جامعـــــــة دمشـــــــق
كليـــــة التربيـــــة
قسـم علـم النفـس



فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل في مرحلتي المراهقة والرشد

أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم نفس النمو

إعداد
الطالب: منهل أحمد أحمد

إشراف
الدكتور: محمود ميلاد

الأستاذ في قسم علم النفس

دمشق: 2017-2018م / 1438-1439هـ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة، وإنجازها حتى أبصرت النور، يطيب للباحث في نهاية مطاف هذه المرحلة العلمية أن يتوجه بالشكر والتقدير والامتنان إلى من أفاض عليه من وافر علمه، وسديد رأيه، وخبرته إلى الأستاذ الدكتور **محمود ميلاد المحترم** الذي كان خير منهل علم ومعرفة.. له مني كل الأماني والدعاء الصادق بأن يمد الله في عمره وصحته.

وكل الشكر والتقدير إلى السادة الأساتذة الأفاضل**أعضاء لجنة التحكيم المحترمين** على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة، وعلى الجهد والوقت الثمين الذي بذلوه في تقييم وتصويب هذه الرسالة... لهم مني كل الاحترام.

وكل الشكر إلى الأساتذة في قسم علم النفس الذين كان لتوجيهاتهم وآرائهم الدور الكبير حتى أُنجز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى **الأستاذ الدكتور رمضان درويش** الذي دقق الجانب الإحصائي في الرسالة.

بطاقة شكر خاصة إلى جامعة دمشق المتمثلة بكادرها الإداري وكافة العاملين فيها، على حسن تعاونهم في تطبيق أدوات البحث.

الإهداء

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير...

والدي العزيز

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب...

والدتي الحبيبة

إلى توأم روحي رفيقة دربي إلى صاحبة القلب الطيب والنوايا الصادقة ...

زوجتي

إلى من كانوا سنداً لي في السراء والضراء .....

أخوتي وأخواتي

إلى رفاق الدرب الذين تحملوا معي عناء البحث والعمل ....

أصدقائي

فهرس المحتويات

عنوان المحتوى	رقم الصفحة
الفصل الأول: التعريف بموضوع البحث	1-12
. مقدمة.	2
مشكلة البحث.	4
أهمية البحث.	6
أهداف البحث.	7
أسئلة البحث.	7
فرضيات البحث.	8
حدود البحث.	9
مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية	10
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	**13– 43**
– الدراسات المحلية	14
– الدراسات العربية	18
– الدراسات الأجنبية	31
. تعقيب على الدراسات السابقة.	39
الفصل الثالث: الإطار النظري	44- 123
المحور الأول . المراهقة والرشد.	45
المحور الثاني . فاعلية الذات	54
المحور الثالث. التوجه نحو الحياة	73
المحور الرابع . السعادة	84
المحور الخامس: قلق المستقبل	105
الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته وأدواته	**124– 155**

توطئة.	125
أولاً: منهج البحث.	125
ثانياً: مجتمع البحث.	125
ثالثاً: عينة البحث.	125
رابعاً: أدوات البحث.	130
خامساً: الصعوبات التي واجهت الباحث.	154
سادساً: القوانين والمعادلات الإحصائية المستخدمة في البحث.	154
الفصل الخامس: عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها	**156- 206**
. توطئة.	157
أولاً: نتائج أسئلة البحث.	157
ثانياً: نتائج فرضيات البحث ومناقشتها.	171
ثالثاً: مقترحات البحث.	206
ملخص البحث باللغة العربية	**207**
مراجع البحث	**218**
. المراجع العربية.	**219**
. المراجع الأجنبية.	**232**
ملاحق البحث	**238**
خلاصة البحث باللغة الأجنبية	**I**

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
1	عدد أفراد المجتمع الأصلي للبحث	126
2	عدد أفراد عينة البحث المسحوبة	127
3	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس	127
4	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير المرحلة العمرية	128
5	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير التخصص الدراسي الجامعي	129
6	توزع بنود مقياس فاعلية الذات في صورته الأولية	131
7	البنود التي تم تصحيحها وتعديلها في مقياس فاعلية الذات وفق ملاحظات المحكمين	132
8	البنود التي حُذفت من مقياس فاعلية الذات	133
9	اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس فاعلية الذات	134
10	اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس فاعلية الذات	134
11	معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس فاعلية الذات والأبعاد الفرعية	135
12	ثبات الإعادة لمقياس فاعلية الذات	136
13	نتائج ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان لمقياس فاعلية الذات	136
14	ثبات الإعادة وسبيرمان براون وألفاكرونباخ لمقياس فاعلية الذات	137
15	توزع بنود مقياس فاعلية الذات على الأبعاد الفرعية	137
16	البنود التي جرى تعديلها وفق رأي المحكمين في مقياس التوجه نحو الحياة	138
17	بعض البنود التي جرى حذفها من قبل المحكمين في مقياس التوجه نحو	139

	الحياة139	
18	**اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس التوجه نحو الحياة**	140
19	**اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس التوجه نحو الحياة**	140
20	**معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع كل البنود والدرجة الكلية للمقياس**	141
21	**ثبات الإعادة لمقياس التوجه نحو الحياة**	141
22	**ثبات الإعادة لمقياس التوجه نحو الحياة**	142
23	**ثبات ألفاكرونباخ لمقياس التوجه نحو الحياة**	142
24	**توزع بنود مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية**	147
25	**البنود التي تم تصحيحها وتعديلها في مقياس قلق المستقبل وفق ملاحظات المحكمين**	148
26	**البنود التي حُذفت من مقياس قلق المستقبل**	148
27	**اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس قلق المستقبل**	150
28	**اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس قلق المستقبل**	150
29	**معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس قلق المستقبل والأبعاد الفرعية**	151
30	**ثبات الإعادة لمقياس قلق المستقبل**	152
31	**ثبات التجزئة النصفية سبيرمان براون لمقياس قلق المستقبل**	152
32	**ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل**	153
33	**توزع بنود مقياس قلق المستقبل على الأبعاد الفرعية**	154
34	**تقدير مستوى /فاعلية الذات/ و/التوجه نحو الحياة/ و/قلق المستقبل/ لدى أفراد عينة البحث**	157

35	المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى (المراهقين)	158
36	المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى (الراشدين)	160
37	النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة (المراهقين) البحث في مقياس التوجه نحو الحياة	161
38	النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة (الراشدين) البحث في مقياس التوجه نحو الحياة	161
39	تقدير مستوى /السعادة/ لدى أفراد عينة البحث	163
40	النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث (المراهقين) في مقياس السعادة	163
41	النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث (الراشدين) في مقياس السعادة	163
42	المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل (المراهقين)	165
43	المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل (الراشدين)	166
44	قيمة معاملي الانحدار المتعدد	168
45	تحليل تباين الانحدار	168
46	نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لفاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة	169
47	قيمة معاملي الارتباط والتحديد	170
48	تحليل تباين الانحدار	170
49	نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لفاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة	170
50	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات ودرجاتهم في مقياس السعادة	171
51	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس فاعلية الذات ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل	173
52	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في التوجه نحو الحياة	175

	ودرجاتهم في مقياس السعادة	
53	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في التوجه نحو الحياة ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل	177
54	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – و إناث) فيما يتعلق بفاعلية الذات	179
55	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين – راشدين) فيما يتعلق بفاعلية الذات وأبعادها	181
56	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري). فيما يتعلق بفاعلية الذات وأبعادها	183
57	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة	176
58	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة	188
59	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي، نظري) فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة	190
60	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بالسعادة	192
61	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بالسعادة	194
62	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي، نظري) فيما يتعلق بالسعادة	196
63	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بقلق المستقبل	198

64	**نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بقلق المستقبل**	201
65	**نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).فيما يتعلق بقلق المستقبل**	203

فهرس الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل أو الرسم البياني	رقم الصفحة
1	أبعاد الفعالية الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد	57
2	العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج	64
3	المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل.	111
4	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس	128
5	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير المرحلة العمرية	128
6	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير التخصص الدراسي الجامعي	129
7	المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى المراهقين	158
8	المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى الراشدين	160
9	المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل للمراهقين	166
10	المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل للراشدين	167
11	الفروق في متوسط فاعلية الذات وفق متغير الجنس	180
12	الفروق في متوسط فاعلية الذات وفق متغير المرحلة العمرية	182
13	الفروق في متوسط فاعلية الذات وفق متغير التخصص الدراسي	184
14	الفروق في متوسط التوجه نحو الحياة وفق متغير الجنس	187
15	الفروق في التوجه نحو الحياة وفق متغير المرحلة العمرية	189
16	الفروق في متوسط السعادة وفق متغير الجنس	192
17	الفروق في متوسط السعادة وفق متغير المرحلة العمرية	194
18	الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير الجنس	199
19	الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير المرحلة العمرية	202
20	الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي	204

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1	قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات البحث.	239
2	الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات الدراسة الميدانية.	240
3	مقياس فاعلية الذات بصورته النهائية	243
4	مقياس التوجه نحو الحياة بصورته النهائية	245
5	مقياس أوكسفورد للسعادة OHQ	247
6	مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية	249

الفصل الأول

التعريف بموضوع البحث

- مقدمة.
- مشكلة البحث.
- أهمية البحث.
- أهداف البحث.
- أسئلة البحث.
- فرضيات البحث.
- حدود البحث.
- مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية.

الفصل الأول

التعريف بموضوع البحث

. مقدمة:

يمر الإنسان خلال حياته بمراحل نمو متعددة تبدأ من مرحلة الطفولة فالمراهقة والرشد والشيخوخة، ولكل مرحلة من هذه المراحل خصائصها النمائية التي تميزها عن المراحل الأخرى. "ففي مرحلة المراهقة وخصوصاً المراهقة المتأخرة يكون قد وصل الشخص في تعليمه إلى مرحلة التعليم العالي، والتعليم الجامعي في الوقت الحاضر أصبح يحتل مكانة كبيرة، ليس فقط في الأوساط الأكاديمية والتربوية، بل في الأوساط الاقتصادية والسياسية، فقد أخذت الأنظار تتجه إلى الجامعات أكثر من أي وقت مضى. ويُشكّل الشباب من المراهقين والراشدين في المرحلة الجامعية، الدور الأكبر في بناء المجتمع ورقيه وتقدمه، على اعتبارها الفئة المعول عليها في تطوير وتقدم المجتمع وتحقيق أهدافه، فإن لهذه الفئة طموحات مستقبلية تختلف درجتها من طالب لآخر وذلك على حسب إمكانات وقدرات الطالب الذاتية والبيئية الاقتصادية والاجتماعية. وتلعب فاعلية الذات في هذه المرحلة دور مهم في حياة الفرد، حيث أنها تقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، حيث تبدو أنها منظومة بناء معرفي وانفعالي وسلوكي تؤثر على فعالية تنظيم الذات وذلك في مجالات تحقيق الأهداف الشخصية، وهي تسهم في رفع فعالية الأداء من خلال زيادة الدافعية، وبذل الجهد.

إن مفهوم فاعلية الذات يوضح الحكم الذي يكونه الفرد عن قدراته على تنظيم وتأدية الأفعال المطلوبة لتحقيق أنماط معينة من الأداء فالأفراد ذو فاعلية الذات العالية يختارون إنجاز المهام الأكثر تحدياً وذلك لأن أحكام الذات الخاصة قد حددت سلفاً في الذهن، إذ أن فاعلية الذات تحدد نسبة النجاح في مجالات الحياة المختلفة (Bandura, 1987, 243).

وأنَّ إدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية يؤثر في أنواع الخطط التي يضعونها، فالأفراد الذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية الذاتية يضعون خطط ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة، والأداء الضعيف، والإخفاق المتكرر، ذلك أنَّ الإحساس المرتفع بالفعالية يُنشئ أبنية معرفية ذات أثر فعَّال في تقوية الإدراك الذاتي (Bandura, 1977, 52).

وهي متغير نسبي يختلف من فرد إلى آخر بسبب اختلاف التنشئة الاجتماعية والتربوية، وهذا الاختلاف يمثل عنصراً أساسياً في اختلاف استجابات الأفراد في المواقف المتشابهة، ومنها الموقف التربوي، إذ يتوقف مستوى تحصيل الطالب على مستوى فاعليته الذاتية في التعلم. وتظهر من خلال

عملية استيعاب واسترجاع المعرفة، والأشخاص الذين يمتلكون فاعلية ذاتية عالية يؤثر ذلك على توجههم نحو الحياة بصورة إيجابية (زيتون، 1999، 56-57).

كما أنَّ التوجه نحو الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية، كعلم الصحة النفسية، وعلم الأمراض النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، إذ إنه يعني تحمُّس الفرد للحياة، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فضلاً عن تطوير شخصيته، والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف، وهذا ما تؤكده النظرية الاجتماعية المعرفية وحركة علم النفس الإيجابي التي ازدهرت أخيراً، مؤكدة على أهمية وظيفة التوجه الإيجابي نحو الحياة كمتغير معرفي له القدرة على التنبؤ بالتفاؤل والسعادة والنمو النفسي السليم للفرد (Ciarrocchi & Deneke, 2005).

والناس يختلفون في تفسيرهم للواقع الذي يعيشون فيه كما يختلفون في طريقة رؤيتهم وتوجههم نحو الحياة، فالبعض تكون نظرتهم إيجابية ويعتقدون بإمكانية تحقيق رغباتهم في المستقبل كما يكون لديهم إيمان بحدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء وهذا ما يدعى بالتفاؤل. أمّا البعض الآخر فيمتلكون نظرةً سلبية ولديهم إيمان أن الشر والجانب السيئ وحده هو ما سيحدث معهم في المستقبل وهذا ما يدعى بالتشاؤم. (الأنصاري، 1998، 12).

والفرد الذي يتسم بالنزعة التفاؤلية غالباً يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغط مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية، كما أن أصحاب النظرة التفاؤلية، يدخرون أعراضاً بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدوها. (Scheier&Carver,1985, 219).

ويتفق عامة الناس وصفوتهم، على أن أرقى خير يمكن أن يبلغه الإنسان بجهده، هو الوصول إلى الشعور بالسعادة، فهي قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة، والتي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، إلا أن تحقيق السعادة ليس بالأمر اليسير، لاسيما في عصرنا هذا مع ما يشهده من تغيرات على كافة الأصعدة: الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والثقافية، إضافة إلى التغيرات التي طرأت على القيم الإنسانية والتي تعد ذات تأثير أوسع، والتي زادت من معدلات انتشار القلق والعُصاب والضغوط النفسية، وبالتالي الكثير من الآلام والمتاعب والشقاء الإنساني، مما جعل الوصول إلى السعادة ونيلها أمرًا في غاية المشقة والصعوبة. (Spence, 2004).

لهذا أصبحت السعادة من الموضوعات البارزة في علم النفس الإيجابي التي تشجع القيام بمثل هذه البحوث ودراستها وقياسها، وللتعرف على مقدار تواجدها ومصادرها المختلفة، ومدى تأثيرها على فئة الشباب (السبعاوي، 2007، 3).

ويعد القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد وإنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد أخذت ظاهرة القلق تتزايد في العقود الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الفرد، وخاصة مرحلة الشباب وما تحمله من طموحات وآمال، وما يواجهها من صعوبات، كما أن الانشغال بالمستقبل ليس عرضياً بل هو ثمرة حتمية لما يفكر فيه الأفراد لتنظيم حياتهم استناداً إلى أهدافهم المستمدة من فهمهم لمستقبلهم وتخطيطهم له (زيدان، 2007، 25).

ونظراً لقلة الدراسات التي تناولت فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ، وعلاقتهما بكل من السعادة وقلق المستقبل لدى المراهقين والراشدين في المجتمع السوري، وتبعاً للأهمية التي تتمتع بها هذه الجوانب في حياتهم، جاء البحث بهدف التعرف على كل من فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل في مرحلتي المراهقة والرشد في المجتمع السوري.

. مشكلة البحث:

تؤدي فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة، والسعادة، دوراً هاماً في حياة الإنسان، فعلى أساسها يتحدد مستقبل الإنسان وآماله، ولا تكمن الأهمية في وجود فاعلية ذات مرتفعة و توجه إيجابي نحو الحياة، ومستوى سعادة مرتفع فقط، ولكن في كيفية استغلالها. وتعد دراسة فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة والسعادة من الموضوعات الهامة في البحوث النفسية، ونظراً لأهميتهما في جميع جوانب حياة الفرد بصفة عامة، وفي حياة طلبة الجامعة بصفة خاصة.

وقد أشار (الطراونة، 2005، 12) إلى أن اعتقاد الفرد في فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهماً لاهتماماته وأهدافه وسلوكه كما يضع لنفسه أهدافاً بعيدة المدى ويبذل الجهد في مواجهة الفشل وأنّ تحقيق التغير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية تفاؤلية عن الذات.

ويرتبط مفهوما التفاؤل والتشاؤم بالصحة النفسية للفرد، فمادام الشخص أكثر تفاؤلاً فهو الأكثر سعادةً ورضاً عن الذات، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على صحتهِ النفسية والجسمية. وقد أظهرت دراسة رضوان (2000) وجود ارتباط إيجابي بين التشاؤم والاكتئاب، في الوقت الذي أظهرت دراسة تشانج Chang (1998) وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل وكلا من التوافق الجسدي والنفسي. فالمتفائلون يمتلكون مشاعر إيجابية تظهر على شكل شعور بالرضا عن الذات والبهجة والانبساط وتقدير الذات، أما المتشائمون فيكون تركيزهم على المشاعر السلبية فقط. (الانصاري،1998، 49).

ونتيجة لتراكم الخبرات والانفعالات السلبية، فإن شعور المراهق والراشد بالقلق تجاه مستقبله والإحباط والسلوك العدواني والخوف والغضب سيؤثر على مستوى السعادة والصحة النفسية وعلى توجهه نحو الحياة. (Seligman,2005,60).

والشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر. وللسعادة آثاراً إيجابية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرائق أكثر إيجابية عندما يكونوا سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم وأكثر قدرة على تحقيق توقعاتهم المستقبلية، وأقل عرضة للقلق من الأحداث المستقبلية. (عثمان، 2001، 151).

ويظهر قلق المستقبل كحالة انفعالية سلبية غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، وتتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها: شعوره بالتوتر، والضيق، والخوف الدائم، وعدم الارتياح، والكدر، والغم، وفقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمه أو كيانه يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل، وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو سمة مستمرة. (السبعاوي، 2008، 12).

وقد أشارت (سعود، 2005، 186) إلى أنَّ قلق المستقبل لدى الطلبة مرتفع ويشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالمتغيرات، مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير، تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية إلى نتائج تنعكس على الأنماط السلوكية للأفراد، إذ إنَّ هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع؛ وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تمر بالعنصر البشري خصوصاً شريحة الشباب منه.

وقد جاءت فكرة هذه الدراسة من خلال إحساس الباحث بحاجة الطلبة المراهقين إلى الاهتمام والرعاية، وخاصة المراهقة المتأخرة؛ وكذلك الرشد المبكر عن طريق الكشف عن مستوى فاعلية الذات وتوجههم نحو الحياة وكذلك السعادة وقلق المستقبل لديهم. ويمكن تلخيص المبررات التي أدّت إلى اختيار فكرة هذا البحث بالنقاط الآتية:

1. من خلال الاطلاع إلى ما خلصت إليه نتائج عدد من الأبحاث والدراسات المحلية والعربية والأجنبية المتعلقة بكل من فاعلية الذات والتوجّه نحو الحياة والسعادة وقلق المستقبل كدراسة (الموسوي والعنكوشي، 2011. و آلانس وسيث (Alans, W., & Seth,S. 2008). وسعود،2005. والمشيخي، 2009، و الجبوري، 2013، و بولانسكي (Bolanowski, 2005)). والتي تُظهر وجود مستويات من القلق والتشاؤم، ومستويات منخفضة من السعادة، والتوجه نحو الحياة، والاختلاف بين الذكور والإناث وبين التخصصات الجامعية في متغيرات فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة والسعادة وقلق المستقبل، الأمر الذي يشير إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة كمنبِئات هامة في تحديد مستوى السعادة و قلق المستقبل لدى المراهقين والراشدين في البيئة السورية.

