة، 2003: 43).

5-2- النظرية السلوكية:

ذكر بدوي (1986) أن التفاؤل والتشاؤم من بعض الأعمال أو الرموز يمكن أن ينتشر من مكان إلى آخر بالمحاكاة، وقد يفسر هذا لانتقال التشابه في بعض الرموز التفاؤل والتشاؤم وعلامتهما التي تجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لرموز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة فقد أثبتت تجارب المنعكس الشريطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى ما توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز والعقاب والثواب.

وذكر بدوي كذلك أنه يمكن تفسير الكثير من علامات التفاؤل والتشاؤم على أساس الاقتران أو على الأساس اكتساب الفعل المنعكس الشرطي. ويمكن اعتبار التفاؤل والتشاؤم من الرموز والمنبهات الداخلية

من قبل الاستجابات الشرطية ويترتب على ذلك تكرار ظهور رمز معين مرتبط بحادثة سيئة للشخص إلى أن يصير هذا الفعل المنعكس الشرطي رمزاً للتفاؤل، في حين يترتب على تكرار ارتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة إلى أن يصبح بمجرد ظهور الرمز أي المنبه الشرطي داعياً ومثيراً للتفاؤل عند الشخص ما، بينما قد يرتبط هذا الرمز نفسه على شخص آخر بحوادث غير سارة فيصبح هذا الرمز أو المنبه مثيراً للتشاؤم. (عن زعتر، عماري، 2010-2011: 24)

5-3- النظرية المعرفية :

أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات حيث أشار كل من "ستانج ومولتان"، إلى أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل تلقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون، نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت بالكتابة والكلام أو التفكير الحر، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية كما يرى "كلي" أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها من توقع الأحداث، ويرى أن الطريق بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحماسية لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب لتنبأ بما سيحدث كما أنهم يواجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى تنبؤات الدقيقة والصحيحة، والمفيدة من كل هذا وبناء على آرائه فالمستقبل وليس الحاضر هو المحرك الرئيسي للسلوك.

(عن زعتر، عماري، 2010-2011:

23)

وذكر "ورنر" أن الفرد إذا عجز فشله لعامل مستقر داخلي وخارجي فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لغرض النجاح والفشل، فاعتقاد أن سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي إلى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد نفسه أو لدى الآخرين عن آداه في المستقبل، ويزداد هذا التشاؤم عندما يعتقد الفرد بأن السبب لا يمكن التحكم لا يمكن التحكم فيه وتغييره والعكس صحيح.

5-4- نظرية علم النفس الإيجابي:

النموذج التفسيرى لسليجمان:

أشار سليجمان وزملائه في نظريتهم إلى أسس وأساليب التفاؤل فأسس التفاؤل لا تكمن في العبارات الإيجابية أو الصور النصر وإنما في الطريقة التي يفكر بها الفرد وينظر بها إلى الأسباب، فكل فرد منها قد اكتسب عادة معينة للتفكير في الأسباب وللكل رأيته الخاصة والمميزة له وهو ما أطلق عليه اسم (الطراز التفسيري) وهذا الطراز ينمو ويتطور في الطفولة ويدوم إن بقي بدون تدخل خارجي، مدى العمر وهناك ثلاثة أبعاد أساسية ومهمة يستخدمها الطفل دائماً لكي يفسر سبب وقوع أي حدث جيد أو سيء، أحياناً مقابل دائم.

يشير "سليجمان" أن الطفل أكثر عرضة للاكتساب يؤمن بأن الأسباب المؤدية إلى أحداث السيئة سوف تتواصل بشكل دائم هذه (حال الدنيا الدائم)، وفي المقابل يرى الطفل الذي يجيد التعامل مع الإخفاق والتصدي للاكتئاب وأن الأسباب التي وراء الأحداث السيئة هي مجرد سبب وقتي.

2-الانتشار: التعميم مقابل التحديد

ويعود هذا التفسير إلى تعميم أثر الأحداث، مثل إن ما حدث سيأثر بشكل كبير في كل شيء أقوم به، وهذا التفسير بالفرد إلى الاعتقاد بأن الحدث السيء الذي تعرض له سيؤدي إلى حوث مشاكل كبيرة.

3-التشخيص الداخلي في مقابل الخارجي:

يفوق هذا التفسير حدود الانتشار والاستمرارية ويقصد به تحديد الشخص المسؤول عن الخطأ فعندما تقع أحداث السيئة يمكن أن يلقي الطفل اللوم على نفسه، أو يمكن يلقي اللوم على الآخرين أو على الظروف، فالطفل الذي يكثر اللوم والتوبيخ لنفسه يكون أكثر عرضة للإصابة بالتشاؤم والاكتئاب.

(سليجمان، 2006: 68، 80).

تعقيب:

ترى الباحثتين أن نظرية التحليل النفسي "لفرويد" و"إيركسون" تركز بشكل كبير على الماضي وترى ان أحداث الماضي تؤثر في مستقبل الأفراد، إن واقع الأفراد الحالي ما هو إلا نتيجة حوصلة لماضية وهذا الماضي إما يدفعهم التفاؤل أو التشاؤم.

ويرى السلوكيون ان التفاؤل والتشاؤم كغيره من السلوك يمكن من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي، أي أن التفاؤل والتشاؤم من الاستجابات المكتسبة.

أما أسلوب سليجمان التفسيري التحليلي، يرى أن المتفائلين يصنفون الأحداث السلبية على أنها عابرة وغير مكررة. أما المتشائمون يصفون الأحداث السلبية على أنها ثابتة لا تتغير.

وأن أصحاب النظرية المعرفية أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة الذي يتم على ضوء مفاهيم الاستجابة والتدعيم فإن سلوك الغرد مرتبط بتاريخ قديم.

6-سمات المتفائلين والمتشائمين:

6-1-سمات الجسمية:

بالنسبة للمتفائلين فإنك تجده يتصف بالاسترخاء، وتجده في وقوفه وجلسه ومشيته ونومه غير متوتر بوجه عام. وإن كان هذا لا يعني استمرار استرخائه في جميع المواقف إن ما نعنيه هو أن المتفائل يقدم الحد الأدنى من التوتر في سلوكه العضلي المتعلق بمواقفه وأوضاعه.

أما فيما يتعلق بملامح الوجه، هي ملامح تتخذ صفة الثبات النسبي بعد المرور في خبرات كثيرة من نوع متشابه سواء كانت خبرات سارة أو مكدر، فإنك تلاحظ المتفائل يتسم بملامح مفعمة بالأمل، فثمة ابتسامة خفيفة بالعين وحولها.

أما عن صوت المتفائل فإنك تلاحظ أنه صوت موظفا توظيفا سليما ومعقولا إزاء الأغراض التي يقال فيها الكلام، وتلاحظ أن المتفائل يتمتع بالصوت الثابت الخالي من الاضطراب والتقلقل والتردد. كما أن طبقة الصوت تكون لديه متناسبة مع عدد المستمعين ومدى بعدهم عنه، فهو لا يقدم طاقة صوتية أكثر من اللازم.

والمتفائل ينحو منحني سويا فيما يتعلق بهضم الطعام والنوم، وكذلك تمتع المتفائلين بالنوم العميق الخالي من الأحلام المزعجة.

6-1-2-سمات وجدانية:

■ أول سمة وجدانية تتميز بها الشخصية المتفائلة هي الاتزان الوجداني ونعني به عدة أمور هي:

1- الإستمرارية بالحالة الوجدانية المعيبة مدى طويلا نسبيا فالمتزن وجدانيا لا يتقلب بين الحزن والسرور، أو بين الغم والحزن، إنه يظل في حالة واحدة.

2- الإرتباط في الحالات الوجدانية بوشائج متينة مع المواقف والأحداث الخارجية التي تهم المرء، فمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة، فهو يرتبط بصلة وثيقة بالواقع الاجتماعي المحيط به.

■ أما السمة الثانية التي يتسم بها المتفائل هو عدم توقع السلبي إذا توفر الإيجابي، فهو لا يتوقع الغم إذا ما فرح.

■ أما السمة الثالثة التي تتمتع بها الشخصية المتفائلة فهو عدم ضغط الخبرات الوجدانية المكبوتة القديمة على غلاف الشعور والتأثير بطرق مباشرة، فهو يجد في حاضره ذريعة للتغلب على عقد الماضي. (ميخائيل، د.س: 117، 127).

