عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس

عطاف حسين ذيب أبوالرب

رسالة ماجستير

القدس – فلسطين

1433هـ / 2012 م

قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس

إعداد:

عطاف حسين أبوالرب

بكالوريوس علم نفس / علم اجتماع جامعة بيرزيت – فلسطين

إشراف الدكتور: إياد الحلاق

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من عمادة الدراسات العليا / كلية العلوم التربوية / جامعة القدس

القدس – فلسطين

1433هـ / 2012 م

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

كلية العلوم التربوية / قسم الإرشاد النفسي والتربوي

إجازة الرسالة

قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس.

عطاف حسين أبوالرب

20910123

إشراف: د. إياد الحلاق

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 13/10 /2012 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم

1- رئيس اللجنة: د. إياد الحلاق التوقيع: .....

2- ممتحنا داخليا: د. عمر الريماوي التوقيع: .....

3- ممتحنا خارجيا: د. كامل كتلو التوقيع: .....

القدس / فلسطين

1433هـ / 2012 م

الإهداء

إلى روح والدتي التي أبت أن تفارقني إلى عالم آخر، رحمها الله

إلى زوجي الغالي الذي عودني أن يقف إلى جانبي دوما

إلى أبنائي الأحباء، عمر وعبد الرحمن

إليهم جميعا أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع.

عطاف حسين أبوالرب

إقرار

أقر أنا مقدم الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أية درجة علمية عليا لأي جامعة أو معهد.

التوقيع: .....

عطاف حسين أبوالرب

1/ 11 / 2012 م.

الشكر والتقدير

لا يسعني وقد شارفت على الانتهاء من هذه الرسالة، إلا أن أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الدكتور إياد الحلاق الذي أشرف على هذه الرسالة، وعلى جهوده الكبيرة في التوجيه والمتابعة، الذي أحاطني بتوجيهاته وإرشاداته القيمة ووفر لي من وقته وجهده لإتمام هذا البحث وإعداده على النحو الذي هو فيه.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى عضوي لجنة المناقشة: الدكتور كامل كتلو والدكتور عمر الريماوي على تكرمهما لإجراء المناقشة وإثراءهما بملاحظتهما القيمة.

وأسجل شكري وتقديري إلى أعضاء لجنة تحكيم أداة الدراسة، الذين أبدو اقتراحاتهم وملاحظاتهم البناءة في مقاييس الدراسة بكل تعاون.

وأقدم شكري إلى جامعة القدس بكل ممثليها: رئيسها وعمدائها ورؤساء الدوائر والأقسام وأعضاء الهيئة التدريسية في قسم الدراسات العليا، وأخص بالذكر الدكتور محسن عدس الذي لم يتوان في تقديم النصح والإرشاد أثناء هذه الرسالة.

أتقدم بشكري وامتناني إلى أهلي وأسرتي وجميع الأخوة والأصدقاء في دعمهم لي ومساعدتهم المتواصلة. ولا يفوتني أن أتقدم بالامتنان والشكر إلى زوجي الدكتور رائد أبو هنطش لدعمه ومساعدته المتواصلة.

وخالص شكري وتقديري لكل من أسهم بأي جهد أو مساعدة في إتمام هذا العمل وإخراجه إلى حيز الوجود.

تعريف المصطلحات:

- **القلق (Anxiety)**:

حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود خطر يرتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية (السامرائي،2008).

و يعرف اجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب باستخدام مقياس القلق.

- **قلق المستقبل (Future anxiety)**:

هو قلق واقعي يستثيره توجس الفرد من المستقبل أو توقعه أحداث تحد من إشباع حاجاته أو تهدد كيانه أو قيمه (العكيلي،2000).

- **والتعريف الإجرائي لقلق المستقبل**:

هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس قلق المستقبل المعد لأغراض البحث.

- **تقدير الذات**(self- esteem):

تقويم الفرد لذاته ودرجة ثقته وتميزه ونجاحه وقيمته لدى نفسه والآخرين، إما أن يكون إيجابي (تقدير ذات مرتفع) أو سلبي (تقدير ذات منخفض) (الدريني،1983).

- **التعريف الإجرائي لتقدير الذات:**

هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس تقدير الذات المستخدمة في البحث.

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس في ضوء متغيرات الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، والسنة الدراسية. ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة مقياس قلق المستقبل إعداد (شقير، 2005) ومقياس تقدير الذات إعداد (بلكيلاني، 2008) اللذين طورتهما الباحثة على البيئة الفلسطينية. حيث طبق على عينة عشوائية طبقية مكونة من (434) طالباً وطالبةً، أي ما نسبته 5% من طلبة الجامعة والبالغ عددهم (8483) طالب و طالبة.

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الكلي لاستجابات طلبة جامعة القدس على جميع فقرات مقياس قلق المستقبل كانت متوسطة، حيث بلغت نسبة الذين لديهم قلق مستقبل بدرجة متوسطة 62.9%، و المستوى الكلي لاستجابات طلبة جامعة القدس على جميع فقرات مقياس تقدير الذات كانت عالية حيث استجاب 55.3 % من العينة بدرجة عالية لمقياس تقدير الذات، كما تبين وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس. أي أنه كلما زاد مستوى قلق المستقبل، قل مستوى تقدير الذات لدى الطلبة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، والمعدل التراكمي لصالح الطلاب ذوي المعدل الأقل. وأكدت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية أو السنة الدراسية، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولم تظهر فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية والسنة الدراسة والمعدل التراكمي.

وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها اقترحت الباحثة عدة توصيات كان أهمها: إلقاء المزيد من الإهتمام بقضايا الطلاب الجامعيين وتوجيههم للتخطيط لمستقبلهم على أسس سليمة تتفق مع واقع المجتمع

الفلسطيني، والعمل على تقوية خطط الطلبة المستقبلية بما يتناسب مع تحديات الواقع ومتغيراته الاجتماعية والاقتصادية، من خلال إعداد برامج إرشادية وقائية ونمائية لمساعدة الطلبة على الفهم العميق لذواتهم وقدراتهم وإنجازاتهم ليكونوا أكثر قدرة على مواجهة متطلبات الحياة وأكثر قدرة على تحدي صعوبات ومشاكل الواقع، وإجراء المزيد من الدراسات على موضوع قلق المستقبل وعلاقته بمتغيرات أخرى وتطبيق دراسات قلق المستقبل على عينات أخرى، وفئات أخرى من المجتمع الفلسطيني غير الطلبة.

Future Anxiety and its Relationship to Self Esteem among the Students of Al-Quds University.

Student's Name: Etaf Abu Al – Rub.

Supervisor's Name: Dr. Eyad Hallaq.

Abstract

The aim of this study is to determine the level of future anxiety and its relationship with the self esteem among the students of Al-Quds university in Palestine, in light of the variables of sex, faculty, major accumulative average and academic year level. In order to achieve the objectives of the study, the researcher applied a future anxiety scale of (Shqeir, 2005) and self esteem scale of (Belcilani, 2008) developed on the Palestinian environment, on a random sample of 434 students who consisted of a rate of 5% of Al-Quds university students who are (8483) students.

The data were statistically processed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program. The study results showed that the macro-level of AL-Quds university students' responses on the paragraphs of the future anxiety scale were medium as the average percentage of the respondents' responses to these paragraphs reaches was 62.9%, the macro-level of AL-Quds university students responses on the paragraphs of the self-esteem scale were high as the average percentage of the respondents responses to these paragraphs reaches was 55.3% , there is a statically significant negative correlation between the future anxiety level and the self esteem level among Al-Quds university students, that is the increase in the future anxiety level leads to a decrease in the self esteem level among students. Moreover, there are statistically significant differences in the level of the future anxiety among Al-Quds university students according to the variables of sex for the favor of males, and major accumulative average for the favor of lowest average. While, there are no statistically significant differences in the level of the future anxiety among Al-Quds university students according to the variables of faculty and academic year level. In addition, there are statistically significant differences in the level of the self esteem among Al Quds university according to the variable of sex for the favor of females. Whereas, there are no statistically significant differences in the level of the self esteem among Al-Quds university students according to the variables of faculty, academic year level and major accumulative average.

In the light of these results the research suggested several recommendations such as, taking care of students' issues and pushing them to think positively about their future in consistent with our Palestinian society, working hard to strengthen students' future plans that suite future challenges economically and socially, preparing preventive and developing programs to help students in understanding their selves, duties, and achievements in order to make them more positive in facing life requirements, and any difficulties that might appear. Finally, more investigations should be prepared and implemented on the topics of future anxiety and its relationship with other variables and more data should be collected from other disciplines of our Palestinian society.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

- مقدمة

- مشكلة الدراسة

- أسئلة الدراسة

- فرضيات الدراسة

- أهمية الدراسة

- أهداف الدراسة

- محددات الدراسة

الفصل الأول

1.خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمة :

أخذ مفهوم القلق أهمية في نظريات علم النفس، ويعتبر الخوف والقلق من المستقبل سمة أساسية من سمات الوقت الحاضر، وظروف التغير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات البشرية، قد تستثير قلق المستقبل لدى جميع الأفراد على اختلاف مكانتهم الاجتماعية ومواقعهم الاجتماعية وأدوارهم في الحياة، وذلك نتيجة لإمكانيات الحاضر والضغوطات المستمرة والبيئة المشبعة بعوامل الخوف وعدم الأمن، والظروف الاقتصادية السيئة، وقلة فرص العمل خاصة لخريجي الجامعات.

قلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلبة الجامعات، حيث يعيش الطالب الجامعي حالة من قلق المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق أهدافه التي تتعارض مع ظروف التغير المجتمعي التي تمر بها المجتمعات البشرية كافة، المتمثلة في قلة فرص العمل، وعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي والمادي والتي تكون باعثا على زيادة القلق من المستقبل حيث التوترات والأزمات والضغوطات والتغيرات السريعة وما ينتشر في العالم من صراعات وعدم استقرار من شأنها أن تثير حالة القلق من المستقبل.

والانفعالات الانسانية وفي مقدمتها القلق مرتبطة أشد الارتباط بالمرحلة الحالية من عدم الاستقرار الذي يشهده العالم بأكمله. حيث يعتبر القلق من أشيع الاضطرابات النفسية عموما فهو يمثل ما نسبته30%-40% من الاضطرابات العصابية (زهران، 2003).

وقلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية في خلال فترة زمنية قادمة، فهو مرتبط بالمهنة والزواج والأمراض ومجموع المخاوف المتعلقة بالمستقبل (دياب، 2002). ويشير زاليسكي (Zaleski, 1996) إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة في البحث

العلمي، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتر خطير بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغيراته والسيطرة عليها. وأن المستقبل بعد أن كان مصدر لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال قد يصبح مصدر للخوف والرعب وهذا ما يعد أساسا لقلق المستقبل ، لما يحمله من هموم وتوقعات مجهولة.

وترى شقير (2005) أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تمثل خوف من المجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي يؤدي به في نهاية الأمر إلى الاضطراب.

ويشير العلمي (2003) أن الصحة النفسية للطلبة الجامعيين ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة ، وإن أي إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك آثار سلبية على الصحة النفسية والجسمية بصورة مباشرة وغير مباشرة والتي ستؤثر على نجاحه، ومن ثم على انتاجه والتي لها الأثر الواضح والأساسي بالشعور بالقلق .

ويرى منصور (1995) أن أكثر ما يثير القلق لدى الطلبة هو المستقبل، فالمستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات والإمكانيات الكامنة والنجاح في العلاقات مع الآخرين، وتكوين الأسرة لذا يستشعرون إحباطا وقلقا على ذواتهم و مستقبلهم ووجودهم.

وتشير أبو زيد (1992) أن الشباب يعيشون في قلق على حياتهم ومستقبلهم، فنظرتهم المتشائمة للمستقبل وشعورهم بالإحباط نتيجة عدم القدرة على تحقيق أهدافهم أو نتيجة الفشل في تحقيق هذه الأهداف، وكذلك الإحباط الذي يزداد في شدته في مرحلة الشباب نتيجة التطلعات الزائدة والآمال العريضة والطموحات التي يتميز بها الشباب، كل ذلك لا بد أن يؤدي إلى التمزق النفسي والإحباط والقلق المتعلق بالمستقبل.

ويعيش الشباب الفلسطيني حالة خاصة من الظلم وعدم الاستقرار والملاحظة والاضطهاد في تفاصيل حياته، وكون الشعب الفلسطيني من الشعوب النامية التي تسعى إلى التحرير والاستقلال وبناء الدولة وتحقيق التنمية الذي يترافق مع عدم الاستقرار في المنطقة التي كلها تشكل عوامل خوف وقلق للشباب نحو مستقبلهم.

ومما لا شك فيه، أن حالة القلق المتفاقمة، خاصة عند الطلبة الجامعيين، تولد لدى الفرد إحساس بعدم جدواه وعدم الأهمية وانعدام الفعالية، هناك تأثير لحالة القلق المستقبلي التي يعيشها الشباب الجامعي على مفاهيمه لذاته وتصوره صورة مغايره لذاته، التي ربما تؤدي إلى حالة من الغربة التي تتمثل في انفصال الفرد عن ذاته وعدم التطابق معها لخلق صورة غير حقيقية، بحيث يكون غير قادر على إيجاد الأنشطة والفعاليات التي تكافئ قدراته وإمكانياته التي تؤدي إلى عدم الشعور بالرضا عن ذاته، وقد يرفض كل ما يحيط به ويصاحبه شعور بالضيق والتبرم لكل ما هو قائم حوله (المحاميد والسفاسفة، 2007).

وفي المقابل هناك إحساس كبير على الأقل لدى الشباب الجامعي أنهم في حالة قلق مستقبلي في اتجاهات عديدة، اتجاه وضعهم التعليمي والاجتماعي وتقلص فرص العمل لما تشهده المنطقة العربية بشكل خاص من عدم استقرار سياسي واقتصادي، فهذه الصورة ربما تعكس الكثير من المفاهيم والتقديرات السلبية اتجاه الأحداث ومفاهيم سلبية اتجاه الذات (المحاميد والسفاسفة، 2007).

ففي دراسة الأقصري (2002) تشير إلى أن 95% من الأشخاص الذين طبق عليهم مقياس قلق المستقبل أظهروا أنهم يعانون من قلق وخوف المستقبل رغم الاختلاف في المستويات الفكرية والمادية، وتشير الدراسة أن نفس الأشخاص يقللون من قيمة ذواتهم ويعتقدون أنهم أقل من الآخرين وأنهم غير منجزين.

الكثير من الناس يخفقون في تحقيق نجاح أكبر في الحياة، بسبب صورتهم الذاتية السلبية وليس بسبب ضعف قدراتهم أو نبوغهم، فالأشخاص الذين لديهم صورة سلبية عن ذواتهم ينتهي بهم الحال بتقدير ذات متدني، هم لا يحبون أن يكونوا ذواتهم، ونتيجة لذلك هم يشعرون بعدم أهليتهم للعيش، وعدم

كفاءتهم للتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة. ويعتبر البعض أن تقدير الذات يقع بين الفرد وواقعه الاجتماعي، ومن الممكن أن يكون قلق المستقبل مؤشر على التقدير المنخفض للذات (مالهي وريزنر،2006).

إن قلق المستقبل الذي يحجب إمكانيات الفرد ويحجب رؤيته لذاته، ويقف أمام طموحاته وأهدافه المستقبلية من شأنه أن يقلل من تقدير الفرد لذاته، ولذلك نجد أنه من المهم إشارة هذه العلاقة المحورية ما بين قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي وتقديره لذاته بناء على مستويات الصعوبات والتحديات التي يواجهونها في الحياة.

فالفهم الأفضل للصعوبات والتحديات المستقبلية للطلبة الجامعيين نحو مستقبلهم يحقق فهم أفضل لذواتهم وحاجاتهم وتعليمهم والثقة بأنفسهم. لتحقيق مجتمع جامعي أفضل بالاهتمام بدراسة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات، بعدم إغفال طاقاتهم للتحول لطاقات مبدعة منتجة بدلا من أن تكون مقيدة بغلال الاضطرابات النفسية خاصة للقلق منها.

2.1. مشكلة الدراسة:

يعتبر القلق والقلق من المستقبل على وجه الخصوص سمة من أهم سمات هذا العصر، فالتطور والتقدم الحضاري والتغيرات السريعة المتلاحقة ساهمت وبشكل كبير في ارتفاع نسبة القلق خاصة القلق القادم من المجهول وهو ما يسمى قلق المستقبل.

ونظرا لما يشهده المجتمع الفلسطيني على وجه الخصوص من عدم استقرار وما يعيشه من حالة الظلم والاضطهاد، ثمة حاجة لاسكتشاف مشكلات الطلاب خاصة المتعلقة بمشكلاتهم الحياتية المستقبلية، القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) واليأس من المستقبل، قلق الصحة، والخوف والقلق من الفشل في المستقبل. وهي ما سيتم قياسها من خلال مقياس قلق المستقبل. فهناك غموض مستقبلي بالنسبة لهم في ظل تحديات الحياة المعاصرة والضغوطات النابعة من أهدافهم وتطلعاتهم المستقبلية مما يعطي صورة واضحة أننا أمام مشكلة حقيقية تعيق الطلاب الجامعيين وتؤثر بقدراتهم وتقديرهم لذواتهم.

أن ظاهرة قلق المستقبل تنعكس بشكل سلبي على إدراك الطالب لفاعليته وقدراته الذاتية وطموحاته مما يؤثر سلبا على تقديره لذاته وهذا بدوره يؤثر سلبا على مستقبله العلمي والعملي، فلا يقتصر الدور الذي تؤديه الجامعة على الإعداد الأكاديمي والمهني، وإنما يتعدى هذا الدور إلى إعداد الأفراد بصورة منظمة موجهة لمواجهة الحياة.

لذا لا بد من التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات بالنسبة للطلاب، خصوصا أن كل منهما مرتبط ارتباط محوري بالآخر، حيث تشير الدراسات كدراسة بلكيلاني (2008) أن الأشخاص ذوي قلق المستقبل المرتفع يتسمون بالإحباط واللامسؤولية ونقص الرضا عن أنفسهم ومشاعر النقص والدونية والتي هي قد تكون قريبة من صفات الأشخاص الذين لديهم تقدير متدني لذواتهم.

كذلك ندرة الدراسات في هذا المجال التي شكلت حافزا أساسيا لدى الباحثة في المساهمة بإبراز أهمية هذه العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات، والتعرف على كل من مستوى قلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس.

3.1. أسئلة الدراسة:

1- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس؟

2- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، السنة الدراسية ؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، السنة الدراسية ؟

4.1. فرضيات الدراسة:

1- الفرضية الاولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس.

2- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس.

3- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية.

4- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي.

5- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية.

6- الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس.

7- الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية.

8- الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المعدل التراكمي.

9- الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير السنة الدراسية.

5.1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية بأهمية الموضوع الذي تتناوله في تناولها قلق المستقبل، على اعتباره نوع من أنواع القلق الملازم والمتزامن مع تغيرات وتطورات وتحديات وصعوبات وضغوطات الحياة.

وكما تستمد هذه الدراسة اهميتها من اهمية الفئة أو العينة المستهدفة، وهم طلبة الجامعة الذين يشكلون نسبة كبيرة في المجتمع، لذا كان لا بد من الاهتمام بتطلعات وطموحات الشباب الجامعي الذي يمثل طاقة المجتمع التي لا بد من استثمارها، بدل أن تقع فريسة الاضطرابات النفسية، خاصة اضطرابات القلق.

تتضح أهمية الدراسة من أهمية الدور الإيجابي لتقدير الأفراد لذواتهم إيجابيا، والذي بدوره يشكل الدور البناء الفعال في تحقيق النجاح في الحياة والقدرة على مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل.

تسعى هذه الدراسة في الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، ومستوى تقدير الذات، كما تسهم الدراسة الحالية في تحديد حجم مشكلة قلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الجامعي بتخصصاتهم العلمية والادبية.

والدراسة الحالية على حد علم الباحثة تعد من الدراسات النادرة التي تناولت موضوع قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات خاصة في البيئة المحلية.

وآمل ان تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة علمية متواضعة تثري البحوث العلمية وتفتح آفاق لدراسات اخرى في موضوع قلق المستقبل على عينات أخرى من المجتمع.

6.1. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية لتحقيق مجموعة من الأهداف أهمها:

- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس.

- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس في ضوء متغيرات الدراسة (الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، السنة الدراسية).
- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس في ضوء متغيرات الدراسية (الجنس ، الكلية ، المعدل التراكمي، السنة الدراسية).

7.1. حدود الدراسة:

1- أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية طبقية تبعا لمتغيري الجنس والكلية من طلبة جامعة القدس.

2- العامل المكاني: اجريت هذه الدراسة في جامعة القدس.

3- اجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي (2012/2011).

4- كما وتتحدد نتائج الدراسة على مدى صدق الادوات المستخدمة ومعامل ثباتها وتمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولا: الإطار النظري.

ثانيا: الدراسات السابقة.

1- الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل.

- دراسات عربية.
- دراسات أجنبية.

2- الدراسات التي تناولت تقدير الذات.

- الدراسات العربية.
- الدراسات الأجنبية.

ثالثا: التعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

---

2. الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1.2 الخلفية النظرية

1.1.2. القلق

1.1.1.2. مقدمة:

إن الاضرابات النفسية وفي مقدمتها القلق صاحبت الإنسان منذ بداية وجوده نتيجة ما كان يواجهه من الجوع والمرض والأخطار الطبيعية والكوارث وويلات الحروب والنزاعات وفي صراعه من أجل الحياة، ولعل هذا العصر الذي نعيش فيه يعد عصر القلق والأمراض النفسية المختلفة .

ويتعرض الانسان خلال حياته إلى متغيرات تؤثر فيه وتحد من نشاطه وإنتاجه، والقلق ينتج من عدم الاطمئنان وعدم الانسجام وهذا يؤثر في عمل الشخص وفي تعامله مع الاخرين وهذا التأثير ناتج عن سبب القلق ونتائجه. ويعتبر القلق أمرا طبيعيا في ظروف التغيرات السريعة التي تميز حياتنا العصرية، وتتطلب الاستمرار في عمليات التوافق بشكل لا ينقطع، ويؤدي القلق الطبيعي إلى مساعدة الفرد على القيام بالنشاط المناسب وتطور ذاته وشخصيته (السامرائي,2007).

والقلق بوجه عام اصبح نتيجة من النتائج الواضحة لتغيرات العصر والوقت الحالي، بل تحول من مجرد نتيجة إلى سبب يؤدي إلى ظهور الكثير من المظاهر العصابية، حتى إن البعض يعتبره جوهر ومصدر الأعراض العصابية عند الفرد (عكاشة، 1998).

2.1.1.2. مفهوم عام للقلق Anxiety:

القلق هو انفعال غير سار، وشعور بالتهديد وعدم الراحة والاستقرار وهو إحساس بالتوتر وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية (عبد الخالق، 1987).

3.1.1.2. تصنيفات القلق كما وردت في الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات النفسية DsM4:

- هجمة الهلع Panic Attack
- رهاب الساح Agoraphobia:

اضطراب الهلع بدون رهاب الساح Panic Disorder without Agoraphobia

رهاب الساح بدون اضطراب الهلع Agoraphobia without Panic Disorder

- الرهاب البسيط أو النوعي Specific Phopia
- الرهاب الأجتماعي Social Phopia
- ا ضطراب الوسواس القهري Obsessive –Complesive Disorder
- اضطراب الكرب ما بعد الصدمة Posttraumatic Stress Disorder
- اضطراب الكرب الحاد Acute Sress Disorder
- اضطرابات القلق المحدث بمادة Drug Anxiety Disorder
- اضطربات القلق المعممة Generalized Anxiety Disoreder

14.1.1.2. التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للقلق:

ينشأ القلق من الزيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي السمبثاوي والباراسيمثاوي والذي يؤدي بدوره إلى زيادة نسبة مادة الأدرنالين في الدم، ويرافقها ازدياد تحرك السكر مع ظهور بعض الأعراض مثل الشحوب، التعرق وكثرة التبول، واضطراب معوي. فالمسؤول عن تنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو الهيبوثلاموس وهو مركز التعبير عن الانفعالات العصبية. حيث هناك دائرة تعمل على سيلان الشحنات الكهربائية والموصلات بين هذه الأجزاء

(السيروتونين، الادرينالين، الدوبامين) بالإضافة الى الأستيل كولين، الموجودة في قشرة المخ. وإن من الأسباب الرئيسية لمعظم الأمراض النفسية والعقلية هي الخلل الحاصل في توازن هذه الوصلات العصبية (عكاشة، 1998).