2. الخبرة المهنية الشخصية: فقد لاحظ الباحث أثناء عمله في الجامعة وتدريسه فيها، وجود شريحة كبيرة من المراهقين تعاني من النظرة التشاؤمية نحو الحياة، وشيوع القلق من المستقبل، ومن مستويات منخفضة من السعادة وخاصة في السنوات الأخيرة حيث تأثر المراهقون والراشدون بالأوضاع التي تمر بها البلاد. وقد قام الباحث بدراسة استطلاعية وجه فيها أسئلة مفتوحة لمجموعة مؤلفة من (30) طالباً وطالبة، منهم (15) مراهقين، و(15) راشدين. ومن الأسئلة: هل أنت سعيد؟ هل تشعر بالتفاؤل؟ هل تتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم؟ كيف تنظر إلى المستقبل؟ هل تقلق من عدم الحصول على عمل بعد التخرج؟ هل لديك المقدرة على المشاكل التي تعترضك؟ وتنوعت الأسئلة من عدة أبعاد من مقاييس الدراسة الحالية. وكانت الأسئلة متنوعة شملت متغيرات الدراسة الأربعة ومن خلال النقاش معهم كانت غالبية الإجابات سلبية.

3. عدم العثور على دراسة في البيئة السورية والبيئة العربية تناولت بالدراسة فاعلية الذات والتوجّه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل في مرحلتي المراهقة والرشد، وذلك – في حدود علم الباحث.

وبالتالي يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين فاعلية الذّات والتوجّه نحو الحياة بكلّ من السّعادة وقلق المستقبل لدى أفراد عيّنة البحث؟

. أهمّية البحث:

تأتي أهمية البحث من النقاط التالية:

1. لأهمية الموضوع وذلك كون فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة والسعادة والانفعالات الإيجابية هي أهم ما يدرسها علم النفس الإيجابي الذي يعتبر حديث العهد وميدان جديد وخصب للبحث والدراسة.
2. أهمية المرحلة العمرية المستهدفة في البحث وهي مرحلة المراهقة والرشد، فالمراهقون في الجامعة هم كيان المجتمع وعدتّهُ الأساسية لمستقبلٍ واعدٍ، ولكنهم في نفس الوقت أكثر الفئات العمرية حساسية وعرضة للإحباط والتوجه السلبي نحو الحياة، وأقل قدرة على تحمُّل الضغوط النفسية، وأكثر تأثراً بأفكار من حولهم، والتي تؤثر فيهم وفي مجتمعهم مستقبلاً.
3. إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث مستقبلاً في بناء البرامج التدريبية و النفسية والإرشادية المساعدة على تنمية التحكم الإيجابي بالانفعالات وزيادة التوجه الإيجابي نحو الحياة، وزيادة الفعالية الذاتية والشعور بالسعادة لدى المراهقين والراشدين.

4. قد يكون هذا البحث بداية لبحوث أخرى تساهم في إلقاء الضوء على فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

. أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تعرّف:

1. مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
2. مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
3. مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
4. مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
5. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي فاعلية الذات والسعادة.
6. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي فاعلية الذات وقلق المستقبل.
7. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي التوجه نحو الحياة و السعادة.
8. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل.
9. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
10. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
11. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس السعادة تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
12. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).

. أسئلة البحث: يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
2. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

3. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
4. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟
5. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
6. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟
7. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
8. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين ؟
9. هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ؟
10. هل يُمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ؟

. فرضيات البحث:

تم اختبار الفرضيات عند مستوى الدلالة (0.05):

1. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات و درجات إجاباتهم على مقياس السعادة.
2. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات وإجاباتهم على مقياس قلق المستقبل.
3. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة وإجاباتهم على مقياس السعادة.
4. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة وإجاباتهم على مقياس قلق المستقبل.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).
11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس.
12. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
13. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).
14. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس.
15. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
16. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).

. حدود البحث:

الحدود المكانيّة: تم تطبيق أدوات البحث في كليات: (التربية، والحقوق، والعلوم السياسية، والهندسة المدنية، والهندسة الزراعية، والعلوم)، التابعة لجامعة دمشق.

الحدود الزمانيّة: تم بتطبيق أدوات البحث في الفترة الزمنية الواقعة بين:(3 نيسان 2017 و 15 أيار 2017) في الفصل الثاني من العام الدراسي 2016 / 2017.

الحدود البشريّة: طلبة السنتين الدراسيتين (الأولى والماجستير) بجامعة دمشق في الكليات الدراسية الآتية: (التربية، والحقوق، والعلوم السياسية، والهندسة المدنية، والهندسة الزراعية، والعلوم).

الحدود العلميّة: تتمثل الحدود العلميّة في تحديد طبيعة العلاقة بين، فاعلية الذات والتوجّه نحو الحياة، بكل من السعادة و قلق المستقبل وقياسها من خلال الأدوات المستخدمة والمعدة من قبل الباحث وذلك للحصول على إجابات أفراد عينة البحث على بنود الأدوات ومن أجل تحليلها إحصائياً.

. مصطلحات البحث العلمية والتعريفات الإجرائية:

– فاعلية الذات (Self- Efficacy):

هي: "حكم يكوّنه الفرد عن قدراته على تنظيم وتأدية مجموعة من الأفعال المطلوبة لتحقيق أنماط معينة من الأداء". (Bandura, 1977, 79).

ويعرّف (العدل، 2001، 131) فاعلية الذات بأنها: "ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغبر المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل".

– ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها:

الثقة التي يمتلكها الفرد عن نفسة، والتي تجعله يعتقد بإمكانية تحقيق أهدافة وتطلعاته بناءً على تلك الثقة، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي حصل عليها الطالب أحد أفراد عينة البحث من جراء إجابته على مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذا البحث.

– التوجه نحو الحياة (life Orientation):

هو: "موقف لدى الفرد يعكس استعداده للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة، أو حصر اهتمامه بالاحتمالات السلبية للأحداث القادمة وتخيّل الجانب السلبي فيها كمجالٍ سائدٍ نفسياً". (الأنصاري، 1998، 15).

– ويعرفه الباحث إجرائياً بأنها:

النظرة التي يكونها الفرد تجاه الحياة، بأن يتوقع حدوث الأشياء الحسنة والجيدة في حياته، أو توقع حدوث الأشياء السيئة، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي حصل عليها الطالب أحد أفراد عينة البحث من جراء إجابته على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في هذا البحث.

–السعادة:(Happiness):

هي: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة. وهو انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفه انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدّة هذه الانفعالات، للسعادة ثلاثة عناصر هي: الرضا عن الحياة، والاستمتاع والشعور بالبهجة". (أرجايل، 1993، 24).

وهي :"انفعال وجداني ثابت نسبياُ، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة". (البهاص، 2009، 34)..

ويعرّفها الباحث إجرائياً بأنها:

إحساس الفرد بالهناء والرضا والفرح والسرور، والنظر إلى الأمور بإيجابية في كل نواحي حياته، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي حصل عليها الطالب أحد أفراد عينة البحث من جراء إجابته على مقياس السعادة المستخدم في هذا البحث.

– قلق المستقبل (Future anxiety):

هو: " وهو حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً، فنظرة الإنسان للمستقبل دائماً تكون مقترنة بخشية من أشياء عديدة وأحداث قد يتعرض إليها مستقبلاً، فكل أنواع القلق لها بعد مستقبلي محدد بفترة زمنية تكون في الغالب قصيرة إلا قلق المستقبل فهو محدد بفترة زمنية طويلة (Zaleski,1996,16).

بأنه: "جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، ويمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل. وإن فهمنا لقلق المستقبل لا يتضح إلا في إطار فهمنا للقلق العام" (سعود، 2005، 63).

ويعرّفه الباحث إجرائياً بأنه:

هو حالة من الخوف والتوتر من الأحداث المستقبلية التي يمكن أن تصيب الفرد، تجعله في موقف يتوقع فيه حدوث أمور سيئة في المستقبل وتقاس إجرائياً بالدرجة التي حصل عليها الطالب أحد أفراد عينة البحث من جراء إجابته على مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذا البحث.

–المراهقة (Adolescence):

هي: "مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد بين (11 – 21)". (زهران،1974، 337).

وهي العقد الثاني الحرج من عمر الإنسان الذي يمثل حلقة الوصل بين دور الطفولة ومستهل الشباب وبين البالغين وتتميز بحدوث تغيرات عميقة وهي فترة غليان حافلة بالتغيرات البدنية والجنسية والنفسية والاجتماعية العنيفة" (حسن، 2004، 3).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: هم أفراد العينة من طلبة السنة لأولى الذين طُبقت عليهم أدوات البحث.

–الرشد: هي مرحلة القوة وكلمة (adults) فهي تعني اكتمال النضج وبهذا يصبح الفرد جاهزاً لشغل مكانته في المجتمع. وتنقسم مرحلة الرشد من الناحية البيولوجية النفسية إلى:

1–مرحلة الرشد المبكر: التي تمتد من 22عام الى40عام.

2–مرحلة وسط العمر: التي تمتد من 41عام الى60عام.

تبدأ هذه المرحلة مع بداية العقد الثالث من العمر (بعد الواحد والعشرين)، وتنتهي في الستينات وهي أطول مراحل النمو وهي تختلف باختلاف الثقافات والظروف المعيشية، ومرحلة الرشد تعني النضج في جوانب الشخصية جميعاً الجسمي والانفعالي والاجتماعي والعقلي وعلاماته الأساسية في قدرة الفرد على الاستقلال عن الكبار وتصريف أموره بنفسه والتفاعل مع الآخرين(الجمعان ومثنى، 2017، 531).

وحدد (زهران 1994) مرحلة الرشد من عمر (22 – 60).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: هم أفراد العينة من طلبة الماجستير الذين طُبقت عليهم أدوات البحث.

الفصل الثاني

دراسات سابقة

- الدراسات المحلية.
- الدراسات العربية.
- الدراسات الأجنبية.
- تعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

دراسات سابقة

. توطئة:

يتناول الفصل الحالي الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوعات فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة، والسعادة، وقلق المستقبل، والتي استفاد الباحث منها في إغناء المعلومات النظرية للبحث، وبناء أدواته، ومناقشة نتائجه. وقد جاء عرض هذه الدراسات وفق الآتي:

. الدراسات المحلية:

. دراسة سعود (2005)، سورية:

بعنوان: (قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق).

هدفت الدراسة إلى تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند شباب الجامعة، ومدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل، ودلالة الفروق الإحصائية في قلق المستقبل والتشاؤم والتفاؤل تبعاً لمتغيرات: النوع، الدخل، التخصص (علوم تطبيقية، علوم إنسانية) والعمر، وتكونت عينة الدراسة من(2284) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (1996)، مقياس جامعة الكويت لحالة القلق، مقياس سمة القلق تأليف سبيلبرجر وتعريب أحمد عبد الخالق ومقياس الأمل لسنايدر(1991)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ارتفاع نسبة القلقين جداً من الإناث مقارنة بالذكور، وارتفاع نسبة الإناث المتشائمات مقارنة بالذكور، ارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية مقارنة بالكليات العملية، وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين القلق ودخل

الأسرة كلما ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل، وتنخفض درجة قلق المستقبل مع التقدم في العمر، ويرتبط قلق المستقبل بالمتغيرات النفسية التالية (التفاؤل – التشاؤم – الأمل).

. دراسة الزعبي (2014)، سورية:

بعنوان: (الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق).

هدفت الدراسة: إلى التعرّف على العلاقة بين الشعور بالسعادة ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وبيان ما إذا كان هناك فروق دالة في متوسطات درجات الشعور بالسعادة ومفهوم الذات بين الذكور والإناث، وكذلك إذا ما كانت هناك فروق دالة جوهرياً بين متوسط درجات الشعور بالسعادة ومفهوم الذات بين طلبة الدراسات العلمية والأدبية، وكذلك بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة. تكونت العينة من (450) طالباً وطالبة من كلا الجنسين، منهم (175) طالباً و (275) طالبة. وتم استخدام مقياس الشعور بالسعادة الذي طوره الباحث، كما استخدم مقياس مفهوم الذات الذي طوره بركات (2008). ومن أهم النتائج: وجود مستويات متوسطة في كل من السعادة ومفهوم الذات لدى الطلبة. كما وجدت علاقة إيجابية دالة عند مستوى (0.01) بين السعادة ومفهوم الذات، بالإضافة إلى ذلك وجدت فروق دالة جوهرياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في السعادة ومفهوم الذات لصالح عينة الذكور. فضلاً عن ذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة في متوسط درجات السعادة ومتوسط درجات مفهوم الذات بين طلبة الدراسات الإنسانية وطلبة العلوم لصالح عينة طلبة العلوم، وعدم وجود فروق دالة جوهرياً في متوسط درجات السعادة ومتوسط درجات مفهوم الذات بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة.

. دراسة عبد الله والقدور (2016)، سورية:

بعنوان: (فاعلية الذات وعلاقته بالهدف من الحياة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حلب").

هدفت الدراسة: إلى بحث العلاقة بين فاعلية الذات العامة والهدف من الحياة، وتحديد ما إذا كان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات من جهة، والهدف من الحياة من جهة أخرى، وبلغت عينة الدراسة (152) طالباً وطالبة، منهم (82) ذكراً، و(70) أنثى، اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية من طلبة كلية التربية، والاقتصاد، والهندسة المدنية في جامعة حلب، وطبقت الباحثة مقياس فاعلية الذات العامة من إعداد العدل (2001)، ومقياس الهدف من الحياة من إعداد (Crumbaugh & Maholick). ومن أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والهدف من الحياة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في فاعلية الذات لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التخصص العلمي والأدبي في فاعلية الذات لصالح طلبة التخصص العلمي.

. دراسة يوسف (2016)، سورية:

بعنوان: (فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية).

هدفت الدراسة: إلى تعرُّف مستوى فاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. وقياس الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، السنة الدراسية، التخصص الدراسي الجامعي، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الولادي). وبلغت عينة الدراسة (1518) طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف البحث، استخدمت الباحثة: مقياس فاعلية الذات (من إعداد الباحثة). ومقياس المسؤولية الاجتماعية (من إعداد الباحثة). ومن أهم نتائج الدراسة: وجود

علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والمسؤولية الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الدراسية الرابعة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي لصالح الطلبة الذين يدرسون في التخصصين الجامعيين (الاقتصاد والصيدلة). عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الترتيب الولادي.

. دراسة العمر (2017)، سورية:

بعنوان: (توكيد الذات وعلاقته بكل من السعادة وقلق الموت في مرحلتي الرشد والشيخوخة).

هدفت الدراسة: إلى التعرف على مستوى توكيد الذات والسعادة وقلق المستقبل لدى عينة من الراشدين والمسنين، والتعرف إلى العلاقة بين توكيد الذات والسعادة وقلق الموت لدى عينة الدراسة، وإمكانية التنبؤ بالسعادة وقلق الموت من خلال توكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين. بلغ حجم العينة (942) من الراشدين والمسنين المقيمين في محافظة حماه. واستخدم الباحث مقياس توكيد الذات من إعداده، ومقياس السعادة لسبرينكر وهاوسر، ومقياس قلق الموت من إعداد الباحث. وأهم نتائج الدراسة: إن مستوى السعادة لدى الراشدين متوسط، وكذلك لدى المسنين، وإن مستوى قلق الموت لدى الراشدين مرتفع، ومتوسط لدى المسنين، وتبين وجود ارتباط دال إحصائياً بين السعادة وتوكيد الذات، وتبين وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق

متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير العمر (رشد_ شيخوخة)، وتبين أن المتزوجين أكثر سعادة من الأرامل والمطلقين.

. دراسة حاج موسى (2017)، سورية:

بعنوان: (السعادة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة البعث).

هدفت الدراسة: إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية وفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة، والتعرف على مستوى كل من السعادة النفسية وفاعلية الذات لديهم، كما هدفت إلى كشف الفروق بين متوسط درجاتهم على مقياس السعادة النفسية ومقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير النوع. تكونت عينة الدراسة من (298) طالباً وطالبة من طلاب كلية الزراعة، واستخدمت الدراسة مقياس السعادة النفسية، ومقياس فاعلية الذات. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: إن السعادة النفسية وفاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة من مستوى مرتفع. وتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية وفاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة تبعاً لمتغير النوع. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير النوع، وهي لصالح الإناث.

. الدراسات العربية:

. دراسة عبد الخالق وآخرون (2003)،الكويت:

بعنوان: (معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي).

هدفت الدراسة: إلى التعرّف على معدلات السعادة الحقيقية لدى فئات عمرية مختلفة، ومعرفة الفروق في معدلات السعادة وفق متغير العمر والجنس. وتكونت العينة من (1420) مواطناً كويتياً ينقسمون إلى ثلاث مجموعات من الجنسين (طلاب الثانوية، طلاب الجامعة، الموظفون)، استخدم الباحثون قائمة أوكسفورد للسعادة. وأهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة تعزى لمتغير الجنس في اتجاه الذكور في العينات الثلاث. وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة في اتجاه الموظفين الذكور من بين باقي المجموعات (طلاب وطالبات الثانوي، طالبات الجامعة، الموظفات). وجود أثر مشترك ذو دلالة إحصائية للعمر والجنس معاً على درجة السعادة. عدم وجود فروق جوهرية في السعادة بين المجموعات بالنسبة لمتغير العمر.

. دراسة عشري (2004)، مصر:

بعنوان: (قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية).

هدفت الدراسة: إلى المقارنة بين طلاب كليات التربية بمصر وطلاب كليات التربية في سلطنة عمان، وهدفت لمعرفة تأثير المستوى (الثقافي، التعليمي، النوع، التخصص العلمي) في مستوى قلق المستقبل. تكونت عينة الدراسة من (104) طالباً وطالبة من مصر وسلطنة عمان، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل. وتبين من نتائج الدراسة إن هناك تأثيرات للبيئة النفسية والاجتماعية على قلق المستقبل هي: معدلات القلق لدى العينة من الطلبة المصريين أعلى من مثيلتها العمانية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل للذكور على حساب الإناث. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية.

. دراسة علي (2005)، العراق:

بعنوان: (التفاؤل – التشاؤم وعلاقتهما بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد).

هدفت الدراسة: إلى معرفة درجة التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التفاؤل – التشاؤم تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية). علاقة التفاؤل – التشاؤم بالجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد. وتكونت عينة الدراسة من (480) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. واستخدمت الباحثة مقياس التفاؤل – التشاؤم للحكاك (2001). ومن أهم نتائج الدراسة: يتسم طلبة جامعة بغداد بمستوى عالٍ من التفاؤل في حياتهم الجامعية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية). وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية، التحصيل) أي أنَّ متغير التخصص له نسبة إسهام مؤثر في التفاؤل والتشاؤم ولصالح التخصص العلمي.

. دراسة جودة (2007)، فلسطين:

بعنوان: (الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى).