6-1-3- السمات العقلية:

- الميل إلى تحصيل المعرفة باكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة الصائبة .
- الإيمان بديناميكية العقل، يعتقد أن الأفكار بمثابة كائنات حية تتلاحق فيما بينها لكي تتكاثر وتخرج أفكار جديدة، فمتفائل يؤمن بقدرة العقل الإنساني على إفراز معرفة وفلسفة وفكر .
- الإيمان بالمستقبل، فالمتفائل يعتقد أن بمقدور الإنسان العصر الحديث أن يتفاعل مع جميع مقومات التراث الإنساني السابق وأن يخرج من مثل ذلك التفاعل أو المحصلات جديدة تضاف إلى التراث

الماضي، وذلك أن المتفائل لا يحتقر الماضي، كما أنه يتشوق للمستقبل.

6-2- سمات المتشائمين:

6-2-1- سمات الجسمية:

المتشائم تجده يتصف بالتوتر بوجه عام، ذلك أن المتشائم يقدم الحد الأقصى من التوتر في سلوكه العصبي المتعلق بمواقفه وأوضاعه.

أما فيما يتعلق بالوجه، فإنك تلاحظ عضلات الوجه مشدودة، وتكون نظرات المتشائم حادة لمن يتحدث إليه.

6-2-2-سمات الوجدانية:

- من أهم الملامح التي تتسم بها الشخصية المتشائمة إحساس المتشائم بالتوجس من المجهول، تسوده سمات الاكتئاب على وجهه.
- الوسواس والشك في نيات وعوظف ومرامي الآخرين، فهو يعتقد أن هناك شخص يكيد به ويحيك له المكائد.
- من صفاته الإحساس بالبغض وكراهية ومقت اتجاه كل من الماضي والحاضر والمستقبل، فالماضي مشحون بخبرات سيئة والحاضر مفعم بالمنغصات التي تقلق منامه.

6-2-3-السمات العقلية:

- تتضح الإنقباضية أو الكيفية لدى المتشائم فيما يقوم به من مجادلات لا يقصد من ورائها تأكيد حقائق محتملة بذهنه، بل يكون قصده الأساسي هو إثبات أن الآخرين لا يفكرون بطريقة صحيحة.
 - يوجه المفكر التشاؤمي نفده اللاذع إلى نفسه وإلى عقله، فيضع القوالب الصحيحة لفكره في ضوء تحطيم القوالب السائدة التي ظل الناس يأخذون بها ويعترفون بصحتها.
- (ميخائل، د.س: 142، 151).

7-العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

هناك كثير من العوامل المحددة التي يفترض أن تحدد درجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم ونذكر منها ما يلي:

7-1-العوامل البيولوجية:

وتتضمن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة، ولقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دور في التفاؤل والتشاؤم.

7-2-العوامل الاجتماعية:

وتتمثل في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، وهذه بدورها لها الأثر في تحديد السمة التفاؤلية أو التشاؤمية للفرد،

وكذلك المواقف الاجتماعية المفاجئة التي يوجهها الفرد في حياته، كالمواقف السارة منها تولد معنوية عالية وأملا في الحياة فبذلك يميل إلى التفاؤل، أما المواقف الصعبة تولد لديه حالة من الإحباط واليأس، فتجعل منه شخص ميالا على التشاؤم. (الأنصاري، 1998: 20).

7-3-العوامل الاقتصادية:

فقد بين "روزل" (1989) أن التراجع الاقتصادي يشكل عاملا سلبيا على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب تكون متأثرة بهذا العامل، فيصبحوا مترددين في التخطيط لمستقبلهم.

وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاؤل والتشاؤم لديهم، فاستقرار الاقتصادي يتأثر باستقرار السياسي،

وعدم الاستقرار السياسي يؤدي إلى الاقتصاد، وهذا بدوره يؤثر على الفرد وطموحاته، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى قد يجلب للبلد الحروب، والتي لها تداعيات كبيرة على أفراد المجتمع من عوامل الصراع والاضطرابات النفسية، فكل هذا يؤدي إلى حالة من فقدان التوازن عند الفرد ليجعله عاجزا وضعيفا مهددا لا يجد من يحميه، فيكون عرضة للهم والقلق النفسي الذي لا أن يرتسم ليصبح جزء من مظاهره السلوكية كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بعدم الثقة والتردد والشك. (الحميري، 2004: 23).

7-4-عامل الصحة:

التفاؤل والتشاؤم يؤثر على صحة يؤثر على الحياة الصحية للفرد، حيث أن الإنسان المتفائل يكون خاليا من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي.

7-5-عامل الأسرة:

يعتبر عامل الأسرة مهم جدا للفرد، من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم ويثب الطمأنينة والأمن والرعاية وكل هذا يوصل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشاؤم.

(نصر الله، 2000: 26).

8-تأثير التفاؤل والتشاؤم على الفرد:

تشير الكثير من الدراسات والبحوث النفسية إلى أن التفاؤل له تأثير فعال على الصحة النفسية والجسمية، حيث توضح العديد من الدراسات أن التفاؤل تأثيراً فعالاً في المزاج الحسن وفي شفاء الأمراض النفسية والجسمية.

كذلك أظهرت العديد من الدراسات النفسية أن المتفائلين من الناس أقل عرضة للكآبة، وأكثر ميلاً للنجاح في الحياة والأعمال، بل وأفضل صحة من الناحية الجسمية، عكس الحل بالنسبة للمتشائمين، وتشير دراسة "لويس" (1992) أن هناك ارتباط إيجابي بين التشاؤم والاكتئاب، وارتباط سلبي بين التفاؤل والاكتئاب مما يشير إلا أن الاكتئاب غالباً ما يكون مصاحباً بالتشاؤم.

(الأنصاري، 1998: 65).

وكذلك دراسة "لانج" التي تبحث في العلاقة بين التفاؤل وضبط النفس والاكتئاب لدى عينة من النساء المتزوجات ممن لديهم أطفال قبل المدرسة، بحيث كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة مرتفعة بين ضبط النفس والتفاؤل مما يشير إلى تداخل السمتين معاً، وإلى ارتباط التفاؤل بالاكتئاب سلبياً.

والتفاؤل يجعلنا نشعر بحال أفضل، فالمتفائلون يعيشون بصحة أفضل من سواهم، لأن أجهزة المناعة لديهم تعمل بشكل أفضل لحمايتهم.

كذلك أظهرت العديد من الدراسات النفسية أن المتفائلين من الناس أقل عرضة للكآبة، وأكثر ميلاً للنجاح في الحياة والأعمال، بل أفضل صحة من الناحية الجسمية، عما هو الحال عليه بالنسبة للمتشائمين.

وكذلك أوضحت العديد من الدراسات أن المتشائمين أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية أكثر من المتفائلين، ووجدت دراسة "شاير وكارفر" (1985) أن المتفائلين يعانون من أعراض جسمية أقل نتيجة للضغوط، لأنهم يستخدمون استراتيجية التركيز على المشكلة عندما يدركون أن الموقف يمكن السيطرة عليه،

ويؤدي إلى تخفيض التأثيرات السلبية على الأداء، والصحة النفسية والجسمية، في حين أن المتشائمين يستخدمون استراتيجية "التركيز على الانفعال" المتمثلة في الأفكار وانسحاب السلوكي.

(قنيطية، 2016: 23).

خلاصة الفصل:

لقد هدفت الدراسة إلى تقديم التفاؤل والتشاؤم بوصفهما سمات في شخصية الفرد، وذلك من خلال تعريف التفاؤل على أنه نظرة استبشار تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، في حين التشاؤم انه توقع سلبي للأحداث القادمة، ويجعل الفرد ينتظر السوء، فالتفاؤل يلعب دور كبير في تطلع الفرد للمستقبل.

الفصل الرابع

الدراسات الميدانية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- حدود الدراسة
 - 3- الدراسة الاستطلاعية
 - 4- أدوات جمع البيانات
 - 5- خصائص السيكمترية (الصدق, الثبات)
 - 6- عينة الدراسة و خصائصها
 - 7- الأساليب الإحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر فصل الإجراءات المنهجية في كل مذكرة، حلقة وصل بين الجانب النظري و الجانب التطبيقي، وفي أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة إلا إذا اتبعت خطوات منهجية دقيقة، وخطوات علمية مضبوطة، فوضوح المنهج وتجانس أفراد العينة وطرق اختيارها، وصدق وثبات المقياس، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة وخطأ الفرضيات، كل هذه الإجراءات تساعد الوصول إلى معلومات صحيحة، لذلك في هذا الفصل حرصنا كل الحرص على إتباع خطوات منهجية منظمة من أجل الوصول الى نتائج صحيحة .