5.1.1.2. النظريات المفسرة للقلق:

تعرض موضوع القلق للكثير من البحوث والتفسيرات، من أهم النظريات النفسية فنجد رائد التحليل النفسي فرويد يرى أن القلق نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث: الهو، الأنا، الأنا الأعلى، ويعتبر أن القلق شعور غامض غير سار بالخوف والتحفيز والتوتر مصحوب ببعض الأعراض الجسمية وعليه فإن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة الخطر. وأشار إلى أن القلق الاول الذي يتعرض له الطفل عندما يستقل جسديا عن أمه، وعده نتاج ردة الفعل تجاه صدمة الميلاد، وإن الحالة تتكرر بصورة أخرى عند غياب الأم، نتيجة الخوف من عدم إشباع الحاجات (كرميان، 2008).

1. المنظور التحليلي للقلق:

يعد فرويد من أوائل الذين تناولوا القلق، وأوضح فرويد أن القلق نتيجة كبت الصراعات بين الأنا والهو، وبهذا قد ذهب فرويد إلى عكس الاعتقاد بأن القلق مصدر الكبت وليس نتيجة له، وفسر ذلك باعتبار أن القلق يحدث نتيجة للتغيير الذي يحدث بفعل الاندفاعات الجنسية في حال عدم وجود متنفس لها (الداهري، 2005).

ويعتقد فرويد Freud أن الأنا هي مصدر القلق ومنشأه، لأنها هي التي تستجيب للتهديدات والمخاطر التي يواجهها الفرد من مختلف مصادرها، فعندما تطول التهديدات الذكريات والرغبات المكبوتة وانتقالها من حالة اللاشعور إلى حالة الشعور، فهنا يحصل القلق ويكون بمثابة إنذار للأنا (صالح و طارق ،1998)

وترى هورني Horney أن القلق يرجع لثلاث إتجاهات عصابية هي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة، وتعتقد بوجود عدة مصادر رئيسية للقلق تكمن في أشكال المعاملة داخل الأسرة من حيث الروابط العاطفية من أهمها: حرمان الطفل من العاطفة والحب والحنان، ونبذه من قبل الأسرة وتركه في اللامبالاة من دون تحقيق حاجاته، والخلافات العائلية، وتدني فرص تحقيق العدالة والقسوة وقلة التقدير والإحترام وأساليب العقاب (حنتول، 2004).

ويرى إريك فروم (1941) من وجهة نظره أن الطفل في بادئ الامر يكون معتمدا ولفترة طويلة من الزمن على والديه، وهذا الاعتماد يجعله في حالة مكبلة وبازدياد نمو الطفل يزداد تحرره واعتماده على نفسه، وهكذا يرى أن القلق ينشأ بين حالتين هما التقرب من الوالدين، والحاجة إلى الاستقلال عنهما، غير أن نمو الشخصية والبدء بالاستقلال يولد شعورا من القلق والعجز وعدم الأمن (موسى، 1993) .

2. المنظور السلوكي للقلق:

حسب المنظور السلوكي للقلق، إن الانسان يتعلم القلق كما يتعلم أي سلوك آخر، ويرى السلوكيون إن القلق له دور مزدوج ، فهو يمثل حافزا، ويعد مصدر تعزيز عن طريق خفض القلق فمثلا يؤدي العقاب إلى كف السلوك الغير مرغوب به وبالتالي يتولد القلق كصفة تعزيزية سلبية تؤدي الى تعديل السلوك (إبراهيم، 1994).

حيث يرى سكنرSkinnar أن السلوك ينتج عن مرور الفرد بخبرات مثيرة للقلق عززت بدرجة جعلت منها مثيرا قويا ومستمرا، ويرى السلوكيون إن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافز، ومن ناحية اخرى يعد مصدر تعزيز وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه، وبذلك يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك، ولعل أهم ما اكد عليه السلوكيون أن القلق استجابة شرطية مؤلمة (عثمان،2001).

القلق في المنظور السلوكي أسبابه سلوكية نتيجة تعلم الفرد سلوكيات خاطئة، وسوء توافق مع البيئة وبالأخص في مرحلة الطفولة. وإن اكتساب مثل هذه السلوكيات الخاطئة فالبيئة والظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل قد تساعد في تدعيم هذه السلوكيات والعمل على استمرارها (الداهري،2005).

ن اضطرابات السلوك العامة واضطرابات القلق خاصة يرجع لتعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد، وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها (كفافي، 1987).

3.منظور التعلم الاجتماعي للقلق

القلق عند بندورا Bandura رائد نظرية التعلم الاجتماعي هو حالة مترقبة من التخوف من احتمال وقوع حوادث مؤلمة (Zaleski ,1996).

ويعزو ظهور القلق إلى حدوث متغيرات غير مرغوبة مع وجود استعداد نفسيا لظهوره لدى الفرد نتيجة المفهوم السلبي لقدراته. لذا فإن القلق ورغم كونه يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية لكنه يرتبط بسمات عقلية ووجدانيه (تونسي, 2002).

4.المنظور المعرفي للقلق :

على عكس النظريات الأخرى فالمعرفيون يرون أن معتقدات الفرد وأفكاره الخاطئة لها الدور الحيوي في توليد القلق لديه. وأن اضطرابات التفكير تكون سببا ملحوظا لأعراض القلق (إبراهيم، 1994).

يرى بيك Beck أن " الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة أساسا عن اضطراب في تفكير الفرد. فطريقة تفكير الفرد وما يعتقده وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل هامه في الاضطراب الانفعالي ". (حسين 2007، ص 37).

وفي هذا الإطار تشير أعمال بيك إلى أن تشويه الفرد لما يرد إليه من معلومات في اتجاه التوقع المستمر للكوارث، ينعكس على نظرة الفرد لذاته وللعالم والمستقبل (بلكيلاني، 2008).

حيث يؤكد بيك أن توقع الفرد للأخطار هي المكونات الاساسية التي تميز اضطراب القلق. فالقلق لديه يتوقف أساسا على كيفية إدراكه لتلك المخاطر وتقديره لها، فالفكرة الأساسية التي تهيمن عليه هي وجود خطر داهم يهدد صحته، أسرته، ممتلكاته، مركزه المهني والاجتماعي، وغيرها من أنواع التهديدات (تونسي، 2002).

ويقسم الس Ellis بين شكلين من أشكال القلق أولهما ، قلق عدم الارتياح وهو ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد أن راحته أو حياته مهدده أو أنه لا بد وأن يحصل على ما يريد، وثانيهما، قلق الأنا ويعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد أنه يجب أن يقوم بالأداء الجيد وأن يستحسنه كل من حوله (بلكيلاني، 2008).

فأصحاب الاتجاه المعرفي يرون أن نشوء القلق واستمراره وتفاقمه ينبع من عملية التفكير اللاعقلاني كما أشار إليه الس Ellis، وأما بيك Beck فيرى أن السمات الأساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها ونشأتها. ويشير إلى أنواع معينه من المعارف مثل الأهداف غير الواقعية والاتجاهات الغير منظمة ما بين العوامل التي تجعل الفرد عرضة لاضطرابات القلق بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل الاستعداد الوراثي أو أمراض جسمانية معينه، وخبرات شخصية غير متكيفة (ابراهيم، 2006) .

5. المنظور الإنساني للقلق:

ويرى أصحاب المنظور الإنساني أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجوده الإنساني، فالقلق ينشأ من ما يتوقعه الفرد من أنه قد يحدث (شلتز، 1983).

يرون أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجوده الإنساني أو كيانه الشخصي ، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما يحدث، والقلق ليس ناتج عن ماضي الفرد. ويرى هؤلاء أن الانسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، إن الموت قد يحدث في أية لحظة وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان (المشيخي، 2009).

ويوضح روجرز (Rogers, 1951) أن نشوء القلق لا يشترط بالضرورة حتمية الوعي الكامل بالتناقض ما بين مفهوم الذات والخبرة. فإن الحدث الذي يحمل في طياته تهديدا غير ظاهر يمكن أن يستبعد أو يحرف عن طريق الوسائل الدفاعية عبارة عن استجابة الكائن السلوكية للخبرات التي تدرك كتهديد لمفهوم الذات والتي تعمل على التحريف الإدراكي للخبرة في الوعي بطريقة تقلل من عدم التطابق بين الخبرة ومفهوم الذات، أو عن طريق الإنكار في الوعي ومن ثم إنكار أي تهديد للذات (المشيخي، 2009).

ويشير أصحاب الاتجاه الإنساني أن القلق يحدث نتيجة الخوف من المستقبل، فالمستقبل مجهول وقد يحمل لنا أحداث قد تهدد وجود الإنسان، فالإنسان طبقا لرؤية هذا الاتجاه هو الكائن الوحيد الذي يدرك أنه سوف يموت في لحظة ما، والخوف من الموت وترقبه هو السبب الرئيسي لقلق الإنسان، كما أن فشل الفرد في الوصول إلى أهدافه في الحياة، أو فشله في اختيار الأسلوب المؤدي إلى ذلك، أو الفشل في توقع الوصول إلى تلك الأهداف، كل ذلك يكون مصدر للقلق عند الفرد، بالإضافة الى ذلك يزداد قلق الشخص إذا شعر بأي قصور يحدث منه نتيجة المرض أو العجز أو التقدم في السن أو غير ذلك من المعوقات التي تؤدي إلى عرقلة مسيرة نجاح الحياة (العنزي، 2010) .

2.1.2. قلق المستقبل Future anxiety

1.2.1.2. مقدمة:

إن ظروف التغير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات البشرية قد تستثير قلق المستقبل لدى الأفراد، المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر لما تخفيه الأيام المقبلة، الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر في خططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وظروف التغير.

2.2.1.2. مفهوم عام لقلق المستقبل:

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من المجهول ينجم عن خبرات ماضيه، وأيضا خبرات حاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر والشعور بعدم الاستقرار، وتسبب لديه شيئا من التشاؤم واليأس، الذي يؤدي به في نهاية الأمر لاضطراب حقيقي يدفعه لحالة من الخوف والقلق ويسيطر على أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الإحساس بالاستقرار النفسي (المشيخي، 2009).

إن كل أنواع القلق تقريبا يتضمن عنصر المستقبل، لكن المستقبل قد يكون محدد بدقائق أو ساعات أو أيام على الأكثر، وأن مفهوم قلق المستقبل المتمثل بمسافة زمنية أطول ، وقلق المستقبل يمكن تصوره كحالة من الغموض والتخوف والهلع والاكتراث بشأن تغييرات متوقعة الحدوث في المستقبل الشخصي البعيد أو توقع حدوث أمر سيء، كأن تقلق الفتاة بشأن نجاحها أو أن تكون أم جيدة في المستقبل، فقلق المستقبل يعد حالة انفعالية تتسم بالخشية والترقب من حدوث أمر غير سار سيحدث في المستقبل مع الاحساس بالتوتر والخوف الدائم الغير مبرر من الناحية الموضوعية (Zaleski, 1996).

ويفرق زاليسكي Zaleski (1996) بين قلق المستقبل والقلق بصفة عامة، حيث يعني قلق المستقبل حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدا.

أما القلق بصفة عامة هو شعور عام بالخوف والتهديد، فالإنسان حينما ينظر للمستقبل فإنه يخشى العديد من الأشياء والأحداث التي قد يتعرض لها في المستقبل، ويضيف إلى هذا أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي ولكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة بدقائق، ساعات ... الخ، وعلى العكس من ذلك فإن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل ممثلا في مدة زمنية كبيرة (Zaleski, 1996).

وقلق المستقبل هو جزء من القلق العام ويتصف ذوي أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، وهو أحد أنظمة القلق التي بدت تظهر على واقع الحياة (عشري، 2004).

وتقول شقير(2005) بأن قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تضخيم للسلبيات، ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل من صاحبها في حالة من التوتر، وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح، وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والمستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (شقير، 2005).

3.2.1.2. أسباب قلق المستقبل :

إن أسباب قلق المستقبل ترجع لخبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده (العناني، 2000).

ويرى المشيخي (2009) أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى أحداث الفرد الذاتية وإلى أفكاره الخاصة الهازمة للذات وكما أن ضغوط الحياة تعد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل.

ويشير دياب (2002) أن العوائق البيئية والشخصية والمتنوعة التي تجابه الفرد وإمكانية الحاضر والتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي، وبين الأحلام الوردية والواقع المرير تشكل أسباب حقيقية لقلق المستقبل.

وأسباب قلق المستقبل كما ذكرها مولين (Moline, 1990):

1- إمكانيات الفرد وعدم قدرته على التكيف مع المشكلات التي يعاني منها.

2- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.

3- التفكك الأسري.

4- شكه في القائمين على رعايته في عدم قدرته وقدراتهم على حل مشاكله.

5- الشعور بعدم الأمان.

6- نقص القدرة على التنبؤ بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل.

7- الشعور بعدم الاستقرار داخل الأسرة، داخل المدرسة، الجامعة، العمل، المجتمع بشكل عام.

ويذكر الإمامي (2010) أسباب قلق المستقبل لأسباب شخصية وأخرى اجتماعية، والشخصية يعزوها لعدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها، و عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتنبؤ للمستقبل، كذلك عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات عن الواقع الذي فيه. والأسباب الاجتماعية يعزوها للشعور بالعزلة وعدم الإنتماء للأسرة، والشعور بعدم الأمان والإحساس بالضياع، وعدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم على حل مشاكله.

ويؤكد الأقصري (2002) أن أسباب قلق المستقبل هو عجز الفرد عن تحقيق أهدافه أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة أو عند اضطهاده سواء في محيط أسرته أو عائلته أو عمله أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزا عن ذلك، ويؤكد على أن السبب الرئيسي لقلق الفرد من المستقبل هو الجهل بمعرفة الحياة وقيم الحياة الأساسية.

ويرجع المشيخي (2009) أسباب قلق المستقبل إلى:

1- أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الهادمة للذات.

2- يظهر قلق المستقبل نتيجة التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوع من الصراع العقلي وباعتبار أن الحياة مجموعة من القرارات التي يكون على الفرد دائما أن يحزم رأيه بشأنها.

3- تعد ضغوط الحياة أحد أهم العوامل المسببة للقلق المستقبلي خاصة في هذا العصر الذي يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغير في أساليب حياة الأفراد، وانعكست هذه التغيرات على قيم الأفراد وسلوكياتهم وظهرت الضغوط النفسية كنتاج للتطورات الحضارية التي لا يستطيع الإنسان تحملها خصوصا طلاب الجامعة لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي.

4.2.1.2. السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل :

يتصف الأشخاص ذوو قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني بالعديد من السمات انبثقت من الأطر النظرية والدراسات التي تناولت قلق المستقبل، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية فأشارت دراسة مولين (Moline, 1990) أن سمات من لديه قلق مستقبل يتسمون ب: الاغتراب، اللامبالاة، الشعور بالإحباط واللامسوؤلية والشعور بالحرمان، والأمل في المستقبل ونقص الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم وضعف الثقة والتشاؤم والتركيز الشديد على أحداث الوقت الحالي أو الهروب نحو الماضي، والانسحاب من الأنشطة البناءة وصلابة الرأي والتعنت وعدم الثقة بالذات والاخرين.

كما أشارت دراسة زالسكي (Zaleski, 1996) أن الأفراد مرتفعي قلق المستقبل يتميزون ب: التأثير في الآخرين من أجل تأكيد مستقبلهم، ويستخدمون استراتيجيات الجبر والإرغام للتأثير في الآخرين في مواقف الرئاسة، ويتسمون دائما بالتشاؤم في المواقف المستقبلية والتنبؤ السلبي للمشكلات المتوقعة التي قد يواجهونها.

ويرى حسانين (2000) أن سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل هي ما يلي:

1- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الاخطار محدقة به.

2- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

3- الانسحاب من الأنشطة البناءة دون مخاطرة.

4- عدم الثقة بأحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

5- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

6- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

7- صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعالات لأدنى سبب.

8- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.

9- الانتظار السلبي لما قد يقع.

10 - استخدام اليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.

5.2.1.2. قلق المستقبل من المنظور المعرفي:

يمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحنى المعرفي على أنه إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية، فالقلق هنا يترافق مع تخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناء على ما يتوافر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية، فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطرة، لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن معنى الخطر للحالات وعن مقدرتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل، فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز أفكار تلقائية سلبية تعكس أفكار سلبية تتعلق بالمواضيع الجسدية والاجتماعية والنفسية، تتضمن بصورة مباشرة أو غير مباشرة (سعود، 2005).

إن القلق ينشأ من التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وعن كيفية إدراك الأحداث وتفسيرها، وإن ظهور القلق يرجع إلى حدوث بعض التغيرات الغير مرغوب بها مع وجود الاستعداد النفسي للفرد نتيجة التقدير السلبي لقدراته فإن القلق يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية، إلا أنه في نفس الوقت له ارتباطات بخبرة الفرد وأفكاره هي التي تحدد نوع ردود أفعاله (تونسي، 2002).

ويرى المشيخي (2009) أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي، وأن قلق المستقبل يعود إلى أنماط التفكير الخاطئ والتشويهات المعرفية وبالتالي سوء التفسير للأحداث المتعلقة بالمستقبل.

وهذا ما أكد عليه زاليسكي (Zaleski, 1996) بأن قلق المستقبل مكون معرفي قوي، ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المبالغة في التخمين لأحداث المستقبل.

ويرى إيزنك (Eysenck, 1992) أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم ادراكها، وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية وتحتاج للاستعداد، الأمر الذي يزيد من انشغال البال والتفكير

بالأحداث المستقبلية، وإن قلق المستقبل يشتمل على جانب معرفي مهم، فهو معرفي أكثر من كونه انفعاليا أو عاطفيا، والأبحاث الحديثة تؤكد على الجانب المعرفي في قلق المستقبل.

حيث يشير رواد المدخل المعرفي أن التشويه المعرفي وتشويه التفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار القلق، حيث يلجأ الشخص القلق إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، ولوم الذات وذلك كله مرتبط بالتكوين المعرفي وكيفية إدراكه وتفسير الأحداث (العنزي، 2010).

يفترض بيك Beck من خلال النموذج المعرفي لاضطرابات القلق، بأن الافكار التلقائية العابرة والتفسيرات، وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع في المواقف المستقبلية، فالمعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق، تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (العنزي، 2010).

وتظهر الرؤيا المعرفية لقلق المستقبل من خلال الإدراك الخطأ للأحداث المختلفة المتعلقة بالمستقبل، وتقليل فعالية الشخص في التفاعل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص (حسانين، 2000).

وبذلك فإن الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيضع لنفسه مكانة تنسجم وطبيعة مؤهلاته هذه، وبمقتضى ذلك يتوقع الفرد الحاصل على شهادة البكالوريوس أن ينال من المجتمع الاحترام والتقدير والمكانة اللائقة والأجر المناسب، غير أن الواقع الاجتماعي قد يكون مخالف لتوقعاته إذ أن هناك الكثير من العاطلين عن العمل يحملون مؤهلاته نفسها. الأمر الذي يعني أن معتقداته التي يحملها عن الواقع مما يقوده للاحساس بالإحباط وبالتالي توتره، إذا إن حالة قلق المستقبل استنادا إلى هذه النظرية هو حالة عدم الاتساق في مدركات الفرد، وكذلك حالة التوتر وعدم الارتياح تظل ملازمة للفرد (حسن، 1999).

3.1.2. تقدير الذات Self-Esteem

1.3.1.2. مقدمة:

يرجع مفهوم تقدير الذات إلى أواخر الخمسينيات فقد تناوله كارل روجرز ضمن إطار نظريته للذات، وقد جاء الإهتمام بتقدير الذات لأهميته خلال مراحل نمو الإنسان من مرحلة الرضاعة وتأثير الوالدين والمحيطين ومع التقدم في العمر ليصبح إدراك الفرد لذاته دور كبير في تشكيل تقدير الذات لديه (Cripe, 2001).

2.3.1.2. مفهوم تقدير الذات:

تتعدد تعريفات تقدير الذات بناء على تعدد النظريات التي تناولت هذا المفهوم، فلا يوجد تعريف واحد لمفهوم تقدير الذات حيث يعرفه روجرز (Rogers, 1969) بأنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي، وتقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفء، أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته، وهذا يكون بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة (الدريني و سلامة، 1983).

وتقدير الذات هو مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيز عقلي يعد فيه الشخص استجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية وبالتالي هو حكم الشخص نحو نفسه وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض (بخيت، 1985).

كما يعرفه والمان Walman (1977) بأنه الطريقة التي يشعر فيها الفرد حيال ذاته متضمنة الدرجة التي عندها يمتلك الفرد احتراما لذاته وتقبلا لها، فتقدير الذات هو الإحساس بالجدارة والكفاءة الشخصية (عابد، 2002).

يوضح مارك (Murk, 1999) مفهوم تقدير الذات على أنه التقويم الذي يجريه الفرد بوصف ذاته بدلالة الأدوار والصفات التي يمتلكها وعلى أساس الدرجة التي يشعر فيها الفرد بأنه مرتاح أو متقبل. أو يشعر بعدم الراحة سواء بشكل عام أو جزئي تجاه الذات، ويتشكل تقدير الذات من خلال امتلاك الفرد للمهارات الضرورية في التعامل بنجاح وفاعلية مع البيئة المحيطة ورصيده من النجاح والفشل في ذلك.

يذكر ايزاكس (Isaacs, 1982) أن تقدير الذات هو الثقة بالنفس والرضا عنها واحترام الفرد لذاته وإنجازاته واعتزازه برأيه ونفسه وتقبله لها واقتناع الفرد بأن لديه من القدرة ما يجعله ندا للآخرين.

وتقدير الذات هو الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه. فالصورة الصادقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقديره لذاته. فهو تقييم الفرد لذاته و معرفته لحدوده وإمكانياته ورضاه عنها وثقته بنفسه وفي قدرته على تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف المختلفة وشعوره بحب واهتمام وتقدير الآخرين له (الضيدان، 2003).

و تقدير الذات هو مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط وهي تشمل معتقدات النجاح والفشل ودرجة الجهد المبذول. ويقسم سميث تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين هما: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها. والثاني هو التعبير السلوكي ويشير للأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته (بلكيلاني، 2008) .

3.3.1.2. تشكيل تقدير الذات:

إن تقدير الذات يتضمن التطورات والمعتقدات التي يحملها الاطفال عن خصائص معينة لذواتهم، وهو يتأثر بمعاملة الوالدين في مراحل الطفولة المختلفة وما يرتبط بأساليب التنشئة الأسرية من خبرات الفشل والنجاح، حيث تعد مرحلة البلوغ التي يبدأ فيها تقدير الذات بالتشكل فعليا، فهي المرحلة التي يتعرض فيها الفرد إلى العديد من المواقف الحياتية التي تؤثر مباشرة على تقدير الذات لديه، من خلال مواجهته لهذه المواقف واختباره لقدراته وإمكاناته وإجراء تقويمات لها،وبذلك يكون الفرد قد كون

وشكل تقويم لنجاحه وفشله في بناء علاقات ناجحة مع الآخرين فيزداد شعوره بقيمته كلما زادت نجاحاته في بناء هذه العلاقات، وتنقص كلما قلت نجاحاته في حال تعرضه للفشل. (شاهين وحمدي،2007).