هدفت الدراسة: إلى معرفة ودراسة أثر المتغيرات التي ترتبط بالسعادة كالذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى عينة مكونة من (231) طالباً وطالبة، واستخدمت قائمة أوكسفورد لقياس السعادة، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين السعادة وكل من الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة بين الطلاب والطالبات كما كشفت عن أن مستوى السعادة كان في حدود المتوسط لدى أفراد العينة.

. دراسة المشيخي (2009)، السعودية:

بعنوان: (قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف).

هدفت الدراسة: إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح في قلق المستقبل، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية، وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (720) طالباً من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث، مقياس فاعلية الذات إعداد العدل، ومقياس الطموح إعداد معوض وعبد العظيم(2005)، ومن أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات وفي مستوى الطموح، توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي فاعلية الذات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية الآداب، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليتي العلوم والآداب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم.

. دراسة علي (2010)، مصر:

بعنوان: (التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين).

هدفت الدراسة: إلى التعرف على علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بسمات الشخصية التالية :الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، والارتياب. وتكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. واستخدم الباحث اختبار التوجه الإيجابي نحو الحياة، وأربعة مقاييس فرعية من مقياس التحليل النفسي. وتوصلت الدراسة إلى أن الذكور أكثر توجهاً إيجابياً نحو الحياة من الإناث، وأكثر ثباتاً، واندفاعية وهم يتوقعون الأفضل في الأوقات التي لا تكون فيها رؤية الأمور واضحة، وإنهم متفائلون بشأن مستقبلهم، وأن الإناث لا يتوقعن أن تسير الأمور في صالحهن دوماً، كما بينت النتائج وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة بكل من الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، وأن الارتياب غير منبئ بالتوجه الإيجابي نحو الحياة.

. دراسة المصري (2011)، فلسطين:

بعنوان: (قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينه من طلبة جامعة الأزهر).

هدفت الدراسة: إلى تّعرف موضوع قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة وعلاقته ببعض المتغيرات (فاعلية الذّات، ومستوى الطموح الأكاديمي)، وتكونت عيّنة الدراسة من (626) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الأزهر. وتم استخدام مقياس قلق المستقبل ومقياس فاعلية الذّات ومقياس مستوى الطموح الأكاديمي، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين منخفضي قلق المستقبل ومرتفعي قلق المستقبل والدّرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عيّنة الدراسة ولقد كانت

الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل، يوجد تأثير دال إحصائياً بين قلق المستقبل (مرتفع منخفض) والكلية (علوم، آداب) على مقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

. دراسة عبد الكريم والدوري (2011)، العراق:

بعنوان: (التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية).

هدفت الدراسة: إلى استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات / جامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة. بلغ عدد أفراد العينة (319) طالبة منها (153) طالبة من المرحلة الأولى و(166) طالبة من المرحلة الرابعة. وقد تم بناء مقياس التفاؤل بناء على استبيان استطلاعي وجه إلى عينة من الطالبات والإطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات التي بحثت في هذا الموضوع، وأيضاً استخدم ولأغراض البحث مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده شاير وكارفر (1985) الذي قام بترجمته وتعديله الأنصاري (1998). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة وأن مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع، وتبين أيضاً عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الأولى والرابعة، ووجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة ولصالح طالبات المرحلة الرابعة.

. دراسة الموسوي والعنكوشي (2011)، العراق:

بعنوان: (التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية).

هدفت الدراسة: التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل –التشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية، وطبيعة الفروق بينهم في السمة المذكورة بحسب الجنس (ذكور، إناث)، شملت العينة على (400) طالب وطالبة في جامعة القادسية، واستخدم الباحثان مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة. وكانت

أهم النتائج : إن توزيع سمة التفاؤل –التشاؤم، لدى طلبة جامعة القادسية أقرب إلى الاعتدال إذ تبين أن غالبية أفراد العينة يقعون على وسط متصل التفاؤل–التشاؤم، عند تصنيفهم طلبة الجامعة إلى متفائلين ومتشائمين، وجد أن المتفائلين أكثر عددًا من المتشائمين. وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في سمة التفاؤل–التشاؤم ولصالح الذكور، ولما كان المقياس باتجاه التشاؤم، فهذا يشير إلى أن الذكور أكثر تشاؤمًا من الإناث.

. دراسة القاسم (2011)، السعودية:

بعنوان: (الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى).

هدفت الدراسة: إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والأمل، والكشف عن الفروق في الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل في ضوء المتغيرات (التخصص الدراسي والمستوى الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من (400) من طالبات جامعة ام القرى بواقع (200 علمي–200 أدبي)، واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي إعداد عثمان ورزق (2011)، وقائمة أكسفورد للسعادة إعداد عبد الخالق (2003)، ومقياس الأمل إعداد عبد الخالق (2004). وانتهت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة ومقياس الأمل وبعديه (السبل والإرادة). بينما لم تظهر فروق بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي والسعادة وبعدي الأمل. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والسعادة والأمل تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول –الرابع). لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات السعادة والأمل ببعديه لدى (مرتفعات –منخفضات) في اتجاه مرتفعات الذكاء الانفعالي.

. دراسة محيسن (2012)، فلسطين:

بعنوان: (التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات).

هدفت الدراسة: التعرف إلى نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة، وعلاقتهما بالتدين، ودرجة اختلاف الفروق في التفاؤل والتشاؤم باختلاف الجنس، التخصص، مكان السكن، الحالة الاجتماعية، الانتماء التنظيمي، وما إذا كان التفاؤل والتشاؤم يمثلان عاملاً واحداً أم عاملين مستقلين، وأجريت الدراسة على عينة من (263) من طلبة جامعة الأقصى بغزة، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن شيوع التفاؤل بنسبة (60,66%) وتعد هذه النسبة متوسطة، والتشاؤم بنسبة 41,6% وتعد دون المتوسط، كما وجدت علاقة إيجابية بين تفاؤل الطالب ودرجة تدينه، وسلبية بين التشاؤم ودرجة التدين، وعدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للجنس (ذكور – إناث) أو لمكان السكن (قرية – مدينة – معسكر)، وأن المتزوجين أقل تشاؤماً من غير المتزوجين، كما كشفت عن أن طلبة التخصص الأدبي أكثر تشاؤماً من طلبة التخصص العلمي، ووجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل تعزى للانتماء التنظيمي ولصالح المنتمين للاتجاه الإسلامي في التفاؤل، والمنتمين لحركة فتح في التشاؤم، وعدم تمايز التفاؤل عن التشاؤم في عامل مستقل.

. دراسة القريشي (2012)، العراق:

بعنوان: (التفكير الرغبي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة).

هدفت الدراسة: إلى تعرف الفروق في التفكير الرغبي وفي فاعلية الذات وفق متغيري: (الجنس، والتخصص)، وتعرّف العلاقة بين التفكير الرغبي وفاعلية الذات. وبلغت عينة الدراسة (112) طالباً وطالبة من كلية الآداب وكلية الهندسة في جامعة بغداد، جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية،

واستخدم الباحث مقياس الألوسي (2001) لقياس فاعلية الذات، ويحتوي على (32) فقرة، موزعة على أربعة مجالات: (فاعلية الذات الاجتماعية، فاعلية الذات المدرسية، فاعلية الذات الشخصية، فاعلية الذات في الحياة العامة). ومن أهم نتائج الدراسة: إنَّ الطلبة يتمتعون بمستوى فاعلية ذات عالية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

. دراسة صالح (2013)، فلسطين:

بعنوان: (الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة).

هدفت الدراسة : إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان على غزة، كما وهدفت إلى معرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة، والتوجه نحو الحياة تُعزى إلى متغير(الحالة الاقتصادية، العمر، الجنس، درجة الإعاقة)، على عينة قوامها (122) طالباً وطالبة من المعاقين حركياً الملتحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية، وقد استخدمت الباحثة مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة من(إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة لدى المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، والتوجه نحو الحياة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة تعزى إلى متغير الجنس(ذكر –أنثى)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو الحياة والسعادة تُعزى إلى متغير العمر لصالح (21 – 30 سنة).

. دراسة أبو عمشة (2013)، فلسطين:

بعنوان: (الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة).

هدفت الدراسة: إلى دراسة الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة. وقد بلغ عدد أفراد العينة (603) من طلبة الجامعات في محافظة غزة جامعة الأزهر (290) طالباً وطالبة، الجامعة الإسلامية (313). وتمّ استخدام مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس الذكاء الوجداني من إعداد الباحث، ومقياس اكسفورد للسعادة تعريب أحمد عبد الخالق (2001). ومن أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والسعادة لدى أفراد العينة. لا توجد فروق في الذكاء الوجداني والشعور بالسعادة تعزى إلى متغير الجنس من أفراد العينة. لا توجد فروق في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة تبعاً لمتغير الكلية لدى أفراد العينة. توجد فروق في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة تبعاً لمتغير الجامعة لصالح طلبة جامعة الأزهر من أفراد العينة.

. دراسة النور (2013)، السودان:

بعنوان: (فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي).

هدفت الدراسة: إلى التعرف على فعالية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (547) طالباً وطالبة من الكليات العلمية والأدبية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وجامعة الخرطوم، تمّ استخدام مقياس فعالية الذات، ومقياس أكسفورد للسعادة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة، وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين فعالية الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة موجبة بين فعالية

الذات والتحصيل الأكاديمي، ووجود فروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلمية والأدبية على مقياس فعالية الذات لصالح طلاب التخصصات العلمية، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في السعادة لصالح الطلاب.

. دراسة الجبوري (2013)، الدنمارك:

بعنوان: (قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح –الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجاً).

هدفت الدراسة: إلى الإجابة على التساؤلات التالية: هل يعاني طلبة التعليم المفتوح في الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك من قلق المستقبل؟ هل يتمتع طلبة التعليم المفتوح في الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك بفاعلية الذات؟ ما العلاقة القائمة بين كل من قلق المستقبل وفاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاندماج الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث؟ مدى تنبؤ فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاندماج الاجتماعي بقلق المستقبل. وشملت عينة الدراسة (120) طالباً وطالبة من طلبة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك. وقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل المعد من قبل زينب محمد شقير. وكذلك استخدم مقياس فاعلية الذات المعد من قبل العدل، وقد قام الباحث بإعداد مقياس مستوى الطموح الأكاديمي ومقياس الاندماج الاجتماعي. ومن أهم نتائج الدراسة: إن أفرد العينة يعانون من قلق المستقبل. إن أفراد العينة من طلبة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك لديهم فاعلية للذات. إن أفراد العينة من طلبة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك لديهم ارتباطات ضعيفة وليس بذي دلالة إحصائية لمتغيرات قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي والاندماج الاجتماعي. إن معنوية تنبؤ فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي والاندماج الاجتماعي بقلق

المستقبل قد أظهرت عدم وجود ترابط بينهم والتي أظهرتها عملية تحليل الانحدار الخطي وذلك بسبب ضعف العلاقة بين متغيرات البحث.

. دراسة الحسناوي (2014)، العراق:

بعنوان: (التوجه نحو الحياة وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة).

هدفت الدراسة: إلى تعرف ما يلي: 1-درجة التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة. 2-الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة تبعا للمتغيرات الآتية: الجنس (ذكور – إناث)، التخصص (علمي – إنساني)، الصف (الثاني –الرابع). تألفت عينة الدراسة من 400 طالب من طلبة جامعة القادسية. أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة لديهم توجه نحو الحياة عال، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس، ومتغير التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، ومتغير الصفوف الدراسية (الثانية، الرابعة). كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لتفاعل الجنس مع التخصص (علمي-إنساني) وكذلك لتفاعل الجنس (ذكور-إناث) مع الصفوف الدراسية (الثانية – الرابعة). توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة نتيجة لتفاعل التخصص (علمي-إنساني) مع الصفوف الدراسية (الثانية –الرابعة). ويتضح أن متوسط الفرق دال فقط بين الثاني الإنساني والثاني العلمي في التوجه نحو الحياة ولصالح الثاني الإنساني.

. دراسة عابد (2015)، فلسطين:

بعنوان: (قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة).

هدفت الدراسة: إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة، في ضوء المتغيرات التالية: (الجنس، التخصص، مستوى التحصيل). وبلغت عينة الدراسة (220) من طلبة الثانوية العامة، وقامت الباحثة باستخدام مقياس قلق المستقبل، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس مستوى الطموح جميعها من إعداد الباحثة، ومن أهم النتائج التي توصلت الدراسة إليها: وجود علاقة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة. وتبين وجود ارتباط بين فاعلية الذات ومستوى الطموح. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة لمستوى قلق المستقبل، فاعلية الذات، ومستوى الطموح، لصالح الطلبة الذكور. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة تعزى لمتغير التخصص (الفرع)، لصالح طلبة الفرع الشرعي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى فاعلية الذات ولمستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة تعزى لمتغير التخصص (الفرع).

. دراسة العجمي (2015)، السعودية:

بعنوان: (جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية "دراسة عاملية").

هدفت الدراسة: إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية في كل من جودة الحياة ومجالاتها الجسمية والنفسية والاجتماعية والبيئية، والتوجه المستقبلي المهني والأسري، ودراسة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتوجهات طلاب كلية الدراسات العليا نحو مستقبلهم المهني والزواجي متغيرات الدراسة. وتكوَّنت عينة الدراسة من (214) طالباً وطالبةً من طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. قام الباحث بتطبيق

مقياسي: جودة الحياة، والتوجه المستقبلي المهني والأسري. بيّنت النتائج وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الجنسين في الدرجة الكلية للمكون الدافعي المهني للتوجه المستقبلي نحو المهنة لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الدرجة الكلية للمكوّن المعرفي المهني للتوجه المستقبلي نحو المهنة. ووجود علاقة ارتباطية بين تقييم جودة الحياة، ومكوّنات التوجه المستقبلي المهني والأسري.

. الدراسات الأجنبية:

. دراسة: كوزومي (Koizumi , 1995)، اليابان:

بعنوان:

(Feelings of optimism and pessimism in Japanese students' transition to junior high school)

(مشاعر التفاؤل والتشاؤم لدى الطلاب اليابانيين الانتقال إلى المدرسة العليا).

هدفت الدراسة: إلى التعرف إلى توقعات الطلبة نحو الحياة والمستقبل (التفاؤل) وعلاقته بالشعور بالفشل لدى عينة من الطلبة اليابانيين في جامعة (فوكويا) في اليابان، حيث تكونت العينة من (584) طالباً وطالبةً من الطلاب المنتقلين إلى المدارس الثانوية في اليابان. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تتعلق بإحساس الطلبة نحو المستقبل مرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة.

. دراسة شينج وحاميد (Chang & Hamid , 1997)، الصين:

بعنوان:

(Dispositional optimism in Chinese people: What does the Life Oriantation Test measure?)

(التفاؤل لدى الشعب الصيني: ما الذي يقيسه اختبار التوجه نحو الحياة؟).

هدفت الدراسة: إلى الإجابة عن السؤال: ما الذي يقيسه اختبار التوجه نحو الحياة؟ قام الباحثان بتطبيق النسخة الصينية من مقياس التوجّه نحو الحياة على عينة من طلاب الجامعة من الجنسين قوامها (314)، كما طُبق الاختبار ذاته على عينة من الراشدين الأكبر سناً قوامها (306) من الجنسين أيضاً. وقد بينت النتائج أن البنود الإيجابية تمثل التفاؤل والبنود السلبية تمثل التشاؤم، وذلك لدى عينتي الدراسة، كما كشفت النتائج أن الدرجة الكلية لاختبار التوجه نحو الحياة الصيني هي أفضل مُنبئ بالمقاييس التي تقيس سمات الشخصية أو الأعراض الجسمية، وقد أشار الباحثان إلى الحاجة إلى مزيد من البحوث لقياس التفاؤل لدى الشعب الصيني، وكذلك لتوضيح العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم.

. دراسة شينج (Chang , 1998)، الصين:

بعنوان:

(dispositional Optimism and primary secondary appraisal of a stresso.)

(العلاقة بين التفاؤل والتوافق النفسي والبدني، وطرق مواجهة الأحداث الضاغطة).

هدفت الدراسة: إلى التعرف على تأثير التفاؤل على التوافق النفسي والبدني، وطرق مواجهة الأحداث الضاغطة، شملت العينة (726) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، واستخدم الباحث اختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس الرضا عن الحياة لقياس التوافق النفسي، وقائمة بيك للاكتئاب. وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط التفاؤل إيجابياً بالتوافق النفسي والبدني، وارتباط التشاؤم بسوء التوافق النفسي والبدني، ووجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل والاكتئاب لصالح الإناث.

. دراسة **برون (Brown,2003)، الولايات المتحدة الأمريكية: بعنوان:**

Emotional intelligence and its relationship to both the effectiveness of the self and professional commitment among the students of Texas.

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والالتزام المهني لدى الطلبة في تكساس).

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بكل من فاعلية الذات والالتزام المهني لدى طلبة جامعة تكساس. وتكونت عينة الدراسة من (288) طالباً وطالبة. واستخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي لتابيا (2001) ومقياس فاعلية الذات من إعداد بيتز وكلاين وتايلور (1996)، ومقياس الالتزام المهني من إعداد بلوشتاين (1998). وتوصلت الدراسة إلى ما يلي: وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي (التعاطف، القدرة على توظيف الانفعالات لتسهيل التفكير، التواصل الاجتماعي، التحكم الذاتي) وفاعلية الذات، وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي (القدرة على توظيف الانفعالات لتسهيل التفكير، التحكم الذاتي) والالتزام المهني.

. دراسة ديان (Diane, 2003)، إيطاليا:

بعنوان:

Student self -Efficacy in College Science: An Investigation of Gender and age and Achievement.

(دراسة فعالية الذات الأكاديمية وفقاً لمتغير الجنس والعمر والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم).

هدفت الدراسة: إلى معرفة العلاقة بين فعالية الذات وفقاً لمتغير الجنس، والعمر والإنجاز الأكاديمي في كلية العلوم ذات نظام عامين دراسيين، في تخصصي علمي التشريح والفسيولوجي. وتألفت العينة من (216) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين (18–24) سنة. وجرى تطبيق مقياس الفعالية الذاتية ودرجات الامتحان النصفي والنهائي كمقياس للإنجاز الأكاديمي. ومن أبرز نتائج الدراسة: عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، بينما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والإنجاز الأكاديمي. وعدم وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات.

. دراسة ايجليسيا وآخرون (Iglesia et al, 2005)، الولايات المتحدة الأمريكية:

بعنوان:

(The Relationship Between self –Efficacy and Anxiety and Stress)

(العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي).

هدفت الدراسة: إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (136) طالباً واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات، ومقياس القلق، ومقياس الضغط النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي، وأن الاسترخاء العضلي له دور في خفض مستوى القلق والضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.

. دراسة: بولانسكي (Bolanowski, 2005)، بولندا:

بعنوان:

(Anxiety About Professional Future Among Young Doctors).

(قلق المستقبل المهني لدى الأطباء الشباب).

هدفت الدراسة: إلى التّعرف على القلق تجاه المستقبل المهني لدى طلبة كليات الطب في بولندا، وتكونت عينة الدراسة من (992) طالباً وطالبة في السنة الأخيرة بكليات الطب في بولندا. لجمع البيانات تم استخدام استبانة لقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة أن (81%) من طلبة كليات الطب كان مستوى القلق لديهم مرتفع، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق تعزى إلى كل من الجنس، المستوى التعليمي للوالدين، وجود شريك في الحياة (زوج / زوجة)، دراسات أخرى قبل الالتحاق بكلية الطب، كما لم تجد علاقة بين مستوى القلق ودرجات الطلبة (التحصيل الأكاديمي) ومستوى المعلومات النظرية والمهارات العملية الطبية.