1-منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق أو الأسلوب الذي يتبعه الباحث من أجل الوصول إلى بيانات دقيقة حول المشكلة التي يدرسها، ويتوقف نجاح المنهج الذي يختاره الباحث على مدى توافقه مع طبيعة الموضوع المدروس.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة، حيث يدرس العلاقة بين المتغيرات قلق المستقبل والتفاؤل والتشاؤم، الفروق ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفا، ومن ثم يتم بواسطته استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات الدراسة.

2-حدود الدراسة:

1-2-الحدود المكانية :

تم تحديد مكان دراستنا في جامعة عمار ثلجي بالأغواط، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

2-2-الحدود البشرية :

تتكون عينة دراستنا من (80) طالب وطالبة مستوى الثالثة ليسانس، حيث كان اختيار العينة عشوائي.

2-3-الحدود الزمانية :

أجريت دراسة الميدانية في فترة تتراوح من 15أفريل إلى 7ماي 2019

2-4-مجتمع الدراسة:

يوجد في مدينة الأغواط كلية واحدة للعلوم الاجتماعية، وقسم واحد لعلم النفس وعلوم التربية والارطفونيا وتقدر نسبة مجتمع عينة الدراسة ب 170 طالب وطالبة موزعة على التخصصين علم النفس المدرسي والعيادي.

3- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم اختيار عينة البحث في جامعة عمار ثلجي الأغواط، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية و الأرطفونيا، و قد شملت 30 طالبا. ولقد اعتمدنا في اختيار عينة بحثنا هذا على العينة العشوائية البسيطة على اساس أنها تحقق لنا أغراض الدراسة الاستطلاعية التي نسعى لتحقيق أهدافها المسطرة.

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة عمار ثلجي الأغواط، كلية العلوم الاجتماعية، بقسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، في الفترة الممتدة من 15 إلى 27 أبريل من السنة الدراسية (2018 - 2019). حيث قمنا بتوزيع الاستبيانين على فئة من الطلبة، ثم استرجعناها بعد أن قام الطلبة بالإجابة على فقرات المقياسين.

3-1- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

جدول رقم (1): يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث التخصص.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
مدرسي	12	40%
عيادي	18	60%
المجموع	30	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن نسبة تخصص عيادي تقدر ب (60%)، أكبر من نسبة التخصص مدرسي التي تقدر ب (40%).

3-2- أدوات جمع البيانات:

ولقد اعتمدنا على أداة الاستبيان لما لها أهمية في جمع البيانات الميدانية التي تخص موضوع دراستنا.

3-2-1- مقياس قلق المستقبل:

اعتمدنا في دراستنا على استبيان من إعداد الباحثان زعتر شريف وعماري عائشة (2010، 2011) حيث قاموا بإعداد الاستبيان استناداً إلى مجموعة مقاييس من إعداد مجموعة من الباحثين مثل: مقياس قلق المستقبل لمحمد عبد التواب ومقياس قلق المستقبل للمشخي، ومقياس قلق المستقبل لصالح كريمان، و يتكون المقياس من 28 فقرة، وتم انتقاء فقرات مناسبة لهذه الدراسة بما يتلاءم مع أفراد العينة كما في الملحق رقم (1) وبالشكل الذي يسهل على القارئ فهمها بسهولة الوضوح، الدقة العلمية قصر العبارة أو الفقرة، مدلولية الفقرة تتعلق بأمر واحد فقط وكانت الإجابة عن كل فقرة بثلاث بدائل هي: (لا تنطبق علي مطلقاً، تنطبق علي قليلاً، تنطبق علي كثيراً) و درجة الإجابة عن كل فقرة هي: (1، 2، 3) على الترتيب. وتتراوح درجة المقياس ما بين (28-84) درجة.

مكونات المقياس:

يشتمل المقياس على خمسة أبعاد أساسية هي:

1-البعد الأول: يمثل التفكير السلبي اتجاه المستقبل، ويقصد به مجموعة الأفكار والمعتقدات

الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد تؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

2-البعد الثاني: يمثل النظرة السلبية للحياة، ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم

القدرة على التوافق والتعامل معها.

3-البعد الثالث: يمثل القلق من الأحداث الضاغطة، ويقصد بها الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء

كانت أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتنعكس على نظرتة للمستقبل.

4-البعد الرابع: يمثل المظاهر النفسية، وتعني مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد

في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في المستقبل.

❖ جدول رقم (02) يبين فقرات الأبعاد في مقياس قلق المستقبل

رقم	الأبعاد	أرقام الفقرات	العدد
1	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	5,4,3,2,1	5
2	النظرة السلبية للحياة	10,9,8,7,6	5
3	القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة	16,15,14,13,11	6
4	المظاهر النفسية	22,21,20,19,18,17	6
5	المظاهر الجسمية	28,27,26,25,24,23	6

3-2-2- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

هي من تأليف أحمد عبد الخالق (1996) واستمد بنود هذه القائمة من خلال دراسة استطلاعية على عينة كويتية ضمت (212) طالبا وطالبة يدرسون في قسم علم النفس بجامعة الكويت، ولقد طلب منهم أن يكتبوا البنود لقياس التفاؤل والتشاؤم ووصل عدد البنود إلى (119) بند لقياس التفاؤل و(95) بند لقياس التشاؤم، ثم عرضت على المحكمين فاخترل عدد كبير منها. وتشمل القائمة في صيغتها النهائية على (15) بند لقياس التفاؤل، و(15) بند لقياس التشاؤم، ويجب على كل فقرة خمسة بدائل وهي:

(لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا) و درجة الإجابة عن كل فقرة هي: (0,1,2,3,4) على

الترتيب. وتتراوح درجة التفاؤل ما بين (0-60) درجة.

3-3- الخصائص السيكومترية: (الصدق والثبات):

3-3-1- الصدق:

- صدق استبيان قلق المستقبل

قام معدا استبيان زعتر شريف وعماري عائشة بحساب صدقه عن طريق الصدق الظاهري، حيث قام الباحثين بعرض المقياس على مجموعة من خبراء في مجال علم النفس، وطلب منهم توضيح مدة صلاحية كل فقرة. وتم حساب الصدق الظاهري بطريقة لاوشي، وكانت النتيجة 0.98

- صدق استبيان قلق المستقبل المعتمد في الدراسة الحالية:

تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)، حيث قامت الباحثين بأخذ (34%) من أعلى درجات المقياس، و (34%) من أدنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من (30) طالب، وبعد ترتيب الدرجات تصاعدياً فتصبح مجموعتان تتكون كل واحدة منها من (10) طلاب من المجموعة العليا، و (10) طلاب من المجموعة الدنيا، بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

❖ الجدول رقم (03) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل

مقياس	مجموعات	أفراد	متوسط	الانحراف	ت	درجة	الدالة
	المقارنة		الحسابي	المعياري		الحرية	الإحصائية
قلق المستقبل	مجموعة العليا	10	65.50	5.68	9.57	18	دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)
	مجموعة الدنيا	10	44.70	3.86			

يتبين من الجدول رقم (03) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) الطرفين، مما يشير إلى أن استبيان له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق الاستبيان.

- صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم:

لقد قام معدا المقياس أحمد عبد الخالق ببرهنة صدق المقياس بالأربعة طرق: الارتباط بين المقياسين ومقياس التوجه نحو الحياة، الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الواحد، وتحليل العامل لبنود المقياس، والارتباطات المتبادلة بين كل المقياسين أخرى تقيس أبنية مختلفة وأخرى تقيس أبنية متشابهة. وكانت معاملات الارتباط بين مقياسي التفاؤل والتشاؤم، 0.65، والتفاؤل واليأس 0.62،

والتفاؤل والاكتئاب 0.54، على حين ارتبط التفاؤل باليأس 0.82، والتفاؤل والاكتئاب 0.73، وكل هذه المعاملات دالة احصائياً، وتشير إلى صدق الاتفاقية لمقياس التفاؤل والتشاؤم.

- صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم المعتمد في الدراسة الحالية:

❖ الجدول رقم (04) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم.

مقياس	مجموعات المقارنة	أفراد	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التفاؤل	مجموعة العليا	10	97.10	7.75	8.87	18	دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)
	مجموعة الدنيا	10	49.27	15.33			
التشاؤم	مجموعة العليا	10	97.10	7.78	19.92	18	دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)
	مجموعة الدنيا	10	45.8	10.64			

يتبين من الجدول رقم (04) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس

3-2-3- الثبات:

- ثبات مقياس قلق المستقبل:

قام معدا الاستبيان بحساب ثباته عن طريق التجزئة النصفية وتحصلوا على 0.93 وهو معامل ارتباط قوي

- ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم:

قام معد المقياسي أحمد عبد الخالق بحساب ثباتهما عن طريق معامل الفاكرونباخ، ووصل ثبات كرونباخ 0.93 لمقياس التفاؤل، و0.94 لمقياس التشاؤم.