4.3.1.2. المكونات الرئيسية لمفهوم تقدير الذات:

تقدير الذات هو الموقف الذي يتخذه الفرد من ذاته وهو موقف له جوانبه المعرفية والوجدانية والأخلاقية، ويتضمن الجانب المعرفي تعرف الفرد على خصائصه وقدرته على وصفها، أما الجانب الوجداني فيتضمن اتجاهه نحو هذه الخصائص بينما يتضمن الجانب الأخلاقي الأفكار التي يصدرها الفرد على نفسه في ضوء شعوره بالكفاءة والجدارة وقيمة الذات. (شاهين و حمدي 2007).

1- المكون المعرفي: ويتضمن توصيف الذات بصفات محدده مثل القوة، الدقة، الثقة، فالمكون المعرفي يمثل الإجابة على سؤال: أي نوع من الأشخاص أكون؟

2- المكون الوجداني: ويعني طبيعة الموقف الذي يتخذه الفرد من الصفات التي يعتبرها مميزه له سواء كان موقفا إيجابيا أو سلبيا، وهذا ما اطلق عليه تقدير الذات المرتفع أو المنخفض.

3- المكون التقييمي: وبه تتحدد مستويات التقييم وفقا لبعض المعايير المثالية.

5.3.1.2. مستويات تقدير الذات:

المستوى العالي لتقدير الذات عرفه موتان Mutin (1970) بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته، وإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة. والأشخاص ذوي التقدير العالي يعتبرون أنفسهم اشخاص مهمين، ولديهم فكرة محددة وكافية لما يظنونه صوبا، كما أنهم يملكون فهم طيب لنوع شخصياتهم، ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد، وهو أميل للثقة بأحكامهم وأقل عرضة للقلق ولديهم استعداد منخفض للإقناع والتأثير بالآخرين.

وهم أكثر ميلا لتحمل الإيجابية في المناقشات الجماعية وأقل حساسية للنقد، ويمكن تميزهم بالصفات التالية: أنهم يستمتعون بالخبرات الجديدة، لديهم حب استطلاع، يطرحون الأسئلة، يتطوعون للقيام بالمهمات والأنشطة، يستجيبون للتحديات. والمستوى المتدني لتقدير الذات يمكن إيجاده بعدة مسميات: التقدير السلبي للذات، التقدير المنخفض للذات، إن الشخص الذي لديه تقدير متدني للذات يمكن أن نصفه بأنه شخص يفتقر للثقة بقدراته ويكون بائس لا يستطيع أن يجد حلا لمشكلاته، كما أن هنالك اعتقاد بأن معظم محاولاته ستبوء بالفشل. ومن الناحية الاجتماعية يفضلون الابتعاد عن النشاطات لاجتماعية، ويمتازون بالخجل والحساسية والميل للعزلة والوحدة ويكونون خاضعين لغيرهم (سليم، 2003).

6.3.1.2. أسباب تدني تقدير الذات:

إن لتدني تقدير الذات أسباب يمكن إجمالها في ما يلي:

1- العلاقات الأسرية: إن الأسرة المضطربة من شأنها أن تكون تقدير ذات منخفض ويلاحظ الباحثون أن تقدير الذات المنخفض لا يؤثر على أفراد الأسرة الكبار فحسب، بل إنه ينتقل إلى أطفالهم الصغار وتتمثل مشكلة انخفاض تقدير الذات في أن كلا الوالدين يشعران بانخفاض في تقدير الذات، وبعدم القدرة على تحمل الخلافات بينه وبين شريكه، ثم محاولة كل منهما تحسين تقديره لذاته من خلال الأطفال، فالطفل يسعى إلى كسب رضا والديه وإدخال السرور لقلبيهما ليحصل على المديح والتشجيع ليرفع به تقديره لذاته، ولكن في معظم الاحيان لا يستطيع الوالدين منخفضي التقدير أن يمنحوا الآخرين التقدير والثقة والاحترام، ففاقد الشيء لا يعطيه .

2- حالة المجتمع: إن جانب كبير من العدوان في الحياة الاجتماعية له صلة بأنواع من الإحباط الاقتصادي، الاجتماعي، والشخصي.

3- الفقر: إن الفقر يؤثر في شخصية الفرد فتؤدي إلى تكوين السلوك الاجتماعي وصلابة في الشخصية بحيث أن الفقير يحاول أن يقيم سدا بينه وبين بيئته فيشعر بالغربة وعدم الأمان مما يؤدي إلى الإحساس بالنقص. (أمزيان، 2007).

ويتصف الأفراد ذوي تقدير الذات المتدني بسمات وعلامات مثل: الخوف من الفشل خاصة في حين يخوض تجربة جديدة، الشعور بالذنب وهذا الشعور هو أهم عرض على وجود خلل نتيجة عدم إشباع حاجاته، فالذي يشعر بهذا الشعور يحاسب نفسه على كل كبيره وصغيرة ويلوم نفسه بطريقة قاسية، كذلك صفات الخجل، السعي لإرضاء الاخرين، عدم الاستقلالية، الدفاعية، النقد اللاذع للآخرين، استخدام الآليات الدفاعية لمنع الاخرين من معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به. (شيخاني، 1998).

7.3.1.2. أهمية تقدير الذات:

إن لإدراك الفرد لذاته دور كبير في تشكيل تقدير الذات لديه، فالشخص الذي لديه تقدير مرتفع لذاته، يشعر بتقبل الآخرين ويدرك أهميتهم وهو يميل لإدراك العالم بطريقة إيجابية أما إذا كان تقدير الذات لدى الفرد منخفض فإنه يشعر بعدم الإهتمام والتقبل ويشعره ذلك بعدم الرضا والسعادة، فالأفراد الذين يمتلكون تقدير مرتفع لذواتهم يتميزون بالاستمتاع والتفاعل مع الآخرين، وهم مرتاحون تلقائيون في المواقف الاجتماعية وهم يبحثون دوما عن الإهتمامات الجديدة وإيجاد حلول للمشكلات ويتميزون بقدرتهم على بناء صداقات مع الأقران بسهولة وإيجابية وهم متعاونون ولديهم القدرة على ممارسة الأنشطة بشكل متفرد أو بمشاركة الآخرين، كما أن لديهم معتقدات ومبادئ وقيم ثابتة في الغالب ولديهم أحكام خاصة، ولديهم القدرة على التعامل مع المواقف كافة، ولا يسهل على الآخرين السيطرة عليهم، ولديهم حساسية لحاجات الآخرين (شاهين وحمدي، 2007).

فحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى هذا الفرد، فعندما يبدأ الفرد في إحداث التغيرات في البيئة المحيطة به، فإن أصابه الفشل عاود المحاولة فيما هو أكثر تعقيدا أو مخاطرة، فنتيجة ما يصل إليه الفرد من موازنة بين ما أصاب محاولاته من نجاح وفشل في معالجة أمور البيئة والتحكم فيها فإنه يكتسب الإقدام أو الإحجام عن مثل هذه المحاولات (أمزيان، 2007).

8.3.1.2. النظريات المفسرة للذات:

1. المنظور التحليلي للذات:

يركز فرويد Freud على مكونات الشخصية الثلاث، وهي الهو والأنا والأنا الأعلى، ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية، ونظرا لإصرارها على تحقيق شهواتها فإن ذلك يدفعنا عن طريق القصور الذهني إلى التعويض عن عدم الإشباع لحاجاتنا كما يحصل في الأحلام، وتقوم الأنا بالتدخل من أجل تقديم حلول مناسبة ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة، والذي يبحث عن طريق تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية، وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي.

فالأنا هي الأداة التي تقوم على تهذيب تلك الحاجات والرغبات، وكلما قويت سلطة الأنا كان سلوك الفرد اجتماعيا، فالأنا هي الجهاز الذي يمكن الشخصية من المواءمة بين المتطلبات الشخصية والواقع (الداهري، 2005).

إن فرويد Freud أسقط في اعتباراته الذات فأكد على الأنا ولكن نتلمس مفهوم الذات لدى فرويد، فهو ينشأ في نظره من خلال التفاعل بين الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو والأنا للتصنيفات الوالدية والثقافية التي تشكل الأنا الأعلى، ويشير مفهوم النرجسية في التحليل النفسي إلى تضخيم مفهوم الذات فهو يتظاهر بالتفرد وامتلاك قدرات متميزة، وأن هذا الأساس بالتضخيم يكون مصحوب بمشاعر النقص وأن حب الذات يكون مصحوب بهشاشة تقديرهم لذواتهم (صالح و طارق، 1998).

2. المنظور السلوكي للذات:

يشير رواد المدرسة السلوكية إلى أن التوافق النفسي المطلوب لذات سليمة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابات لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم، والتعزيز والتدعيم لها أدوار مهمة في تنمية التقدير الإيجابي لذات الفرد وعلى عكس ذلك فالمثيرات الاجتماعية السلبية تؤثر سلبا على تقدير الذات (بلكيلاني، 2008) .

لم تحاول النظرية السلوكية أن تطور نظريات الذات حيث أن مفهوم الذات لم يتدخل، بل اعتمدت على عنصر المثير واستجاباته، مما جعل حيز الذات ضيق، تعتمد على تطبيقاتها على الحقائق لتحديد المتغيرات التي تؤثر على السلوك فمفهوم الذات عند المدرسة السلوكية غير قابل للقياس والتجريب (أمزيان، 2007).

3. **المنظور الإنساني للذات:**

يركز روجرز Rogers رائد المدرسة الإنسانية على الذات، فإن الذات لديه كينونة الفرد التي تنفصل عن المجال المدرك، وهي تنمو نتيجة تفاعل الفرد مع مجتمعه والخبرات التي يمر بها، ويعتبر مفهوم الذات مفهوم شعوري بينما تشتمل الذات نفسها على عناصر لا شعورية إذا للفرد دافع مستمر لتحقيق الذات وتقدير الذات والتقدير الاجتماعي من قبل الآخرين.

وقد يصدر عن الفرد سلوك لا يتفق مع مفهومه لذاته نتيجة للخبرات التي مر بها أو للحاجات العضوية غير المقبولة، ومثل هذا السلوك الذي لا يكون مطابقا لمفهوم الذات، يجعل الفرد ينفصل عنه مما يسبب له التوتر وسوء التوافق (صالح وطارق، 1998).

حدد ماسلو Maslow (1942) سلم الحاجات الإنسانية والذي يتكون من خمس مستويات أولها الحاجات الأساسية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الإنتماء والحب، وآخرها الحاجة للإحترام والتقدير. وتحقيق الذات في قمة هرم الحاجات عند ماسلو، فعدم إشباع هذا الحاجات وعدم بلوغ الفرد حاجاته العليا بتحقيق الذات سيؤدي حسب ماسلو إلى حدوث القلق مما يدفعه لإعادة المحاولة طلبا في استعادة التوازن, وبين ماسلو أن تقدير الذات في قمة الحاجات الإنسانية العليا أي في قمة الهرم، ولا تستقيم حياة الفرد دون إشباع لهذه الحاجات ومن ضمنها الحاجة لتقدير الذات، وعلى سبيل المثال الحاجة الغير مشبعة بالحب، ستحرمنا من تطوير الشعور بتقدير الذات، وعندما يكون تقدير الذات منخفض سيجعلنا نقبل بأعمال ووظائف عادية ويعرف ماسلو المحققين لذواتهم بأنهم: أناس يلتزمون

بأهداف معينة في حياتهم ويكافحون في سبيل تحقيق ذلك ويتسمون بخصائص الإدراك الصحيح للواقع، وتقبل الذات والآخرين والعالم، والتلقائية والبساطة، الاستقلال الذاتي، الانفتاح والصراحة والإبداع والابتكار (زهران، 2003).

4. **المنظور المعرفي للذات:**

يرى المنظرون المعرفيون أن بناء الذات هو جزء أساسي من الجهاز المعرفي، ويرون أن الذات عنصر دينامي للسياقات المعرفية للفرد وليست مقتصرة فقط على كونها تسمح بالضبط الداخلي لسلوكيات الفرد. وركزت هذه المدرسة على الأبعاد المعرفية واعتبرتها المدخل لمفهوم الذات، إذ أن البناء الشخصي للفرد يؤكد على الطريقة المميزة له في رؤية العالم، ويشير المنظورون المعرفيون أنه كلما أدرك الطفل نجاحه وكلما أدرك الفرد أنه قادر على النجاح كلما ارتفع تقديره لذاته (الدردير، 2004).

9.3.1.2. نظريات تقدير الذات:

1- **نظرية زيلر (Zelar, 1969):**

يؤكد زيلر أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي والمحيط الذي يعيش فيه الفرد وينشأ داخل الإطار الاجتماعي، ويعرف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط بين الذات والعالم الواقعي. وعلى أساس هذا التفسير فإنه عندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته. وهو مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المتغيرات التي يتعرض لها، ولذلك افتراض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (كفافي، 1989).

2-نظرية روزنبرج (Rosenberg, 1965):

اهتم روزنبرج بتطور صورة الذات الإيجابية، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، واهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر. ومنهجه اعتمد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك حيث اعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، ربما يختلف ولو من ناحية الكمية عن اتجاهات الفرد نحو موضوعات أخرى (أمزيان، 2007).

4.2. الدراسات السابقة:

1.4.2. الدراسات التي تناولت القلق وقلق المستقبل:

أولاً: الدراسات العربية:

دراسة عسلية والبنا (2011): فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى والتعرف على فاعلية البرنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لديهم وأجريت الدراسة على عينة تكونت من 180 طالب، تم اختيار 40 طالب منهم من الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل، 20 كمجموعة ضابطة و 20 كمجموعة تجريبية، وباستخدام برنامج في البرمجة اللغوية العصبية ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثين. كانت نتائج الدراسة أن 36.1% يعانون من قلق مستقبل شديد وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في متوسطات درجات قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، كما كانت هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

دراسة العنزي (2010): إدراك القبول – الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من 360 طالب (195) من طلاب كلية التربية والآداب، (165) من طلاب كلية العلوم. واستخدم الباحث استبيان القبول والرفض الوالدي ومقياس الافكار اللاعقلانية إعداد الريحاني ومقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير (2005).

وأكدت نتائج الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية والآداب ومتوسطات طلاب كلية العلوم في قلق المستقبل. وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية والآداب وطلاب كلية العلوم في قلق المستقبل تبعا

لمتغير السنة الدراسية. كما أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

دراسة الإمامي (2010): العلاقة بين سمتي التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى شباب الجالية العربية في الدنمارك. حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى افراد عينة الدراسة والكشف عن مستوى قلق المستقبل وفق متغير الجنس.

وقد بينت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بحالة من الإستقرار النسبي و عدم القلق نحو المستقبل.

دراسة الفاضي (2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزه. هدفت الدراسة للتعرف على قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة وتأثير بعض المتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، وجود أبناء أم لا، و مكان البتر). وللإجابة على تلك التساؤلات تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس قلق المستقبل، مقياس مفهوم الذات، مقياس صورة الجسم، على عينة عشوائية قوامها (250) فرد من حالات البتر. وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج المتعلقة بمتغيرات الدراسة وأهمها:

1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة.

2- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومفهوم الذات.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وكذلك لمتغير عدد الأبناء.

دراسة المشيخي (2009): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح وكذلك التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص والسنة الدراسية. ومعرفة أيضا الفروق

الإحصائية بين طلاب الكليتين، في مستوى الطموح تبعا لمتغير التخصص والسنة الدراسية. كذلك التحقق من مدى امكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح. وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من 720 طالب (400) كلية العلوم (320) من كلية الآداب، وكانت أدوات الدراسة مقياس قلق المستقبل الذي أعده الباحث نفسه، ومقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل، ومقياس مستوى الطموح لمعوض عبد العظيم. بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعا للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية الآداب، كما انه توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات، أيضا علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح.

دراسة الصرايرة والحجايا (2008): القلق على المستقبل المهني وعلاقته بالرضا عن الدراسة والمعدل التراكمي والنوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفيلة التقنية. حيث هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى القلق على المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفيلة. وقد تألفت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة وقد استخدم الباحثان مقياس القلق على المستقبل المهني كما يدركه الطلبة ومقياس الرضا عن الدراسة. وأوضحت نتائج الدراسة أن أكثر الأسباب إثارة لقلق المستقبل المهني عند طلبة كلية العلوم التربوية على مقياس قلق المستقبل المهني كانت الفقرة التي احتلت السبب الأكثر أهمية للقلق على المستقبل المهني هي صعوبة الأوضاع الاقتصادية الراهنة والسبب الثاني (الفقرة الثانية) وجود أعداد كبيرة من الخريجين وجاءت الفقرة الاخيرة في المرتبة الثالثة وهي عدم الثقة بالمؤسسية وتفشي المحسوبية والواسطة. كما اتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة ذوي الرضا المرتفع والرضا المنخفض لصالح الرضا المنخفض. وبينت الدراسة ان هناك معاملات ارتباطات عكسية ولكنها ليست دالة إحصائيا بين قلق المستقبل المهني والمعدل التراكمي. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة بين متوسطات إجابات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني تعزى لمتغيرات النوع، ووجود فروق تعزى المستوى الدراسي في قلق المستقبل والتفاعل بينهما.

دراسة كرميان (2008): سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في أستراليا. وهي دراسة وصفية ارتباطية هدفت للتعرف على سمات الشخصية وقلق المستقبل لدى عينة قوامها (198) من العاملين في استراليا من الجالية العراقية اعمارهم ما بين (18-58) سنة. وقد استخدم الباحث مقياس يقيس الأبعاد الخمسة للشخصية، ومقياس آخر يقيس قلق المستقبل. وبالنسبة للنتائج المتعلقة بمقياس قلق المستقبل وجدت الدراسة أن هناك مستوى عال من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس والحالة الاجتماعية في قلق المستقبل ووجود فروق ذات دلالة احصائية حسب العمر في قلق المستقبل بين فئتي العمر (18-31) سنة، (32-45) سنة لصالح الفئة الاخيرة.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وبعد العصابية ولم يظهر وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بينه وبين الأبعاد الأخرى.

دراسة محاميد والسفاسفة (2007): قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعات الأردنية الرسمية وأثر كل من متغيري الجنس والكلية والتفاعل بينهما. حيث تكونت عينة الدراسة من (408) من طلاب الجامعات منهم (198) من الذكور، (210) من الإناث وطبق عليهم استبيان قلق المستوى المهني من إعداد الباحثان. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني وأن هناك فروق دالة إحصائيا بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية، وثم تظهر فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس، وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية والجنس، أشارت النتائج إلى أن هناك فروق دالة إحصائيا تعزى للتفاعل لصالح الذكور في الكليات العلمية.

دراسة بخيت (2007): الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات. هدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين بالصف الأول ثانوي وعلاقتهما بقلق المستقبل وتقدير الذات، وقد أجرت الباحثة هذه الدراسة على عينة مكونة من (336) طالب وطالبة من الصف الأول ثانوي ثم اختيارهم بالطريقة العشوائية منهم (177) من المتفوقين دراسيا، (159) من الطلاب العاديين، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية واختبار الدافعية واختبار تقدير الذات ومقياس قلق المستقبل. وأظهرت النتائج

أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي تقديرات الطلاب المتفوقين والطالبات المتفوقات في الضغوط النفسية. وأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية ومتغيرات دافعية الإنجاز، بينما توجد علاقة ارتباطية طردية بين الضغوط النفسية ومتغير قلق المستقبل لدة الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين، وهناك علامة عكسية بين قلق المستقبل وتقدير الذات.

دراسة عثمان (2006): درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات. هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى درجة القلق حالة وسمة لدى طلبة جامعات (الخليل، بيت لحم، بيرزيت) ومعرفة العلاقة بين القلق حالة وسمة لدى هؤلاء الطلبة، وكذلك تحديد الفروق بينها بحسب (الجنس، مكان السكن، الجامعة، و التخصص). تكونت عينة الدراسة من (604) طالب وطالبة من طلبة جامعة الخليل وبيت لحم وبيرزيت المسجلين للعام الدراسي (2005-2006) والبالغ عددهم (12708) تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية 5% من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث قائمة القلق الحالة والسمة من إعداد سبيلبرجر.

وأظهرت النتائج أن درجة القلق سمة وحالة بين طلبة جامعات الضفة الغربية كانت متوسطة، وتبين وجود فروق تبعا للجنس في القلق سمة لصالح الذكور في حين لم يرتبط الجنس بالقلق حالة، وكان هناك فروق دالة تبعا لمكان السكن (مدينة، قرية و مخيم) في درجة القلق سمة لصالح القرية، في حين لم تظهر النتائج فروق في القلق حالة تبعا لمكان السكن، ولم تكشف النتائج عن وجود أثر للجامعة (الخليل، بيت لحم، بيرزيت) أو التخصص العلمي (كليات أدبية، علمية) في كل من القلق حالة وسمة.

دراسة سعود (2005): قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق. هدفت الدراسة إلى تحديد مدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل وتحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشارا عند الشباب ودلالة الفروق الإحصائية في قلق المستقبل والتشاؤم والتفاؤل تبعا لمتغيرات النوع، الدخل، التخصص (علوم تطبيقية، علوم إنسانية)، العمر. وتكونت عينة الدراسة من 2284 طالب وطالبة طبق عليهم مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثة، وقائمة التفاؤل والتشاؤم. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- ارتفاع نسبة القلق المستقبلي الشديد بين الإناث مقارنة بالذكور.

2- ارتفاع نسبة الإناث المتشائمات مقارنة بالذكور، ارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية مقارنة بالكليات العلمية.

3- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق المستقبلي ودخل الأسرة، كلما ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل و تنخفض درجة قلق المستقبل مع التقدم في العمر، ويرتبط قلق المستقبل بالمتغيرات مثل التفاؤل والتشاؤم والعمر.

دراسة صبري (2003): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الإنجاز. هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المعتقدات الخرافية بكل من قلق المستقبل والدافعية ومدى اختلاف هذه المتغيرات باختلاف النوع وشملت العينة (150) فرد (75) طالب، (75) طالبة واستخدمت الباحثة مقياس الاتجاه نحو المعتقدات الخرافية ومقياس قلق المستقبل زاليسكي Zaleski، وتوصلت الدراسة الى النتيجة التالية :وجود ارتباط عكسي دال بين المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وكل من قلق المستقبل والدافعية والإنجاز، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور، أي أن الذكور أكثر قلقا على مستقبلهم من الاناث.

دراسة دياب (2002): فاعلية الإرشاد الديني في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية الإرشاد الديني في تحقيق قلق المستقبل وتكونت العينة من (116) طالب وطالبة (58) ذكور (58) إناث من طلبة كلية التربية بجامعة المنيا، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداده، توصلت الدراسة أن جميع أفراد العينة تعاني من قلق المستقبل، وأن البرنامج الإرشادي الديني له أثر في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة.

دراسة حسن (1999): قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات. حيث تم تطبيق الدراسة على الخريجين من الشباب التي تتراوح اعمارهم ما بين 21-32 سنة بمتوسط عمري يبلغ 23.57 سنة، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي، ولمعرفة مستوى قلق

المستقبل لدى الخريجين في الجامعات، استخرج الباحث وسيط الدرجات على مقياس قلق المستقبل إذ بلغ 35 وقد حصل أفراد العينة على درجات قسموا من خلالها لمجموعتين:

1- مجموعة من الأفراد سجلوا درجة عالية على مقياس قلق المستقبل وذلك بحصولهم على درجة أكثر من الوسط (الوسيط) وقد بلغت نسبتهم 48.8%.