. دراسة آلانس وسيث (Alans, W., & Seth, S., 2008)، الولايات المتحدة الأمريكية:

بعنوان:

(The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation)

(تأثير أثنين من مفاهيم السعادة على فهم الدافعية الذاتية)

هدفت الدراسة: إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد، وقد أُجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت (1082) طالباً وطالبة بلغ عدد الطلاب الذكور حوالي (672) على حين بلغ عدد الإناث (410) طالبة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (18 – 23)، وقد طَبقت هذه الدراسة مجموعة من الأدوات (مقياس السعادة القائمة على المتعة، مقياس السعادة القائمة على أساس أخلاقي أو فلسفة أخلاقية لفهم الدافعية الذاتية الحقيقية)، قد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالّة إحصائياً بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد، حيث جاء مستوى الارتباط الداخلي بين الإلمام بمفهوم السعادة وبين الدافعية مرتفعاً، كما وجدت هذه الدراسة أيضاً علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تأكيد الذات ومجالات الاهتمام الخاصة بالأفراد وتحقيق الذات الذي يعتبر جزءاً لا يتجزأ من الشعور بالسعادة، كما توصّلت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الأفراد الذين يبذلون جهداً تكون لديهم القدرة على تحقيق الذات بشكل أكبر وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم في الحياة تكون أعلى، وأن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القدرة على التعبير الذاتي للفرد والسعادة في الحياة والقابلية للاستمتاع بالحياة.

. دراسة: قودارزي و آخرون (Goodarzi, et al, 2008)، إيران:

بعنوان:

(Comparative Study of Happiness among Maleand Female Athlete Students in University of Tehran)

(دراسة مقارنة في السعادة بين الذكور والإناث الرياضيون في جامعة طهران).

هدفت الدراسة: إلى مقارنة مستوى السعادة لدى الذكور والإناث الرياضيون في جامعة طهران وتكونت عينة الدراسة من (282) طالباً وطالبةً رياضيون منهم (144) إناثاً و (138) ذكوراً، واستخدم الباحثون قائمة أكسفورد للسعادة، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: أن الطالبات لديهن مستوى أعلى من الإدراك الإيجابي وفاعلية الذات والرضا عن الحياة منه عند الذكور. عدم وجود فروق في مستوى احترام الذات بين الذكور والإناث. مستوى السعادة أعلى عند الطالبات منه عند الذكور.

. دراسة داس غوبتا وكيومار (Das Gupta & Kumar, 2010)،الهند:

بعنوان:

(Psychological correlates of happiness)

(الإرتباطات النفسية بالسّعادة).

هدفت الدراسة: إلى التعرّف على العلاقة بين كل من أسلوب العزو والشخصيّة وأسلوب التنشئة الوالدي المدرك وأحداث الحياة الضاغطة والسعادة. تكونت العينة من (40) شخصاً منهم (7 ذكور و23 أنثى) تراوحت أعمارهم بين (23 و28 سنة)، واستخدم الباحثان الأدوات التالية: استبيان أوكسفورد للسعادة من إعداد .Argyle et al ومقياس أسلوب العزو من إعداد Peterson et al. والقائمة المختصرة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. توصّلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: وجود علاقة موجبة

ودالّة إحصائياً بين أسلوب التنشئة الوالدية (الرعاية من قبل الأب، الرعاية من قبل الأم) والسعادة. وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالّة إحصائياً بين السّعادة وكل من (الانبساطية والانفتاح على الخبرة).

. دراسة: خيسوس وآخرون (Jesus, et al, 2010)، اسبانيا:

بعنوان:

(Life Satisfaction and Perception of Happiness among University Students)

(الرضا عن الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة).

هدفت الدراسة:إلى تقييم ثلاثة توجهات (السرور، المعنى، المشاركة) فضلاً عن العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة والتمييز بين مفهومي السعادة والرضا عن الحياة وتحسين مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (320) طالباً وطالبةً جامعية. وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنّ النوع الأكثر استخداما من الاتجاه نحو السعادة هو السرور ويليها المعنى ثم المشاركة. وأظهرت الدراسة أيضاً وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

. دراسة: أري (Ari, 2011)، تركيا: بعنوان:

(Concern the future and identity and psychological patterns of empathy among the students of senior secondary schools and .colleges).

(قلق المستقبل والهوية النفسية وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية العليا والكليات).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين قلق المستقبل وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية العليا والكليات. شملت عينة الدراسة (1525) طالباً وطالبة. وتم استخدام استبانة لقياس قلق المستقبل والهوية النفسية. ومن أهم نتائج الدراسة: أن هناك فروق جوهرية في قلق المستقبل وفقاً

للجنس لصالح الإناث، واختلافات بين بعدي الاستكشاف والالتزام في ضوء الحميمية والقلق من المستقبل.

. دراسة تان (Tan , 2011)، سنغافورة:

بعنوان:

(A study on the relationship of dispositional optimismand perception of academic stress in high-ability students)

(دراسة العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى عينة من طلاب المدارس الإعدادية).

هدفت الدراسة: إلى فهم العلاقة بين التفاؤل ومجموعة من المتغيرات النفسية الأخرى مثل احترام الذات، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والأمل، والمرونة الأكاديمية والرضا عن المدرسة. كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية وباقي العوامل النفسية. تكونت عينة الدراسة من (272) طالباً من ذوي المستوى الأكاديمي المرتفع، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية عالية ودالة إحصائياً بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى الطلاب. وتبين من النتائج أن متغيرات التفاؤل والجنس تنبأت وبشكلٍ دالٍ إحصائياً بالضغوط النفسية الأكاديمية لدى طلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة.

. دراسة لو وتشويو (Loo & Choy,2013)، سنغافورة:

بعنوان:

"Sources of Self-Efficacy Influencing Academic Performance of Engineering Students"

(مصادر الفاعلية الذاتية المؤثرة على الأداء الأكاديمي لطلاب الهندسة).

هدفت الدراسة: إلى التعرف على العلاقة بين مصادر الكفاءة الذاتية (تجربة إتقان، تجربة بالإنابة، الإقناع الاجتماعية، الانفعال) والأداء الأكاديمي، والتنبؤ بالمصدر الرئيسي للكفاءة الذاتية الذي يؤثر

على الأداء الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (178) طالباً من طلاب الهندسة في السنة الثالثة في جمهورية البولبتكنيك – سنغافورة. وأشارت أهم النتائج إلى: أن مصادر الكفاءة الذاتية كانت مرتبطة مع الإنجاز في الرياضيات وكذلك المعدل التراكمي في مجال الهندسية والإلكترونيات. تبين أن تجربة إتقان كان المنبئ الرئيسي للإنجازات الأكاديمية في الرياضيات والهندسة.

. تعقيب على الدراسات السابقة:

1- يتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في الجوانب التالية:

- طبيعة المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي التحليلي الذي اعتمدته أغلب الدراسات السابقة.
- الأدوات المستخدمة وهي مقياس فاعلية الذات ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس السعادة، ومقياس قلق المستقبل، التي اعتمدتها أغلب الدراسات السابقة في جمع المعلومات وتحقيق الأهداف.
- دراسة العلاقة بين فاعلية الذات وبعض المتغيرات كدراسة كل من: (القريشي، 2012؛ النور، 2013؛ عبد الله والقدور، 2016؛ يوسف، 2016؛ و Brown,2003, Diane, 2003, Loo & Choy,2013,)
- دراسة العلاقة بين التوجه نحو الحياة وبعض المتغيرات كدراسة كل من: علي، 2005، علي، 2010، عبد الكريم والدوري، 2011، الموسوي والعنكوسي، 2011، محيسن، 2012، بني الحسناوي، 2014، العجمي، 2015، و (Koizumi , 1995, Chang & Hamid , 1997, Chang , 1998, Tan , 2011,)
- دراسة العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات كدراسة كل من: عبد الخالق وآخرون، 2003، جودة، 2007، القاسم، 2011، صالح، 2013، أبو عمشة، 2013، الزعبي، 2014، العمر، 2017،

حاج موسى، 2017، و (Alans, W., & Seth, S., 2008, Goodarzi, et al, 2008, Das Gupta & Kumar, 2010, Jesus, et al, 2010,).

- دراسة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات كدراسة كل من: عشري، 2004، سعود، 2005، المشيخي، 2009، المصري، 2011، الجبوري، 2013، عابد، 2015، و (Bolanowski, 2005, Ari, 2011).

. أهم ما استخلص من الدراسات السابقة:

. من حيث الأهداف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة بحيث ركزت بشكل أساسي على:

1. التعرف على الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ومستواها.

2. الكشف عن المصادر المسببة لتلك الظواهر، ومحاولة قياس مدى شدتها، وشيوعها، في ضوء عدد من المتغيرات مثل: (الجنس، المرحلة العمرية، التخصص الدراسي الجامعي).

. من حيث العينات: تنوعت عينات الدراسات واختلفت من حيث الحجم، والمواصفات، تألفت ببعض الدراسات من أعداد كبيرة نسبياً كدراسة: (عبد الخالق وآخرون، 2003) المؤلفة من (1420) طالباً وطالبة، ودراسة سعود (2005) المؤلفة من (2284) طالباً وطالبة. ودراسة (يوسف، 2016) حيث بلغت العينة (1518) طالباً وطالبة، في حين تكونت عينات بعض الدراسات من أعداد متوسطة مثل: دراسة (النور، 2013) المؤلفة من (547) طالباً وطالبة، ودراسة (علي، 2005) المؤلفة من (480) طالباً وطالبة. وتكونت بعض الدراسات من عينات صغيرة مثل: دراسة (ايجليسيا وآخرون. Iglesia et al, 2005) المؤلفة من (136) طالب، ودراسة (علي، 2010)، المؤلفة من (120) طالباً وطالبة. ودراسة عشري (2004) المؤلفة من (104) طالباً وطالبة. ودراسة (صالح، 2013) فقد شملت العينة

(122) طالباً وطالبة. ودراسة (القريشي، 2002) المؤلفة من (112) طالباً وطالبة، ودراسة داس غوبتا وكيومار (Das Gupta & Kumar, 2010)، المؤلفة من (40) شخص.

. من حيث الأدوات: تمَّ استخدام العديد من الأدوات، وتنوعت بتنوع متغيرات الدراسات وأهدافها، فالبعض منها أعده الباحثون بما يتلاءم مع طبيعة دراساتهم، والبعض الآخر استخدم أدوات لباحثين آخرين، إضافةً إلى استخدام مقاييس وأدوات أجنبية بعد أن عربوها وأجروا لها معايير صدق وثبات بما يتلاءم مع بيئة الدراسة، وبشكل عام اعتمد أغلب الباحثين على الاستبانة كأداة لجمع المعلومات كقاسم مشترك بينهم.

. من حيث النتائج: تنوعت نتائج الدراسات السابقة وفق المتغيرات وتنوع الأهداف المراد تحقيقها، إلا أنَّ معظمها أظهر نتائج متقاربة ولا سيما الدراسات المتشابهة مع الدراسة الحالية وهي:

1) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى فاعلية الذات، تبعاً لعدة متغيرات مثل: (الجنس، العمر، التخصص الدراسي الجامعي).

2) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التوجه نحو الحياة، تبعاً لعدة متغيرات مثل: (الجنس، العمر، التخصص الدراسي الجامعي).

3) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى السعادة، تبعاً لعدة متغيرات مثل: (الجنس، العمر، التخصص الدراسي الجامعي).

4) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل، تبعاً لعدة متغيرات مثل: (الجنس، العمر، التخصص الدراسي الجامعي).

5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات والسعادة.

6) وجود علاقة ارتباطية دالة أيضاً فاعلية الذات وقلق المستقبل.

. جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

- أسهمت الدراسات السابقة في إثراء معلومات الباحث التي وظفها في تقديم وصياغة الإطار النظري.
- من خلال الإطلاع على أدوات الدراسات السابقة استطاع الباحث أن يصمم أداة بحثه الرئيسة تبعاً للمنهجية العلمية المتبعة بذلك.
- التنوع بسحب عينات الدراسات السابقة، أفاد الباحث وأغناه بالطريقة المناسبة لسحب عينته.
- أفادت الدراسات السابقة الباحث في أساليب المعاملات الإحصائية من حيث تنوع الأساليب الإحصائية لمعالجة نتائج دراسته.
- استخدام المنهجية العلمية في تقديم الدراسة، إضافةً إلى إغناء أساليب الباحث في تناول النتائج من حيث المناقشة والتفسير، وربط نتائجه ببعض نتائج الدراسات السابقة.
- تعرُّف أنواع مقاييس البحث المستخدمة في تعرف مستوى فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة، والسعادة، وقلق المستقبل لدى المراهقين والراشدين ؛ مما سهل مهمته في إعداد المقاييس المناسبة.
- كما ساعدت الدراسات السابقة الباحث في كتابة الجانب النظري المتعلّق بمتغيرات البحث: فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة، والسعادة، وقلق المستقبل لدى المراهقين والراشدين.

. مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

1. تعتبر إضافة جديدة متواضعة وخاصة في الدراسات النفسية، إذ تتناول فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل وعلاقتها ببعض المتغيرات.

2. لم يسبق لأحد– في حدود علم الباحث– أن تناول المتغيرات الأربعة فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة والسعادة وقلق المستقبل مجتمعة في بحث واحد وفي مرحلتين عمريتين المراهقة والرشد.

3. تناولت الدراسة مجموعة من المتغيرات، والمتمثلة في: (الجنس، المرحلة العمرية، التخصص الدراسي الجامعي)، بقصد دراسة تأثيرها فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة والسعادة وقلق المستقبل.

4. إعداد مقاييس خاصة، تقيس فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة وقلق المستقبل.

الفصل الثالث

الإطار النظري

المحور الأول: المراهقة والرشد

المحور الثاني: فاعلية الذات.

المحور الثالث: التوجه نحو الحياة.

المحور الرابع: السعادة.

المحور الخامس: قلق المستقبل

الفصل الثالث

الإطار النظري

المحور الأول: المراهقة والرشد:

- المراهقة (Adolescence):

ينتقل الفرد ببداية البلوغ من طور الطفولة إلى طور المراهقة، فتحدث تغيرات في حياته نتيجة ذلك، تشمل هذه التغيرات كيانه الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، فتتحول اتجاهاته وميوله وأفكاره ومعتقداته إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة (معوض، 1994، 327).

كما ترجع أهمية المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع (زهران، 1994، 329).

فالمراهقة نقطة بارزة في تكوين الشخصية وتحديد مقوماتها، وعليه فإن ما يتعرض له الفرد في هذه المرحلة من أزمات نفسية وصعوبات مختلفة تترك أثراً ضاراً في شخصيته (داوود، 1982، 19). إنها فترة تزيد على مجرد النضج الجنسي، فهي في المركز الأول عملية اجتماعية تؤدي إلى تحديد الفرد لذاتيته (عسيري، 1993، 29).

. تعريف المراهقة:

. المراهقة (Adolescence):

هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد بين (11 - 21) (زهران،1994، 337).

وهي العقد الثاني الحرج من عمر الإنسان الذي يمثل حلقة الوصل بين دور الطفولة ومستهل الشباب وبين البالغين وتتميز بحدوث تغيرات عميقة وهي فترة غليان حافلة بالتغيرات البدنية والجنسية والنفسية والاجتماعية العنيفة" (حسن، 2004، 3).

والمراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد والنضج، والذكور والإناث في ذلك سواء، وكثيراً ما تكون هذه المرحلة مصدراً للإرباك، لأنها تعني ترك عادات ونمط حياة سهل نسبياً، والانتقال إلى طور جديد له مفاهيمه وأوضاعه ومتطلباته ومسؤولياته التي غالباً ما تكون صعبة تتطلب مقدرة عالية للتكيف معها، فهي مرحلة مخاض، قد يطول وقد يقصر هذا المخاض، وقد يكون سهلاً وقد يكون عسيراً أو شاقاً (بكار، 7،2003).

كما تعرّف مرحلة المراهقة بأنها إحدى المراحل العمرية التي تلي مرحلة الطفولة مباشرةً، ويرى علماء النفس النمو والارتقاء أنّ هذه المرحلة تتسم بتغيرات متعددة ومختلفة ومتباينة، بحيث تمتد هذه التغيرات لتشمل الجانب النفسي، والسمات الشخصية، والجانب الانفعالي والوجداني، والجانب السلوكي، وأيضاً الجانب البيولوجي العضوي (عوض، 1999، 88).

كما أنّ المراهقة هي الميلاد النفسي وهي الميلاد الوجودي للعالم الجنسي وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات فردية وهي مزيج من الانتهاء من مرحلة الطفولة والنماء نحو مرحلة الرشد (زهران،2005، 256).

ومن خلال التعريفات السابقة يتبين أنّ لمرحلة المراهقة دور و تأثير مهم و حساس في حياة الفرد، وهي تمتد ما بين الطفولة والرشد وتتميز بمجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية، العقلية، الاجتماعية الانفعالية، ولكل منها آثارها التي تنعكس على سلوك المراهق، وهي المرحلة الفاصلة بينه وبين الطفولة وبانتهائها يكون الفرد قد دخل مرحلة جديدة ومختلفة وهي مرحلة الرشد.

. أهمية دراسة المراهقة:

تعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام، إذ ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة، ومن ثم يولد طفل، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد، وهكذا تستمر الدورة في الوجود، ويستمر الإنسان في الحياة، ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب (زهران،1994، 343).

. خصائص المراهقة:

عند التطرق لخصائص مرحلة أي يتم التعرض لمختلف التغيرَات التي تحدث فيها و تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى في جميع جوانب النمو الجسمية والنفسية والاجتماعية وسيتم عرض بعض الخصائص بإيجاز:

- **الناحية الجسمية:** تبدأ حالة من النمو السريع قبل سن البلوغ الجنسي بعام و قد تصل إلى عامين أو أكثر.
- **الناحية الانفعالية:** تتميز برفاهة الإحساس. فهو يثور في كثير من الأحيان لأتفه الأسباب.

- **الناحية العقلية والفكرية:** تمتاز بأن له القدرة على الحفظ والتذكر ويهتم بالأحداث التي تقع في العالم البعيد عن محيطه.
- **الناحية الاجتماعية:** تتميز بالرغبة في توكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة و يحدث من خلال تنمية الشعور بالألفة والمودة و يظهر الشعور بالمسؤولية (بكار وآخرون، 2004، 208).

.حاجات المراهقين:

تتعدد حاجات المراهقين حسب التغيرات التي تحدث مع بلوغهم يمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية إلى:

أ- **الحاجة إلى الأمن:** و تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر، والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة.

ب- الحاجة إلى الحب والقبول: وتتضمن الحاجة إلى الحب، كالمحبة، الحاجة إلى القبول، والتقبل الاجتماعي، والحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى الشعبية والحاجة إلى إسعاد الآخرين.

ت- الحاجة إلى مكانة الذات: وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق "الشلة"، الحاجة إلى المركز والقيم الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين والمعاملة العادلة (زيدان، 1972، 156).

ث- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر و حبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

ج-الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: وتتضمن الحاجة إلى التفكير، وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم, الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات والحاجة إلى التوجيه والإرشاد .

ح- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى أن يصبح سوياً وعادياً إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين، والحاجة إلى معرفة الذات، والحاجة إلى توجيه الذات.