- الثبات المعتمد في الدراسة الحالية:

قامت الباحثتان بحساب ثبات مقياس قلق المستقبل، والتفاؤل والتشاؤم، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، حيث يعتبر ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار، ومعامل ألفا يرتبط بثباته بثبات بنوده، ويستخدم في مقاييس متعددة الاختبارات.

❖ جدول رقم (05) يوضح معامل ثبات مقياس قلق المستقبل، ومقياس التفاؤل والتشاؤم باستخدام ألفا كرونباخ.

المقاييس	عدد البنود	معامل الفاكرونباخ
قلق المستقبل	28	0.901
التفاؤل	15	0.941
التشاؤم	15	0.910

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أنّ معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.90)، ومعامل الثبات لمقياس التفاؤل باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.94)، ومعامل الثبات لمقياس التشاؤم باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.94)، وهي قيم مقبولة جداً،

وتشير إلى تمتع المقاييس بقدر عالي من الثبات.

3-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تبين من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- وضوح عبارات وتعليمات المقاييس وملاءمتها لموضوع الدراسة بإجماع الطلاب.

- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

4- عينة الدراسة وخصائصها:

تعتبر مرحلة اختيار عينة البحث من أهم الخطوات وأصعبها وحتى يمكننا الاختيار الأمثل والممثل للمجتمع الأصلي لابد أن نحدد هذا المجتمع بدقة.

4-1- المجتمع الأصلي :

يتألف المجتمع الدراسة الأصلي من مجموعة من طلبة الثالثة ليسانس LMD تخصص علم النفس المدرسي والعيادي بجامعة عمار تليجي بالأغواط، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، حيث يقدر عددهم 170 طالب وطالبة مقسمين على أربعة أفواج.

4-2- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي و بناء على إحصاء مجتمع الدراسة.

4-3- خصائص عينة الدراسة:

❖ الجدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص.

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
علم النفس العيادي	42	52.5%
علم النفس المدرسي	38	47.5%
المجموع	80	100 %

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن فئة الطلبة التخصص العيادي أكثر من فئة ذات التخصص المدرسي، بنسبة قدرت ب: 52.5 %.

5- الأساليب الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل نتائج البحث:

- 1- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة من حيث المتغير التخصص.
 - 2- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتأكد من صدق أداة البحث، ولتأكد من دلالة الفروق في درجة الاتجاهات تبعا لمتغير التخصص.
 - 3- معامل ألفا-كرو نباخ لتحديد وحساب ثبات أداة البحث، بطريقة الاتساق الداخلي.
 - 4- المتوسط الحسابي.
 - 5- الانحراف المعياري.
- ولإجراء العمليات الحسابية استعملنا الرزمة الإحصائية المستخدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) النسخة 8.

خلاصة الفصل:

عرض في هذا الفصل أهم الخطوات التي يجب أن تتوفر في أي بحث علمي، وكذلك تم إجراء الدراسة الميدانية والتي تتمثل في تعديل الدراسة الاستطلاعية وحجمها ونتائجها، ثم المنهج المتبع، ثم وصف عينة الدراسة و طرق اختيارها، و بعدها تم التطرق لأدوات الدراسة و حساب خصائص السيكومترية من صدق و ثبات و منه إلى التقنيات الإحصائية المتبعة في الدراسة، وبعد تطبيقنا للأدوات على أفراد العينة الأساسية حصلنا على مجموعة من البيانات التي سوف نتطرق إلى نتائجها و تحليلها و تفسيرها في الفصل التالي.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

- 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
- 6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة
- 7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة
- 8- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثامنة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد عملية جمع البيانات من الميدان وتطبيق الاستبيان، سيتم في هذه المرحلة البحثية تفريغ البيانات في جداول ثم عرضها، وتفسير النتائج المتحصل عليها في ظل فرضيات الدراسة.

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب افراد عينة الدراسة منخفض.

1-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

❖ الجدول رقم (07) يوضح قيمة اختبار "ت" لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدالة المحسوبة	مستوى الدالة المعتمد	الدالة
قلق المستقبل	80	54.80	56	-1.026	0.308	0.01	غير دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أنّ قيمة "ت" لعينة واحدة (-1.02) وهي غير دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.308) اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) وهذا يعني أنّه لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط الطلاب في مستوى قلق المستقبل ونظراً لتقارب المتوسطين يمكننا القول أنّ قلق المستقبل لدى افراد العينة متوسط.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة كل من، زعتر وعماري (2010، 2011) التي توصلت أنّ أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى قلق متوسط، ودراسة بوقصة وبوزيان (2011، 2012) التي توصلت أنّ طلبة التخرج

لديهم قلق المستقبل متوسط، ودراسة خان (2012) التي تؤكد على أن قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث هو مستوى منخفض. لذا الفرضية الأولى تحققت

وتختلف دراستنا مع دراسة كل من، المؤمني ونعيم (2013) توصلت دراستهم أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفع، ودراسة مساوي (2012) والتي توصلت نتائج دراسته إلى أن الطالب المعلم يعاني من مستوى قلق المستقبل مرتفع.

بما أن الدراسات المتفقة مع دراستنا أكثر من المخالفة، يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت، دون أن نهمل أهمية الدراسات الغير موافقة.

2-1 تفسير نتائج الفرضية الاولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى، أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة متوسط. حيث بلغ متوسطهم الحسابي (54.80) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (56) ومنه يمكننا القول أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة ليسانس علم النفس افراد عينة الدراسة متوسط. وبالتالي هذه الفرضية تحققت.

ويمكن تفسير النتائج بأن وجود مستوى ملحوظ من قلق المستقبل لدى فئة الشباب هو أمر طبيعي حيث أنهم في مرحلة تتسم بالشحنة والطاقة والطموح، بالتالي فإن رسم المستقبل بالنسبة لهم هو الهدف الأساسي.

أما فيما يخص عينة الدراسة الحالية ، فترى الباحثين بأن القلق موجود بدرجة واضحة بسبب غلق الدولة لحركة تشغيل الشباب بعد التخرج في إطار عقود ما قبل التشغيل ، أما مستوى قلق المتوسط الذي أظهرته النتائج قد يكون راجع إلى التغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي تشهدها الجزائر والمتمثلة في الحراك من أجل التغيير، فالطلبة يأملون أن هذا الحراك سوف يحسن الوضع الاقتصادي في الجزائر وذلك سوف يؤدي حتما إلى توفر فرص العمل وتقليل من نسبة البطالة، وكذلك إن انخفاض مستوى قلق المستقبل يرجع إلى تهئ الطلبة إلى مواجهة تحديات الحياة وقدرتهم على التكيف مع المتغيرات.

وترى الباحثين أن الصعوبات الحياتية لا تؤثر على سلبا على نظرة الطلبة إلى المستقبل فهم ينظرون إليه بإيجابية وتفاؤل.

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- مستوى التفاؤل لدى الطلاب افراد عينة الدراسة مرتفع.

1-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

❖ جدول رقم (08) يوضح قيمة اختبار "ت" لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة ت	قيمة الدالة المحسوبة	مستوى الدالة المعتمد	الدالة
التفاؤل	80	30	40.30	7.63	0.000	0.01	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة " ت " لعينة واحدة (7.63) وهي دالة إحصائية، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) وهذا يعني أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط الطلاب في مستوى التفاؤل والفرق لصالح المتوسط الحسابي.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة كل من، دراسة عبد الكريم (2012) حيث تؤكد على أن طالبات كلية التربية للبنات يتمتعن بدرجة عالية من التفاؤل، دراسة ضيفي وسويح (2016-2017) تؤكد على أن طلبة علم النفس لجامعة عاشور بالجلفة متفائلين. وتختلف نتائج دراستنا مع ما توصلت له دراسة حسان (2007) على طالبات رياض الأطفال حيث أظهرت شيوع التشاؤم بنسبة (67,70 %) والتفاؤل بنسبة (32,29%)

بما أن الدراسات المتفقة مع دراستنا أكثر من المخالفة، يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت، دون أن نهمل أهمية الدراسات الغير موافقة.