2- مجموعة من الأفراد حصلوا على درجة أقل من الوسيط على مقياس قلق المستقبل حيث بلغت نسبتهم 42.8%.

أي أن النسبة الأكبر من الشباب لديهم قلق من المستقبل، كما تبين أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لمتغيري الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، كما أن التفاعل بينهما لم يكن ذو دلالة احصائية.

دراسة حداد (1995): سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة البكالوريوس جامعة اليرموك. هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة الارتباطية بين سمة القلق ومستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة البكالوريوس التربية الابتدائية في جامعة اليرموك بالأردن، والفروق بين هذه العلاقات وفقا لمتغير الجنس ومكان الإقامة، وقد تكونت عينة الدراسة من (157) طالب وطالبة واستخدم مقياس سمة القلق ومقياس التقييم الذاتي ومقياس الدعم الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق تعزى للجنس أو مكان الإقامة، وإلى وجود فروق في مستوى الدعم الاجتماعي بين سكان المدينة وسكان القرية لصالح المدينة، وقد دلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سمة القلق ومستوى الدعم الاجتماعي وكذلك عدم وجود فروق وفقا لمتغير الجنس ومكان الاقامة.

ثانيا : الدراسات الاجنبية :

دراسة ايزنك واخرون (Eysenck.et al, 2006): القلق والاكتئاب وتأثيرهما على الماضي والحاضر والمستقبل. تم تطبيق الدراسة على عينة مكونه من ثلاث مجموعات، الأولى مكونة من مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم ما بين (13-17) سنة، والمجموعة الثانية من شباب اعمارهم ما بين (18-

29) سنة والمجموعة الثالثة في سن الثلاثينات. حيث هدفت الدراسة لمعرفة متى حدوث الأحداث السلبية للفرد، هل هي متعلقة بالماضي أم بالحاضر أو بالمستقبل وعلاقتها بالقلق والاكتئاب. توصلت الدراسة للنتائج التالية:

1- الشعور بالاكتئاب له علاقة بالأحداث التي وقعت بالماضي أكبر من علاقته بالأحداث المتوقع حدوثها في المستقبل.

2- الشعور بالقلق له علاقة بالأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل أكبر بكثير من الأحداث التي وقعت في الماضي.

دراسة بولانوسكي (Bolanwski, 2005): معدل الشعور بالقلق بشأن المستقبل المهني بين الأطباء الشباب.هدفت الدراسة إلى التعرف على معدل الشعور بالقلق بشأن المستقبل المهني بين الأطباء الشباب والتعرف على الصعوبات التي تواجههم في بداية عملهم المهني.
تكونت عينة الدراسة من (1000) من أطباء بولنديين وفرنسيين، وطبق عليهم استبانة لقياس معدل القلق.
وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتفاع في معدل مؤشر الشعور بالقلق اتجاه المستقبل المهني لدى أطباء الإمتياز في بولندا بينما معدل الشعور بالقلق اتجاه المستقبل المهني منخفض جدا لدى الأطباء الفرنسيون.
وأظهرت الدراسة أن معدل الشعور بالقلق ينخفض لدى الأطباء الذين يقومون بتطوير مهاراتهم العلمية والذين لديهم استقلال مادي، وأن ارتفاع معدل الشعور بالقلق يرجع إلى الضغوط المكثفة المتمثلة في بيئة العمل والذي يكون له تأثير سلبي على المستقبل المهني.

دراسة كاجان وآخرون ((Kagan,et.al.(2004): أحداث المستقبل وعلاقتها بزيادة معدل الشعور بالقلق والإكتئاب لدى المراهقين. حيث هدفت الدراسة إلى فحص استخدام التغيرات التي يعطيها المراهقين لأحداث المستقبل وعلاقتها بزيادة معدل الشعور بالقلق والاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من (123) من المراهقين تتراوح اعمارهم بين (11-17) سنة طلب منهم جميعا أن يقدروا إمكانية حدوث أحداث مستقبلية إيجابية أو سلبية وأن يقدموا تفسيرا لسبب حدوث هذه الأحداث لهم. أظهرت نتائج

الدراسة أن الطلاب الذين يعانون من الشعور بالقلق أعطوا نسبة أعلى لإمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم وأن تأثير الأحداث السلبية والإيجابية له علاقة مختلفة على توقع النتائج الإيجابية أو السلبية لأحداث المستقبل.

دراسة زاليسكي وجانسون (Zaleski & Janson, 2000): تأثير قلق المستقبل ومركز السيطرة على استراتيجيات القوة المستخدمة من قبل المراقبين العسكريين والمدنيين. هدفت الدراسة للتعرف على تأثير قلق المستقبل في استخدام استراتيجيات السلطة والقوة حيث افترضت الدراسة فرضيتان أساسيتان الأولى: المشرفون الذين يحصلون على مستوى عال من قلق المستقبل يميلون لاستخدام سلطة أشد وأكثر قانونية للتأثير على مرؤوسيهم، والثانية: المشرفون ذو مركز السلطة الخارجي external locus up control يستخدمون أيضا أقوى استراتيجيات القوة. وكانت عينة الدراسة من المشرفون في المؤسسات المدنية مثل البنوك، وضباط كبار في قواعد القوة الجوية العسكرية. واستخدم الباحثان مقياس واستبيان المقياس لقلق المستقبل (زاليسكي، 1996)، واستبيان مركز السيطرة. وأكدت النتائج صحة الفرضية القائلة بعدم وجود علاقة بين مركز السيطرة، واستعمال استراتيجيات السلطة.

دراسة مورو (Morrow,2000): العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى طلاب الكليات. تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات (24) مريض من اضطرابات القلق العمومية الأولى، والقلق العمومية الثانوية (25)، و (38) مريض يتميزون باضطرابات القلق الأخرى مثل الوسواس القهري والخواف. حيث هدفت الدراسة لمعرفة: نوع العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى الطلاب، ومعرفة اضطرابات القلق العمومية والأولية و معرفة اضطرابات القلق العمومية الثانية و معرفة اضطرابات القلق الأخرى. واستخدمت الدراسة مقياس القلق إعداد الباحث ومقياس الإستعداد الحر لقياس موضوعات (العلاقات، العمل، التهديد الجسدي، المستقبل)، وأكدت نتائج الدراسة أن اضطرابات مرض القلق العمومية كانوا مهمومين أكثر بالمستقبل من مرض اضطرابات القلق غير العمومية، وعلاوة على ذلك أشار التحليل البعدي إلى أن مرضى اضطرابات القلق العمومية كانوا أكثر هموما للمستقبل من مرضى اضطرابات القلق الثانوية، الذيم كانوا هم أكثر انزعاجا من المستقبل

من مرضى اضطرابات القلق الأخرى، ووجدت الدراسة مستويات عالية من الانزعاج من أحداث المستقبل وهو ما يميز اضطرابات القلق العمومية.

دراسة بيرن وآخرون (Byrne et al, 1997): العزو والوصول إلى الإيضاحات الخاصة بأحداث المستقبل ودورها في القلق والاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من (25) من القلقين والمكتئبين، و25 من غير القلقين أو المكتئبين، واستخدمت الدراسة أداة تتعلق بتقديم سؤال حول سبب كون هذه الأحداث ممكنة الحدوث لهم. حيث هدفت الدراسة إلى فحص المظاهر النوعية والكمية للتفكير المستقبلي عند المفحوصين مضطربي المزاج. وبينت النتائج ما يلي:

1- إظهار المشاركون مضطربو (القلقين والمختلطين) المزيد من الأسباب المساندة بالنسبة للأسباب فيما يتعلق بالأحداث السلبية مقارنة بالعينة الضابطة.

2- المشاركون مضطربو المزاج أظهروا المزيد من الأسباب الداخلية والشاملة حول سبب إمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم وعدم حدوث الأحداث الإيجابية لهم.

3- يختلف أفراد العينة في العينة الضابطة أصحاب مضطربو المزاج بالمظاهر النوعية والكمية في التفكير بالمستقبل.

دراسة ماكلويد وآخرون (Macleod et al, 1997): التشاؤم المتعلق بالمستقبل من خلال القلق والاكتئاب. هدفت الدراسة إلى التعرف على التشاؤم المتعلق بالمستقبل من خلال القلق والاكتئاب، وقد تكونت عينة الدراسة على (35) مريض منهم مرض قلق وآخرون اكتئاب، وكانت العينة الضابطة ذوي القلق العالي وعددهم (17) وآخرون (16) من ذوي القلق المنخفض، وقد طلب منهم أن يقدروا إمكانية حدوث أحداث مستقبلية إيجابية أو سلبية وأن يقدموا تفسير لسبب حدوث هذه الأحداث لهم أو عدم حدوثها. وأظهرت نتائج الدراسة أن القلق والاكتئاب مرتبطان بحكمهما على الأحداث المستقبلية السلبية المحتملة، حيث المرضى القلقون والمكتئبون قد أعطوا أسباب مساندة أكثر من المناقضة فيما يخص الأحداث المستقبلية.

دراسة رابابورت (Rappaport,1991): الأساليب الدفاعية المستخدمة في مواجهة قلق المستقبل. هدفت الدراسة إلى قياس مقدار الدافعية المستقبلية لدى الأفراد وذلك من خلال تطبيقها على عينة مكونة من (54) طالب وكانت العينة مقسمة لمجموعتين، الاولى 27 طالب، وهي المجموعة التجريبية، والمجموعة الثانية (27) طالب المجموعة الضابطة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي واستخدم مقياس خط زمني وهو عبارة عن تمثيل مساحي للخبرة الزمنية ويوضح تأثير قلق المستقبل على الخبرة الزمنية للطلاب. ومثل الطلاب الزمن لديهم على شريط ورقي يكتب عليه التواريخ لأهم الخبرات في حياتهم من الماضي والحاضر ثم المستقبل.

وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

1- التأكيد على الماضي مع الميل إلى تقليص الفترة الزمنية للحاضر والمستقبل، وفسرت هذه النتيجة على أن الدافع النفسي يعمل بموجب وتبعا لقلق المستقبل وإن الدفاعات المستخدمة تحيد الماضي، أي أن الافراد الذين يعانون من قلق المستقبل يمكنهم الرجوع قليلا إلى الماضي، لأن هذا الماضي مقترن بحالة من الأمان وهي تعتبر نمط الدفاع عن المستقبل.

2- الميكانزمات (آليات الدفاع) المستخدمة من الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل هي النكوص والتبرير كأهم آليتين دفاعيتين مستخدمتان.

دراسة سيجنر (Seginer, 1987): تأثير العامل البيئي والاجتماعي على مستوى التوجه نحو المستقبل. اختبرت الدراسة تأثير العامل البيئي والاجتماعي على مستوى التوجه نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين الإسرائيليين مقارنة بأقرانهم الأوروبيين. وقد تم تطبيق استبيان على (114) من المراهقين الإسرائيليين و (112) من المراهقين الاوروبيين وكانت الاستبانة مفتوحة من خلال مجموعة من المجالات (المدرسة، الجامعة، التعليم العالي، الخدمة العسكرية، المهنة، الزواج، تكوين الأسرة، خدمة المجتمع). ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين الإسرائيليين قد عبروا عن آمال وطموحات نحو المستقبل أقل من أقرانهم من المراهقين الأوروبيين.

2.4.2. الدراسات التي تناولت تقدير الذات:

أولا: الدراسات العربية:

دراسة بلكيلاني (2008): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل. هدفت الدراسة إلى الكشف عن تقدير الذات لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، وكذلك قياس قلق المستقبل لدى أفراد العينة والكشف عن العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى العينة ومعرفة مدى دلالة العلاقة بين تقدير الذات العالي وتقدير الذات المنخفض، وقلق المستقبل.

وتم اعتماد مقياس تقدير الذات للدريني وسلامة (1983)، ومقياس قلق المستقبل لمعوض ومحمد 2005. و تكونت عينة البحث من (110) من المقيمين في مدينة أوسلو في النرويج (60) ذكور، (50) إناث، تراوحت أعمارهم بين (20-50) سنة. وتوصلت النتائج الى:

1- إن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل علاقة تبادلية.

2- أفراد عينة البحث لديهم تقدير عالي لذواتهم.

3- أفراد عينة البحث يشعرون بحالة من قلق المستقبل.

4- هناك علاقة ارتباطية عكسية بين درجات الأفراد من ذوي التقدير العالي للذات، وقلق المستقبل لديهم.

5- هناك علاقة ارتباطية عكسية بين درجات الأفراد من ذوي التقدير المنخفض للذات، وقلق المستقبل لديهم.

دراسة عربيات والزغلول (2008): الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. اشتملت عينة الدراسة على عينة بلغ افرادها (662) منهم 280 طالب و 382 طالبة، وكان من بين أفراد العينة 250 طالب منذر و 412 غير المنذرين. طبق على أفراد الدراسة تم إعداده خصيصا لقياس مستوى تقدير الذات، وجرى رصد المعدلات التراكمية لأفراد العينة من دائرة القبول والتسجيل.وتوصلت النتائج الى ما يلي:

1- وجود تباين دال إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى كل من الطلبة العاديين والطلبة المنذرين.

2- وجود فروق في مستوى التقدير يعزى للمستوى الدراسي.

3- لم تظهر فروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة، تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي والتفاعل بينهما.

4- وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التحصيل الأكاديمي ومستوى تقدير الذات.

دراسة شاهين وحمدي (2007): درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وعلاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها. تألفت الدراسة من جانبين، وصفي وأخر تجريبي. هدفت الدراسة الوصفية إلى معرفة العلاقة بين درجة تقدير الذات والتفكير اللاعقلاني لدى عينة من (249) طالب وطالبة منهم (119) من الذكور و (130) من الإناث من طلبة منطقة رام الله والبيرة في جامعة القدس المفتوحة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وهدفت الدراسة التجريبية إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين درجة تقدير الذات لدى هؤلاء الطلبة. أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين درجتي التفكير العقلاني ودرجة تقدير الذات لدى الطلبة ذكور وإناث، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات.

دراسة أمزيان (2007): علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس. حيث هدفت الدراسة للتعرف على مشكلات المراهقين ومعرفة تقدير الذات لهم بالمشكلات، والكشف عما اذا كان هناك علاقة بين تقدير الذات بالحاجات الإرشادية، كذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة. واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم استبيان المشكلات النفسية ومقياس لتقدير الذات. توصلت الدراسة لنتائج أهمها:

1- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والحاجات الإرشادية عند الذكور.

2- لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والحاجات الإرشادية عند الذكور.

3- توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والحاجات الإرشادية عند الإناث.

4- توجد فروق بين ذوي التقدير المتدني والعالي للذكور والإناث في جميع المشكلات.

دراسة حمدان (2007): مستوى تقدير الذات وعلاقته بالإتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة القدس. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والإتزان الإنفعالي حيث تكونت عينة الدراسة من (354) طالب وطالبة من طلبة جامعة القدس تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية. استخدم الباحث مقياس جامعة تكساس لتقدير الذات، ومقياس الإتزان الانفعالي وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي:

1- درجة مستوى تقدير الذات ودرجة الإتزان الإنفعالي كانت قليلة.

2- هناك فروق دالة إحصائيا بين مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث.

3- كما دلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مستوى تقدير الذات ومتغيرات (الكلية، معدل الطالب التراكمي، مكان السكن، مستوى الدخل للعائلة).

4- وجود علاقة طردية موجبة بين مستوى تقدير الذات ومستوى الإتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة القدس.

دراسة الفحل (2000): تقدير الذات وواقعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز ومتغيرات دافعية الإنجاز ومتغيرات تقدير الذات لدى الطلاب المصريين والسعوديين، ومعرفة الفروق بين الطلاب المصريين والسعوديين في ضوء متغيرات الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (120) طالب (60) طالب مصري، و (60) طالب سعودي. واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات للكبار ومقياس الدافعية للإنجاز.وقد بينت نتائج الدراسة:

1- وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين درجات الطلاب السعوديين في تقدير الذات ودرجاتهم في دافعية الإنجاز.

2- وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجات الطلاب المصريين في تقدير الذات ودرجتهم في دافعية الإنجاز.

دراسة حمود (2000): تقدير الذات في السلوك الدرامي وعلاقته ببعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الصفوف الرابع والخامس والسادس (المرحلة الابتدائية)، كما هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات، وبحث العلاقة بين مستوى تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. وبينت النتائج أنه يوجد فرق جوهري عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، كما أكدت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الصف الدراسي، وتبين النتائج أن تقدير الذات مرتفع لدى الطلاب بحسب مستواهم التحصيلي، حيث أن أفضل تقدير للذات جاء لذوي التحصيل الجيد وتقدير الذات المنخفض لذوي التحصيل الضعيف .وذوي التقدير المتوسط لهم تحصيل دراسي متناسب (متوسط).

دراسة الحق والقدومي (2000): تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية. هدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية في كل من الجامعات (النجاح، بيرزيت، و بيت لحم). إضافة للتعرف على أثر المتغيرات (مستوى الدراسة، العمر، الجنس، مكان الاقامة، الجامعة، و نوع اللعبة التخصصية). أجريت الدراسة على عينة مكونه من 126 لاعب ولاعبة من الجامعات الفلسطينية (النجاح، بيزيت، و بيت لحم). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات كان إيجابيا عند لاعبي ولاعبات الفرق الجماعية في الجامعات الفلسطينية، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير (اللعبة، العمر، والجنس).

دراسة محمد (2000) الواردة في دراسة تلالوة (2009): دراسة مقارنة في تقدير الذات بين الشباب الجامعي باختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات لدى طلبة الجامعة باختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية.

حيث تكونت عينة الدراسة من (235) طالب وطالبة من طلبة جامعة الزقازيق، منهم (111) طالبا، (124) طالبة. حيث استخدم الباحث مقياس جامعة تكساس لتقدير الذات للمراهقين والراشدين، ومقياس رتب الهوية، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي .وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب في تقدير الذات باختلاف أساليب مواجهة الأزمة (أزمة الهوية) لصالح من وصلوا إلى الرتب الأعلى للهوية. كما أوضحت النتائج أن من وصلوا إلى رتبة الإنجاز من الذكور كانوا أكثر تقدير لذواتهم ويليهم من وصلوا إلى رتبة التأجيل ثم الإنغلاق. وقد أشارت الدراسة أن الإناث كانوا أكثر تقدير لذواتهم وهم ممن وصلن إلى رتبة الإنغلاق ثم رتبة الإنجاز يليها التأجيل.وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في تقدير الذات باختلاف أساليب مواجهة الأزمة وذلك لصالح الذكور.

دراسة تركي (1998) الواردة في دراسة تلالوة (2009): العلاقة بين اضطراب الضغوط التالية للصدمة وبين الجمود وتقدير الذات عند طلبة الجامعة. هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين اضطراب الضغوط التالية للصدمة وبين كل من الجمود وتقدير الذات لدى عينة من الطلبة الكويتيين بجامعة الكويت، وتكونت العينة من (503) طالب وطالبة. واستخدم الباحث مقياس الجمود ومقياس تقدير الذات وقائمة اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة.وقدا اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة عند كل من الطلاب والطالبات ووجود ارتباط دال موجب بين الجمود واضطراب الضغوط عند الطلاب.

دراسة العمران (1995): تقدير الذات في ضوء التحصيل الدراسي والمرحلة الدراسية وعمل الأم وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الطلبة البحرينيين. كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على تأثير بعض المتغيرات مثل الجنس، المنطقة الجغرافية، ترتيب الطفل في الاسرة، المرحلة الدراسية، كذلك التعرف على العلاقة بين التحصيل الدراسي وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (380) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. بينت النتائج ما يلي:
1- وجود فروق دالة إحصائيا على مقياس تقدير الذات بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وبين طلبة

المدن والقرى لصالح القرى، وبين طلبة ذوي الترتيب المختلف في الأسرة لصالح الطالب ذو الترتيب الاخير.

2- وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي.

دراسة دسوقي (1995): تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب لدى متعاطي الحشيش. هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين متعاطي الحشيش وغير المتعاطي في كل من تقدير الذات والقلق والاكتئاب كما تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والقلق والاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين: الأولى (40) حالة من متعاطي الحشيش من طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، واختيار عينة ضابطة تتكون من 40 حالة بنفس مواصفات العينة التجريبية فيما عدا أنها لم تتعاطى الحشيش. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متعاطي الحشيش وغير المتعاطي لصالح غير المتعاطي.

2- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من القلق حالة وسمة والاكتئاب بين المتعاطين وغير المتعاطين.

دراسة بخيت (1985): الواردة في دراسة أمزيان (2007): دور الجنس في علاقته بتقدير الذات. هدفت الدراسة إلى التعرف إلى محددات سمة الأنوثة في ضوء الجنس والتخصص والزواج، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين سمة الذكورية وسمة الأنوثة وبين تقدير الفرد لذاته. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطلبة والطالبات بالتعليم الثانوي العام والتعليم الثانوي الفني. ومن نتائج الدراسة أن صفات الذكورة ترتبط بتقدير الذات لدى الذكور وصفات الأنوثة ترتبط بتقدير الذات لدى الإناث.

ثانيا: الدراسات الاجنبية:

دراسة سويسلو وأورث (Sowislo and Orth , 2012): في محاولة لإيجاد العلاقة ما بين تقدير الذات والاكتئاب، قام سويسلو وأورث بمراجعة (77) دراسة تتعلق بالاكتئاب و (18) دراسة متعلقة

بتقدير الذات. واستخدم الباحثان أسلوب تحليل المضمون، وقد قاموا بعمل نماذج عشوائية ما بين المتغيرات في تلك الدراسات، وتوصلوا لوجود تأثير واضح لتقدير الذات على الاكتئاب. وتوصلت ايضا الدراسة إلى عدم وجود أي تأثير لمتغير الجنس والعمر على تقدير الذات. وأشار الباحثان بأن رفع حالة تقدير الذات ممكن أن تؤدي إلى تقليل الفرص بالإصابة بالاكتئاب. وأن رفع حالة تقدير الذات تقلل من فرص حدوث القلق عند الافراد.

دراسة العنزي (El Anzi, 2005): التحصيل الأكاديمي وعلاقته بالقلق وتقدير الذات والتشاؤم والتفاؤل للطلبة الكويتيين.أجرى الباحث دراسة لدراسة العلاقة ما بين التحصيل الأكاديمي وعلاقته بكل من القلق وتقدير الذات والتشاؤم والتفاؤل.حيث تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة في كلية التربية الأساسية في الكويت، وتوصل الباحثان إلى وجود علاقة إيجابية ما بين التحصيل الأكاديمي والتفاؤل وتقدير الذات بينما هناك علاقة سلبية ما بين التحصيل الأكاديمي والقلق والتشاؤم.

دراسة كوك وبراون (Cook and Brown, 2003): السعي إلى التغذية الراجعة مقيمة ذاتيا : الدور المتفاعل لتقدير الذات والنظرة الذاتية المحددة.سعت هذه الدراسة إلى التعرف على التغذية الراجعة، والتعرف على التقييم الذاتي والدور الفعال لتقدير الذات العالي. وتكونت عينة الدراسة من (98) طالبات (إناث) من طالبات جامعة واشنطن.وقد بينت نتائج الدراسة أن أفراد العينة الذين عندهم تقدير ذات مرتفع يظهرون استجابات أفضل للتغذية الراجعة من غيرهم من أفراد الدراسة. وأن 50% من أفراد عينة الدراسة عندهم تقدير ذات مرتفع و 2% تقدير ذات متوسط و 48% عندهم تقدير ذات منخفض.