حيث تعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من الحاجات النفسية الأساسية للمراهقين فالمراهق يسعى من خلال تفاعله مع الوسط الاجتماعي الذي يتفاعل معه إلى التأكيد و تحسين ذاته و يكوف ذلك من خلال التحصيل و الإنجاز في المدرسة والنادي (زيدان، 1972، 157).

. مراحل المراهقة:

- المراهقة المبكرة: تمتد من (11–14) عام، وتتميز بتغيرات بيولوجية وجسدية سريعة، كما تتميز بنداء المراهق لطلب المساعدة من والديه للتحكم في الدوافع الغريبة التي تحدث معه.
- المراهقة المتوسطة: تمتد من (14–18) عام، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية والجسدية.
- المراهقة المتأخرة: تمتد من (18–21) عام، إذ يصبح المراهق إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات. (Rosen, 2007, 845).

. المطالب الخاصة بمرحلة المراهقة: تتسم مرحلة المراهقة بمايلي:

1– محاولة الوصول إلى علاقات جديدة تتسم بالنضج مع أترابه من الجنسين.

2– أن يتمكن من القيام بدور اجتماعي مقبول يتفق و جنسه.

3– تقبل المراهق لنموه الجسمي.

4– محاولة الوصول إلى مرحلة الاستقلال الانفعالي عن الوالدين.

5– محاولة الوصول إلى استقلال اقتصادي.

6– اختيار إحدى المهن و التأهب لها.

7– الاستعداد للزواج والحياة العائلية.

8– التمكن من اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة للمؤثرات في الحياة العملية.

9– تفضيل الفرد للسلوك الاجتماعي الذي يتسم بتقدير المسؤولين.

10–اكتساب مجموعة من القيم ونظام أخلاقي يوجهان سلوكه. (عوض،1999، 142).

.حاجات المراهق:

1.الحاجات الجسمية: تقبل التغيرات الجسمية والمحافظة على الحياة.

2. الحاجات الجنسية: إشباع الرغبة الجنسية والقيام بالدور الجنسي.

3. الحاجات النفسية: الاستقلال النفسي وبروز الهوية والعطف والمحبة وتأكيد الذات.

4. الحاجات العقلية: تكوين القيم والأخلاق والوصول للنضج العقلي.

5. الحاجات المهنية: التخطيط لمستقبل مهني ومستقبل عملي وظيفي (الغامدي، 2009، 18).
6. الحاجة إلى الانتماء: أي الحاجة إلى جماعة الأقران والألفة والولاء الاجتماعي والمراهق يفضل العثور على صديق من محيطه أي الالتقاء بمن يشبهه (الطيبي، 2002، 105).
7. حاجات ثقافية: وتشمل الحاجة للاستطلاع والحاجة للهوية الثقافية.
8. الحاجة إلى الترفيه واللعب والرحلات العلمية أو الترويحية (عاطف وآخرون، 2006، 11).

.مرحلة المراهقة المتأخرة:

وتمتد مرحلة المراهقة المتأخرة في الفترة العمرية من (18- 19 - 20 - 21) سنة وتقابل مرحلة التعليم العالي، وفيه تتبلور شخصية المراهق بصورة نهائية، إذ يصبح الفرد ناضجاً جسمياً وفسيولوجياً وجنسياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً (زهران، 1994، 343).

ويطلق البعض على هذه المرحلة بالذات اسم " مرحلة الشباب" حيث يتخذ فيها أهم قرارين في حياة الفرد، وهما: اختيار المهنة واختيار الزوج. وتعتبر هذه المرحلة فترة قمة الصحة والشباب، ويتم النضج الجسمي في نهايتها، ويتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية الثانوية عند الجميع، ويتم التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية متكاملة، ويقرب النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتآزر التام، وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة. وفي مرحلة المراهقة المتأخرة يصل الذكاء إلى قمة نضجه، ويتضح اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة من أجل المواطنة القادرة ذات الكفاءة، ويطرد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقي، والتفكير الابتكاري، وتزداد القدرة على الفهم والصياغة النظرية، ويستطيع المراهق حل المشكلات المعقدة. وتزداد قدرة المراهق على اتخاذ القرارات، ويتجه المراهق بسرعة نحو الثبات الانفعالي، وينمو الذكاء الاجتماعي، وتتضح الرغبة في توجيه الذات، ويلاحظ السعي لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي (زهران، 1994، 411).

وتتبلور شخصية المراهق نحو تحديد أهدافه المستقبلية الحياتية، والسعي نحو تحقيقها، والاستعداد لمواجهة الصعوبات في طريق تحقيق أهدافه والتعامل معها بصورة إيجابية، وذلك استعداداً لاستقبال أولى مراحل الرشد المبكر وتحقيق الذات واقعياً (Herbert, 2005, 70).

- الرشد (Adulthood):

. تعريف مرحلة الرشد: هي مرحلة القوة وكلمة (adults) فهي تعني اكتمال النضج وبهذا يصبح الفرد جاهزا لشغل مكانته في المجتمع. وتنقسم مرحلة الرشد من الناحية البيولوجية النفسية إلى:

1-مرحلة الرشد المبكر: التي تمتد من 22عام الى40عام.

2-مرحلة وسط العمر: التي تمتد من 41عام الى60عام.

تبدأ هذه المرحلة مع بداية العقد الثالث من العمر(بعد الواحد والعشرين) وتنتهي في الستينات وهي أطول مراحل النمو وهي تختلف باختلاف الثقافات والظروف المعيشية، ومرحلة الرشد تعني النضج في جوانب الشخصية جميعاً الجسمي والانفعالي والاجتماعي والعقلي وعلاماته الأساسية في قدرة الفرد على الاستقلال عن الكبار وتصريف أموره بنفسه والتفاعل مع الآخرين(الجمعان ومثنى، 2017، 531).

وهي مرحلة تتسم بالتعقيد والتغيير، وهي المرحلة التي تظهر على الفرد الذي ينهي تعليمه المدرسي ويدخل سوق العمل، بينما أشار آخرون إلى أن مرحلة الرشد تعتبر مرحلة الكبر التي تشتمل بالإضافة إلى الفترة العمرية للشباب مرحلة الشيخوخة التي تمتد حتى نهاية العمر وقسم الباحثون تلك المرحلة بيولوجياً إلى ثلاث مراحل هي:

- مرحلة الرشد المبكر: وتعد هذه المرحلة ذروة الإنتاج الإنساني وتمتد من سن 22- 40 سنة.
- مرحلة وسط العمر: وهي مرحلة الإنتاج المتناقصة وتمتد من سن 41- 60 سنة.
- مرحلة الشيخوخة: وهي مرحلة اليأس أو القعود وتمتد من سن 61 حتى نهاية العمر (kimmel, 1980, 57).

ويرى ملحم أن مرحلة الرشد يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أساسيتين هما:

- مرحلة الرشد المبكر (بلوغ الأشد) من سن 22- وحتى سن 40 سنة.
- مرحلة الرشد الأوسط ووسط العمر (بلوغ الأشد) وتمتد من سن 41 وحتى سن 60 سنة (ملحم، 2004، 396).

وحدد (زهران 1994) مرحلة الرشد من عمر (22 - 60).

.مرحلة الرشد المبكرة Early Adulthood:

تعدُّ مرحلة الرشد من المراحل التي قد يصعب تحديدها وتعريفها إذا ما قورنت بفترات النمو السابقة، ويرجع ذلك إلى أنها لم تلق الاهتمام بالدراسة بنفس القدر التي درست به فترات النمو السابقة عليها. بالإضافة إلى أن مجالات حياة الأفراد عادة ما تتنوع وتتباين بصورة كبيرة أثناء مرحلة الرشد، فقد نجد بعض الشباب ممن ناهز عمر العشرين ما يزال مشغولا بدراسته الجامعية، وقد يدخل البعض الآخر سوق العمل فور تخرجهم من المدارس الثانوية أو الفنية، وقد نجد البعض قد استقل عن أسرته وكون أسرة خاصة به، كما نجد في الريف على سبيل المثال، ولذلك فإن

مرحلة الرشد عادة ما يتم تعريفها في ضوء المهام والمسؤوليات التي تنجز خلالها، بالإضافة إلى الأدوار التي تؤدي، أكثر من تعريفها وتحديدها بناء على العمر الزمني وحده (الأشول، 2008، 610).

وعموماً فمرحلة الرشد تتمثل في تلك المرحلة من الحياة التي يبدأ الأفراد خلالها تكوين التزامات وتعهدات جادة، كما نجد الزواج يحدث أثنائها، حيث يبدأ الشباب تكوين أسر خاصة بهم ويأخذون مواقعهم ومراكزهم في دنيا العمل، وفي بداية هذه المرحلة، نجد الأفراد يقومون بتحديد علاقاتهم بمجتمعهم والأفراد من حولهم وذلك بواسطة الحب والعمل وكذلك اللعب، وتختلف عدد السنوات التي يقضيها الأفراد في تحقيق هذه المهام، جملة القول: إن الحد الفاصل بين مرحلة المراهقة ومرحلة الرشد غير قاطع أو واضح بصورة كاملة، ومع ذلك يمكننا ملاحظة بعض من التغيرات النمائية التي تحدث في هذه المرحلة من حياة الإنسان ويمكن إيجازها فيما يلي:

النمو الجسمي:

عادة ما يميل علماء النفس إلى وصف وتعريف مرحلة الرشد عن طريق النمو النفسي والاجتماعي الذي يحدث أثناء هذه المرحلة، كدخول الجامعة، أو دخول مجال العمل، أو الزواج، ومع ذلك فإننا نلاحظ أن هذه المرحلة تتميز أيضا بوجود بعض الخصائص الجسمية التي يمكن تمييزها، ففي أثناء مرحلة الرشد، أي ما بين العشرينات وأوائل الثلاثينات، يصل الفرد إلى ذروة نضجه البيولوجي والفسيولوجي، حيث نجد بالنسبة لمعظم الأفراد أن السرعة والتناسق والقوة والتحمل الجسمي عادة ما تكون بصورة أكبر عما كانت عليه في المراحل السابقة، أو ستكون عليه في المراحل اللاحقة، فالأبطال الأولمبيين عادة ما يقعون في هذه المرحلة العمرية، وتشير نتائج دراسة سيرز وفيلدمان Feldman & Sears؛ "1964" على سبيل المثال إلى أن أولئك الأفراد الذين يتنافسون في مسابقات العدو لمسافات طويلة أو قصيرة ومسابقات القفز والحواجز وجميع الألعاب الرياضية التي تتطلب درجة عالية من الرشاقة والسرعة والاتساق الحركي كانوا جميعا فيما بين الثامنة عشر والثلاثين من عمرهم، كما نجد المهن والأعمال التي تعتمد بصورة أساسية على المهارات الجسمية عادة ما يصل الأفراد إلى ذروة إنتاجيتهم خلال هذه المرحلة من حياتهم فمثلا عامل البناء والتشييد أو جنود المشاة أو العمال في مجال الصناعة يصل كل منهم إلى أوج قوته وإنتاجيته في الفترة ما بين العشرين والخمسة والعشرين حتى يضل إلى الأربعين من عمره، ويصدق ذلك على موديلات الموضة، فعادة ما نجد الأفراد أثناء مرحلة الرشد خاصة النساء أكثر جاذبية إذا قورن بأي عمر زمني آخر. وعادة ما تكون القدرة على الإنجاب خاصة بالنسبة للإناث في ذروتها أثناء مرحلة الرشد فمن الناحية البيولوجية نجد أن أفضل عمر زمني لحدوث الحمل لأول مرة عادة ما يكون بعد سن العشرين, وعلى الرغم من أن كثيرا من النساء يحملن بصورة مريحة في أواخر سن الثلاثين وأوائل الأربعين، إلا أن

معدل الخصوبة يبدأ في النقصان بعد سن الثلاثين من حياة المرأة، بالإضافة إلى أن الولادة قد تكون أكثر صعوبة، كما توجد احتمالية أكبر لحدوث تشوهات في الجنين.(الأشول، 2008، 610).

.النمو المعرفي:

لقد كان يعتقد –حتى وقت قريب– أن قمة نضج المهارات الجسمية والمهارات العقلية التي تحدث في بداية فترة مرحلة الرشد، تبدأ في النقصان أثناء فترة منتصف العمر، فتعريف الذكاء المبني على الأساس البيولوجي والذي يشتمل على ثمة عناصر كزمن الاستجابة، والقدرات المتضمنة في إدراك العلاقات المركبة، قد تصل إلى ذروتها حقا في أوائل مرحلة الرشد، ومع ذلك فإننا نجد نتائج الدراسات في هذا الميدان ما زالت موضع جدل وعدم اتفاق كبير، فكما نعرف أن الأداء المرتفع خاصة في اختبارات الذكاء قد يكون نتيجة طريقة المقطع العرضي Cross– Sectional Method التي تتبع في دراسة هذا المجال.

ولقد قام بياجيه بتحديد بعض أنواع النمو التي تحدث أثناء فترة الرشد المبكر وكما نعرف أن مراحل بياجيه في النمو المعرفي تنتهي بمرحلة العمليات الصورية "تلك الفترة التي تتميز بالقدرة على تقديم التعليلات الافتراضية والتفكير التجريدي", حيث يشير أن هذه المرحلة يتم التوصل إليها فيما بين سن الثانية عشر والخامسة عشر إلا أن دراسات بياجيه اللاحقة "1972" أشار فيها إلى أن مرحلة العمليات الصورية قد لا تنمو حتى وقت متأخر في فترة المراهقة، كما قد يتم التعبير عنها في حدود ضيقة عند الشاب البالغ، على نقيض ما كان بياجيه يفترضه في دراساته السابقة، ويكتسب معظم المراهقين القدرة على تجريد المعلومات وتكوين مفاهيم عنها، ويتضح ذلك في تحويل مسألة لفظية إلى معادلة رياضية والقدرات الرئيسية الأربعة لهذه المرحلة والتي تكون أكثر نضجا في مرحلة الرشد المبكر هي:

1– القدرة على إدراك تفسيرات عديدة لنفس الظاهرة أو حلولا عديدة لمشكلة واحدة.

2– القدرة على التعامل مع احتمالات تناقض الواقع والمواقف المتصورة.

3– القدرة على التعامل بالرموز والمفاهيم المجردة كما في الرياضيات.

4– القدرة على استخدام الاستعارة ورموز الرموز (الأشول، 2008، 611).

.النمو الخلقي:

يهتم كثير من الشباب –بصورة مباشرة– بجانب آخر من جوانب النمو، وثيق الصلة بالجانب المعرفي، ألا وهو النمو الخلقي أو القيم. ويجب أن تتوفر للفرد قدرة منطقية معينة قبل أن يتمكن من التفكير عند مستوى خلقي معين، فعلى سبيل المثال يجب أن يصل الفرد إلى مستوى العمليات

الصورية في النمو المعرفي قبل أن يتمكن من التحليل المبني على بعض المبادئ المعينة، غير أن المستويات الأعلى للنمو الخلقي تبدو في حاجة لأكثر من مجرد النمو المعرفي، حيث تتطلب أنواعا معينة من الخبرات الشخصية, فمثلا فإن الانتقال إلى البيئة الجامعية قد يعرض الشاب لقيم متصارعة ولخيارات عاطفية ولإدراك جديد للذات, وفي بعض الأحيان نجد الطلاب الجامعيين يتفاعلون بنوع مما يسمى النسبية التشككية Skeptical Relativism وتتمثل في الحالة التي يكون فيها كل ما هو صادق وصحيح، يعتبر بمثابة مسألة نسبية فقط، وبالتالي يعتمد على الشخص ذاته وحاجاته وظروفه وهكذا، ويعكس هذا الموقف وعي الطالب وإدراكه الجديد للتنوع والتباين في القيم والأفراد، وكلما حاول الطالب تقرير هويته فإنه بالتالي يحقق مستوى أعلى من الأحكام الخلقية، وقد يبدأ الفرد حينئذ في التحرك نحو مرحلة توجيه العقد الاجتماعي، ومن المحتمل نحو التوجه العالمي الخلقي المبني على مبادئ معينة وذلك تبعا للمرحلة الخامسة والسادسة لنمو التفكير الخلقي عند كوهلبرج (الأشول، 2008، 613).

. مطالب النمو في مرحلة الرشد:

- تقبل التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة والتوافق معها.
- توسيع الخبرات العقلية المعرفية بأكبر قدر مستطاع.
- اختيار الزوجة أو الزوج.
- الحياة مع زوجة أو زوج.
- تربية الأطفال والمراهقين والقيام بعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي لهم.
- ممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهني.
- تكوين مستوى اقتصادي مناسب مستقر، والمحافظة عليه.
- إيجاد روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة.
- تكوين وتنمية الهوايات المناسبة لهذه المرحلة.
- تكوين فلسفة عملية للحياة.
- تحقيق الاتزان الانفعالي (زهران، 1994، 99).

المحور الثاني: فاعلية الذات:

إن موضوع فاعلية الذات وقدرة الأفراد على التعامل مع أحداث الحياة قد احتل جانباً مهماً من كتابات الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس. وقد بات مفهوم فاعلية الذات من أهم المفاهيم التي تُستخدم في تفسير سلوك الفرد وتحديد سماته الشخصية نظراً لما يتضمنه المفهوم من معتقدات لدى الفرد حول المهارات والقدرات التي يمتلكها وتؤثر في قراراته وسلوكياته في شتّى المجالات.

وقد طور باندورا (Bandura) الفكرة القائلة بأن الأفراد يمتلكون معتقدات تمكنهم من ممارسة ضبط قياسي أو معياري لأفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم، وهذا الضبط القياسي يمثل الإطار المعياري للسلوكيات الصادرة عن الأفراد من حيث مستوى أو محتوى هذه السلوكيات وهكذا أُطلق على نظرية باندورا نظرية فاعلية الذات، لأنها كانت حجر الأساس لانطلاق الدراسات والأبحاث، واستثارة اهتمام الباحثين حول مفهوم فاعلية الذات حتى أصبح اليوم من المفاهيم ذات الصلة الوثيقة بالإنجاز الإنساني في مختلف ميادين الحياة وخاصة في مرحلتي المراهقة والرشد (عربيات وحمادنة، 2014، 92).

وسيتم تناول مفهوم فاعلية الذات على النحو الآتي:

1- مفهوم فاعلية الذات:

يعد مفهوم فاعلية الذات (Self- Efficacy) من أهم مفاهيم علم النفس الحديث، وهي من المفاهيم التي أصبحت شائعة في الكتابات النفسية، وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه واستمراره، فهي معيار النجاح في مختلف جوانب الحياة، حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها وتؤثر في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات.

ويطلق على مصطلح فاعلية الذات عدة تسميات باللغة العربية منها :(الفعالية الذاتية، وفعالية الذات، والفاعلية الذاتية، وكفاءة الذات، والكفاءة الذاتية، والكفاية الذاتية) (علوان، 2009، 13).

عرفها باندورا (Bandura, et al ,1987). بأنها: "معتقدات الأفراد المتعلقة بإمكانياتهم للقيام بمستويات معينة من الأداء تؤثر في حوادث مهمة في حياتهم، وإن إدراك الفرد فاعليته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وعلى التحكم بالأحداث، ويؤثر الحكم على مستوى فاعلية الذات في طبيعة العمل أو الهدف الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه، وفي مقدار الجهد الذي سيبذله ومدى مثابرته في التصدي للعوائق التي تعترضه، وفي أسلوبه في التفكير، وفي مقدار التوتر الذي سيعانيه في تكيفه مع المطالب البيئية التي يواجهها".

وهي: "ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل". (العدل، 2001، 131).