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أن مستوى التفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع. حيث بلغ متوسطهم الحسابي (40.30) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (30) ومنه يمكننا القول أن مستوى التفاؤل لدى طلبة ليسانس علم النفس افراد عينة الدراسة مرتفع وعليه ففرضية بحثنا قد تحققت.

يمكن تفسير النتائج بأن تمتع عينة البحث بهذا المستوى العالي من التفاؤل راجع إلى التنشئة الأسرية الصحيحة والسليمة والتي يسودها الأمن والإطمئنان والرعاية كل هذه العناصر تصقل شخصية الفرد وتجعله متفائل، وكذلك راجع إلى ظروف الاقتصادية والاجتماعية.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

- مستوى التشاؤم لدى الطلاب افراد عينة الدراسة منخفض.

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

❖ جدول رقم (09) يوضح قيمة اختبار "ت" لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدالة
التشاؤم	80	30	12.45	-15.36	0.000	0.01	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة "ت" لعينة واحدة (-15.36) وهي دالة إحصائية، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط الطلاب في مستوى التشاؤم والفرق لصالح المتوسط الفرضي.

وتتفق نتائج دراستنا مع كل من، دراسة السلطي وأبو عواد (2014) توصلت نتائجها على أن درجة التشاؤم منخفضة لدى طلبة كلية العلوم التربوية،

وتختلف نتائج دراستنا مع، دراسة نصر الله (2008) يتضح من نتائج أن درجة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة تساوي (231.21)، وهذه الدرجة حسب مقياس (سيجمان) تعبر عن سلوك التشاؤم.

3-2 تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثالثة، أن مستوى التشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة منخفض. حيث بلغ متوسطهم الحسابي (12.45) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (30) ومنه يمكننا القول أن مستوى التشاؤم لدى طلبة ليسانس علم النفس افراد عينة الدراسة منخفض وعليه فالفرضية الثالثة قد تحققت.

ونسبة التشاؤم منخفضة هذا راجع إلى التغيرات التي تشهدها الجزائر في الوقت الحالي جعلت هناك حالة من التفاؤل والأمل لدى الطلبة بأن الأمور سوف تتحسن وسوف تشهد الجزائر العديد من الإصلاحات في كافة المجالات (التربوي، الاقتصادي، الاجتماعي...)، وكل هذه الأسباب جعلت الطلبة مقبلين على الحياة المهنية بكل إيجابية.

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

- توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة.

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

❖ جدول رقم (10) يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	قيمة الدلالة المحسوبة مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
قلق المستقبل والتفاؤل	80	-0.350	0.000	0.01	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.35$) وهي دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة زعتر وعماري (2010، 2011) حيث أظهرت نتائجها أنه توجد علاقة بين قلق المستقبل والتفاؤل، ودراسة العتيق (2013) حيث أظهرت نتائج دراستها أن قلق المستقبل لدى الطلبة يحمل صبغة التفاؤل.

بما أنه لا توجد دراسات مخالفة لنتائج دراستنا، يمكن القول بأن النظرية الرابعة قد تحققت.

4-2 تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الرابعة، أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة ؛ لأنّ قيمة معامل الارتباط برسون دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وبهذا، يمكن القول ان فرضية الرابعة تحققت

تؤكد الدراسة الحالية أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والتفاؤل، لأنه كلما زاد التفاؤل قل القلق نحو المستقبل

5- عرض و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

وتتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة.

5-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

❖ جدول رقم(11) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مقياس قلق المستقبل والتشاؤم

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	قيمة الدلالة المحسوبة مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
قلق المستقبل والتشاؤم	80	0.322	0.000	0.01	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أنَّ قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r=0.32$) وهي دالة إحصائية؛ لأنَّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) وهذا يعني أنَّه توجد علاقة ارتباط بين قلق المستقبل والتشاؤم لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة.

تختلف دراستنا مع دراسة عبد الخالق والأنصاري (1995) التي أظهرت تمتع الاناث بمستوى عالي من تشاؤم، حيث يروا بأن التشاؤم تشاؤم دفاعي ويتمثل في شعور الفرد بالتوقع السيء للأحداث المستقبلية ومن يكونون مستعدون لمواجهة الأخطار في حال حدثت وبالتالي يتخذون منهاجاً ومذهباً في سلوكهم بوجه عام.

5-2 تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الخامسة، أنه توجد علاقة ارتباط بين قلق المستقبل والتشاؤم لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة، لأنَّ قيمة معامل الارتباط بيرسون دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01). وبهذا، يمكن القول ان فرضية بحثنا تحققت.

تؤكد الدراسة الحالية أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والتشاؤم، لأنه كلما زاد التشاؤم زاد القلق نحو المستقبل. ولقد قدم "كورنيس" أن مفهوم قلق المستقبل بشيء من القلق والتشاؤم، ولقد عبر "توفلر" أن علاقة المستقبل بتشاؤم شديد عندما أطلق مصطلح "صدمة المستقبل" وهي التوتر والتشتت يحصل للأفراد نتيجة عدم تكيفهم مع المتغيرات السريعة التي تحدث.

ولقد أكد رونالد مولين (1990) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم ولانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور انفعالات لأدنى سبب ويميل نحو التعقيد ولاضطراب وعدم الاستقرار كما أن له توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل.

ولقد أكد "كلوينسكي" أن هناك ارتباطاً قوياً بين قلق المستقبل وبين التوقعات التشاؤمية، حيث الأفراد أظهروا تخوفاً من المستقبل يتعلق بالعمل وحل المشكلات وانهايار القيم والاعتقاد بمسألة الحظ العاثر والوحدة والمرض والموت، لأن التشاؤم هو الميل لتوقع الأحداث المستقبلية بشكل سلبي.

6- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:

وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

6-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

❖ جدول رقم (12) يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في التخصص لمقياس قلق المستقبل.

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدالة المحسوبة	مستوى الدالة المعتمد	الدالة
قلق المستقبل	مدرسي	38	54.55	10.24	-0.222	0.825	غير دالة
	عيادي	42	55.08	10.83			

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أنّ قيمة "ت" بلغت (-0.22) وهي غير دالة احصائية، لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.825) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ذوي تخصص المدرسي والعيادي في مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة.

وتتفق دراستنا مع دراسة كل من، دراسة عشري (2004) التي تؤكد على عدم وجود فروق في التخصص لدى أفراد العينة، ودراسة بوكاني (2017) توصلت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين طلبة كلية التربية الأساسية بحسب متغير (علمي، انساني).

وتختلف دراستنا مع كل من، دراسة سعود (2005) أسفرت نتائج الدراسة على ارتفاع نسبة قلق المستقبل في كليات الأدبية مقارنة بالكليات العلمية، ودراسة بوقصة وبوزيان (2011-2012) توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المستقبل بين الطلبة لصالح تخصص علم الاجتماع يعاني من مستوى قلق المستقبل مرتفع.

6-2 تفسير نتائج الفرضية السادسة:

بيّنت نتائج الفرضية السادسة أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ذوي التخصص المدرسي والتخصص عيادي في مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة ومنه يمكننا أن نقول ان الفرضية السادسة لم تتحقق، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية وهي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

وتفسر الباحثين هذه النتيجة وهي عدم وجود فروق في التخصص في قلق المستقبل، أولاً هذا يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بمستويات متقاربة سواء كان من التخصص مدرسي أو عيادي، ويرجع هذا التقارب إلى أن أفراد العينة ينتمون إلى كلية واحدة، كلية العلوم الاجتماعية، وقسم واحد قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، وكذلك يتعرضون إلى نفس الضغوط النفسية، وعلى عاتقهم نفس الهدف الذين يسعون إلى تحقيقه وهو التخرج لضمان مهنة في المستقبل لإرضاء أنفسهم ومن حولهم، وهذا يجعلهم يعيشون نفس الظروف سواء النفسية أو الاجتماعية.

لذلك فإن النجاح لا يقتصر على التخصص، وإنما على شخصية الفرد

7- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة:

وتتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

7-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة:

❖ جدول رقم (13) يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في التفاؤل وعلاقتها بقلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدالة المحسوبة	مستوى الدالة المعتمد	الدالة
التفاؤل وقلق المستقبل	مدرسي	38	39.34	12.97	-0.758	0.451	غير دالة
	عيادي	42	41.40	10.98			
	عيادي	42	12.21	10.42			

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة "ت" بلغت (-0.75) وهي غير دالة إحصائية، لأن قيمة الدالة المحسوبة (0.451) أكبر من مستوى الدالة المعتمد لدينا (0.01) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي تخصص المدرسي والعيادي في مستوى التفاؤل لدى الطلاب أفراد العينة.