دراسة ألس (Ellis, 1999): مفهوم تقدير الذات عند المراهقين. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب تقدير الذات عند المراهقين ومعرفة إلى أي مدى تتوافق آراؤهم مع نظريات تقدير الذات. وكانت أداة الدراسة عبارة عن المقابلة وتسجيلها في شريط كاسيت ومدة المقابلة (30) دقيقة لكل طالب. وتكونت عينة الدراسة من (24) طالب وكان متوسط العمر (14) سنة، بينت نتائج الدراسة أن أغلبية الطلاب يجمعون على أن العائلة والرفاق لديهم التأثير الأكبر في تقدير الفرد لذاته، ويرى (5) من الطلاب أن تقدير الذات يعتمد على العوامل الداخلية للفرد، وأثبتت الدراسة أن تقدير الذات يعتمد

بالدرجة الأولى على العوامل الخارجية وليست الداخلية ومن هذه العوامل: المدح، مساعدة الاخرين. ويتغير تقدير الفرد لذاته تبعا لتغير الأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد.

دراسة بلاك (Black , 1996) الواردة في دراسة (الضيدان، 2003): تقدير الذات وعلاقته بالنوع والحالة الاجتماعية، العرق، أصل العرق، صفات العائلة، والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الاساسية في المرحلة المتوسطة. تم اختيار عينة قوامها (90) طالب (54%) من اللون الابيض، (18.2%) من اللون الأسود و (15.2%) اخرون . استخدم الباحث استبيان تقدير الذات الذي طوره كل من دبوا Duboi وفيليبس Phillips وليزLease (1995)، حيث بينت نتائج الدراسة أن تقدير الذات عادة ما يكون له اتجاهات متعددة، وتمثل العائلة القوة الدافعة لتنمية تقدير الذات الأكاديمي، وكما بينت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فرق بين تقدير الذات عند الإناث والذكور يعزى للحالة الاجتماعية والاقتصادية.

دراسة بالاس وآخرون (Pallas et . al 1990): الواردة في دراسة (العمران، 1995): مستوى تقدير الذات للطلاب في الولايات المتحدة الأمريكية. هدفت الدراسة إلى معرفة الفرق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات واستخدمت عينة من الطلاب السود والبيض خلال السنوات الأولى الأربع في المرحلة الابتدائية، بينت نتائج هذه الدراسة تفوق الذكور على الإناث في مستوى تقدير الذات في المجال الرياضي والمظهر الجسمي. بينما تفوقت الإناث على الذكور في مستوى تقدير الذات بالمجال الأخلاقي والمجال الأكاديمي، وتفوق الطلاب السود على البيض في مستوى تقدير الذات المتعلق بالمجال الرياضي والمظهر الجسمي.

دراسة زوكرمان (Zuckerman, 1985): الثقة بالنفس والطموحات: تقدير الذات، ومفهوم الذات كمتنبئين عن أهداف حياة الطالب. تهدف الدراسة للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات ومفهوم الذات ومدى تأثير ذلك في أهدافهم في الحياة. حيث تكونت عينة الدراسة من (804) طالبة من المرحلة الجامعية و (127) طالب من المرحلة الجامعية. استخدم الباحث أداة تقدير الذات من إعداده. وبينت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستوى تقدير

الذات، إلى أن الذكور قد حصلوا على درجات أعلى مقياس تقدير الذات في مجال العلوم والرياضيات والقيادة، والخطابة، والإكتفاء الذاتي.

3.4.2. التعقيب على الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، ساعدت في تكوين مضمون معرفي لموضوع الدراسة من خلال الطرق والمناهج والادوات والاهداف والنتائج، التي ساعدت على صياغة مشكلة البحث التي سعت الدراسة للإجابة عليها.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع قلق المستقبل مثل: دراسة (عثمان، 2006) ودراسة (دياب، 2002) ودراسة (بخيت، 2007)، ودراسة (كرميان، 2008) ودراسة (عسلية والبنا، 2011) و (العنزي، 2010)، (المشيخي، 2009) و (الصرايرة، 2008) حيث وجدت الباحثة اتفاق ما بين الدراسات العربية وكذلك الأجنبية على ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى افراد العينات المستهدفة في تلك الدراسات.

وهذا ما أكدت عليه دراسة (دياب، 2002) أن جميع أفراد العينة تعاني من قلق المستقبل. كذلك دراسة كرميان أكدت نتائج الدراسة المتعلقة بمقياس قلق المستقبل مستوى عال من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، وأن 36.1% يعانون من قلق مستقبل شديد في دراسة (عسلية والبنا، 2001) ودراسة (محاميد والسفاسفة، 2007) التي اكدت على المستوى العالي من قلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة.

وفيما يتعلق بالدراسة الحالية فإنها تتفق مع دراسة (عثمان، 2006) والتي أجريت على طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، طلاب جامعة (الخليل، بيت لحم و بيرزيت). وربما يعود ذلك إلى طبيعة العينة التي استخدمت في تلك الدراسة وهي طلبة جامعيين فلسطينيين وهي متشابهة مع طبيعة عينة الدراسة الحالية.

أما بخصوص الدراسات الأجنبية المتعلقة بقلق المستقبل مثل دراسة (Seginer, 1987) ودراسة مورو (Morrow, 2000) فقد أكدت أيضا على ارتفاع قلق المستقبل لدى أفراد العينة .

أما بخصوص العلاقة بين قلق المستقبل ومتغير الجنس كأحد متغيرات الدراسة الحالية، فقد أظهرت كل من دراسة (حداد، 1995) وكذلك دراسة (كرميان، 2008) و (القاضي، 2009) ودراسة (الامامي، 2010)، ودراسة (محاميد والسفاسفة، 2007) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل.

بينما أظهرت دراسة (سعود، 2005) ودراسة (عثمان، 2006)، ودراسة (صبري، 2003) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور وهذا يتفق مع الدراسة الحالية حيث أظهرت النتائج للدراسة الحالية ان الذكور أعلى قلقا نحو المستقبل من الإناث.

أما الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع تقدير الذات فقد لوحظ أن الكثير منها يتفق مع الدراسة الحالية من حيث المتغيرات المرتبطة بموضوع تقدير الذات ومستويات تقدير الذات لدى افراد العينة

حيث تتفق الدراسة الحالة مع دراسة: (محمد، 2000) و (حمدان، 2007) ودراسة (أمزيان، 2007) و (الحق والقدومي، 2000)، (العمران، 1995)، ودراسة (حمود، 2000) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس.

أما دراسة (عربيات والزغلول، 2008) وسويسلو واورث (Sowislo and Orth, 2012) وبالاس وآخرون (Pallas et al., 1990) تظهر وجود فروق في مقياس تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس .

ولم تتفق الدراسة الحالية مع دراسة زوكرمان (Zuckerman ,1985) التي لم تظهر فروق تبعا لمتغير الجنس. كذلك أشارت دراسة (العمران، 1995) و (عربيات والزغلول، 2008) أنه لا توجد فروق في تقدير الذات تبعا لمتغيرات المستوى الدراسي والتحصيل الدراسي، بينما أشارت دراسة (حمود، 2000) أنه يوجد فروق في تقدير الذات تبعا لمتغير التحصيل الدراسي.

والدراسة الحالية تتشابه مع دراسات اخرى في منهجية البحث، كونها استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، والأدوات المستخدمة حيث أن مقياس قلق المستقبل لزينب شقير استخدم في دراسة (العنزي، 2010)، واستخدم مقياس تقدير الذات في دراسة (بلكيلاني، 2008).

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها الدراسة الأولى على مستوى فلسطين التي تربط بين موضوع قلق المستقبل وتقدير الذات والدراسة الثانية على مستوى الدراسات العربية في حدود علم الباحثة التي تناولت المتغيرين معا (قلق المستقبل وتقدير الذات).

وتناول الدراسة الحالية لموضوع قلق المستقبل مهم جدا نظرا لخصوصية الظروف والأوضاع في المجتمع الفلسطيني من عدم استقرار اقتصادي وسياسي، وتفشي ظاهرة البطالة لدى الطلاب الخريجين من الجامعات الفلسطينية .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- مقدمة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
  - عينة استطلاعية
  - عينة فعلية
- أدوات الدراسة
  - صدق الأداة
  - ثبات الأداة
- إجراءات تطبيق الدراسة
- متغيرات الدراسة
  - متغيرات مستقلة
  - متغيرات تابعة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

---

3. الطريقة والإجراءات

1.3. مقدمة

قامت الباحثة في هذا الفصل باتباع المنهج الوصفي في تحديد مجتمع الدراسة وعينته، والأدوات المستخدمة ومتغيرات الدراسة.

2.3 منهج الدراسة

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي، فهو المنهج المناسب لأغراض الدراسة الحالية.

3.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة القدس في كل من الكليات التاليه: (الهندسة، طب الاسنان، العلوم والتكنولوجيا، المهن الصحية، الحقوق، آداب، العلوم التربوية، وكلية العلوم الاقتصادية والادارية)، المسجلين رسميا والبالغ عدده (8483) طالباً وطالبةً وفق دائرة القبول والتسجيل في جامعة القدس للعام الدراسي 2011 _ 2021 ويبين الجدول (1.3) توزيع افراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والكلية .

الجدول (1.3-أ) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والكلية :

الكلية	ذكور	اناث	المجموع
طب الاسنان	127	315	442

الجدول (1.3- ب) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والكلية:

الكلية	ذكور	إناث	المجموع
العلوم الاقتصادية والادارية	530	353	883
العلوم التربوية	54	315	369
المهن الصحية	289	457	746
العلوم والتكنولوجيا	771	438	1209
الحقوق	713	339	1052
الهندسة	368	186	554
الاداب	1652	1576	3228
المجموع	4504	3979	8483

4.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (434) طالب وطالبة من طلبة جامعة القدس، تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية (stratified random sample) حسب متغيري الجنس والكلية. وقد شكلت العينة ما نسبته 5% تقريبا من مجتمع الدراسة ، وقد قامت الباحثة بتوزيع (439) استبانه. وقد استبعدت 5 استبانات بسبب عدم صلاحيتها للتحليل الإحصائي، وصلت عدد الاستبانات إلى (434) استبانه .

ويبين الجدول (2.3- أ) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس، ويظهر أن 52.5% من عينة الدراسة من الذكور، و47.5% من الإناث.

جدول (2.3- أ): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسةالمستقلة على كامل أفراد عينة الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	228	52.5
	أنثى	206	47.5
الكلية	مهن صحية	38	8.8
	علوم اقتصادية وإدارية	45	10.4
	حقوق	53	12.2
	آداب	163	37.6
	طب أسنان	24	5.5
	هندسة	29	6.7
	علوم تربوية	20	4.6
	العلوم والتكنولوجيا	62	14.3
المعدل التراكمي	69-60	81	18.7

	79-70	260	59.9
	89-80	86	19.8
	90 فأعلى	7	1.6

ويبين أيضاً توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الكلية، ويظهر أن نسبة 8.8% للمهن الصحية، في حين كانت نسبة 10.4% للعلوم الاقتصادية والإدارية، ونسبة 12.2% للحقوق، ونسبة 37.6% للآداب، ونسبة 5.5% لطب الأسنان، ونسبة 6.7% للهندسة، ونسبة 4.6% العلوم التربوية، ونسبة 14.3% للعلوم والتكنولوجيا.

جدول (2.3- ب) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة المستقلة على كامل أفراد عينة الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
السنة الدراسية	أولى	118	27.2
	ثانية	107	24.7
	ثالثة	110	25.3
	رابعة فأكثر	99	22.8

ويبين أيضاً متغير المعدل التراكمي، ويظهر أن نسبة 18.7% من العينة من معدل 60-69، ونسبة 59.9% من 70-79، ونسبة 19.8% من 80-89، ونسبة 1.6% 90 فما فوق. ويبين جدول (2.3- ب) السنة الدراسية حيث يظهر أن نسبة 27.2% من العينة سنة أولى، ونسبة 24.7% سنة ثانية، ونسبة 25.3% سنة ثالثة، ونسبة 22.8% سنة رابعة فأكثر.

5.3. أدوات الدراسة:

أولا: مقياس قلق المستقبل إعداد شقير (2005):

استخدمت الباحثة المقياس الذي أعد من قبل زينب محمود شقير (شقير، 2005) كما ورد في دراسة (العنزي، 2010) المطبق على البيئة السعودية، وذلك بعد أن قامت الباحثة بتطويره على البيئة الفلسطينية والتحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق، الثبات)، ويهدف إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا)، معترض أحيانا (قليلا)، عادة (كثيرا)، دائما (تماما)، وموضوع هذه التقديرات 5 درجات وهي: (0، 1، 2، 3، 4) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (4، 3، 2، 1، 0) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

ويتكون المقياس من (28) مفردة موزعة على خمس محاور كالآتي:

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

حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0- 112 درجة)، ويتم تحديد المستويات طبقا للجدول الآتي:

جدول (3.3): مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل.

أرقام البنود	اتجاه التصحيح	مستوى قلق المستقبل	
من 1-10	0-1-2-3-4	قلق مستقبل مرتفع جدا(شديد)	من 91-112 درجة
		قلق مستقبل مرتفع	من 68 – 90 درجة
من 11- 28	4-3-2-1-0	قلق مستقبل معتدل (متوسط)	من 45 – 67 درجة
		قلق مستقبل بسيط	من 22 – 44 درجة
		قلق مستقبل منخفض	من صفر – 21 درجة
		الدرجة الكلية لقلق المستقبل	صفر – 112 درجة

اجراءات الصدق و الثبات على البيئة السعودية:

تم حساب صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة مع المحور التابعة له و مع المقياس ككل و كانت معاملات دالة عند مستوى (0.05) و (0.01)، و كذلك تم حساب معامل الارتباط بين كل محور و بين الدرجة الكلية للمقياس وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة و موجبة و دالة عند مستوى (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.501، 0.702) و هذا يزيد من الاطمئنان على ارتفاع صدق المقياس.

و تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق كرونباخ ألفا، و كان معامل الثبات (0.83) و هو معامل مرتفع و عن طريق التجزئة النصفية بمعامل ثبات (0.703) و هو مستوى مقبول لثبات المقياس.

صدق المقياس على البيئة الفلسطينية:

للتأكد من صدق أداة الدراسة (مقياس قلق المستقبل) عرضت الأداة على (10) من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه والماجستير في مجال الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس ومناهج البحث العلمي من جامعة القدس، جامعة بيرزيت، جامعة الاستقلال، وجامعة القدس المفتوحة. وقد أخذ بآراء وتوجيهات المحكمين، حيث أجريت التعديلات المناسبة كما هو مبين في ملحق رقم (4)، وكان المعيار الذي اعتمدته الباحثه في التعديل يستند إلى اتفاق اغلبية المحكمين، حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (28) فقرة، أي أنه لم يتم حذف أي فقرة وإنما التعديل كان على الفقرات المركبة والطويلة وتم إعادة صياغة بعض الفقرات، وحف بعض الجمل الغير مناسبة والمركبة. من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة للمقياس، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة ويدل على أن هناك اتساق داخلي بين الفقرات. والجدول التالي تبين ذلك:

جدول (4.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس قلق المستقبل

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	.400**0	0.000	11	.316**0	0.000	21	.337**0	0.000
2	.427**0	0.000	12	.482**0	0.000	22	.404**0	0.000
3	.426**0	0.000	13	.288**0	0.000	23	.615**0	0.000
4	.423**0	0.000	14	.417**0	0.000	24	.401**0	0.000
5	.412**0	0.000	15	.581**0	0.000	25	.412**0	0.000
6	.377**0	0.000	16	.665**0	0.000	26	.457**0	0.000
7	.568**0	0.000	17	.594**0	0.000	27	.526**0	0.000
8	.434**0	0.000	18	.588**0	0.000	28	.622**0	0.000
9	.373**0	0.000	19	.548**0	0.000			

10	.504**0	0.000	20	.405**0	0.000			

* دال إحصائيا عند مستوى (0,05 ≥α).

**دال إحصائيا عند مستوى (0.01≥α).

ثبات مقياس قلق المستقبل:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمقياس الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكانت الدرجة الكلية (0.866) لمقياس قلق المستقبل.

ثانيا: مقياس تقدير الذات اعداد بلكيلاني (2008):

استخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات الذي قام بتطويره (بلكيلاني، 2008) على عينة من الجالية العربية في النرويج. يشمل المقياس الحالي على 33 فقرة أمام كل منها بدائل ثلاث (غالبا، أحيانا، نادرا). أعتمد الباحث في بناء المقياس على مقياسي كوبر سميث (Smith, 1978)، و مقياس روزنبغ (Rosenberg, 1995). وقد تحقق الباحث من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري بعرضه على مجموعة من المحكمين لبيان صلاحية فقرات المقياس و كذلك صدق البناء. و تحقق من ثبات المقياس عن طريق كرونباخ ألفا و كان معامل الثبات 0.81 و هو معامل ثبات جيد.

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بأن يحصل المستجيب على (3) إذا وضع علامة تحت غالبا، و (2) إذا وضع علامة تحت أحيانا، و (1) إذا وضع علامة تحت نادرا . وذلك بالنسبة لجميع الفقرات فيما عدا الفقرات التالية، إذ أن تقديرها معكوس: 1 – 4 – 5 – 6 – 14 – 16 – 17 – 20 – 23 – 25 – 28 – 29 – 30 – 31، هذه الفقرات إذا وضع المستجيب علامة تحت غالبا ، يحصل على (1)، وإذا وضع علامة تحت أحيانا يحصل على (2)، وإذا وضع علامة تحت نادرا يحصل على (3)، حيث يشمل المقياس (33) فقره، أمام كل منها 3 بدائل وهي (غالبا، أحيانا، نادرا)، أعطيت لها الاوزان (3-2-1) للفقرات الإيجابية، والأوزان المعكوسة للفقرات السلبية (1-2-3).

صدق المقياس على البيئة الفلسطينية :

استخدمت الباحثة صدق المحكمين أو ما يعرف بالصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على 10 من المحكمين من ذوي الاختصاص كما هو مبين في ملحق رقم (6) بهدف التأكد من مناسبة فقرات المقياس لما اعدت من اجله وسلامة صياغة الفقرات، حيث أجمع المحكمين على مناسبة المقياس كأداه تقيس الظاهره، وأجمعو على مناسبة جميع فقرات المقياس لقياس الظاهره، ولم تحذف أي فقره من فقرات المقياس، ولكن تم إعادة صياغة بعض الفقرات وتم التعديل في ضوء المقترحات. أنظر الملحق رقم (5) ، وتكون المقياس من 33 فقره في صورته النهائية.

ومن ناحية اخرى، تم التأكد من صدق المقياس عن طريق معامل الارتباط بيرسون، ويبين الجدول التالي معاملات الارتباط.

جدول رقم (5.3) : نتائج معامل الإرتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس تقدير الذات

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	.468**0	0.000	12	.546**0	0.000	23	.558**0	0.000
2	.502**0	0.000	13	.541**0	0.000	24	.560**0	0.000
3	.515**0	0.000	14	.525**0	0.000	25	.196**0	0.000
4	.355**0	0.000	15	.535**0	0.000	26	.434**0	0.000
5	.456**0	0.000	16	.536**0	0.000	27	.489**0	0.000
6	.479**0	0.000	17	.168**0	0.000	28	.611**0	0.000
7	.478**0	0.000	18	.557**0	0.000	29	.0480	0.316
8	.527**0	0.000	19	.389**0	0.000	30	.487**0	0.000
9	.213**0	0.000	20	.229**0	0.000	31	.450**0	0.000
10	.457**0	0.000	21	.530**0	0.000	32	.571**0	0.000
11	.436**0	0.000	22	.513**0	0.000	33	.362**0	0.000

* دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$).

**دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

ثبات مقياس تقدير الذات:

تم التأكد من ثبات مقياس تقدير الذات عن طريق معادلة كرونباخ ألفا لقياس الثبات والدرجة الكلية لثبات مقياس تقدير الذات (0.871)، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض الدراسة.

6.3. متغيرات الدراسة:

1- المتغيرات المستقلة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة الآتية:

1-الجنس: 1- ذكر، 2 – أنثى .

2-الكلية: 1- الهندسة، 2- العلوم، 3- طب الأسنان، 4 – المهن الصحية، 5- الآداب، 6 -الحقوق، 7 – العلوم التربوية المهنية، 8 – العلوم الاقتصادية والادارية.

3-المعدل التراكمي: 1- (60-69)، 2- (70-79)، 3- (80 – 89)، 4 –(90 فأعلى).

4-السنة الدراسية: 1- أولى، 2- ثانية، 3 – ثالثة، 4 – رابعة فأكثر.

2 – المتغيرات التابعة:

1- قلق المستقبل.

2- تقدير الذات.

7.3. إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، قامت الباحثة بتطبيق الأداة على أفراد عينة الدراسة، وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبيانات من أفراد العينة بعد إجابتهم عليها بطريقة صحيحة.

8.3. المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقاما معينة)، وذلك تمهيدا لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقا

لأسئلة الدراسة بيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات المقياس، واختبار (ت) (t- test)، واختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

نتائج أسئلة الدراسة

- نتائج السؤال الأول
- نتائج السؤال الثاني
- نتائج السؤال الثالث

الفرضية الأولى

* نتائج السؤال الرابع

الفرضية الثانية

الفرضية الثالثة

الفرضية الرابعة

الفرضية الخامسة

* نتائج السؤال الخامس

الفرضية السادسة

الفرضية السابعة

الفرضية الثامنة

الفرضية التاسعة

---

4. نتائج الدراسة

4 . 1 تمهيد

تضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة، التي توصلت إليها الباحثة عن موضوع الدراسة وهو " **قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس** " وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها. وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة تم اعتماد الدرجات التالية لمقياسي قلق المستقبل وتقدير الذات:

جدول (1.4): يبين الدرجات المعتمدة لمقياس قلق المستقبل

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
عالية	3.68 فأعلى

جدول (2.4): يبين الدرجات المعتمدة لمقياس تقدير الذات

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة	1.66 فأقل
متوسطة	2.33-1.67
عالية	2.34 فأعلى

2.4 نتائج أسئلة الدراسة:

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس ؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس.
جدول (.34- أ): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
22	غلاء المعيشة و انخفاض الدخل و انخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.	3.47	1.152	متوسطة
21	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزوجي مستقبلا.	3.45	1.208	متوسطة
20	الحياة المملوءة بالعنف و الإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.	3.22	1.168	متوسطة
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو حدث أو يحدث لشخص يهمني).	3.08	1.248	متوسطة
11	يمتلكني القلق و الحيرة عندما أفكر في المستقبل و أنه لا حول لي و لا قوة في المستقبل.	3.02	1.196	متوسطة
23	المستقبل غامض لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص خطة مستقبلية.	3.02	1.239	متوسطة

26	يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي).	2.90	1.286	متوسطة

جدول (3.4- ب): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
15	تمضي الحياة بشكل غير منتظم و مخيف مما يجعلني أقلق من المجهول.	2.82	1.211	متوسطة
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأملي في الحياة و أتفاءل بأنني سأكون في أحسن حال.	2.79	1.192	متوسطة
8	أملي في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل	2.73	1.179	متوسطة
17	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.	2.72	1.215	متوسطة
19	ينتابني شعور بالخوف و الوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث).	2.67	1.320	متوسطة
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة.	2.59	1.108	متوسطة
12	يدفعني الفشل إلى اليأس و فقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.	2.53	1.210	متوسطة
10	حياتي مملوءة بالحيوية و النشاط والرغبة في تحقيق الآمال.	2.52	1.132	متوسطة
16	أشعر بالفراغ و فقدان الأمل في الحياة و أنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا.	2.52	1.242	متوسطة
13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ، و يتحركون على أساسه.	2.51	1.248	متوسطة

14	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل.	2.51	1.254	متوسطة
18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب.	2.47	1.255	متوسطة
27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.	2.43	1.308	متوسطة

جدول (3.4- ج): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
4	عندي أهداف واضحة في الحياة، و أعمل لمستقبلي و فقاً لخطة رسمتها لنفسي، و أعرف كيف أحققها.	2.41	1.084	متوسطة
7	أشعر أن المستقبل سيكون مشرقا، و ستتحقق آمالي في الحياة.	2.38	1.201	متوسطة
28	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف و لا معنى و لا مستقبل واضح.	2.33	1.349	منخفضة
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.	2.29	1.120	منخفضة
1	أؤمن بالقضاء و القدر، و أن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل.	2.18	1.299	منخفضة
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق و أكافح لتحقيق مستقبل باهر.	2.00	1.054	منخفضة
5	الالتزام الأخلاقي و التمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن.	1.90	1.146	منخفضة
6	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا و تعمل لآخرتك كأنك تموت غدا.	1.84	1.155	منخفضة
الدرجة الكلية		**2.6174**	**.562880**	**متوسطة**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.617) وانحراف معياري (0.562) وهذا يدل على أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس جاءت بدرجة متوسطة. وقد بلغت نسبة الذين لديهم قلق المستقبل بدرجة منخفضة 33.4%، وبدرجة متوسطة 62.9%، وبدرجة عالية 3.7%.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (4.3) أن(22) فقرة جاءت بدرجة متوسطة و(6) فقرات بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " غلاء المعيشة و انخفاض الدخل و انخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي " على أعلى متوسط حسابي (3.47)، يليها فقرة " كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزوجي مستقبلا " بمتوسط حسابي (3.45). وحصلت الفقرة " الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا و تعمل لآخرتك كأنك تموت غدا " على أقل متوسط حسابي (1.84)، يليه الفقرة " الإلتزام الأخلاقي و التمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن " بمتوسط حسابي (1.90).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس.