وعرف هالينان وداناهير (Hallinan& Danaher, 1994, 76) فاعلية الذات بأنها: "تعني ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة، ويكون الفرد أكثر معرفة بنفسه إذا كان لديه القدرة على تحقيق الهدف، وتؤثر الكفاءة على الأهداف البعيدة والمتصلة بالقدرة على إنجاز السلوك وتعتمد إلى حد ما على قدرة الشخص ولكن ليست مرادفة لمفهوم القدرة".

وفي ضوء ما تم استعراضه من مفاهيم متعددة لفاعلية الذات يتبين أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد بقدراته ومهاراته على أداء سلوكيات ومهام متنوعة على أكمل وجه كما هو مطلوب منه، ومدى مثابرته لإنجاز تلك السلوكيات والمهام. وهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تتمثل في الثقة بقدراته ومهاراته ومعتقداته لتطبيق مهارات معرفية اجتماعية وسلوكية، يحقق من خلالها الفرد النتائج المرغوبة في موقف ما والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أداءه للمهام والأنشطة التي يقوم بها.

2- أهمية فاعلية الذات:

تؤدي الفاعلية الذاتية دوراً أساسياً في وظائف الفرد، لأنها تؤثر في سلوكه بطريقة مباشرة، وتعمل الفاعلية الذاتية كمعينات ذاتية، وذلك من خلال المواجهة للعقبات وحلها، والربط بين تنظيم الذات وأداء الإنسان لوظائفه المعرفية والتكيّف الإنساني، فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعليته الذاتية يركز اهتمامه على التحليل عند مواجهته لمشكلة ما، حتى يتمكن من الوصول إلى حلول مناسبة، ويثابر من أجل الوصول إلى الأداء المطلوب، ويبذل مجهوداً كبيراً لإنجاز هدفه، ويُقبل عليه بحماس، مما يؤدي تباعاً إلى رفع الثقة والروح المعنوية لديه، كما أنه يعزو نجاحه إلى قدراته الذاتية، وفشله إلى عدم بذل الجهد الكافي (الوطبان، 2012، 111).

ترجع أهمية فاعلية الذات إلى الدور الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه واستمراره، ويرى (باندورا) أن مفهوم فاعلية الذات من المفاهيم التي تحتل مركزاً رئيساً في تحديد القوة الإنسانية وتفسيرها فهو يرى أن:

- فاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات والإثارة العاطفية، فكلما ارتفعت فاعلية الذات ارتفع بالتالي الإنجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن آلية فاعلية الذات يمكن أن يكون لها قيمة كبيرة في تفسير تصرفات الأفراد لأنها تساعد في تفسير الاختلاف بين بعض أنماط سلوك المسايرة الذي ينتج عن أسباب مختلفة، وردود الفعل

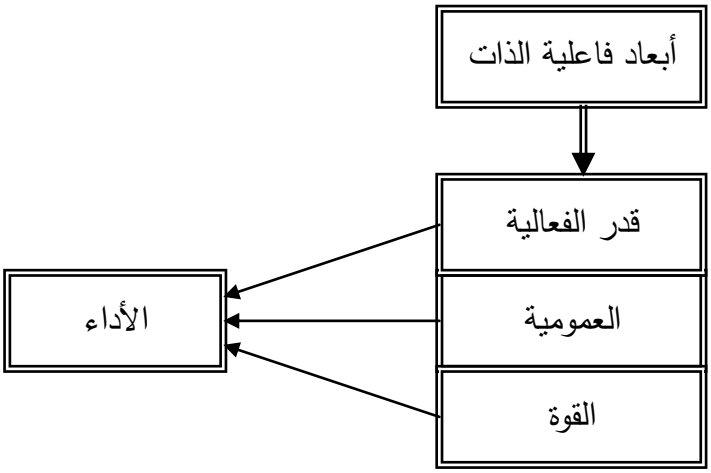
الفسيولوجية، والتنظيم الذاتي لسلوك العناد، والخوف واليأس والتخلي عن خبرات الفشل، والصراع من الإنجاز ونمو الميول الحقيقية.

- تهتم فاعلية الذات بأحكام الفرد حول مدى قدرته على إنجاز تصرفات مطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية، وأن أحكام فاعلية الذات سواء كانت صواباً أو خطأً تؤثر في اختيار الفرد للأنشطة والمواقف البيئية (عبد الرحمن، 1998، 638).
- وتعد فاعلية الذات من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة (زهران، 2010، 141).
- كما أشارت (المزروع،2007، 70) إلى أن فاعلية الذات تعد إحدى موجهات السلوك، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد وتشعره بقدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال سلوكه الفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة.
- يمكن أن تصبح فاعلية الذات نمطاً من النبوءة المحققة لذاتها والتي تعني أن الأفراد يمكن أن يقوموا ببذل الجهد وكل ما يستطيعون من أجل التغلب على المشكلات التي تواجههم والعمل على تحقيق هذه التوقعات بغض النظر عن القدرات الحقيقية التي يتمتعون بها أي بغض النظر عما هو موجود في الواقع وسواء كانت هذه التوقعات سلبية أم إيجابية (التح، 2011، 220).

ويتبين أن درجة فاعلية الذات عند الفرد ليس هي بحد ذاتها التي توجه الفرد إنما إدراك الفرد لهذه الفاعلية، وقدرته على تحقيق تطلعاته، وتجاوز العقبات التي تعترض تحقيقها، بمعنى إدراك الفرد لما يملك لأنه بناء على درجة إدراكه لقدراته يحدد مستوى الإنجاز الذي يمكن أن يحققه في المهام التي تطلب منه.

3- أبعاد فاعلية الذات:

حدد **باندورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات** مرتبطة بالأداء، ويرى أن معتقدات الفرد عن فاعلية ذاته تختلف تبعاً لهذه الأبعاد، و الشكل رقم (1)، يبين أبعاد الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد:



الشكل (1)

أبعاد فعالية الذات عند باندورا (أبو هاشم، 1994، 47).

أ- **قدر الفعالية Magnitude:**

ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ويبدو قدر الفاعلية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها. ومع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى بعض الأفراد فأنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدنى مستوى الخبرة، والمعلومات السابقة (أبو هاشم، 1994، 48).

وأن قدر الفاعلية لدى الأفراد تتباين بتباين عوامل عديدة أهمها: مستوى الإبداع أو المهارة، ومدى تحمل الإجهاد، ومستوى الدقة، والإنتاجية، ومدى تحمل الضغوط، والضبط الذاتي المطلوب، ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأن لديه قدر من الفاعلية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً وليس أحيانا. (الزيات، 2001، 491).

ب- **العمومية Generality:**

ويشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة (Bandura,1977,85)

وتتباين درجة العمومية ما بين اللامحدودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة، وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية: درجة تماثل الأنشطة، وسائل التعبير عن الإمكانية سلوكية – معرفية – انفعالية، والخصائص الكيفية للمواقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك (عرقوب، 2012، 64).

وأن هذا البعد يشير إلى قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر كما أنها تختلف باختلاف الموقف حيث أن الفرد قد يكون ذا فاعلية في مجال ما وقد لا تظهر فاعليته في مجال آخر بمعنى أن ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته تختلف من موقف إلى آخر (الحكمي، 2009، 785).

ت- **القوة أو الشدة Strength:**

فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه (مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أداؤه ضعيفاً فيها)، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف " فاعلية الذات لديه مرتفعة " والآخر أقل قدرة " فاعلية الذات لديه منخفضة" (الشعراوي،2000،293).

وتتحدد قوة فاعلية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة، ومدى ملاءمتها للموقف، وأن الفرد يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ويؤكد على أن توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد، ومدى ملاءمتها للموقف (Bandura,1977,198).

ويشير أيضاً هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس. (الزيات، 2001، 510).

4- أنواع الفاعلية الذاتية:

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع:

1. **الفاعلية القومية:** وهي الفاعلية التي ترتبط بأحداث معينة لا يستطيع معها الفرد السيطرة عليها كانتشار التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في المجتمعات.
2. **الفاعلية الجماعية:** وتعتبر من الجوانب الهامة التي تتضمنها الفاعلية الذاتية والتي تعني إدراك الفرد أن لديه قدرات ومهارات التفاعل مع الآخرين.

فالأفراد لا يعيشون منعزلين اجتماعياً، وأن كثيراً من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجمعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات، وفي الجهود المبذولة لبلوغ الأهداف وتحقيق النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد الجماعة (عبد الله، 2005، 32).

3. **فاعلية الذات العامة:** يقصد بها باندورا بأنها القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الفرد، وإصدار

التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط التي يقوم به والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به، وكذلك إدراك الفرد وفهمه للعناصر المختلفة والمكونة للشخصية أو كينونته الداخلية والخارجية (حنون، 2000، 384).

4. **فاعلية الذات الخاصة:** إن مفهوم الذات الخاص هو أخطر مستويات مفهوم الذات، وهو يختص بالذات الخاصة، أي الجزء الشعوري السري الشخصي جداً، الذي يقع في المنطقة الحدية بين الشعور واللاشعور (زهران، 2005، 100).

5. **فاعلية الذات الأكاديمية:** ويقصد بها مدى اعتقاد الفرد بامتلاكه القدرة على العمل الجيد في المجال الأكاديمي، أو مدى ثقة أو شك الأفراد في قدراتهم (زايد، 2002، 255).

وإن أحكام فاعلية الذات تعتمد على مصادر أخرى للمعلومات مثل النجاح أو الفشل، وان المكافأة تزيد من مستوى فاعلية الذات لدى الأفراد، وتدفعهم للعمل بجد وإتقان، والمعلومة الواضحة والمحددة التي تقدم للأفراد سبل تحقيق النجاح والتفوق في مهمة معينة يكون لها تأثير واضح على فاعلية الذات وتؤدي إلى نجاحهم وتساعدهم على إنجاز تلك المهام بصورة أفضل (عبد المعطي، 2004، 203).

5- نظريات فاعلية الذات:

أ- نظرية فاعلية الذات لباندورا (Albert Bandura,1977)

لقد أشار باندورا أول مرة إلى مفهوم فاعلية الذات(Self – Efficacy) في كتابه الموسوم بـ (نظرية التعلم الاجتماعي) الصادر عام 1977 (Social Learning Theory). ولقد أيدت أبحاث باندورا (Bandura) في نظرية التعلم الاجتماعي فكرته القائلة باستطاعة الناس تعّلم السلوك الجديد

بمشاهدة الآخرين يقومون بممارسة هذا السلوك في موقف اجتماعي، ومن ثم محاكاة سلوكهم. وللنظرية الاجتماعية المعرفية خمسة أبعاد تساعد على تحليل تباين سلوك الأفراد في مواقف متشابهة، هذه الأبعاد هي (الترميز Symbolizing، والتروي Forethought، والتعلم البديل Vicarious Learning، والسيطرة الذاتية Self Control، وفاعلية الذات Self Efficacy). والأبعاد الخمسة هي:

1. **الترميز:** ويعني أن الأفراد يعالجون الخبرات المرئية ويحولونها إلى نماذج معرفية تعمل على توجيه سلوكهم.

2. **التروي:** التدبر يصنع الأفراد الخطط لأفعالهم ويخمنون النتائج المترتبة عليها ويحددون مستويات الأداء المرغوب.

3. **التعلم البديل:** ويعني ملاحظة الأفراد لأداء الآخرين والنتائج المرتبة على أدائهم.

4. **السيطرة الذاتية:** وتعني أن يسيطر الأفراد على أدائهم من خلال مقارنته بالمعايير الخاصة بهذا الأداء.

5. **فاعلية الذات:** وتعني أن يكون الأفراد على ثقة من إمكاناتهم في أداء المهمة المناطة إليهم .(Bandur,1977,193) ,(Hellriegel etal,2001,102)

وما يهم البحث الحالي من أبعاد هذه النظرية هو مفهوم فاعلية الذات، الذي يشير إلى اعتقادات الأفراد حول إمكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيراً في الأحداث المؤثرة في حياتهم. وتحدد اعتقادات فاعلية الذات كيف يشعر الناس وكيف يفكرون؟ وكيف يندفعون؟ وكيف يتصرفون؟ وهذه الاعتقادات تنبع من إيمان راسخ من أن باستطاعة الفرد تنفيذ السلوك المطلوب بنجاح لتحقيق النتائج.

ب_ نظرية شفارتسر (Schwarzer):

ينظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية، وفي القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية، وأن توقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها وظيفة توجيه السلوك، وتقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف، وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات، ويبين "شفارتسر" أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر اندفاعاً لتحويل هذه القناعات أيضاً إلى سلوك فاعل (Schwarzer, 1994, 105).

وعندما يواجه الفرد مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل، فإن الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية، أي عندما يكون مقتنعاً على أساس من المعرفة والقدرة، بأنه يمتلك الفاعلية اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة فإنه بذلك يوجه سلوكه نحو جهة معينة (زيدان، 2001، 8).

ج – نظرية التوقع (Expectancy Value Theory):

وضع أسس هذه النظرية "فكتور فروم (Victor Froom) وتفترض أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الإقدام على سلوك محدد، وأنه سوف يختار سلوكاً واحداً بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق أكبر قيمة لتوقعاته، من حيث النتائج ذات النفع الذي سيعود عليه وعلى

عمله. ويؤدي عنصر التوقعات دوراً مهماً في جعل الإنسان يتخذ قرار في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة، وإن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاثة عناصر:

1. توقع الفرد أن مجهوده سيؤدي إلى أداء معين.
2. توقع الفرد أنَّ هذا الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية.
3. توقع الفرد أنَّ العائد الذي يحصل عليه ذو منفعة وجاذبية له.

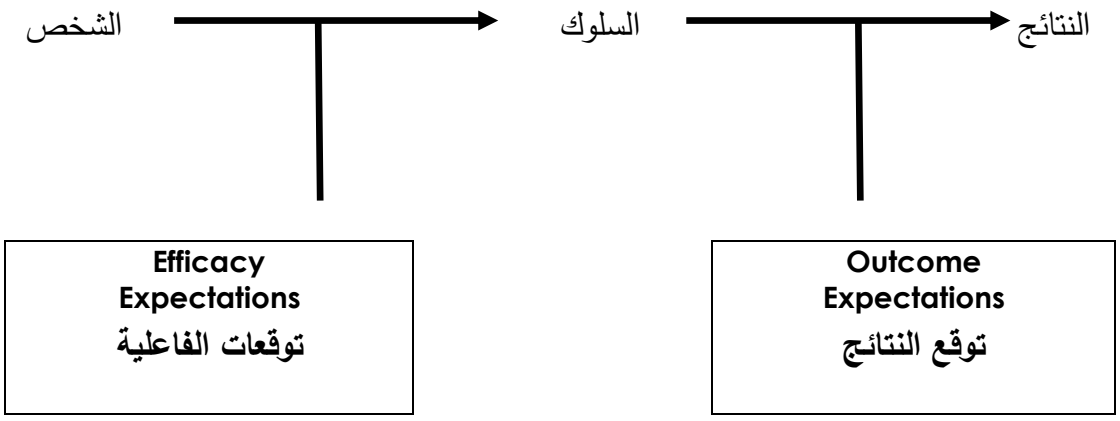
إن العناصر الثلاثة السابقة أو التوقع والوسيلة والمنفعة تمثل عملية تقدير شخصي للفرد، وإنه باختلاف الأفراد يختلف التقدير، عمّا يشعر به فرد آخر، وعليه فإن هذه العناصر الثلاثة تمثل عناصر إدراكية وترى هذه النظرية أن الفرد لديه القدرة والوعي بإمكانية البحث في ذاته عن العناصر الثلاثة السابقة وإعطائها تقديرات وقيم (ماهر، 2003، 149).

ومن خلال استعراض النظريات السابقة يتبين أن فاعلية الذات تمثل جزء من إدراك الفرد واعتقاداته، كما أنها نتاج تفاعل بين الفرد وبيئته، تؤثر فيها الخبرات الماضية وتنعكس على خبرات الفرد المستقبلية إيجاباً وسلباً بناء على أثر الخبرة السابقة، ويختلف الأفراد في فاعليتهم الذاتية مثلما يختلفون في اعتقاداتهم، وإن هذه الاعتقادات والأحكام هي التي تحرك الأفراد وتمثل فاعليتهم الذاتية، وهي محددات لسلوكهم، ونجد أن باندورا قدم نظرية متكاملة لفاعلية الذات، موضحاً كيفية تكوينها وتأثيرها على السلوك الإنساني، كما بينت تلك النظريات أن البنية الفسيولوجية أو الانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على الفاعلية الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية والمعرفية، والحسية والعصبية لدى الفرد، لأنها جزء من سمات شخصية الفرد. وأن هذه النظريات تؤكد على أن جميع العمليات التي تحدث التغيرات النفسية والسلوكية تعمل على تعديل الشعور بفاعلية الذات، كما أنها تشير إلى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي

تؤثر في حياته، فهي لا تهتم بالمهارات التي يمتلكها الفرد فحسب، وإنما تهتم أيضاً بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها.

6- توقعات فاعلية الذات:

يؤكد باندورا وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما: "التوقعات الخاصة بفاعلية الذات، والتوقعات المتعلقة بالنتائج". ويوضح الشكل (2) العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج.



الشكل (2) العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج (الدردير، 2004، 136).

النوع الأول: فيما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بفاعلية الذات فإنها تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادراً على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

أما **النوع الثاني** وهو: التوقعات الخاصة بالنتائج فيعني الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام

بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية.

وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال؛ حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كالتالي:

1. الآثار البدنية والإيجابية والسلبية التي ترافق السلوك: وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والألم، وعدم الراحة الجسدية.

2. الآثار الاجتماعية السلبية والايجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي والتعويض المادي ومنح السلطة، أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام، وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد، والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.

3. ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي، والإطراء، والتكريم، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء (الدردير، 2004، 137).

7- خصائص الفاعلية الذاتية:

هناك خصائص عامة للفاعلية الذاتية متمثلة في:

1- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.

2- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.

3- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.

4- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.

5- إنها لا تركز على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضاً على حكمه على ما يستطيع أداءه مع ما يتوافق لديه من مهارات، ففعالية الذات هي الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة.

6- هي ليست سمة ثابتة ومستقرة في السلوك الشخصي للفرد، فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه فقط، ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للقدرة الشخصية.

7- إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.

8- إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.

9- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.

10- إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك وتوقع فقط، لكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها، وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة (المشيخي، 2009، 86).

ويشير (صديق، 1986، 21) إلى عدة مظاهر لفاعلية الذات يتصف بها الأشخاص الذين يتمتعون بالفاعلية الذاتية المرتفعة ومنها:

- الثقة بالنفس وبالقدرات.
- المثابرة.
- القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين.
- القدرة على تقّبل وتحمّل المسؤولية.
- البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية.

8- خصائص الأشخاص مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات:

إن معتقدات الشخص عن فاعليته الذاتية تمثل عامل أساسي للطاقة الإنسانية، حيث تؤثر على نماذج تفكير الأفراد وردود أفعالهم الانفعالية، وتساعد على وجود مشاعر لدافعية أعلى للإنجاز وإتمام النشاطات الصعبة (الدوسري، 2011، 6).

ويؤكد باندورا Bandura أن مرتفعي فاعلية الذات غالباً ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم نحو تحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول فعالة لما قد يعترضهم من مشكلات بعكس منخفضي فاعلية الذات الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يقومون بها مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية والأداء. والفاعلية الذاتية تؤثر على كل من أنماط السلوك والدافعية والأداء والتوجه نحو المستقبل (المشيخي، 2009، 5).