وتتفق دراستنا مع دراسة كل من، دراسة مخيمر وعبد المعطي (2000)، ودراسة مراد وأحمد (2001) وتختلف دراستنا مع دراسة كل من، وتختلف نتائج هذا الفرض مع ما توصل له المنشاوي (2007) حيث وجدت فروق لصالح طلبة التخصص الأدبي في التفاؤل

يعاني من مستوى قلق المستقبل مرتفع. يمكن القول أن الفرضية السابعة لم تتحقق.

7-2- تفسير نتائج الفرضية السابعة:

بيّنت نتائج الفرضية الثامنة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التخصص المدرسي والتخصص

عيادي في مستوى التفاؤل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة ومنه يمكننا أن نقول أن الفرضية الثامنة لم تتحقق، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل وعلاقته بقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي). وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين التفاؤل وقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

وتفسر الباحثين نتيجة هذه الفرضية على أساس أن التفاؤل وقلق المستقبل متغيرين بشخصية الفرد ذاته، ولا تتشكل بالمحتوى المعرفي للاختصاص دون الآخر.

إن نتيجة هذه الفرضية منطقية، لأن مشاكل الطلبة تكاد تكون واحدة في كل التخصصات، لأن الطالب يجد لتحقيق هدفه والنجاح مهما كان تخصصه، كل هذا يجعل الطلبة يعيشون نفس الظروف والعوامل في كلا التخصصين، مما يؤدي إلى عدم تأثير التخصص على التفاؤل وعلاقته بقلق المستقبل، فمشكلتهم الأكبر هي حول صعوبة إيجاد فرصة عمل مناسبة بعد التخرج، لذلك لا فروق في التخصص.

8- عرض و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثامنة:

وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والتشاؤم لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

8-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثامنة:

❖ جدول رقم (14) يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في التشاؤم وعلاقتها بقلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي)

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدالة المحسوبة	مستوى الدالة المعتمد	الدلالة
التشاؤم و قلق المستقبل	مدرسي	38	12.71	10.11	0.830	0.01	غير دالة
	عيادي	42	12.21	10.42			

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة "ت" (0.21) وهي غير دالة احصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.830) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ذوي تخصص المدرسي والعيادي في مستوى التشاؤم لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة.

وتتفق دراستنا مع كل من، دراسة السليم (2006) حيث لم تظهر الفروق بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية، ودراسة عبد المحسن (2012) توصلت عدم وجود فروق في التخصص علمي وأدبي لدى الطلبة.

وتختلف دراستنا مع دراسة ما توصل له المنشاوي (2007) حيث وجدت فروق لصالح طلبة التخصص الأدبي في التفاضل

بما أن الدراسات المتفقة مع دراستنا أكثر من المخالفة، يمكن القول أن الفرضية الثامن لم تتحقق، دون أن نهمل أهمية الدراسات الغير موافقة.

8-2 تفسير نتائج الفرضية الثامنة:

يمكن تفسير ذلك بتشابه خصائص العينة من حيث المستوى التعليمي، حيث تتيح البيئة التعليمية في الجامعة خبرات متساوية لجميع الطلبة، أي أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة لا يتوفق عند التخصص بل كثرت وتعددت أسبابه، فالغموض المستقبل وانتشار البطالة، وغياب ضياع الحقوق، وحرص كل فرد على مصلحته الشخصية، ومحاولة البعض الأفراد الحصول على أهدافهم وتحقيقها بطرق غير مشروعة، أو عدم توفر فرص عمل لإختصاصه هذا كله يسبب قلق، فهذه العوامل ربما تولد قلق اتجاه المستقبل. لذا مهما اختلف التخصص تبقى هناك علاقة موجبة بين التشاؤم وقلق المستقبل، أما الفروق بين التخصصين غير موجودة، لأنها لا تؤثر على شخصية الفرد، فالحاجز الأكبر بالنسبة للطالب هو التخرج وإيجاد فرصة عمل مناسبة تبعث له الاستقرار المادي في ظل المتغيرات التي نعيشها، ارتفاع المعيشة، وتؤكد زوروالي لطيفة(2010) أن حلم التخرج من الجامعة وإيجاد عمل مناسب وتحقيق الاستقرار النفسي والمادي يعد من أهم التصورات المستقبلية والطموحات و أهمية ضرورية في ظل ارتفاع مستوى المعيشي وتعقد الحياة وكثرة البطالة التي نعيشها.

خلاصة الفصل:

بناء على أهداف النظرية ومعالجة قاعدة البيانات المتحصل عليها من المعالجة الإحصائية لاستجابات أفراد العينة على استبيان قلق المستقبل والتفاؤل والتشاؤم، ثم عرض النتائج المتحصل عليها، وتحليلها ومناقشتها على ضوء الفرضيات والأهداف، تم تأكيد بأن الطلاب أفراد العينة لديهم مستوى منخفض من قلق المستقبل، ومستوى مرتفع من التفاؤل، ومستوى منخفض من التشاؤم

عالم

السنن

استنتاج العام:

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وتطبيق أداة البحث لجمع البيانات على عينة البحث التي كان قوامها 80 طالب وطالبة ليسانس علم النفس، وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها احصائيا ومناقشة النتائج المتحصل عليها، توصلنا إلى استنتاج ما يلي :

كشفت الدراسة الحالية

على أنّ قلق المستقبل متغير مؤثر جدا على للطلاب، من حيث تحقيق الذات والطموحات وتحقيق الاهداف المرجوة، إلى جانب أهمية متغير التفاؤل والتشاؤم، حيث يؤثر على حياتهم في شتى المجالات.

وقد توصلنا من خلال النتائج إلى ما يلي:

* تحقق الفرضية الأولى للدراسة؛ والتي مفادها: مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب افراد عينة الدراسة منخفض.

* تحقق الفرضية الثانية، والتي مفادها: مستوى التفاؤل لدى الطلاب افراد عينة الدراسة مرتفع.

* تحقق الفرضية الثالث، والتي مفادها: مستوى التشاؤم لدى الطلاب افراد عينة الدراسة منخفض.

* تحقق الفرضية الرابعة، والتي مفادها: توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة والعلاقة عكسية.

* تحقق الفرضية الخامسة، والتي مفادها: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة.

* عدم تحقق الفرضية السادسة، والتي مفادها: توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص(مدرسي، عيادي).

* عدم تحقق الفرضية السابعة، والتي مفادها: توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص(مدرسي، عيادي).

* عدم تحقق الفرضية الثامنة، والتي مفادها: توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل وعلاقته بالتشاؤم لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (مدرسي، عيادي).

وما يمكن أن نستخلصه من هذه الدراسة، أنّ متغير قلق المستقبل والتفاؤل والتشاؤم متغيرات مهمة جدا في حياة الطلاب، تتأثر بعوامل عديدة ومتشعبة، لذا يجب إجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف أهم المتغيرات والعوامل التي تؤثر في هذه المتغيرات.

أفلاق الحارسة

آفاق الدراسة:

انطلاقاً من النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، بعد الاطلاع الواسع على الدراسات السابقة، والتطبيق العملي للدراسة الحالية وتحقيقاً للطموحات التربوية المستقبلية وأملاً في أن يستفيد القائمين على ميدان علم النفس يوصي الباحث بما يلي:

- توعية الطلبة المقبلين على التخرج نحو المستقبل من خلال التعرف على إمكاناتهم العلمية وتعليمهم مهارات التخطيط للمستقبل.

- إعداد بعض البرامج التي تساعد على التقليل من حدة قلق المستقبل

- توجيه الباحثين للاهتمام بدراسة قلق المستقبل وآثاره الاجتماعية والنفسية على الطلبة.

- الاهتمام بالأسباب التي تؤدي إلى انخفاض مستوى التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج ومحاولة معالجتها بالطريقة المناسبة

- برنامج مقترح إرشادي لرفع مستوى التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- برنامج مقترح تدريبي لخفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج

-إجراء دراسات معمقة حول قلق المستقبل والتشاؤم باعتبارهما سمتين لهما أثر على حياة الفرد بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة

-زيادة الاهتمام بفئة الطلبة المقبلين على التخرج باعتبارهم أكثر فئة تواجه مرحلة مهمة في حياتهم لأنهم مقبلين على العمل.