جدول (4.4- أ): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
21	أحترم نفسي	2.74	.5450	عالية
32	يسعدني اكتساب الخبرات الجديدة	2.60	.6590	عالية
6	لا أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي	2.58	.5850	عالية
16	أشعر بأني أقل من زملائي في القيمة الاجتماعية	2.57	.6120	عالية

24	أنا أشعر بأني جدير باحترام الآخرين لي	2.55	.6400	عالية
22	أحمل نفسي على ما يليق بها من تقدير و احترام	2.53	.6560	عالية
30	أنا لست راضيا عن علاقتي بوالدي لأنهما لا يقدراني	2.52	.7070	عالية
14	أشعر بأن ليس لوجودي قيمة كبيرة في المجتمع	2.50	.6910	عالية
5	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي	2.49	.6490	عالية
31	أنا أبغض الآخرين من حولي	2.48	.6900	عالية
7	أشعر أني فردا مؤثرا في أسرتي	2.47	.6830	عالية
28	ينتابني شعور بأني لا أصلح لشئ	2.47	.7060	عالية
8	إنني راض عن الأعمال التي أقوم بها	2.43	.6770	عالية

جدول (4.4 - ب): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
13	إن زملائي ينصتوا إلى ما أقوله باهتمام	2.38	.6830	عالية
27	أضع نفسي في المكان المناسب	2.36	.6590	عالية
11	دائما ما يفتقدني أصدقائي	2.35	.7080	عالية
18	أنا أعتقد أن أفكاري في الحياة تقودني إلى النجاح	2.32	.6640	متوسطة
26	قدراتي و ثقتي تمكنني من اقتحام المواقف الجديدة و الصعبة	2.31	.6210	متوسطة
10	أفكاري تحظى بتقدير الآخرين	2.29	.6200	متوسطة
2	أشعر بالرضا عن حياتي الحالية.	2.28	.6970	متوسطة

15	أشعر بالقدرة دائما على تحقيق أهدافي	2.27	.6850	متوسطة
33	أواجه فشلي بروح رياضية	2.26	.7290	متوسطة
9	أكره التواضع الذي يشعرني بالدونية.	2.24	.7920	متوسطة
3	أشعر بالرضا إزاء مستقبلي المشرق	2.21	.7000	متوسطة
12	أنا مطمئن لتحقيق طموحي	2.21	.7170	متوسطة
19	أستمتع بوقت فراغي	2.14	.7640	متوسطة
20	أشعر بالهوان و تأنيب الضمير	2.14	.7220	متوسطة
17	أنا أحتاج إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال	2.11	.6620	متوسطة
25	ينتابني الغرور في بعض المواقف	2.11	.6920	متوسطة
29	أعاتب نفسي كلما تذكرت عيوبي	1.79	.7220	متوسطة
الدرجة الكلية		**2.3611**	**.299980**	**عالية**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.361) وانحراف معياري (0.299) وهذا يدل على أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس جاءت بدرجة عالية. وقد بلغت نسبة الذين لديهم تقدير الذات بدرجة منخفضة 0.2%، وبدرجة متوسطة 44.5%، وبدرجة عالية بنسبة 55.3%.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (4.4) أن (19) فقرة جاءت بدرجة عالية، و(14) فقرة بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة " أحترم نفسي " على أعلى متوسط حسابي (2.74)، يليها فقرة " يسعدني اكتساب الخبرات الجديدة " بمتوسط حسابي (2.60). وحصلت الفقرة " أعاتب نفسي كلما تذكرت عيوبي "على أقل متوسط حسابي (1.79)، يليها الفقرة " ينتابني الغرور في بعض المواقف " والفقرة " أنا أحتاج إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال " بمتوسط حسابي (2.11).

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس ؟.

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بتحويله إلى الفرضية التالية:

الفرضية الاولى :

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس.

و تم حساب قيمة معامل الارتباط بيرسون(ر) والدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (5.4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط (ر)	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	0.589-	0.000
تقدير الذات		

يلاحظ من الجدول (5.4) أن معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (0.589-)، وبلغ مستوى الدلالة الإحصائية (0.000) وهي قيمة دالة إحصائياً، لذا يتم رفض الفرضية القائلة بعدم وجود علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة الإحصائية (a≤0.05) بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، حيث تبين وجود علاقة بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، أي أن هذه العلاقة علاقة عكسية أي كلما زادت مستوى القلق من المستقبل قل مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، والعكس صحيح.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، السنة الدراسية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله إلى الفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الثانية :

" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس"

ولفحص الفرضية الصفرية الثانية تم حساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس.

جدول (6.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة"t"	مستوى الدلالة
ذكر	228	2.7301	.582560	432	4.512	0.000
أنثى	206	2.4927	.513480			

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (4.512)، ومستوى الدلالة (0.000)، أي أنه توجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس. وكانت الفروق لصالح الذكور، أي تم رفض الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية".

ولفحص الفرضية الصفرية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية.

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهن صحية	38	2.5085	.563310
علوم اقتصادية وإدارية	45	2.6960	.433390
حقوق	53	2.6476	.526530
آداب	163	2.6713	.612580
طب أسنان	24	2.5565	.513990
هندسة	29	2.5727	.664970
علوم تربوية	20	2.5786	.434270
العلوم والتكنولوجيا	62	2.5167	.541350

يلاحظ من الجدول رقم (7.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(8.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2.057	7	.2940	.9270	.4860
داخل المجموعات	135.130	426	.3170		
المجموع	137.187	433			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.927) ومستوى الدلالة (0.486) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة.

نتائج الفرضية الرابعة:

" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي"

ولفحص الفرضية الصفرية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس، يعزى لمتغير المعدل التراكمي.

جدول (4.9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي

المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
69-60	81	2.6424	.503350
79-70	260	2.6549	.570520
89-80	86	2.4560	.573230
90 فأكثر	7	2.9184	.482130

يلاحظ من الجدول رقم (9.4) وجود فروق داله احصائيا في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(10.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3.292	3	1.097	3.524	.0150
داخل المجموعات	133.895	430	.3110		
المجموع	137.187	433			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (3.524) ومستوى الدلالة (0.015) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (11.4- أ): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المعدل التراكمي

المتغيرات		الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
69-60	79-70	-.012530	.8600
	89-80	-.18644*	.0310*
	90 فأكثر	-.275950	.2100

* دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$).

الجدول (11.4- ب): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المعدل التراكمي

المتغيرات		الفروق في المتوسطات	مستوى الدلاله
79-70	69-60	.012530	.8600
	89-80	.19896*0	*.0040
	90 فأكثر	-.263420	.2180
89-80	69-60	-.18644*0	*.0310
	79-70	-.19896*0	*.0040
	90 فأكثر	-.46239*0	*.0360
90 فأكثر	69-60	.275950	.2100
	79-70	.263420	.2180
	89-80	.46239*0	*.0360

* دال إحصائيا عند مستوى (0,05 ≥α).

وكانت الفروق بين (60-69) و(80-89) لصالح الأول وبين (70-79) و(80-89) لصالح الأول وبين (80-89) و(90 فأكثر) لصالح الأول. وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية الرابعة، و لمعرفة المقارنات البعدية تم استخدام (LSD).

نتائج الفرضية الخامسة:

" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≥ 0.05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية"

ولفحص الفرضية الصفرية الخامسة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية.

جدول (12.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أولى	118	2.6096	.544740
ثانية	107	2.6535	.543170
ثالثة	110	2.6318	.518200
رابعة فما فوق	99	2.5718	.651140

يلاحظ من الجدول رقم (12.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(13.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	.3760	3	.1250	.3940	.7580
داخل المجموعات	136.812	430	.3180		
المجموع	137.187	433			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.3940) ومستوى الدلالة (0.758) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الخامسة.

5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، السنة الدراسية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله إلى الفرضيات التالية:

نتائج الفرضية السادسة:

" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس".

ولفحص الفرضية الصفرية السادسة تم حساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس.

جدول (14.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة لمستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة"t"	مستوى الدلالة
ذكر	228	2.2937	.308410	432	5.088	0.000
أنثى	206	2.4356	.272280			

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (5.088)، ومستوى الدلالة (0.000)، أي أنه توجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس. وكانت الفروق لصالح الإناث، أي تم رفض الفرضية السادسة.

نتائج الفرضية السابعة:

" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية".

ولفحص الفرضية الصفرية السابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية.

جدول (4.15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهن صحية	38	2.4370	.257870
علوم اقتصادية وإدارية	45	2.2875	.338220
حقوق	53	2.3385	.277590
آداب	163	2.3525	.313930
طب أسنان	24	2.3510	.289820
هندسة	29	2.3103	.294540
علوم تربوية	20	2.3985	.321640
العلوم والتكنولوجيا	62	2.4252	.265880

يلاحظ من الجدول رقم (15.4) عدم وجود فروق داله في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(16.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	.862	7	.1230	1.376	.2140

داخل المجموعات	38.104	426	.0890		
المجموع	38.966	433			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.376) ومستوى الدلالة (0.214) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية السابعة.

نتائج الفرضية الثامنة:

" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي".

ولفحص الفرضية الصفرية الثامنة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، يعزى لمتغير المعدل التراكمي.

جدول (17.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي

المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
69-60	81	2.3333	.298830
79-70	260	2.3590	.298050
89-80	86	2.4070	.308910
90 فأكثر	7	2.1948	.209840

يلاحظ من الجدول رقم (17.4) عدم وجود فروق داله في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(18.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	.4380	3	.1460	1.630	.1820
داخل المجموعات	38.528	430	.0900		
المجموع	38.966	433			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.630) ومستوى الدلالة (0.1820) وهي اكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثامنة.

نتائج الفرضية التاسعة:

" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية"

ولفحص الفرضية الصفرية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، يعزى لمتغير السنة الدراسية.

جدول (19.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أولى	118	2.3757	.277000
ثانية	107	2.2962	.303470
ثالثة	110	2.3810	.313510
رابعة فما فوق	99	2.3915	.301410

يلاحظ من الجدول رقم (19.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(20.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	.6100	3	.2030	2.281	.0790
داخل المجموعات	38.356	430	.0890		
المجموع	38.966	433			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (2.281) ومستوى الدلالة (0.079) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية التاسعة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

- مناقشة نتائج أسئلة الدراسة وفرضيات الدراسة
- مناقشة نتائج السؤال الأول
- مناقشة نتائج السؤال الثاني
- مناقشة نتائج السؤال الثالث
  - الفرضية الأولى
- مناقشة نتائج السؤال الرابع
  - الفرضية الثانية
  - الفرضية الثالثة
  - الفرضية الرابعة
  - الفرضية الخامسة
- مناقشة نتائج السؤال الخامس
  - الفرضية السادسة
  - الفرضية السابعة
  - الفرضية الثامنة
  - الفرضية التاسعة
- التوصيات

الفصل الخامس :

---

5 . مناقشة النتائج :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، في ضوء متغيرات: الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، السنة الدراسية. وذلك من خلال توظيف الإطار النظري والنظريات والدراسات السابقة المذكورة في الفصل الثاني وصولا إلى نتائج الدراسة وتفسير هذه النتائج ومناقشتها، وفي هذا الفصل ستقوم الباحثة بعرض مناقشة النتائج وفق نفس التسلسل والترتيب الذي عرضت فيه النتائج في الفصل الرابع. وفي نهاية هذا الفصل ستخرج الباحثة بعدد من التوصيات في ضوء نتائج الدراسة.

1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

1.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس؟

توصلت النتائج التي عرضتها الباحثة في الصفحات (62-63) والجدول رقم(3.4- أ) والجدول رقم (3.4- ب) ان مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس كانت متوسطة حيث ان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.617). وقد بلغت نسبة الذين لديهم قلق مستقبل بدرجة متوسطة 62.9% ونسبة الذين لديهم قلق مستقبل بدرجة منخفضة 33.4% وبدرجة مرتفعة 3.7%. وتشير النتائج أن (22) فقرة من المقياس جاءت بدرجة متوسطة (6) فقرات بدرجة منخفضة. والفقرة التي حصلت على أعلى متوسط حسابي هي (غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي). يليها فقرة كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلا، وفقرة الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا، وتعمل لآخرتك كأنك تموت غدا، على أقل متوسط حسابي، ويلاحظ مما سبق أن افراد العينة أظهرو مستوى متوسط من قلق المستقبل

والتي تراوحت في الأغلب بين المتوسطة 62.9 % من أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من قلق المستقبل.

وترى الباحثة أنه يمكن تفسير هذه النتيجة إلى التغيرات والأحداث والظروف السياسية والإقتصادية والإجتماعية، وهذا ما أكدت عليه نتائج الدراسة بأن أعلى متوسط حسابي حصلت عليه الفقرة "غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض الدخل المادي، يقلقني على مستقبلي." فهذا يضع تفسير يمثل هذه النتيجة التي تعود للأسباب الإقتصادية والسياسية والمادية والإجتماعية التي يتعرض لها المجتمع الفلسطيني بشكل عام. وهذه الظروف تتضمن غلاء المعيشة وانخفاض الدخل المادي التي بالضرورة تركت آثار سلبية مما أثر على مستوى القلق نحو المستقبل.

كما أن هناك أسباب تعود للجامعات الفلسطينية نفسها مثل تزايد أعداد الطلبة، ومن جهة اخرى البطالة وتناقص فرص العمل، التي تواجه الخريجين من الجامعات وما ينجم عن ذلك من صعوبات مادية ومعنوية. مما يجعل من حجم الضغوط على الطالب أكبر وهذه أسباب كافية لظهور قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وهذا ما أكدت عليه دراسة (عثمان، 2006).

حيث يرى فروم (From, 1941) إن للمجتمع وظروفه دور كبير في تكوين القلق عند الأفراد وما يواجهونه في البناء الاجتماعي. والمجتمع الفلسطيني تملؤه الظروف والأحداث التي تهدد وجوده الانساني حيث يؤكد (شلتز، 1983) على أن القلق ينشأ من توقع الفرد لما قد يحدث. كما ويذكر العناني أن أسباب ظهور قلق المستقبل ترجع لضغوط الحياة العصبية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وايجاد معنى لوجوده (العناني، 2000).

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أن دراسة (عثمان،2006) و(دياب، 2009)، و(حسن، 1999) و(عسلية والبنا، 2011) اتفقت مع هذه الدراسة حيث أن هذه الدراسات أجريت على عينات من الطلبة الفلسطينيين في الجامعات الفلسطينية كدراسة عثمان ودراسة عسلية ، واخرى على جامعة مؤتة حيث أكدت هذه الدراسات كلها أن أفراد عينتها تعاني من قلق متوسط وأخرى مرتفع، كما أكدت دراسة (محاميد والسفاسفة، 2007) أن أفراد عينة الدراسة تعاني من قلق

مستقبل عال. كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسات أجنبية تم مراجعتها كدراسة (Macleod et al., 1997) ودراسة (Kagan et al., 2004) ودراسة (Balanwski, 2005) و (Byrne et al., 1997).

2.1.5 منافشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (4.4- أ) والجدول رقم (4.4- ب) صفحة (65-66) أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، جاءت بدرجة عالية حيث بلغت النسبة 55.3 % من افراد عينة الدراسة. و 44.5 % من أفراد العينة حصلوا على درجة متوسطة من تقدير الذات.

وهذا يختلف عن دراسة (حمدان، 2007) التي أكدت نتائج الدراسة فيها على درجة قليلة من تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس. وكما تتفق هذا الدراسة مع نتائج دراسة (الحق والقدومي، 2000) التي أجريت على طلبة الجامعات الفلسطينية (النجاح، بيرزيت و بيت لحم)، حيث أشارت نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات كان ايجابيا. وكذلك دراسة (بلكيلاني، 2008) التي أشارت إلى ارتفاع تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة ودراسة (Cook and Brown, 2003) أشارت إلى ارتفاع تقدير الذات لدى افراد العينة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من المستوى العالي من تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس أن الطالب الجامعي أكثر اكتساباً للخبرات من غيره من أفراد المجتمع، حيث أن الحياة الجامعية تعج بالكثير من الأحداث المهمة تتمثل باختيار العلاقات والصداقات وظروف التكيف الاجتماعي، والضغوط من التحصيل الدراسي، داخل الجامعة للطالب تدفع منه طالبا قادرا على فهم نفسه وحريصا على تمايزه وحماية نفسه مما يمنحه تقدير عالي لنفسه. فمما لا شك فيه أن الجامعه تسهم إسهاماً ملحوظاً في بناء الشخصية بما توفره من علاقات إنسانية و تفاعل اجتماعي وما تقدمه من مناهج متطورة وهذه كلها عوامل تساعد في تنمية قدرات واتجاهات و دوافع وإنجازات الطالب وبالتالي تزيد من تقديره لنفسه.

وبالرغم من ظروف المجتمع الفلسطيني الصعبة فقد خلقت هذه الظروف طلابا قادرين على فهم ذواتهم وخبراتهم وقدراتهم، فالطالب الفلسطيني حياته مليئة بالأحداث التي تجعل منه شخصا قادرا على التكيف مع الظروف الصعبة قادرا على الإنجاز واتخاذ القرار وبناء خبرات الحياة. فتقدير الذات العالي يمكن أن يرجع إلى الكثير من الأسباب التي ذكرت في الفصل الثاني مثل البيئة الاسرية، الإنجاز الاكاديمي، خبرات الحياة، الإنجازات، كلها عوامل تجعل من الأفراد أكثر ثقة بأنفسهم والقبول بالمحيط الذي يعيشه الطالب ورغم صعوبة الظروف الإقتصادية والسياسية الفلسطينية، إلا أن الطالب الجامعي الفلسطسني يثبت قدراته وإنجازاته ويكون أكثر تحقيقاً لأهدافه وسقف تطلعاته.

فحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى تقدير الذات لدى هذا الفرد. فعندما يبدأ الفرد في إحداث التغيرات في البيئة المحيطة به وأصابه الفشل فانه يعاود المحاولة مرة اخرى فيما هو أكثر تعقيد ومخاطرة. فيصبح أكثر تحكما في بيئته ويصبح أكثر قدرة على الموازنة بين نجاحه وفشله (أمزيان، 2007) ، كما أكد ألس (Ellis, 1999) أن تقدير الذات يعتمد بالدرجة الأولى على العوامل الخارجية وليست الداخلية ويتغير تقدير الفرد لذاته تبعا لتغير الأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد.

3.1.5 :مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بتحويله إلى الفرضية التالية:

1.3.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس.

يلاحظ من الجدول رقم (5.4) صفحة (67) أن معامل الارتباط بيرسون للدرجة الكلية (-0.589) وبلغ مستوى الدلالة الإحصائية (0.000) وهي قيمة دالة إحصائيا. وتم رفض الفرضية الصفرية حيث تبين وجود علاقه بين مستوى قلق المستقل ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، والعلاقة عكسية فكلما زاد مستوى قلق المستقبل قل مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس والعكس صحيح.

وهذا ما توصلت إليه دراسة بلكيلاني (2008) حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة بلكيلاني حيث أكدت نتائجه على أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين درجات الأفراد من ذوي التقدير العالي للذات وقلق المستقبل لديهم. وهناك أيضا علاقة عكسية بين درجات الأفراد من ذوي التقدير المنخفض للذات وقلق المستقبل لديهم. كما أكدت دراسة (دسوقي، 1995) أن هناك علاقة بين تقدير الذات والقلق وهي علاقه عكسية. كما اتفقت الدراسة مع دراسة(EL Anzi, 2005) التي أكدت على العلاقة السلبية بين تقدير الذات والقلق.
ودراسة سويسلو وأورث (Sowislo and Orth, 2012) اتفقت بها حيث أن رفع حالة تقدير الذات يقلل من فرص حدوث القلق عند الأفراد، ودراسة (بخيت، 2007) حيث أن هناك علاقة عكسية بين تقدير الذات وقلق المستقبل.
يذكر العناني (2000) أن أسباب قلق المستقبل ترجع لخبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق الذات وإيجاد معنى لوجوده، كما يرى المشيخي (2009) أن أسباب قلق المستقبل ترجع لأحداث الفرد الذاتية وإلى أفكاره الخاصة الهازمة للذات. وتقدير الذات يتأثر وبشكل مباشر بالعديد من المواقف الحياتية، ومن خلال مواجهة الفرد لهذه المواقف واختباره لقدراته وإمكانياته بما يتلائم وظروفه البيئية (شاهين و حمدي، 2007)، ويذكر أمزيان (2007) أن أسباب تدني تقدير الذات هي ظروف المجتمع والفقر كالإحباط الاقتصادي والاجتماعي مما يؤدي إلى تكوين صلابة في الشخصية.

ويؤكد روجرز Rogers (1969) على أن تهديد الذات أو سوء التوافق الذي يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق ويضيف أن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد تنذر بأن بنيان الذات المنظم أصبح في خطر. فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورة الفرد لذاته أما إذا كان الفرد سويا لا يعاني من

أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى إحداث التوافق الشخصي ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع (غرابة، 2003).

وترى الباحثة أن العلاقة العكسية بين قلق المستقبل وتقدير الذت كانت متوقعه وبدرجة كبيرة، وكان هذا التوقع نابع من كون أن الحالة النفسية التي يعيشها الفرد لها تأثير ملموس وواضح على مستوى تقدير الفرد لذاته وتقييمه لها فالقلق إحدى هذه الحالات النفسية. وهذا ما أكدت عليه النظرية المعرفية في تفسير علاقة تقدير الذات بالحالة النفسية للفرد وكذلك المدرسة الإنسانية (روجرز)، إن القلق استجابة انفعالية للتهديد بخطر واقع على بنيان الذات.

ومن المتوقع أن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يساعد ذلك على استقراره النفسي وعلى نموه الطبيعي ويكون تقدير ذاته مرتفع، أما إذا الفرد من النوع القلق الغير مستقر فإن فكرته عن نفسه تكون غير مستقرة، وقد تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته لأن تقدير الذات متصل بعوامل بيئية خارجية أكثر منها داخلية، هل يستطيع الفرد أن يقرر ما يريده لنفسه؟ هل يستطيع أن يحقق طموحاته دون أن يكون هناك عوائق بيئية تعيقه عن ذلك؟ هل ضغوطات الحياة تعيق وتقف امام طموحات الفرد وإنجازاته؟ فبقدر ما تكون إجابة الفرد على هذه الأسئلة إيجابية بقدر ما تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع.