9- علاقة فاعلية الذات ببعض المصطلحات المشابهة:

1- علاقة فاعلية الذات بتقدير الذات:

يعتقد الكثيرون أنّ فاعلية الذات وتقدير الذات مصطلح واحد، ولكن في الحقيقة هما مختلفين تماماً، فما يتم إدراكه بالحواس حول فاعلية الذات يتعلق بالأحكام على القدرات الشخصية، بينما تتعلق الأفكار العامة حول التقدير الذاتي بالحكم على القيمة الذاتية. فلا يوجد علاقة ثابتة بين المعتقدات الخاصة بقدرات الفرد وما إذا كان يحب أو يكره نفسه (Banadura, 1997, 11).

يعرف رونزنبرج (1978) تقدير الذات على أنه: اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته (عكاشة، 1990، 225).

وأن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل وأن تقدير الذات يعنى بالجوانب الوجدانية والمعرفية معاً وأما فاعلية الذات فهي غالباً معرفية وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بُعدان هامان لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات) وأيضاً يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة ومؤثرين وناجحين (تقدير ذات مرتفع) بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية ذات مرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثير ونجاحاً وقيمة (تقدير ذات إجمالي منخفض) (المصري، 2011، 63).

مما سبق وكتوضيح للعلاقة الموجودة يمكن القول أن تقدير الذات يهتم بقياس ذات الشخص الآنية، بينما فاعلية الذات تهتم بقياس نجاح الفرد المستقبلي.

2- علاقة فاعلية الذات بمفهوم الذات:

يُعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية فهو يمثل الفكرة التي يكوّنها الفرد عن نفسه بما تتضمن من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية يكوّنها الفرد من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم.

فقد عرفها يونغ على أنها " مجموعة الجوانب التنظيمية للشخصية والتي تستقبل حولها مجمل النشاطات المختلفة الموجهة للإنسان لتحقيق أهدافه (صفية، 2017، 32).

وميز كل من (باجيرز، وميللر ,Pajers & Miller) بين فاعلية الذات ومفهوم الذات، حيث أن فاعلية الذات عبارة عن تقييم محدد السياق للفاعلية في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد في أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة أما مفهوم الذات فلا يُقاس عند هذا المستوى من التحديد ويشمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالفاعلية المدركة لدى الفرد (أسعد، 2014، 58).

مما سبق يتبين أن مفهوم الذات يختلف عن فاعلية الذات، فمهوم الذات يشير إلى كينونة الفرد، وهو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويشتمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالفاعلية الذاتية لدى الفرد ومفهوم الذات الموجب هو ميل الفرد للحكم على ذاته بصورة إيجابية، بينما مفهوم الذات السلبي، فهو ميل الفرد لنقد ذاته والتقليل من شأنها.

أما فاعلية الذات فهي تكوين من مكونات تقييم الذات، هي وجهة نظر تختلف من شخص لآخر، وتخضع للتقييم وذلك من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته.

3- علاقة فاعلية الذات بتحقيق الذات:

يُعد تحقيق الذات وصول الفرد لبعض غاياته وأهدافه في الحياة، والسعي لتحقيقها وعدم الاستسلام، وتحقيق الذات هو عملية نشطة تسعى بالفرد ليكون ويصبح موجهاً من داخله، ومتكاملاً على مستويات التفكير والشعور والاستجابة الجسدية (المصري، 2011، 64).

ويُعد الفرد الذي يحقق ذاته هو الفرد الذي يتمتع بخصائص القدرة على إدراك الواقع، تقبل الذات، التلقائية، البساطة، التركيز على المشكلة، الاستقلالية، التفاعل، والمواءمة مع الآخرين، الخبرات المعرفية، المرح، وتقدير الحياة وتقبل الآخرين، الابتكارية والديمقراطية (صفية، 2017، 33).

فمن خلال ذلك يمكن أن نقول بأن العلاقة التي بينهما تكمن في أن كليهما يحملان في طياتهما بلوغ نفس الهدف وهو الوصول إلى غاياتهما المرجوة والقدرة علي تحقيق الأهداف المخططة لها.

10- نمو فاعلية الذات من خلال الخبرات الانتقالية للمراهقة:

إن كل فترات النمو تأتي وكأنها تحديات جديدة للتكيف مع الفاعلية، وحيث إن المراهقين يقتربون من مطالب الرشد فإنه يجب عليهم أن يتعلموا تحمل المسؤولية كاملة في كل مجالات الحياة، وهذا يتطلب منهم أن يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة، ويتعاملوا بإتقان مع الطرق الخاصة بمجتمع الراشدين، ويتعلموا كيف يتعاملون مع تغيرات سن البلوغ الانفعالية والجنسية، وأيضا مهمة اختيار عمل الحياة المقبل الذي يجب أن تطرح من خلال هذه الفترة.

إن المراهقين يزداد شعورهم بالفاعلية بواسطة تعلمهم كيف يتعاملون بنجاح مع القضايا الشائعة المحتملة، والتي لم يمارسوها من قبل، إذ إن عزلهم عن المواقف الصعبة يعمل على جعل الفرد يكتسب الطرق السيئة للتعامل مع الصعوبات المحتملة كما أن نجاح المراهقين في إدارة الصعوبات ينمي قوة

اعتقادهم في قدراتهم وإمكانيتهم، فالمراهق الذي يملك القدرة على إدارة التغييرات الآنية التي تحدث في آن واحد للأدوار الاجتماعية والتربوية والبيولوجية يملك شعوراً قوياً بفاعلية ذاته (محمد، 2007، 40).

11- فاعلية الذات الخاصة بمرحلة الرشد:

الرشد هو الفترة التي تمكّن الناس من التعامل مع العديد من المطالب الجديدة كالعلاقات الوالدية والمجالات المهنية، إذ إن مهام السيادة المبكرة والشعور القوي بفاعلية الذات يعد شيئاً مهماً لإنجاز الكفاءات والنجاحات المؤكدة، وإن بداية المجال المهني الإنتاجي يُعد تحدياً تحولياً في مرحلة الرشد المبكرة، حيث يوجد العديد من الطرق التي من خلالها تساهم اعتقادات فاعلية الذات في التطور المهني والنجاح في الأغراض المهنية، ومن خلال المراحل التمهيدية فإن فاعلية الذات المدركة لدى الناس بشكل جزئي تحدد لهم كيف يطوروا الأساس المعرفي الخاص بهم، وإدارة الذات، ووجد أيضا أن هناك تأثيرات للمهارات التفاعلية الشخصية على المجالات المهنية، كما لوحظ أيضا أن الاعتقاد في القدرات يكون مؤثراً في طرق الحياة المهنية التي يختارها الراشد، بل إن زيادة الشعور بفاعلية التنظيم الذاتي يعد أفضل أداء وظيفي، وفي السنوات المتوسطة من هذه المراحل فإن الناس يستقرون في الأعمال الروتينية التي ترسخ شعورهم بالفاعلية الشخصية في المجالات الرئيسية للأداء، ومع ذلك فإن التغيرات التكنولوجية والاجتماعية المتسارعة تتطلب التكيف اللازم عند إعادة التقييم الذاتي للقدرات، كما تظهر تحديات المنافسين الأصغر سناً فالمواقف التي تتطلب المنافسة تفرض تقييم ذاتي للقدرات، عن طريق المقارنة الاجتماعية مع المنافسين الأصغر سناً (حدان، 2015، 42).

. خلاصة:

من خلال العرض السابق لفاعلية الذات إن هذا المفهوم الذي وضع أساسه العالم باندورا عندما طرحه في النظرية المعرفية الاجتماعية، كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، حيث عرفه

بأنه: أحكام الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء، أي أن درجة فاعلية الذات لدى الفرد تؤثر بدرجة كبيرة في تكوين فكرته عن نفسه، وتعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وفي تجاوز العقبات أمام ما يطمح إليه، والسعي بكل عزيمة وإصرار لتحقيق أهدافه، وإن الفاعلية الذاتية المرتفعة لدى المراهق تجعل منه شخصاً متفائلاً وسعيداً ومندفع نحو الحياة بإيجابية، ويبتعد عن التشاؤم، ويضع لنفسه تصورات وأهداف مستقبلية ويسعى بكل ما يملك من طاقات لتحقيقها، ولها دور فعال في الإنجاز ونجاح الأداء. وإن توقع الفرد حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، واستعداده لاستخدام المهارات المعرفية والاجتماعية والسلوكية، التي لديه من أجل التصدي للضغوط والأحداث التي تؤثر على حياته للتعامل معها والسيطرة عليها.

والفاعلية الذاتية متعلقة بمعتقدات الأفراد حول قدراتهم على القيام بسلوكيات معينة في تحدي المواقف الصعبة والمعقدة، لذلك يمكن القول بأن فاعلية الذات من الأبعاد الهامة في تكوين شخصية الفرد، لما لها من أثر كبير في سلوكه وتصرفاته، حيث تلعب فاعلية الذات دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده، وإنها تؤثر بدرجة كبيرة في سلوكه وتصرفاته وفهمه لذاته، فالفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الفاعلية الذاتية يستطيع أن يحقق أهدافه ويرسم خطوات نجاحه، ويكوّن صورة موجبة عن ذاته وقدراته.

المحور الثالث: التوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم):

يؤدي التوجه نحو الحياة دوراً كبيراً في الحياة النفسية وفي السلوك وفي العلاقات بالغير وفي الأنشطة جميعها الإيجابية في الحياة سواء كانت فكراً أم عاطفةً أم عملاً، إنما ترتبط (بشكل أو بآخر) بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل وتشاؤم، وما يدور في خلدنا من أفكار وما يشيع في قلوبنا من مشاعر، إنما يؤثر إلى أبعد حد في إدراكنا للواقع الخارجي (أسعد، 1986، 32).

وتتعدد المعاني التي يلحقها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهوم التفاؤل، فقد يعتقد معظم الناس أن التفاؤل يتضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث، ويعتمد على ذلك ويرتبط به أن الناظر للأحداث الراهنة يتفاءل إذا كانت الأحداث سعيدة، ويتشاءم إذا كانت الأحداث تعيسة. ولعل بعض الناس يزعمون أنهم يتشاءمون لأمور لا يستبعد وقوعها، فما أن تمر ساعة أو يوم أو أسبوع حتى يتحقق شعورهم وتقع كارثة، والعكس صحيح. ويفسر الناس ذلك بالرؤية السابقة أو استشراف المستقبل وتوقعه. وهكذا فإن الفرد وقد أخذ يدرك المستقبل بما يتضمنه من خير وشر، حيث يتجاوب وجدانياً بالاستبشار في حالة الأحداث السارة والخيّرة، وبالتوجس في حالة الأحداث غير السارة، وهذا يدل على أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني (الأنصاري، 1998، 11).

إن الحياة مليئة بالتناقضات من السعادة والحزن، الفرح والغم، التفاؤل والتشاؤم، الرضا وعدم الرضا، ومن هنا فالفرد هو الذي يختار توجهه نحو الحياة سواء بشكل إيجابي بأن يتفاءل ويسعى إلى حياة سعيدة، أو بشكل سلبي بأن يغلب على حياته التشاؤم، والحزن وعدم الرضا، فالشخص المتفائل يقوم بتفسير مشاكله وأزماته تفسيراً يبعث في النفس نوعاً من الطمأنينة والأمن، وبالتالي فالتفاؤل هو الطريق الأمثل للسعادة والصحة، فالشخص المتفائل يعيش بسعادة أكثر من الشخص المتشائم، أما

التفسير التشاؤمي للأحداث من خلال النظر إلى الجوانب السلبية فقط، هذا يستنزف طاقة الفرد ليشعره بضعف نشاطه ودوافعه، ويعتبر التشاؤم مظهراً من المظاهر التي تؤدي إلى سوء صحته النفسية والإصابة بالأمراض النفسية والجسمية المتنوعة (بالبيد، 2009، 13).

وقد قسم العلماء التوجه نحو الحياة إلى بعدين أساسيين هما: التفاؤل والتشاؤم. فدرجات الفرد على مقياس التوجه نحو الحياة إذا كانت عالية تعبّر عن تفاؤله، أما الدرجات المتدنية على المقياس فتعبّر عن تشاؤمه.

لذلك سيتم تناول مفهوم التوجه نحو الحياة ببعديه التفاؤل والتشاؤم كالتالي:

1 . مفهوم التوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم):

أن الاتجاه نحو الحياة والصحة النفسية وجهان لعملة واحدة، فاتجاه الفرد نحو الحياة دال على مدى تمتعه بالصحة النفسية، والصحة النفسية تعدّ محدداً لاتجاه الفرد نحو الحياة، وهي تتضمن الشعور بالسعادة مع النفس والآخرين، والقدرة على موجهة مطالب الحياة (زهران، 1994، 21).

أ- **التفاؤل:**

التفاؤل لغة:

هو قول أو فعل يستبشر به، وتفاءل بالشيء تيمن به (ابن منظور، 1954، 317).

التفاؤل اصطلاحاً:

هو توقعات الفرد الإيجابية للأحداث الهامة التي سوف تحصل له في حياته المستقبلية، والتي تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح (محيسن، 2012، 57).

وهو توقع أشياء جيدة في الحياة، ويرتبط هذا بالتوقع الإيجابي بالوجود الشخصي الأفضل للفرد في الظروف الضاغطة والصعبة (Carver,et al, 2009, 303).

وهو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات من المستقبل، فضلاً عن الاعتقاد باحتمال حدوث الخير والجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء (Sheier & Carver, 1985, 200).

وهو استعداد نفسي عند صاحبه لرؤية الجانب الإيجابي من أي موضوع، والتغاضي عن الجوانب السلبية، ولأن الخير أكبر حجماً من الشر لذلك فالإنسان يصادف في حياته أموراً خيّرة أكثر مما يصادف أموراً شريرة (الكفافي وجابر، 1999، 273).

وهو دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ويعد الأساس الذي يمكّن الأفراد من وضع الأهداف أو الإلتزامات، وإنه الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم (الأنصاري، 1998، 14).

ويتضح من خلال عرض التعاريف الخاصة بالتفاؤل بأنه يتضمن الأمل في حصول الخير وتوقع النتائج الطيبة، والوصول إلى أفضل ما يمكن خلال حياة الفرد، وهو نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويرنو إلى النجاح.

ب- التشاؤم:

التشاؤم يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في الحدث، كما أن هذا التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد الآخرين أو أهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك في التهيؤ لمواجهة الأحداث السلبية المتوقعة (السليم، 2006، 30).

وهو:" توقع الفرد لوقوع الأحداث السلبية بدلاً من حدوث الأحداث الإيجابية (خليل، 2010، 8).

والتشاؤم هو توقعات الفرد السلبية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأسوأ ويتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل". (محيسن، 2012، 57).

وهو:" توقع الفرد العام لوقوع أحداث سلبية في المستقبل بدل حدوث أحداث إيجابية وهو لا يقوم ببذل الجهود في سبيل تحقيق أهدافه لاعتقاده بأن الفشل سيكون حليفه". (نبيل وشويعل، 2014، 152).

وعرفه (الكفافي وجابر، 1999، 273) بأنه:" استعداد نفسي عند صاحبه لرؤية الجانب السلبي من أي موضوع، والتغاضي عن الجوانب الإيجابية، ولأن الشر أكبر حجماً من الخير لذلك فالإنسان يصادف في حياته أموراً شريرة أكثر مما يصادف أموراً خيّرة".

عرفه شاير وكارفر (Sheier & carver , 1985, 200): إنه:" نظرة سلبية وعدم الإقبال على الحياة، والاعتقاد بعدم إمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، فضلاً عن الاعتقاد باحتمال حدوث الشر أو الجانب السيء من الأشياء بدلاً من حدوث الخير والجانب الجيد".

2- خصائص الأشخاص المتفائلين:

يتميز المتفائلون بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو الحياة المستقبلية، ولا يشترط لهذه الخصائص أن تكون مجتمعة لدى المتفائل كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة ويتسم المتفائلون عموماً بالخصائص التالية:

1. الثقة بالنفس والمخاطرة المدروسة للوصول إلى تحقيق الأهداف، كما يتصف بالمرونة من حيث اختيار السبل المناسبة للوصول إلى تحقيق الرغبات وتغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وتقييم المهام إلى أجزاء بسيطة يمكن التعامل معها.

2. عدم الاستسلام للقلق والضغوطات وتجنب المواقف الانهزامية.

3. المتفائل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديه القدرة على اتخاذ أساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجهه، وأكثر تركيزاً في نمط تفكيره، وأكثر إصراراً على اجتيازها، وأكثر استخداماً لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة.

4. يزداد لجوء المتفائل إلى التخطيط في المواقف الضاغطة والاستفادة من الخبرات السابقة، ولديه قدرة عالية في الضبط الداخلي وإعادة التغيير الإيجابي للمواقف المحيطة ومن ثم فالانتكاسة له شيء يمكن معالجته (جولمان، 2000، 129).

وتبين من خلال نتائج الدراسة الحالية بأن الراشدين كانوا أكثر ثقة بأنفسهم، وأكثر مرونة من المراهقين، ولديهم قدرة أكبر على التكيف الفعال مع المواقف الحياتية الضاغطة وبالتالي كانوا أكثر تفاؤلا.

3-خصائص الأشخاص المتشائمين:

يمتاز المتشائمون بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاههم نحو الحياة وأحداثها، وهي عموماً تنتظم تحت ثلاثة محاور هي: نمط تقدير الذات، كيفية تفسير الفشل والإحباطات، وأسلوب مواجهة ضغوط الحياة، وهي مفصلة كالتالي:

- انخفاض درجة الضبط الداخلي ويرجعون فشلهم إلى عوامل خارجية.
- انخفاض تقدير الذات وانعدام الكفاءة (جولمان، 2000، 132).
- تغلب على المتشائمين مشاعر الفشل والانهزامية في مواجهة المواقف الضاغطة.

- استخدام أسلوب مواجهة يرتكز على الانفعالات بما يتضمنه ذلك من هروب عن طريق الانغماس في الذات والبحث عن المساعدة من الآخرين والتجنب السلبي.
- استخدام أساليب غير مرنة وغير متكيفة في مواجهة الإحباطات.
- تغلب عليهم النظرة السوداوية نحو الحياة المستقبلية (بوقفة، 2006، 88).

4- العوامل المؤثرة على التوجه نحو الحياة:

- **العوامل البيولوجية:**

وتتضمّن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة، إذ افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دوراً في التفاؤل والتشاؤم وبالتالي في توجّه الفرد نحو الحياة (الأنصاري، 1998، 20).

- **العوامل الاجتماعية:**

وتتمثل هذه العوامل في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، حيث يُبنى التوجه نحو الحياة عند الأفراد في السياق المؤسساتي (كالمدرسة، العائلة ...) والسياق الثقافي. وتقدّم التوقعات المعيارية والمعرفة الناتجة عنها أساساً لاهتمامات الشخص وخططه المستقبلية. وبالتالي يتم تعلّم الاعتقادات حول المستقبل من خلال التفاعل مع الآخرين كالأهل والأصدقاء، وقد أظهرت الدراسة أن الأفراد يتمتعون بآراء أكثر تفاؤلاً حول المستقبل عندما يحصلون على دعم والدي أكبر (Kenny at el, 2003, 23).

- **العوامل الاجتماعية المفاجئة:**

يتأثّر التوجه نحو الحياة بالظروف المحيطة، وهذه الظروف قد تتغير بدورها اعتماداً على السلوك الموجه نحو الحياة. إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصيبة المحبطة

والمفاجئة (كموت شخص عزيز بشكل مفاجئ، الرسوب في الامتحان بشكل متكرر، عدم الحصول على وظيفة مناسبة) يميل في الغالب إلى التشاؤم، والعكس صحيح إلى حد بعيد. هذه المواقف ربما تكون صغيرة وبسيطة ولكنها تحدث حالة من التغير في مزاج الشخص سلباً أو إيجاباً بحسب طبيعة كل موقف، فيحدث اقتران ما بين هذا الموقف وبين المزاج العام للشخص وبالتالي تنعكس ذلك على نظرة الشخص نحو الحياة (Chen, 2009, 23).