جالتهم

خاتمة:

يعدّ موضوع قلق المستقبل والتفاؤل والتشاؤم من أهم المواضيع الراهنة، وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها في الوقت الزاهن؛ حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة الانفعالية والنفسية للفرد من جميع النواح. وهذا ما يتجلى في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها إلى فهم الفرد ونفسيته واساليب تفكيره، إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الانفعالية والسلوكية.

ولعلّ هذا ما دفعنا لدراسة الموضوع، حيث انطلقت دراستنا من سبعة فرضيات أساسية، واتبعنا الخطوات المنهجية اللازمة لاختبار صحة هذه الفرضيات؛ حيث قمنا في البداية، بدراسة استطلاعية بغرض التأكد من مدى صلاحية ومناسبة ادوات الدراسة، وبعد حساب صدق وثبات الادوات والتأكد من ملاءمتها لدراستنا، قمنا بإجراء الدّراسة الأساسية على عيّنة قوامها (80) طالبا وبعد جمع البيانات اللازمة، قمنا بتنظيمها وتفرغها في جداول إحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي (Spss8) الذي مكّننا من اختبار الفرضيات باستخدام معامل الارتباط بيرسون، واختبار "ت" للفروق بين عينتين مستقلتين، وعليه يمكن القول بأنّ فرضيات بحثنا قد تحققت، وتبقى هذه النتائج نسبية، في حدود عينة الدراسة وأدواتها وكذا مكان وزمن إجرائها.

وفي الأخير نستخلص بأن ليس هناك شيء مجهول في المستقبل، لأن التوكل على الله والإرادة هما اللذان يصنعان مستقبل، لأن الإنسان مخيرا وليس مسيرا، لذلك كل فرد مسؤول على مستقبله إما أن يجعله مصدرا لتحقيق طموحاتك، أو تفقد الأمل واليأس منه.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أحمد محمد عبد الخالق، (2004)، الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل، مجلة دراسات النفسية، مجلد 14، العدد2، ص ص 180،199.
- 2- الأنصاري بدر محمد، (1998)، التفاؤل والتشاؤم مفهوم والقياس، الكويت، مطبوعات لجامعة الكويت.
- 3- الأنصاري بدر محمد، (2004)، الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة في ستة عشر بلد عربيا، دراسة مقارنة، مصر، المؤتمر السنوي 11، المجلد1، ص ص 67، 112.
- 4- البعلبكي منير، (1979)، موسوعة المورد، بيروت، دار العلم للملايين.
- 5- الحسيني عاطف مسعد، (2011)، قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 6- الحكاك وجدان جعفر (2001)، بناء مقياس التفاؤل لدى طلبة الجامعات، رسالة ماجستير، كلية تربية إين رشد، جامعة بغداد.
- 7- الحمداني إقبال محمد، (2011)، الإغتراب، التمرد، قلق المستقبل، ط1، عمان، دار الصفاء.
- 8- الخالدي أديب محمد، (2009)، الصحة النفسية نظرية جديدة، ط1، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- 9- الداهري حسن صالح، (1999)، الشخصية والصحة النفسية، ط1، الأردن، دار الكندري للنشر والتوزيع.
- 10- الداهري حسن صالح، (2005)، مبادئ الصحة النفسية، الأردن، دار وائل للنشر.
- 11- السيد عثمان فرون، (2001)، القلق وإرادة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، مكتبة إسكندرية دار الفكر العربي.
- 12- السيد يوسف جمعة، (2001)، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية مراجعة نقدية، القاهرة، دار الغريب.
- 13- الشناوي محمد محروس، (2000)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.
- 14- الطواب السيد محمود (1986)، أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات، لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، العدد4.
- 15- العيسوي، (2002)، الجديد في الصحة النفسية، الإسكندرية، منشأ المعارف.

- 16- القاضي وفاء محمد حميدان، (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- 17- القناعي منى، (2011)، العلاقة بين التفاؤل وسلوك حماية الذات لدى كبار السن، دراسات تربوية وإجتماعية، العدد 17(1)، ص ص 11، 54.
- 18- المشيخي غالب، (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- 19- المصري نيفين، (2011)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، غزة، جامعة الأزهر.
- 20- آمال جودة، حمدي أبو جراد، (2011)، التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد 24(6).
- 21- بدر إبراهيم محمود (2003)، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13 العدد 38.
- 22- بيبك أرون (2000)، العلاج المعرفي و الإضطرابات الإنفعالية، ترجمة عادل مصطفى، ط1، القاهرة، دار الأفاق العربية.
- 23- حبيب مجدي عبد الكريم، (1991)، القلق العام والخاص، دراسة عالمية لإختبارات القلق، بحوث مؤتمر السابع لعلم النفس في مصر، 2، 4 سبتمبر، القاهرة، مكتبة أنجلو المصرية.
- 24- حسانيين أحمد، (2000)، قلق المستقبل وقلق الإمتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، مصر، رسالة ماجستير، جامعة المنيا.
- 25- حسن عبد الفتاح الفنجري، (2008)، فاعلية إستخدام بعض إستراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 8، العدد 58، ص ص 38، 77.
- 26- حسين فرج عبد اللطيف، (2009)، الإضطرابات النفسية (الخوف، القلق، التوتر، الإنفصام، الأمراض النفسية للأطفال)، ط1، الأردن، دار حامد.
- 27- دانيال جولمان، (2000)، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262، المجلس الوطني للثقافة والفنون.
- 28- زهران حامد عبد السلام، (1978)، علم النفس الاجتماعي، ط4، القاهرة، عالم الكتاب.

- 29- زهران حامد عبد السلام، (2000)، فاعلية برنامج إرشاد مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الإمتحان بأسلوب قراءة الموديلات مع شرائط الفيديو والمناقشة الجماعية، مصر، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 24، ج 1.
- 30- زهران حامد عبد السلام، (2001)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتاب.
- 31- زعتر الشريف، وعماري عائشة، (2010-2011)، علاقة سمة التفاؤل/تشاؤم بقلق المستقبل لطلبة ثانوية ماستر عيادي، رسالة ماستر علم النفس عيادي، بسكرة، جامعة محمد خيضر.
- 32- زينب الشقير، (2005)، مقياس قلق المستقبل، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- 33- سليجمان مارتين، (2006)، الطفل المتفائل، ط2، السعودية، مكتبة جرير.
- 34- شلهوب دعاء جهاد، (2015)، قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية، دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مركز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس.
- 35- عبد الباقي سلوى، (1993)، مسببات القلق (خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل)، دراسات نفسية وتربوية، ج 58، القاهرة، عالم الكتاب.
- 36- عبد الخالق أحمد الأنصاري، بدر محمد (1995)، التفاؤل والتشاؤم، دراسة عربية في الشخصية، المجلد 1، القاهرة، جامعة عين شمس.
- 37- عبد الخالق أحمد محمد، (1996)، دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعة.
- 38- عبد الفرحان الحميري، (2004)، قياس التفاؤل والتشاؤم لدى أبناء العاملين بالخارج، مجلة العلوم التربية، جامعة القاهرة، العدد (1).
- 39- عبيدات محمد، وآخرون، (1999)، منهجية البحث العلمي، ط2، عمان، الأردن، دار وائل للنشر.
- 40- عشري محي الدين، (2004)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض الكليات التربوية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي 11 (الشباب من أجل مستقبل أفضل)، للإرشاد النفسي، مصر، جامعة عين شمس، المجلد 1، ص ص 139، 179.
- 41- عكاشة أحمد، (2003)، الطب النفسي المعاصر، مصر، مكتبة أنجلو المصرية.
- 42- فراج محمد أنور إبراهيم، (2006)، قلق المستقبل معلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، لرسالة ماجستير، مصر، جامعة الإسكندرية.

- 43-قنيطية سهاد سمير، (2016)، التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، غزة فلسطين، رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية.
- 44-كريمان صلاح، (2008)، سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العربية في إستراليا، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية في الدنمارك.
- 45-محمد خالد سعد (2008)، برنامج ارشادي قائم على الارشاد بلمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية المجلد14، العدد4 ص ص 97 112.
- 46-مصطفى إبراهيم، الزيأت أحمد، عبد القادر حامد، النجار محمد، (1973)، المعجم الوسيط، ط2، القاهرة، دار المعارف.
- 47-مصطفى غالب، (1979)، تغلب على القلق، بيروت، دار مكتبة الهلال.
- 48-معمرية بشير، (2007)، بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، الجزائر، منشورات الحبر، ج4.
- 49-معوض محمد عبد التواب، (1996)، أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الدين في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنيا.
- 50-معوض محمد عبد التواب، (2000)، الهدف في الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد14، العدد1.
- 51-مقبولة بنت ناصر بن مصبح البوسعيدية، (2014)، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان، رسالة لنيل شهادة الماجستير في التربية، عمان، جامعة نزوى.
- 52-نجوى اليجوفي، بدر محمد الأنصاري، (2005)، التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- 53-نوال خالد حسن نصرالله، (2008)، أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير في المناهج وطرق التدريس بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
- 54-نعيم الرفاعي، (2003)، سيكولوجية في دراسة الصحة النفسية، دمشق، منشورات جامعة دمشق، العدد(14).
- 55-يوسف ميخائل أسعد، (دون سنة)، التفاؤل والتشاؤم، مصر، دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع.