فالبيئة تهيء للفرد المجال للإنطلاق والإنتاج والإبداع، وما توفره له من فرص يستطيع أن يستغلها، هذه كلها عوامل تؤثر في تقدير الفرد لذاته. وعلى العكس من ذلك فإن البيئة المحبطة التي تشل قدرات الفرد وإنجازاته تخلق لديه قلقا وإحباطا وتقديرا سلبيا لذاته. ويمكن القول أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع يكونوا بعيدين عن القلق فالشخص مرتفع تقدير الذات يمكن أن يواجه مواقف الفشل دون أن يشعر بالإنهيار، ومن المعلوم أن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة والأحداث الحياتية المتنوعة، حيث حوافزنا وآراءنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات ولا سبيل للخروج من هذا الصراع بدون عدم اشباع (رفض متطلبات الهو) أو الوقوع في الخطأ (رفض متطلبات الذات العليا) أو الإصابة بالضرر وتكون النتيجة القلق وهذا ما أكدته نظرية التحليل النفسي.

4.1.5: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، السنة الدراسية.

وللإجابة على هذا السؤال تم تحويله إلى الفرضيات التالية:

1.4.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس.

يلاحظ من الجدول رقم (6.4) في صفحة (68) وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس، يعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور أي أنه تم رفض الفرضية الثانية.

وهذا ما أظهرته نتائج دراسة (عثمان، 2006) وكانت الفروق لصالح الذكور، بينما أظهرت دراسة (سعود، 2005) فروقاً تبعا لمتغير الجنس ولكن لصالح الإناث، كما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من (حداد، 1995)، (كرميان، 2008)، (الصرايرة والحجايا، 2008)، (الامامي، 2010)، (القاضي، 2009)، (محاميد والسفاسفة، 2007) و (حسن، 1999) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس.

تعزو الباحثة وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس، إلى التربية الأسرية التي تضع على الذكر متطلبات أكثر مما تضعها على الأنثى، خاصة إذا كانت المطالب أعلى من قدراته وإمكانياته، كله يعود للنظرة الإجتماعية لدور كل من الذكر والأنثى في المجتمعات الشرقية، فمن الناحية المادية تقع الكثير من المسؤوليات المادية على الذكر خاصة تكوين الأسرة ومصاريف الزواج، والمسؤوليات المادية لتكوين الأسرة تعود على الذكر أكثر منها على الأنثى، ففي ظل الظروف الاقتصادية وغلاء المعيشة والبطالة كلها أسباب كافية تجعل من الطالب الذكر أكثر خوفا وقلقا على مستقبله من الأنثى.

2.4.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية.

يلاحظ من الجدول رقم (7.4) و الجدول (8.4) صفحة (69-70) أن قيمة مستوى الدلالة (0.486) وهي أكبر من مستوى الدلالة (α ≤0,05) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية. وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة كل من دراسة (عثمان، 2006) ودراسة (العنزي، 2010) بأنه لا يوجد فروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص، ولم تتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من: (المشيخي،2009)، (سعود،2005) و(محاميد والسفاسفة، 2007)، حيث أظهرت هذه الدراسات وجود فروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن القلق من ردود الفعل المزاجية الطبيعية لدى الانسان، فالقلق هو إحدى أنواع اضطرابات المزاج والذي غالبا ما يحدث في مواجهة الأزمات والضغوطات والأحداث، وبالتالي القلق يحدث عندما لا يستطيع الإنسان التكيف مع الحالات والظروف التي تسبب توتر، وبما أن الطلاب الجامعيين يعيشون نفس الظروف ويتعرضون لنفس الأزمات والضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية، ستكون ردة فعلهم باستجابة القلق نحو المستقبل مشابهة لبعضهم رغم اختلاف تخصصاتهم العلمية.

فمشاكل الطلبة قد تكاد تكون واحدة رغم اختلاف تخصصاتهم، فمشاكلهم تدور حول الصعوبة في إيجاد فرص العمل المناسبة واذا وجدها البعض قد يعاني من قلة الدخل الذي لا يتناسب مع تلبية احتياجاته الأساسية بالإضافة إلى أن جميع الطلبة يعانون من الضغوط النفسية المتعددة أو الأعباء الدراسية الكثيرة.

فالطلبة رغم اختلاف كلياتهم وتخصصاتهم يعيشون نفس الظروف ويتحملون نفس الأعباء ويواجهـون نفس المصير في المستقبل. لذا لا يتوقف قلق المستقبل على التخصص وإنما تكثـر وتتعـدد عواملـه

وأسبابه حيث يذكر مولين (Moline, 1990) أسباب قلق المستقبل المذكورة في الفصل الثاني من هذه الدراسة إلى أسباب تعود لامكانيات الفرد ذاته.

ويذكر (الإمامي، 2010) أنه قد تعود أسباب قلق المستقبل لعوامل شخصـية أو اجتماعيـة أو بيئيـة (الأسرة، أو المجتمع)، وعوامل ثقافية وحضارية.

3.4.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المعدل التراكمي.

يلاحظ من الجدول رقم (9.4) و الجدول (10.4) صفحة (70-71) وجود فروق ظاهره في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي وتم رفض الفرضية.

وكانت الفروق لصالح الطلاب الذين تتراوح معدلاتهم ما بين (60-69) و (80-89) لصالح الأول وما بين (70-79) و (80-89) لصالح الأول وبين (80-89) و (90 فأكثر) لصالح الأول، كما هو ملاحظ في الجدولين (11.4 – أ، ب).

وقد بينت دراسة الصرايرة والحجايا (2008) أن هناك معاملات ارتباطية عكسية بين قلق المستقبل المهني والمعدل التراكمي ولكنها غير دالة إحصائيا.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن تحصيل الطالب الدراسي المرتفع (المعدل التراكمي المرتفع) يجعل لدى الطالب نوع من الاستقرار وتقل المشاكل المتعلقة بالمعدل التراكمي والتحصيل الأكاديمي، مما يجعله مندمجا في الحياة الجامعية نفسها أكثر من الانشغال بالتفكير في المستقبل.

4.4.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير السنة الدراسية.

يلاحظ من الجدول رقم (12.4) صفحة (73) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير السنة الدراسية. حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (العنزي، 2010) واختلفت مع دراسة كل من الصرايرة والحجايا (2008) ودراسة المشيخي (2009).

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلاب في جميع السنوات الدراسية يعيشون نفس الظروف ويتحملون نفس الاعباء، ونظرتهم للمستقبل تتشابه، حيث أن مشاكلهم واحدة، فأفراد المجتمع الفلسطيني يواجهون نفس المشاكل ونفس المصير في الحاضر والمستقبل، فالشعور بالقلق نحو المستقبل ظاهره أصبحت ملحوظة عند الشباب كافة، فمشاكلهم متشابهة بالتحاق بالعمل والزواج وارتفاع تكاليف المعيشة وهذا ما يدركه الطلاب اليوم رغم اختلاف سنواتهم الدراسية.

5.1.5 : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، السنة الدراسية؟.

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله إلى الفرضيات التالية:

1.5.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

يلاحظ من الجدول رقم (14.4) صفحة (74) أن قيمة ت للدرجة الكلية (5.088) ومستوى الدلالة (0.000). أي أنه توجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس ، وكانت لصالح الإناث أي أنه تم رفض الفرضية السادسة.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (محمد، 2000)، دراسة (حمدان، 2007)، دراسة (أمزيان، 2007) دراسة (الحق والقدومي، 2000)، دراسة (العمران، 1995)، دراسة (حمود، 2000)، ودراسة (Zuckerman, 1985)، حيث بينت نتائج هذه الدراسات أنه يوجد فروق في تقدير الذات يعزى للجنس وكانت لصالح الاناث. أما دراسة (Black, 1996) ودراسة (Pallas et al., 1990) ودراسة (عربيات وزغلول، 2008) لم تظهر فروق في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس.

ويفسر حمود (2000) في تفوق الإناث على الذكور في مستوى تقدير الذات بأنه يعود للتربية الأسرية التي تضع على الذكر متطلبات أكثر مما تضعها على الأنثى، مما يخلق عند الذكر تقدير ذات أقل، خاصة إذا كانت المطالب أعلى من قدراته كما يعود ذلك إلى النظرة الاجتماعية لدور كل من الذكر والأنثى.

وتفسر الباحثة تفوق الإناث على الذكور في تقدير الذات، رغم أن المجتمع الفلسطيني شرقي تقليدي، ولكن ربما يعزى ذلك إلى تحسن وضع الإناث في مجال التعليم والعمل مما يعزز ثقتها بنفسها ويغير الصورة التقليدية. ويعزى أيضا تفوق الإناث على مستوى تقدير الذات لدى الذكور إلى الظروف الاجتماعية والاقتصادية وغلاء المعيشة وتدني الأجور وفي المقابل هناك مسؤوليات كثيرة وكبيرة تقع على الذكور أكثر من الإناث، خاصة مسؤوليات الزواج وتكوين الأسرة، مما يشغل بال الذكور أكثر من الإناث مما يخلق تقدير ذات أدنى عند الذكور.

2.5.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الكلية.

ويتضح من الجدول رقم (15.4) و الجدول(16.4) صفحة (75) عدم وجود فروق ظاهرة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية، أي تم قبول الفرضية الصفرية السابقة.

اتفقت الدراسة مع نتائج دراسة (حمدان، 2007) المطبقة على طلبة جامعة القدس، حيث أكدت النتائج أنه لا يوجد فروق في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير الكلية، وكذلك ما أظهرته نتائج دراسة (عربيات وزغلول، 2008) بأنه لا يوجد فروق لتقدير الذات تبعا لمتغير التخصص.

وتفسر الباحثة ذلك بأن تقدير الفرد لذاته هو تقييم يصفه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه هام وناجح وكفء، وبما أن الطلاب الجامعيين في التخصص أو الكلية التي يرغبون بها فانهم يشعرون بأنهم في المستوى الأكاديمي الذي يرغبون به والمستوى التعليمي الذي يتوقعونه، الأمر الذي قلل من وجود الفروق في مستوى تقديرهم لذواتهم وعمق الشعور لديهم بأنهم قادرون على النجاح والإنجاز.

3.5.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المعدل التراكمي.

يلاحظ من الجدول (17.4) و الجدول (18.4) صفحة (76-77) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المعدل التراكمي وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثامنة.

وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (حمدان، 2007) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس، تعزى لمتغير المعدل التراكمي بينما دراسة (عربيات وزغلول، 2008) أظهرت فروق في تقدير الذات يعزى للتحصيل الاكاديمي أما دراسة (عمران، 1995) ودراسة (حمود، 2000) أظهروا وجود فروق دالة تعزى للتحصيل الدراسي.

وتفسر الباحثة ذلك بأن تقدير الذات مرتبط بعوامل أخرى أكبر من التحصيل الدراسي والأكاديمي. فالطالب يتعرض لمواقف حياتية. تؤثر في تقدير الذات لديه أكثر من تأثير تحصيله الأكاديمي، فالمواقف الحياتية كفيلة في اختبار قدراته وإمكانياته وإجراء تقييم لها. مثل العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين.

4.5.1.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير السة الدراسية.

يتضح من الجدولين رقم (19.4) و (20.4) صفحة (77-78) عدم وجود فروق ظاهرة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية.

وقد اختلفت مع دراسة (عربيات والزغلول، 2008) حيث أظهرت وجود فروق في مستوى تقدير الذات يعزى للمستوى الدراسي، كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (حمود، 2000) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة عن الدراسات الاخرى في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير السنة الدراسية، مع أنه من المفترض أن يكون هناك تأثير لمتغير السنة الدراسية والتحصيل الاكاديمي لانه من المتوقع أن يكون طلاب السنة الثالثة والرابعة أكثر تقدير لذواتهم من طلاب السنة الأولى، لأن طلاب السنة الاولى ما زالوا في بداية الطريق حيث أن خبرات النجاح والفشل لديهم أقل من أقرانهم في السنة الرابعة إلا أن ذلك لم يكن عامل مؤثر في تقدير الذات وترجع الباحثة ذلك أن تقدير الذات مرتبط بعوامل اخرى أكبر من المستوى الدراسي أو السنة الدراسية، فتقدير الذات مرتبط بالخبرات ، خبرات الفرد الذاتية الشخصية أكثر من السنوات الدراسية، حيث يعمل تقدير الذات كقوة دافعة نحو تحقيق المزيد من النجاح والإنجاز، انسجاما مع خبرات الفرد الإيجابية لذاته. وكون الشعب الفلسطيني مر ويمر بظروف استثنائية مختلفة عن بقية الشعوب الأخرى تجعل من حياة الفلسطينيين زاخمة ومزدحمة بالتجارب، فتقدير الذات له جوانب كثيره أهمها الجوانب المعرفية، حيث كلما زادت الجوانب المعرفية للفرد زاد تقديره لذاته، فتقدير الذات مرتبط بالجوانب المعرفية للفرد. فعندما تزداد معارف الفرد وتجاربه الحياتية الشخصية يتبنى الفرد أهداف واقعية ويقيم نفسه أكثر إيجابيا.

6.9. توصيات الدراسة :

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فإن الباحثة توصي بالآتي:

1- في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بإجراء أبحاث ودراسات أخرى تتعلق بموضوع قلق المستقبل على فئات أو عينات أخرى من المجتمع الفلسطيني، مثل الخريجين و طلبة المدارس خاصة المرحلة الثانوية والموظفين في المؤسسات الحكومية أو الخاصة لعلهم أيضا يعانون من قلق المستقبل، بنفس الدرجة أو أكبر.

2- تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات على موضوع القلق بشكل عام، و خاصة أن مسببات القلق آخذة في الإزدياد في مجتمعنا الفلسطيني نتيجة الظروف السياسية والاقتصادية وما يعانيه الشعب الفلسطيني من ضغوطات واضطهاد وممارسات تهدد إنسانيته ووجوده الإنساني، مما تخلق لديه قلقاً.

3- إلقاء المزيد من الإهتمام بقضايا الطلاب الجامعيين وتوجيههم للتخطيط لمستقبلهم على أسس سليمة تتفق مع واقع المجتمع الفلسطيني بحيث تكون طموحاتهم متناسبة مع ذلك الواقع. من خلال برامج إرشادية تساعد الطلبة على إدراك مشكلات الواقع ومحاولة التأقلم والتكيف معها وتقوية وتعزيز خططهم المستقبلية بما يتناسب مع تحديات الواقع ومتغيراته الاجتماعية والاقتصادية.

4- العمل على إجراء دراسات تؤكد فاعلية بعض البرامج الإرشادية كالبرامج الإرشادية السلوكية أوالإنفعالية العقلانية في خفض قلق المستقبل لدى الطلاب.

5- إمكانية التنبؤ بعلاقة قلق المستقبل بمتغيرات أخرى غير تقدير الذات كعلاقة قلـق المسـتقبل بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي للاسرة. أو علاقة قلق المستقبل بالسمات الشخصـية للفـرد وإجراء دراسات وبحوث على مثل هذا النوع من الدراسات.

6- كما وتقترح الباحثة إجراء دراسة مماثلة على طلبة الجامعات الفلسطينية الأخـرى المتعلقـة بموضوع قلق المستقبل مثل جامعة بيرزيت، بيت لحم، النجاح، ومقارنة نتائجهـا مـع نتـائج الدراسة الحالية.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

إبراهيم، إبراهيم (2006). **فاعلية الإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط.

إبراهيم، عبد الستار (1994). **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث**. دار الفجر للنشر والتوزيع، ط 1 القاهرة.

أبو زيد، نبيلة (1992). النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين. **مجلة علم النفس**، العدد (24)، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 48-61.

الأقصري، يوسف (2002). **كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل**. القاهرة, دار اللطائف.

الإمامي، عباس (2010). **العلاقة بين سمتي التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل لدى شباب الجالية العربية في الدنمارك**. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية، الدنمارك.

أمزيان، زبيدة (2007). **علاقة تقدير الذات للمراهق بالمشكلات والحاجات الإرشادية في ضوء متغير الجنس**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج بحضر، الجزائر.

بخيت، عبد الرحيم (1985). **مقياس كوبر سميث لتقدير الذات.** المنيا، دار حراء للنشر و التوزيع.

بخيت، ماجدة (2007). **الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتهما بقلق المستقبل وتقدير الذات**. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اسيوط.

بلكيلاني، إبراهيم (2008). **تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج**. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية في الدنمارك، كلية الآداب، قسم العلوم النفسية والتربوية.

تلالوة، محمود (2009). **تقدير الذات وعلاقته باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي وكالة الغوث في الضفة الغربية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

تونسي، عديلة (2002). **القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة**. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية.

حداد، عفاف (1995). سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي. **مجلة دراسات العلوم الانسانية**، مجلد (22) العدد (2).

حسانين، أحمد (2000). **قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني ثانوي**. رسالة الماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.

حسن، محمود (1999). قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات. **مجلة دراسات الخليج العربية**، العدد (249) ص ص 71-85.

حسون، تيسير (2004). **مرجع سريع الى المعايير التشخيصية من الدليل التشخيصي المعدل للأمراض العقلية**. جمعية الطب النفسي الأمريكي.

حسين، عبد العظيم (2007). **العلاج النفسي المعرفي – مفاهيم وتطبيقات**. ط 1، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر.

الحق، عماد، والقدومي، عبد الناصر (2000). تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الالعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية. **مجلة جامعة بيت لحم**، العدد (19) . ص ص -40-65 .

حمدان، نبيل (2007). **مستوى تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس.

حمود، محمد (2000). تقدير الذات في السلوك الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات. **المجلة العربية للتربية**، المجلد (20) العدد (2).

حنتول، أحمد (2004). **أنماط السلوك الإجرامي في مرحلة الرشد وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من المودوعين في سجون المنطقة**. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

الداهري، صالح (2005)**. مبادئ الصحة النفسية**. ط 1، عمان: دار الأوائل للنشر.

الدردير، عبد المنعم. (2004): **دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي**. الجزء (1) عالم الكتب، القاهرة .

الدريني، حسين، وسلامة، محمد. (1983)**. قياس تقدير الذات في البيئة القطرية. بحوث ودراسات في الإتجاهات والميول النفسية**، دراسة ميدانية (منشورة)، جامعة قطر، مركز البحوث التربوية، لمجلد (7)، الجزء (2).

دسوقي، رواية. (1995)**.** تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب لدى متعاطي الحشيش. **مجلة علم النفس**، العدد (35).

دياب، عاشور (2002)**.** فعالية الإرشاد النفسي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة التربية وعلم النفس**، المجلد (15)، العدد (11)، ص 436-466.

زهران، حامد (2003)**. دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي**. عالم الكتب، ط4، القاهرة.

السامرائي، صلاح (2007). **الأمراض النفسية العصابية**. ط 1، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن.

سعود، ناهد (2005). **قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم**. رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق، كلية التربية، سوريا.

سليم، مريم (2003). **تقدير الذات والثقة بالنفس**. ط الأولى، بيروت: دار النهضة العربية.

سليمان، وليد (1997)**. مظاهر الإحباط الناتج عن البطالة لدى الشباب المتعلم**. دراسة مقارنة في ديناميات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

شـاهين، محمـد، وحمـدي محمـد (2007). **درجـة تقـدير الـذات لـدى عينـة مـن طلبـة الجامعـــة فـــي فلســـطين وعلاقتهـــا بـــالتفكير اللاعقلانـــي.** www.qou.edu/arabicresearchprogram

شقير، زينب (2005). **مقياس قلق المستقبل**. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

شلتز، دوان(1983). **نظريات الشخصية**. ترجمة حمدلي القيسي، بغداد: مطبعة جامعة بغداد.

شيخاني، سمير (1998). **سيكولوجيا التقييم الذاتي**. ط (2)، دار الجيل، بيروت.

صالح، حسين و طارق، علي (1998). **الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية من منظوراتها النفسية والإسلامية**. ط (1)، صنعاء: مكتبة الجيل الجديد.

صبري، إيمان (2003). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهق وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية والإنجاز. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، المجلد (13)، العدد (38).

الصرايرة، راجحي و الحجايا، نايل (2008). القلق على المستقبل المهني و علاقته بالرضا عن الدراسة و المستوى الدراسي و المعدل التراكمي و النوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية. **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، العدد (32) الجزء (4).

الضيدان، محمد (2003)، **تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض**. رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

عابد، سمير (2002). **تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بجدة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، بمكة المكرمة.

عبد الخالق، احمد(1987). **قلق الموت**. سلسلة عالم المعرفة، العدد (111)، الكويت.

عثمان، عايد (2006). **درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستيرغير منشورة، فلسطين.

عثمان، فاروق (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. دار الفكر العربي، القاهرة.

عربيات، أحمد والزغلول، عماد (2008). الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، المجلد (9)، العدد (1).

عسلية، محمد، والبنا، أنور (2011). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، مجلد 25(5).

عشري، محمود.(2004). **قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية**. دراسة مقارنة بين طلاب كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الأول.

عكاشة، أحمد (1998). **الطب النفسي المعاصر**.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

العكيلي، جبار.(2000). **قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل**. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.

العلمي، دلال (2003). **التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

العمران، جيهان. (1995) . **تقدير الذات في ضوء التحصيل الدراسي والمرحلة الدراسية، وعمل الأم وبعض المتغيرات الديمقراطية لدى عينة من الطلبة البحرينيين**. المجلة التربوية، جامعة الكويت، العدد (35)، ص ص 27-57.

العناني، حنان (2000). **الصحة النفسية**. ط4، دار الفكر، عمان.

العنزي، خالد (2010). **إدراك القبول والرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية.

غرابة، حسن (2003). **فاعلية برنامج عقلاني انفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.

الفحل، نبيل (2000). دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية. **مجلة علم النفس**، العدد (54)، ص ص 6-23.

القاضي، وفاء (2009). **قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة.

كرميان صلاح (2008) **سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقته من الجالية العراقية في أستراليا**. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية في الدنمارك، كلية الآداب والتربية.

كفافي، علاء الدين (1987). **الصحة النفسية**. ط 2، القاهرة.

كفافي، علاء الدين (1989). تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. **مجلة العلوم الإجتماعية**، المجلد (9)، العدد (35)، جامعة الكويت.

مالهي، رانجيت، وريزنر روبرت(2006). **تعزيز تقدير الذات**. مكتبة جرير، الرياض.

المحاميد، شاكر، والسفاسفة، ابراهيم (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الاردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، كلية التربية جامعة البحرين، المجلد (8)، العدد (3).

المشيخي، غالب (2009)**. قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى.

منصور، طلعت (1995). **أسس علم النفس العام**.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

موسى، نظمي (1993). **قلق الامتحان وعلاقته بمستوى الطموح والمستوى الإقتصادي والإجتماعي** . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة أم درمان، السودان.

المراجع الاجنبية :

Bolanowske, W. (2005). Anxiety about professional future among young doctors. **International Journal of accupation medicine and environment health**, vol. 18(4). pp 367 – 375 .

Byrne, A. Macleoed, A. and Andrew, K (1997). Attributions and accessibility of explantations for future events in anxiety and depression. **Journal of clinical psychology**, vol. 36(3), pp 505-520.

Campbell, J. & Fairey, P. (1985**).** Effects of self – esteem, hypothetical explanation and verbalization of expectancies and future performance. **Journal of personality and social psychology**, vol 48 (5), pp 1097 – 111.

Cook, K, Brown , J. (2003). Seeking self – evaluative feed back : the interactive role of global self – esteem and specific self – view. **Journal of educational administration**, vol 38 (3), pp 272-287.

Cripe, B. (2001**). Building self – esteem**. Ohio state university fact sheet. state 4-H office.

El Anzi, F Owayed (2005**).** Academic achievement and its relationship with anxiety: Self –esteem optimism and pessimism in Kuwaiti students. **Social behavior and personality : an international journal**, vol (33). N (1) pp – 95 – 104.

Ellis, Sonjaj (1999). Adoesents perceptions ao self-esteem. **International journal of adolescence and youth**, vol (7), pp 499 – 507.

Eysenck, M. (1992) **Anxiety: the cognitive perspective.** Harvard university, NewYork.

Eysenck, M. susanna, P. and Santos, R (2006). Anxiety and depression: past, present, and future events. **Cognition and emotion Journal**, vol. 20(2). pp 274 – 294.

Isaacs, A. F. (1982). Self Esteem Giftedness Talent Creativity and Sucide. **Journal of creative child and adult quartory**, vol. 11, p 5.

Kagan, M. Pote, H. A. ,and Pote, H. (2004). Accessibility causal explanations for future positive and negative events in adolescents with anxiety and depression**. Journal of clinical psychology**, vol. 11 (3). pp. 177 – 186.

Macleod, A. Tata, K. kentish, J, Carroll, F. and Hunter, E. (1997). Anxiety depression and explanation based. pessimism for future positive and negative events. **Journal of clinical psychology**, vol. 4 (1) pp.15-24.

Moline, R.(1990). Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phase of the faster care. **Child and adolescent social work journal**, vol. 7(6), pp. 502-510.

Morrow, J. (2000). The relationship of anxiety and future time perspective in male college students**. Journal of anxiety disorders**. vol.12(3). pp 223 – 261.

Murk, J. (1999)**. Self esteem: research, theory and practice**, new York. springer publishing company

Rappaport. H (1991) . Measuring defensiveness against future anxiety depression. **Current psychology research and review**. vol 10 (1). pp. 65-77.

Rogers, C.R. (1969): **Toward a science of the person.** A.J. Vich & M.A: Edward. Readings in humanistic psychology, the free press. New York

Seginer, R. (1987). **Adolescent concerns : analysis of the effect social milive on future orientation**. Washington . Dec – april 20-24.

Sowislo, JF. and Orth, V (2012). **Dowes low self-esteem predict depression and anxiety**. A meta-analysis and lungindial studies. psycho bull [Epub ahead of print].

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: concept measurement and preliminary research. **Person individual difference**, vol. 21 (2). pp 165-174.

Zaleski, Z. and Janson. M (2000**). Effect of future anxiety and locus up control on power strategies used by military and civilian supervisors**. from: http://www.psychologia.sav .

Zuckerman, D. (1985). Confidence and aspiration: self – esteem and self concepts as predictors of students, life goals. **Journal of personality**, vol 53 (4), pp 543 – 560.

الملاحق

ملحق رقم (1): استبيان آراء السادة المحكمين في مدى صدق وصلاحية فقرات مقياس قلق المستقبل ومقياس تقدير الذات .

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأخ/ات الدكتور/ة ..... المحترم/ة ،،،

تحية وبعد ،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة ميدانية بعنوان "**قلق المستقبل و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس**"، وذلك استكمالاً لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي.

ولتحقيق أهداف الدراسة أضع بين أيديكم مقياسين لجمع البيانات اللازمة للدراسة، يرجى منكم التكرم بالاطلاع لإبداء الرأي في مدى صلاحية الفقرات ومناسبتها وإضافة الفقرات التي تقترحون إضافتها، مع إجراء ما ترونه من تعديلات تزيد من دقة الأداة وقياس ما وضعت لقياسه.

المقياسين:

- **مقياس قلق المستقبل**: من اعداد (شقير، 2005).
- **مقياس تقدير الذات**: من اعداد (بلكيلاني، 2008).

مع فائق شكري واحترامي

الباحثة

عطاف أبوالرب

إشراف

د. اياد الحلاق

البيانات الأساسية:

الرجاء وضع دائرة حول رمز الإجابة التي تنطبق عليك:

الجنس : ❐ ذكر ❐ أنثى

التخصص: ❐ تخصصات علمية ❐ تخصصات أدبية

المعدل التراكمي: .....

السنة الدراسية:.....

أولاً : مقياس قلق المستقبل

الرقم	الفقرات	صلاحية الفقرة		التعديل المقترح
		صالحة	غير صالحة	
1.	أؤمن بالقضاء و القدر، و أن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل.			
2.	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق و أكافح لتحقيق مستقبل باهر.			
3.	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.			
4.	عندي طموحات و أهداف واضحة في الحياة، و أعمل لمستقبلي و فقأ لخطة رسمتها لنفسي، و أعرف كيف أحققها.			
5.	الالتزام الديني و الأخلاقي و التمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن.			
6.	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا و تعمل لآخرتك كأنك تموت غدا.			
7.	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما مشرقا، و ستتحقق آمالي في الحياة.			
8.	أملي في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل.			

9.	يخبئ الزمن مفاجآت سارة، و لا يأس في الحياة و لا حياة مع اليأس.			
10.	حياتي مملوءة بالحيوية و النشاط والرغبة في تحقيق الآمال.			
11.	يمتلكني الخوف و القلق و الحيرة عندما أفكر في المستقبل و أنه لا حول لي و لا قوة في المستقبل.			
12.	يدفعني الفشل إلى اليأس و فقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.			
13.	أنا من الذين يؤمنون بالحظ، و يتحركون على أساسه.			
14.	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل، و أترك الحياة تمشي زي ما تمشي.			
15.	تمضي الحياة بشكل مزيف و محزن و مخيف مما يجعلني أقلق و أخاف من المجهول.			
16.	أشعر بالفراغ و اليأس و فقدان الأمل في الحياة و أنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا.			
17.	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.			
18.	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (لا يتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا.			
19.	ينتابني شعور بالخوف و الوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت.			
20.	الحياة المملوءة بالعنف و الإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.			
21.	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزوجي مستقبلا.			
22.	غلاء المعيشة و انخفاض الدخل و انخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.			
23.	المستقبل غامض و مبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله.			
24.	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأملي			

	في الحياة و أتفاءل بأنني سأكون في أحسن حال.			
25.	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو حدث أو يحدث لشخص يهمني).			
26.	يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي).			
27.	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.			
28.	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف و لا معنى و لا مستقبل واضح.			

ثانيا : مقياس تقدير الذات

الرقم	الفقرات	صلاحية الفقرة		التعديل المقترح
		صالحة	غير صالحة	
1.	تنقصني الثقة بالنفس.			
2.	أشعر بالرضا عن حياتي الحالية.			
3.	أشعر بالرضا إزاء مستقبلي المشرق			
4.	إنني غير راضي عن أصدقائي			
5.	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي			
6.	لا أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي			
7.	أشعر أني فردا مؤثرا في أسرتي			
8.	إنني راض عن الأعمال التي أقوم بها			
9.	أكره التواضع الذي يشعرني الدونية			
10.	أفكاري تحظى بتقدير الآخرين			

.11	دائما ما يفتقدني أصدقائي			
.12	أنا مطمئن لتحقيق طموحي			
.13	إن زملائي ينصتوا إلى ما أقوله باهتمام			
.14	أشعر بأن ليس لوجودي قيمة كبيرة في المجتمع			
.15	أشعر بالقدرة دائما على تحقيق أهدافي			
.16	أشعر بأني أقل من زملائي في القيمة الاجتماعية			
.17	أنا أحتاج إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال			
.18	أنا أعتقد أن أفكاري في الحياة تقودني إلى النجاح			
.19	أستمتع بوقت فراغي دائما			
.20	أشعر بالهوان و تأنيب الضمير غالبا			
.21	أحترم نفسي دائما			
.22	أحمل نفسي على ما يليق بها من تقدير و احترام			
.23	أشعر بالفشل قبل اقتحامي المواقف			
.24	أنا أشعر بأني جدير باحترام الآخرين لي			
.25	ينتابني الغرور في بعض المواقف			
.26	قدراتي و ثقتي تمكنني من اقتحام المواقف الجديدة و الصعبة			
.27	أضع نفسي في المكان المناسب غالبا			
.28	ينتابني شعور بأني لا أصلح لشئ أبدا			

.29	أعاتب نفسي كلما تذكرت عيوبي			
.30	أنا لست راضيا عن علاقتي بوالدي لأنهما لا يقدراني			
.31	أنا أبغض الآخرين من حولي			
.32	يسعدني اكتساب الخبرات الجديدة			
.33	أواجه فشلي بروح رياضية			

ملحق رقم (2): مقياس قلق المستقبل ومقياس تقدير الذات في صورته النهائية.

بسم الله الرحمن الرحيم

يقوم الباحث بإجراء دراسة ميدانية بعنوان "**قلق المستقبل و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس**"، ولتحقيق أهداف الدراسة أضع بين أيديكم مقياسين لجمع البيانات اللازمة للدراسة، الرجاء قراءة كل فقرة ووضع اشارة X تحت الاجابة التي تنطبق عليك. علما بأن البيانات التي يحصل عليها الباحث هي لأغراض البحث العلمي فقط، لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في كلية الدراسات العليا قسم الأرشاد النفسي و التربوي- جامعة القدس.

الباحثة

عطاف الرب

البيانات الأساسية:

الرجاء وضع دائرة حول رمز الإجابة التي تنطبق عليك:

الجنس : ❒ ذكر ❒ أنثى

التخصص: ----------

المعدل التراكمي: ❒60-69 ❒70-79 ❒80-89 ❒ 90 فأعلى

السنة الدراسية: ❒ أولى ❒ ثانية ❒ ثالثة ❒ رابعة فأكثر

أولاً : مقياس قلق المستقبل

الرقم	الفقرة	معترض بشدة	معترض أحيانا	بدرجة متوسطة	عادة كثيرا	دائما
1	أؤمن بالقضاء و القدر، و أن القدر يحمـل أخبارا سارة في المستقبل.					
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد مـن التفـوق و أكافح لتحقيق مستقبل باهر.					
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.					
4	عندي أهداف واضحة في الحياة، و أعمـل لمستقبلي و فقأ لخطة رسـمتها لنفسـي، و أعرف كيف أحققها.					
5	الالتزام الأخلاقي و التمسك بمبادئ معينـة يضمن للإنسان مستقبل آمن.					
6	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا و تعمل لآخرتك كأنك تموت غدا.					
7	أشـعر أن المسـتقبل سـيكون مشـرقا، و ستتحقق آمالي في الحياة.					
8	أملي في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلـغ الأمل					
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة.					
10	حياتي مملوءة بالحيوية و النشاط والرغبـة في تحقيق الآمال.					
11	يمتلكني القلق و الحيرة عنـدما أفكـر فـي					

	المستقبل و أنه لا حول لي و لا قـوة فـي المستقبل.					
12	يدفعني الفشل إلى اليأس و فقدان الأمل فـي تحقيق مستقبل أفضل.					
13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ، و يتحركـون على أساسه.					
14	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هـو عـدم التفكير في المستقبل.					
15	تمضي الحياة بشكل غير منتظم و مخيـف مما يجعلني أقلق من المجهول.					
16	أشعر بالفراغ و فقدان الأمل في الحياة و أنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا.					
17	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.					
18	أشعر بتغيـرات مسـتمرة فـي مظهـري تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب.					
19	ينتابني شعور بالخوف و الوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث).					
20	الحياة المملوءة بالعنف و الإجـرام تجعـل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.					
21	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزوجي مستقبلا.					
22	غلاء المعيشة و انخفاض الدخل و انخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.					
23	المستقبل غامض لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص خطة مستقبلية.					
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظـل محتفظا بأملي في الحياة و أتفـاءل بـأنني سأكون في أحسن حال.					
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو حدث أو يحدث لشخص يهمني).					

26	يغلب علي تفكير الموت في أقـرب وقـت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصـاب أحد أقاربي).					
27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجـه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.					
28	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف و لا معنى و لا مستقبل واضح.					

ثانيا : مقياس تقدير الذات

الرقم	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
1.	تنقصني الثقة بالنفس.			
2.	أشعر بالرضا عن حياتي الحالية.			
3.	أشعر بالرضا إزاء مستقبلي المشرق			
4.	إنني غير راضي عن أصدقائي			
5.	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي			
6.	لا أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي			
7.	أشعر أني فردا مؤثرا في أسرتي			
8.	إنني راض عن الأعمال التي أقوم بها			
9.	أكره التواضع الذي يشعرني بالدونية.			
10.	أفكاري تحظى بتقدير الآخرين			
11.	دائما ما يفتقدني أصدقائي			
12.	أنا مطمئن لتحقيق طموحي			

13.	إن زملائي ينصتوا إلى ما أقوله باهتمام			
14.	أشعر بأن ليس لوجودي قيمة كبيرة في المجتمع			
15.	أشعر بالقدرة دائما على تحقيق أهدافي			
16.	أشعر بأني أقل من زملائي في القيمة الاجتماعية			
17.	أنا أحتاج إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال			
18.	أنا أعتقد أن أفكاري في الحياة تقودني إلى النجاح			
19.	أستمتع بوقت فراغي			
20.	أشعر بالهوان و تأنيب الضمير			
21.	أحترم نفسي			
22.	أحمل نفسي على ما يليق بها من تقدير و احترام			
23.	أشعر بالفشل قبل اقتحامي المواقف			
24.	أنا أشعر بأني جدير باحترام الآخرين لي			
25.	ينتابني الغرور في بعض المواقف			
26.	قدراتي و ثقتي تمكنني من اقتحام المواقف الجديدة و الصعبة			
27.	أضع نفسي في المكان المناسب			
28.	ينتابني شعور بأني لا أصلح لشئ			
29.	أعاتب نفسي كلما تذكرت عيوبي			
30.	أنا لست راضيا عن علاقتي بوالدي لأنهما لا يقدراني			

.31	أنا أبغض الآخرين من حولي			
.32	يسعدني اكتساب الخبرات الجديدة			
.33	أواجه فشلي بروح رياضية			

ملحق رقم (3): أعداد طلبة جامعة القدس وفق دائرة القبول والتسجيل لعام 2012/2011 م.

جامعة القدس دائرة التسجيل 2011/11/30

عدد المسجلين للفصل الاول 2012/2011

الكلية	الجنس	المستوى	عد الطلبة المسجلين	المجموع الكلي حسب الكلية
الدعوة وأصول الدين	ذكر	1	21	
الدعوة وأصول الدين	ذكر	2	20	
الدعوة وأصول الدين	ذكر	3	21	
الدعوة وأصول الدين	ذكر	4	23	
الدعوة وأصول الدين	انثى	1	24	
الدعوة وأصول الدين	انثى	2	24	
الدعوة وأصول الدين	انثى	3	41	
الدعوة وأصول الدين	انثى	4	32	**206**
المهن الصحية	ذكر	1	112	
المهن الصحية	ذكر	2	50	
المهن الصحية	ذكر	3	70	
المهن الصحية	ذكر	4	57	
المهن الصحية	انثى	1	192	
المهن الصحية	انثى	2	97	
المهن الصحية	انثى	3	87	
المهن الصحية	انثى	4	81	**746**
العلوم والتكنولوجيا	ذكر	1	205	
العلوم والتكنولوجيا	ذكر	2	169	
العلوم والتكنولوجيا	ذكر	3	136	
العلوم والتكنولوجيا	ذكر	4	107	
العلوم والتكنولوجيا	انثى	1	171	
العلوم والتكنولوجيا	انثى	2	170	
العلوم والتكنولوجيا	انثى	3	140	
العلوم والتكنولوجيا	انثى	4	111	**1209**
الآداب	ذكر	1	502	
الآداب	ذكر	2	324	

الآداب	ذكر	3	516	
الآداب	ذكر	4	306	
الآداب	انثى	1	562	
الآداب	انثى	2	245	
الآداب	انثى	3	498	
الآداب	انثى	4	275	**3228**
الحقوق	ذكر	1	264	
الحقوق	ذكر	2	212	
الحقوق	ذكر	3	145	
الحقوق	ذكر	4	92	
الحقوق	انثى	1	145	
الحقوق	انثى	2	85	
الحقوق	انثى	3	65	
الحقوق	انثى	4	44	**1052**
الط ـ ـ ـ ب	ذكر	1	33	
الط ـ ـ ـ ب	ذكر	2	34	
الط ـ ـ ـ ب	ذكر	3	35	
الط ـ ـ ـ ب	ذكر	4	21	
الط ـ ـ ـ ب	ذكر	5	34	
الط ـ ـ ـ ب	انثى	1	37	
الط ـ ـ ـ ب	انثى	2	39	
الط ـ ـ ـ ب	انثى	3	22	
الط ـ ـ ـ ب	انثى	4	36	
الط ـ ـ ـ ب	انثى	5	33	
الط ـ ـ ـ ب	انثى	6	2	**326**
الهندسة	ذكر	1	89	
الهندسة	ذكر	2	87	
الهندسة	ذكر	3	81	
الهندسة	ذكر	4	66	
الهندسة	ذكر	5	45	
الهندسة	انثى	1	45	

الهندسة	انثى	2	37	
الهندسة	انثى	3	36	
الهندسة	انثى	4	33	
الهندسة	انثى	5	35	**554**
الدراسات العليا	ذكر	1	425	
الدراسات العليا	ذكر	2	456	
الدراسات العليا	انثى	1	381	
الدراسات العليا	انثى	2	332	**1594**
القرآن والدراسات الإسلامية	ذكر	1	8	
القرآن والدراسات الإسلامية	ذكر	2	8	
القرآن والدراسات الإسلامية	ذكر	3	6	
القرآن والدراسات الإسلامية	ذكر	4	7	
القرآن والدراسات الإسلامية	انثى	1	11	
القرآن والدراسات الإسلامية	انثى	2	11	
القرآن والدراسات الإسلامية	انثى	3	10	
القرآن والدراسات الإسلامية	انثى	4	12	**73**
الصحة العامة	ذكر	1	1	
الصحة العامة	انثى	1	16	
الصحة العامة	انثى	2	3	**20**
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	ذكر	1	31	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	ذكر	2	23	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	ذكر	3	35	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	ذكر	4	25	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	ذكر	5	13	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	انثى	1	82	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	انثى	2	65	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	انثى	3	58	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	انثى	4	72	
ط ـ ـ ـ ب الاسنان	انثى	5	38	**442**
الصيدله	ذكر	1	18	
الصيدله	ذكر	2	5	

الصيدله	ذكر	3	17	
الصيدله	ذكر	4	6	
الصيدله	ذكر	5	6	
الصيدله	انثى	1	79	
الصيدله	انثى	2	35	
الصيدله	انثى	3	52	
الصيدله	انثى	4	39	
الصيدله	انثى	5	33	**290**
العلوم الإقتصادية والإدارية	ذكر	1	232	
العلوم الإقتصادية والإدارية	ذكر	2	158	
العلوم الإقتصادية والإدارية	ذكر	3	86	
العلوم الإقتصادية والإدارية	ذكر	4	54	
العلوم الإقتصادية والإدارية	انثى	1	160	
العلوم الإقتصادية والإدارية	انثى	2	94	
العلوم الإقتصادية والإدارية	انثى	3	65	
العلوم الإقتصادية والإدارية	انثى	4	34	**883**
كلية العلوم التربوية	ذكر	1	17	
كلية العلوم التربوية	ذكر	2	13	
كلية العلوم التربوية	ذكر	3	16	
كلية العلوم التربوية	ذكر	4	8	
كلية العلوم التربوية	انثى	1	105	
كلية العلوم التربوية	انثى	2	92	
كلية العلوم التربوية	انثى	3	67	
كلية العلوم التربوية	انثى	4	51	**369**
الاعلام	ذكر	1	44	
الاعلام	ذكر	2	50	
الاعلام	ذكر	3	12	
الاعلام	ذكر	4	3	
الاعلام	انثى	1	34	
الاعلام	انثى	2	31	
الاعلام	انثى	3	4	
الاعلام	انثى	4	3	**181**
سنة تحضيريه	ذكر	1	366	

سنة تحضيريه	ذكر	2	1		
سنة تحضيريه	انثى	1	227	**594**	
مشروع شراكة القدس - بارد/ب	ذكر	1	15		
مشروع شراكة القدس - بارد/ب	انثى	1	32		
مشروع شراكة القدس - بارد/م	ذكر	1	37		
مشروع شراكة القدس - بارد/م	انثى	1	54	**138**	
المجموع الكلي للمسجلين			**11905**	**11905**	

ملحق رقم (4): الفقرات التي أجمع المحكمون على تعديلها في مقياس فلق المستقبل.

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
4-	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها	عندي أهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف احققها
5-	الإلتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للانسان مستقبل آمن.	الإلتزام الأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للانسان مستقبل آمن.
7-	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا وستتحقق آمالي في الحياة	أشعر أن المستقبل سيكون يوما ما مشرقا وستتحقق آمالي في الحياة
9-	يخبئ الزمن مفاجآت سارة ، ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس	يخبئ الزمن مفاجآت سارة.
11-	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول لي ولا قوة في المستقبل	يمتلكني القلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول لي ولا قوة في المستقبل
14-	أفضل طريقة التعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل وأترك الحياة تمشي زي ما تمشي	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل.
15-	تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن	تمضي الحياة بشكل غير منتظم

	ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول	ومخيف مما يجعلني أقلق من المجهول
16-	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا	أشعر بالفراغ وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا
18-	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (لا يتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب
19-	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث)
23-	المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله	المستقبل غامض لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص خطة لمستقبله.

ملحق رقم (5): جدول الفقرات التي تم تعديلها في مقياس تقدير الذات.

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
15-	أشعر بالقدرة دائما على تحقيق أهدافي	أشعر بالقدرة على تحقيق أهدافي
19-	أستمتع بوقت فراغي دائما	أستمتع بوقت فراغي
20-	أشعر بالهوان وتأنيب الضمير غالبا	أشعر بالهوان وتأنيب الضمير
28-	ينتابني شعور بأني لا أصلح لشيء أبدا	ينتابني شعور بأني لا أصلح لشيء
27-	أضع نفسي في المكان المناسب غالبا	أضع نفسي في المكان المناسب

ملحق رقم (6): جدول قائمة بأسماء المحكمين.

الرقم	الإسم	الدرجة العلمية والتخصص	الوظيفة الحالية
1-	د. عفيف زيدان	أستاذ مشارك في مناهج وطرق تدريس العلوم	مدرس في جامعة القدس
2-	د. محسن عدس	دكتوراه في مناهج وطرق التدريس	عميد كلية العلوم التربوية / جامعة القدس
3-	د. سمير شقير	دكتوراه في الصحة النفسية	مدرس في جامعة القدس
4-	أ.د. تيسير عبدالله	أستاذ دكتور في علم النفس	رئيس جامعة الإستقلال
5-	أ. إيمان قنديل	ماجستير بناء مؤسسات	رئيس قسم الخدمة المجتمعية في مركز الخدمة المجتمعية والتعليم المستمر / جامعة الاستقلال
6-	أ. موريس	ماجستير في علم النفس	رئيس دائرة علم النفس في جامعة بيرزيت
7-	د. محمد دبوس	دكتوراه قياس وتقويم تربوي	مدرس في جامعة الاستقلال
8-	د. زياد بركات	أستاذ علم النفس المشارك	جامعة القدس المفتوحة
9-	د. كفاح حسن	دكتوراه أصول تربية	مشرف أكاديمي متفرغ /جامعة القدس المفتوحة
10-	د. عمر الريماوي	دكتوراه في علم النفس	مدرس / ومنسق برنامج الإرشاد النفسي التربوي /جامعة القدس

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصحفة
	التراكمي.....	
18.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي.....	76
19.4	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية.....	76
20.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية.....	77

فهرس الملاحق

فهرس المحتويات