الملاحق
٥ ٤ ٣ ٢ ١

الملحق رقم (1) :

مقياس قلق المستقبل زعتر شريف وعماري عائشة (2010، 2011)

عزيزي الطالب ، عزيزتي الطالبة

في إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر علم النفس التربوي، نرجو من سيادتكم حسن تعاونكم بالتكرم بالإجابة التي ترونها مناسبة من وجهة نظركم على بعض الأسئلة التي تفيدنا في الدراسة. علما أن المعلومات التي ستدلون بها ستعامل بسرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط. ولكم جزيل الشكر

الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارة التي تعبر عن رأيك:

1- التخصص:

علم النفس عيادي ()

علم النفس المدرسي ()

الرقم	العبارة	لا تنطبق علي	تنطبق على أحيانا	تنطبق على عاداتا	تنطبق علي دائما
1	عندما أفكر في المستقبل أشعر بالحيرة				
2	أميل إلى التفكير في المستقبل				
3	أتوقع أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة				
4	أقلق بشأن الإخفاقات التي تنتظر				
5	يتملكني الحنين إلى الماضي				
6	أخاف من أنني لا أحظى بالتقدير في عملي				
7	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
8	أرى نظارات السخرية بقدراتي في عيون زملائي				

9	لا أحب التغيير خوفا من القلق			
10	أتخوف من تغير حياتي نحو الأسوء			
11	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
12	تشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها لمادية و المتزايدة			
13	اخشي قلة فرص العمل بعد تخرجي			
14	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
15	مشاكل الحياة تفرض نفسها على تفكيري			
16	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل			
17	اخشي الفشل في العلاقات الجديدة			
18	لا استطيع اتخاذ القرارات المناسبة			
19	ينتابني القلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
20	يتملكني الشك والارتياب عندما أفكر في المستقبل			
21	اشعر بالتوتر و عدم الاستقرار			
22	يصعب علي التفكير في حل المشاكل التي تواجهني			
23	اشعر بالضعف العام و نقص الطاقة			
24	أعاني من اضطرابات المعدة			
25	أشكو من قلة النوم			
26	اشعر بالخمول			
27	اشعر بسرعة نبضات قلبي			
28	أعاني من صداع مستمر			

الملحق رقم (2)
قائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1996)

عزيزي الطالب , عزيزتي الطالبة

في إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر علم النفس التربوي، نرجو من سيادتكم حسن تعاونكم بالتكرم بالإجابة التي ترونها مناسبة من وجهة نظركم على بعض الأسئلة التي تفيدنا في الدراسة. علما أن المعلومات التي ستدلون بها ستتعامل بسرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط. ولكم جزيل الشكر

الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارة التي تعبر عن رأيك:

1- التخصص:

علم النفس المدرسي () علم النفس عيادي ()

الرقم	العبارة	لا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	كثيرًا جدا
1	تبدو لي الحياة جميلة					
2	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا					
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا					
4	أنظر إلى المستقبل عمى أنو سيكون سعيدا					
5	أنا مقبل على الحياة بحب و تفاؤل					
6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة					

7	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة				
8	لا يأس مع الحياة و لا حياة مع اليأس				
9	أرى أن الفرج سيكون قريب				
10	أتوقع حدوث الأفضل				
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور				
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة				
13	إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا				
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل				
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم				

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم					
2	حظي قليل في هذه الحياة					
3	أشعر أنني أتعس مخموق					
4	سيكون مستقبلي مظلما					
5	يلازمني سوء الحظ					
6	مكتوب علي الشقاء و سوء الطالع					

					7 أنا يائس من هذه الحياة
					8 أترقب حدوث أسوء الأحداث
					9 كثرة اليموم تجمعمني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة
					10 أعتقد دائما بأن حظي سيء
					11 أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل
					12 لدي شعور غالبا بأنني سأفارق الأحبة قريبا
					13 تخيفني الأحداث السارة لأنو سيعقبها أحداث مؤلمة
					14 أشعر كان المصائب خلقت من أجلي
					15 يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما بذل من جيد

ملحق رقم (3):

نتائج الخصائص السيكومترية

قلق المستقبل الصدق التمييزي:

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قلق	العليا	10	65,5000	5,68135	1,79660
	الدنيا	10	44,7000	3,86005	1,22066

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
قلق	Hypothèse de variances égales	,656	,428	9,576	18	,000	20,80000	2,17204	16,23670	25,36330
	Hypothèse de variances inégales			9,576	15,850	,000	20,80000	2,17204	16,19192	25,40808

الثبات

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,901	28

الصدق التمييزي التفاضل:

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفاضل	العليا	10	97,1000	7,75242	2,45153
	الدنيا	10	49,2727	15,33682	4,62423

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التفاضل	Hypothèse de variances égales	1,683	,210	8,871	19	,000	47,82727	5,39159	36,54255	59,11200
	Hypothèse de variances inégales			9,138	15,087	,000	47,82727	5,23388	36,67712	58,97742

النتائج:

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Exclue ^a	0	,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,941	15

الصدق التمييزي التشاؤم:

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التشاؤم	العليا	10	97,1000	7,75242	2,45153
	الدنيا	10	45,8000	10,67500	3,37573

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التشاؤم	Hypothèse de variances égales	1,044	,320	12,296	18	,000	51,30000	4,17200	42,53496	60,06504
	Hypothèse de variances inégales			12,296	16,427	,000	51,30000	4,17200	42,47442	60,12558

الثبات:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,910	15

العينات

Statistiques

التخصص

N	Valide	80
	Manquant	0

التخصص

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مدرسي	38	47,5	47,5	47,5
	عيادي	42	52,5	52,5	100,0
Total		80	100,0	100,0	

الفرضيات:

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الفلق	80	54,8000	10,45715	1,16914

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 56					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الفلق	-1,026	79	,308	-1,20000	-3,5271	1,1271

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفاول	80	40,3000	12,06354	1,34875
التشاوم	80	12,4500	10,21899	1,14252

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 30					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
التفاوت	7,637	79	,000	10,30000	7,6154	12,9846
التساو	-15,361	79	,000	-17,55000	-19,8241	-15,2759

Corrélations

		فلق	التفاوت
فلق	Corrélation de Pearson	1	-,350**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	80	80
التفاوت	Corrélation de Pearson	-,350**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	80	80

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

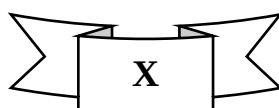
Corrélations

		فلق	التساو
فلق	Corrélation de Pearson	1	,322**
	Sig. (bilatérale)		,004
	N	80	80
التساو	Corrélation de Pearson	,322**	1
	Sig. (bilatérale)	,004	
	N	80	80

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
فلق	مدرسي	38	54,5581	10,24765	1,56275
	عيادي	42	55,0811	10,83046	1,78052



Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
قلق	Hypothèse de variances égales	,237	,628	-,222	78	,825	-,52294	2,35913	-5,21962	4,17373
	Hypothèse de variances inégales			-,221	74,787	,826	-,52294	2,36906	-5,24257	4,19668

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
	مدرسي التفاؤل	38	39,3488	12,97045	1,97797
	عيادي قلق المستقبل	42	41,4054	10,98853	1,80650

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
قلق المستقبل	Hypothèse de variances égales	1,412	,238	-,758	78	,451	-2,05657	2,71242	-7,45658	3,34344
	Hypothèse de variances inégales			-,768	77,986	,445	-2,05657	2,67878	-7,38962	3,27648

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التشاور	مدرسي	38	12,7105	10,11530	1,64092
فلق	عيادي	42	12,2143	10,42870	1,60918
المستقبل					

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التشاور فلق المستقبل	Hypothèse de variances égales	,142	,707	,216	78	,830	,49624	2,30183	-4,08635	5,07884
	Hypothèse de variances inégales			,216	77,610	,830	,49624	2,29828	-4,07964	5,07213