5- مظاهر التوجه نحو الحياة:

يشير (عبد المعطي،2005، 23) في اقتراحه لخمسة مظاهر رئيسية للتوجه نحو الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية، وهي كالتالي:

الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال، وتشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع، لأفراده، إلى جانب الفرد وحاجاته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية والتي تؤدي إلى حسن الحال.

الحلقة الثانية: إدراك الحاجات والرضا عن الحياة: وهو أحد المؤشرات الموضوعية للتوجه نحو الحياة، فعندما يتمكن الفرد من إشباع حاجاته الأولية والثانوية، فإن توجهه نحو حياته يرتفع ويزداد، بينما الرضا عن الحياة يُعد أحد الجوانب الذاتية للتوجه نحو الحياة، فكونك راضياً فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يُشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوي والمتضمنات الحياتية تزيد من إحساسه بمعنى الحياة: وهي بمثابة مفهوم أساسي للتوجه نحو الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا

بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستثمار الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات للتوجه نحو الحياة ومفهوم معنى الحياة بشكل إيجابي.

الحلقة الرابعة: الصحة والبناء وإحساس الفرد بالسعادة: وهو حاجة من الحاجات الأساسية للتوجه نحو الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة جيدة وسليمة، وبالتالي فإن السعادة تجعل الفرد يشعر بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة.

الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية: وهي الأكثر عمقاً داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده.

6- أبعاد التوجه نحو الحياة:

إن مفهوم التوجه نحو الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية، الحالة الانفعالية، الرضا عن العمل، الرضا عن الحياة، المعتقدات الدينية، التفاعل الأسري، التعليم، والدخل المادي، وبهذا يتكون التوجه نحو الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية، وقدراته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه (جبريل،2007، 30).

بينما يرى أبو حلاوة أنه يمكن تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم التوجه نحو الحياة لكل إنسان، ويرى أن دورة الحياة والخبرات المتباينة التي نتعرض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا تلعب دوراً شديد الأهمية في واقع الأمر ثباتاً أو تغييراً لرؤيتنا حول توجهنا نحو الحياة، وأنه لا

يوجد لهذه الأبعاد تنظيم هرمي محدداً كان أم ثابتاً. بل ينظم كل فرد هذه الأبعاد في بناء هرمي خاص وفق أولوياته ورؤيته الذاتية، لأهمية كل قيمة بالنسبة لتوجههم نحو الحياة. ومع ذلك يمكن القول بأن ترتيب هذه الأبعاد حسب أولويتها يعتمد على الثقافة التي يعيش في إطارها هذا الفرد، وهذه الأبعاد هي:

- الشعور بالتوافق النفسي.
- الشعور بالسلامة والأمن.
- الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية والاجتماعية.
- المشاركة الاجتماعية.
- الرضا والسعادة الداخلية.
- الإحساس بالانتماء إلى الآخرين.
- أنشطة الحياة اليومية الهادفة وذات المعنى.
- السلامة البدنية والتكامل البدني العام.
- الحياة المنظمة المقننة. (أبو حلاوة، 2006، 115).

7- التفاؤل والسعادة:

تعد السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم إلا أن ما يلفت الانتباه أن العقود الثلاثة الأخيرة حملت في طياتها اهتماماً بارزاً في السعادة وآثارها على حياة الفرد والشعوب، والعوامل التي تؤثر فيها (جودة وأبو جراد، 2011، 135).

ويُعد مفهوم السعادة المفهوم المحوري والرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وسعي الجميع في الثقافات المختلفة، وكذلك الرضا عن الحياة، وجودة الحياة، وتحقيق الذات، والتفاؤل، وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحب الحياة الطبيعية التي يشعر فيها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والضغوط النفسية والتشاؤم الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم (أبو هاشم، 2010، 270).

وتعرف السعادة بأنها:" شعور داخلي إيجابي يعبر عنه الفرد بطرق لفظية أو غير لفظية يصاحبه تغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية، له محددات فسيولوجية مزاجية معرفية واجتماعية لدى الفرد مثل الصحة والأمل في المستقبل ومشاعر الصداقة وتأمل بعض المواقف والاتسام ببعض السمات والصفات النبيلة وتبني بعض المفاهيم، وينتج عن تكوين صورة إيجابية عن نفسه ونوعيات ناجحة من العلاقات مثل صلة الفرد بالآخرين والبيئة المحيطة به، بالإضافة إلى المناخ الأسري بما يوفر للفرد من حنان وحب وتفاهم". (سالم، 2001، 6).

ويمكن القول بأن التفاؤل مرتبط بالسعادة، فمن الصعب أن يتمتع الإنسان بنزعة تفاؤلية للمستقبل وهو غير سعيد (أرجايل، 1993، 181).

مما سبق يتضح أن كثيرا من علماء النفس يسلمون بأن الشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به فالأمل والتفاؤل يعدان بمثابة ميكانيزمات نفسية تساعد على بقاء الإنسان متحررا من الاضطرابات التي يمكن أن تؤثر على صحته النفسية.

أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية نحو الأشياء التي تمر به وتوصله إلى حياة أهم سماتها الاكتئاب – القلق – التعاسة – سوء التوافق والاضطرابات النفسية.

أن واحد من أهم الاختلافات بين المتفائلين والمتشائمين هو أسلوب تفسير الأحداث السارة والسيئة التي يتعرضون لها، ويعتبرون تلك الأحداث السيئة حالة عامة ودائمة وعلى النقيض من ذلك يميل المتفائلون إلى لوم عوامل خارجية عن ذواتهم فيما يتعرضون له من أحداث سيئة، ويعتبرون هذه الأحداث السيئة حالة مؤقته ومحدودة، ومن ناحية أخرى يعزو المتشائمون الأحداث السارة إلى عوامل خارجة عن ذاتهم، ويعتبرون الحوادث السارة حالة خاصة ومؤقتة، أما المتفائلون فيعتبرون أنفسهم طرفاً رئيسياً في صناعة الأحداث السارة، ويعدون هذه الأحداث السارة حالة دائمة وعامة.

المحور الرابع: السعادة:

تأتي السعادة في قلب موضوعات علم النفس، أو على رأسها، باعتبار أن السعادة هدف الإنسان الأقصى بعد تنمية قدراته وقواه الإيجابية، وقد ظل موضوع السعادة من الموضوعات الفلسفية إلى وقت قريب وذلك لأن السعادة من الموضوعات التي لم تدخل(المعمل) إلى أن تجرأ بعض علماء النفس إلى دراسة السعادة كموضوع دراسي علمي (سالم، 2008، 22).

يعدّ مفهوم السعادة من المفاهيم الحديثة، التي ارتبطت بدراسات علم النفس الإيجابي، وهدف أساسي في حياة الإنسان يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانين وغيرهم، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات، والتفاؤل، وبالتالي تؤدي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة.

وتُعدّ السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحث عن السعادة هو المطلب الأسمى للإنسان، وخيره الأعلى وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة على أنها لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه، ولكن لا تتحقق السعادة إلا عن طريق الرضا فهو سر الحصول عليها فإذا رضي فقد حقق سعادته المنشودة (سليمان، 2010، 14).

1-مفهوم السعادة:

السعادة في اللغة: هي من السعد وهو من اليمن وهو نقيض النحس، والسعودة خلاف النحوسة، والسعادة خلاف الشقاوة، ويقال يوم سعيد ويوم نحس، وقيل سعد يسعد سعداً وسعادة فهو سعيد، نقيض شقي(ابن منظور،1954).

السعادة اصطلاحاً: إن أصل كلمة السعادة تأتي من فكرة العيش حياة جيدة، وتعود إلى كلمة يونانية تسمى (أودايمونيا) بمعنى النفس أو الروح الطيبة، وقد كان فرويد يرى أن الإنسان يحاول الحد من الحزن، وزيادة فرص السعادة، ومن ثمة فإن الإنسان يحكمه مبدأ اللذة، وأن السعادة شيء صعب التحقيق، لأن الظروف الخارجية والداخلية غالباً ما تفرض نفسها عليه، حتى لو استطاع الناس السيطرة على ظروفهم والحصول على اللذة لمدة طويلة، فإن اللذة تحقق لهم الرضا والإشباع وليس السعادة (سالم، 2008، 29).

وأشار ليو(Lu, 2001) إلى أن السعادة لها ثلاثة معانٍ: مسعد/محظوظ، يشعر بالسرور والبهجة والرضا، راضٍ حسن التوافق مع المواقف.

والسعادة هي انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة (البهاص، 2009، 77).

وينظر العلماء إلى الشعور بالسعادة من زاويتين:

- زاوية نفسية_ وجدانية: تشمل الشعور بالمتعة واللذة، والفرح والسرور، ومشاعر الأمن والطمأنينة.
- زاوية عقلية- معرفية: تتضمن ما يدركه الفرد من رضا عام عن حياته أو أحد جوانب حياته.

ولا يوجد خلاف بين النظريتين السابقتين لأنّ الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجدانه، ويدركها بعقله. بالتالي لا يمكن الفصل بين ما هو وجداني وما هو عقلي، فالسعادة التي يمكن ملاحظتها في سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة متكاملة ولا يمكن الفصل بينها وهي:(الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، والجانب النفس–حركي يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعادته سواء بالكلام أو لغة الجسد) (مرسي، 2000، 40).

يعد الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً أسمى يسعى الفرد دائماً إليه ويُجد في البحث عنه أينما كان وذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تُعاش حيث تستند إلى معنى وهدف يضفي عليها أُنساً وقيمةً وبهجةً، إنها بلا شك لحظة توهج الذات ونضارتها تلك اللحظة الإبداعية التي تبدع فيها الذات لذاتها، إنها بلا شك الإيجابية الخلاقة، أو بمعنى آخر التوظيف الأمثل للذات، سموها وارتقائها ونقائها، إنها تلك اللحظة التي تعيشها الذات في ارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية التي تعكس رضاها عن ذاتها وحياتها بصورة أكثر إشراقاً وبهجة واستمتاعاً حين تستشعر هذه الذات إحساساً وقدرةً على تحقيق ذاتها وتكامل إمكانياتها، أو تلك اللحظة التي تعكس استمتاعها الذاتي بالحياة (Argyl, M, 2001, 35).

ويرى "فينهوفن" (Veenhoven, R., 1999, 158 – 159) أن الفرق بين كل من السعادة (Happiness) والاستمتاع بالحياة (Enjoying Life) هو فرق جوهري، حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر، ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشؤون حياته، ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيوياً لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن.

ولهذا فإن علماء النفس قد تحولوا في العقود الثلاثة الماضية من دراسة العوامل الديموغرافية كمحددات للسعادة إلى التركيز على الشخصية كمحدد أساس في حكم الفرد على مدى إحساسه بالرضا عن الحياة وشعوره بالهناء الشخصي Subjective Well – Bing أو طيب الحياة، والاستمتاع بها للوصول إلى مزيد من المتعة الشخصية (Denever, K , 1999, 141).

من هنا جاء تعريف "فينهوفن" للسعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة"، كما أكد على أن السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها (Veenhoven, R., 2003,16).

كذلك عرفتها الفيلسوفة اليابانية (يوشيكونومورا، 2004، 366) بأنها: "حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأنه يقود إلى السعادة"،

ويتفق هذا التعريف ما ذهب إليه (أرجايل، 1993، 10) حيث عرف السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة"، ولهذا اعتبرها "أرجايل" "حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة).

كما أكد أيضاً على أن السعادة ليست عكس التعاسة، حيث نظر إلى السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنها ليست عكس التعاسة تماماً (Argyl, M, 2001, 24).

وهي انفعال وجداني إيجابي أو ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة(البهاص، 2009، 34).

وهي سمة من سمات شخصية الفرد، يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط(داخلي أو خارجي) والحيوية والراحة، لديهم القدرة على الاستمتاع ويتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصداقة، ونظرتهم للحياة إيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة (سالم، 2008، 99).

ومفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سيلجمان(2005) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية (جودة وأبو جراد،2011، 137).

يتضح أن السعادة انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور، ويسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وقد تصبح السعادة سمة من سمات الفرد يتميز بها صاحبها في معظم أوقات النشاط، حيث يكون لديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصداقة، ونظرتهم للحياة إيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة، كما أنها حالة عقلية تتسم بالإيجابية بعيدة كل البعد عن الشعور بالكآبة أو المرض النفسي، فهي حالة انفعالية عقلية يخبرها الفرد ويشعر ويتمتع بها.

2- مكونات وأبعاد السعادة:

قام ليو وجيلمور (Lu & Gilmour, 2004) بدراسة لمعرفة مكونات مفهوم السعادة ويمكن تلخيص مكونات السعادة بالآتي:

حالة نفسية من الرضا والسرور، شعور أو انفعال إيجابي، الإحساس بالنجاح، الاستقلال الذاتي، الحرية، العلاقات الجيدة مع الآخرين، السعادة هي أعلى قيم الحياة.

ومن أسباب ومقومات السعادة أن يلم المرء بالجوانب التالية:

1- **الجانب الأول:** جانب عقلي فكري: ويتمثل بالرضا الشامل عن النفس، والاقتناع بما قسمه اللّه من العيش وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومُثل معينة.

2- **الجانب الثاني:** جانب انفعالي: وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الإنسان، وهي متغيرة من الحين للآخر.

3- **الجانب الثالث:** الارتياح النفسي: فالإنسان الذي يعاني هو بشكل عام غير سعيد ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة (سليمان، 2010، 87).

وقد تبيّن أن أبعاد السعادة حسب ما حددهما كلاً من (Springer & Hauser, 2006) حيث حددا السعادة النفسية بالمكونات التالية:

1- الاستقلالية.

2- التمكن البيئي.

3- التطور الشخصي.

4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

5- الحياة الهادفة.

6- تقبل الذات.

على حين يرى فريق آخر أن السعادة مرادفة للهناء الشخصي و يفرق آخرون بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا باعتباره حالة معرفية تعتمد على الأحكام العقلية (الطيب والبهاص، 2009، 141).

ولهذا فقد نظر البعض إلى السعادة من الناحية الانفعالية على أنها: "الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية على أنها الشعور بالرضا والإشباع والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع"، وعلى الرغم من تعدد المناحي والرؤى لهؤلاء العلماء الذين تناولوا بالدراسة والتحليل مكونات السعادة، إلا أن هناك بعض الخلط الذي انتاب بعض الباحثين فيما يتعلق بتلك المفاهيم الأكثر قرباً أو ارتباطاً بمفهوم السعادة.

3-مصادر السعادة:

هناك عدة مصادر للسعادة هي:

1-احترام الآخرين.

2-أن تكون حياة أسرتي مستقرة.

3-دخل يكفي لسد الاحتياجات جميعها.

4-عمل أحقق به إنجازاً وابتكاراً.

5-الحصول على إجازة ترفيهية.

6-توفر حياة آمنة ومطمئنة.

7-الابتهاج والسرور.

8-ضبط النفس وتحقيق الأهداف في الحياة.

9-الصحة.

10-امتلاك ثروة كبيرة (هريدي وشوقي، 2002، 65).

4-شروط السعادة:

1- أن تكون السعادة نابعة من داخل الإنسان، أي أن السعادة نابعة من الداخل وليس من الخارج، وأن الشخص من يصنعها ويبنيها ويطورها وأيضاً من يهدمها، ومن هنا يجب أن يفرغ من عقله الباطن والواعي مشاعر الغضب والقلق ويبدّلها بالطمأنينة والهدوء.

2- أن تكون السعادة رغبة أكيدة لديه، فالإنسان الذي يحرص على إسعاد الآخرين لا بد أن يكون سعيداً لأن فاقد الشيء لا يعطيه.

3- السعادة مهارة تكتسب أي أن الإنسان لا يولد سعيداً أو تعيساً بل يولد على الفطرة، والبيئة المحيطة به هي التي تشكله، فإذا أردت السعادة فلا بد أن تتعلم السعادة وطرقها ثم تكتسب مهارتها وتطبقها حتى تصبح السعادة جزء منك.

4- الشخص هو المسؤول عن إسعاد نفسه أي بيده أن يكون سعيداً في الحياة وبيده أن يكون تعيساً فيها، فعندما تعترف أنه المسؤول، ذلك يعني أنه نتاج فكرة ومما تفكر به يقع له (مصطفى، 2001، 20).

5- أنواع السعادة:

ترى سليمان (2010) أنّ هناك نوعين للسعادة هي:

1-السعادة القصيرة: أي التي تستمر لفترة قصيرة من الزمن.

2- السعادة الطويلة: التي تستمر لفترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الأبدية(سليمان، 2010، 92).

ويمكن تمييز ثلاثة أنواع للسعادة هي:

-**السعادة الذاتية أو الشعور الذاتي:** حيث تدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف (الأدوار) النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.

-**والسعادة الموضوعية:** التي تتضمن خمسة أنواع هي: السعادة المادية، والصحة، والنمو، والنشاط، والسعادة الاجتماعية.

-**السعادة النفسية:** وهي تتميز عن السعادة الذاتية، وهي تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين (القاسم، 2011، 47).

وأضاف القاسم نوعين من السعادة وهي:

- السعادة الحقيقية/ الواقعية: وهي التي تلبي الحاجات الجسمية والروحية.

- السعادة الغريزية: وهي تمثل لحظات السرور والبهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي، فهو يعتبر عن انعكاس مباشر لتوافر ثم تلبية الحاجات والغرائز الفطرية والجسدية.

6- سمات الأشخاص السعداء:

عمل العلماء على تحديد الخصائص والسمات التي يتمتع بها الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من السعادة، وقد توصل كل من أرجايل(Argyle) وغارسيا (Garcia) إلى مجموعة من السمات التي يتمتع بها الأشخاص السعداء وهي كالتالي:

1- الأشخاص السعداء كغيرهم من الأشخاص، يواجهون تحديات وأزمات في حياتهم، لكنهم يتميزون عن الأشخاص العاديين بالقوة، والاتزان اللذين يظهرونهما في مواجهة تلك التحديات، وتفسير المواقف بطريقة إيجابية أو ما يوصف باسم مبدأ بوليانا، حيث ينظرون إلى الجوانب المشرقة من الأمور وهم أصحاب إرادة قوية في المواقف الصعبة، وقادرين على تحمل الإحباطات، وحل الصراعات بفعالية (أرجايل، 1993، 146).

2- يتميز الأشخاص السعداء بأفكار ذات طبيعة إيجابية، حيث أنهم يشعرون بنوع خاص من الرضا والإنجاز والكمال، وتبدو كل جوانب الحياة لديهم أكثر معنى من الآخرين. وهناك نوع خاص من الفكر لدى الأشخاص السعداء وهو ما يسمى الإحساس بالتحرر من كل الأمور السلبية كالقلق والهموم، والدونية، والوحدة العدوانية.

3- هم أكثر اجتماعية من الأفراد العاديين، فالسعداء يمتازون بدرجة مرتفعة من التفاعل والمشاركة الاجتماعية، وهم كذلك أكثر ميلاً للتعاون الاجتماعي، وأكثر ثقة بالناس الآخرين (علام، 2008، 441).

4- يتمتع الأشخاص السعداء بدرجة مرتفعة من تقدير الذات واحترام الذات، وغالباً ما يميلون لاستخدام أوصاف إيجابية عند الحديث عن أنفسهم، ونتيجة لذلك فهم أكثر رضا عن أنفسهم وأكثر تبصراً بها، وهم صريحون في تقييم نقاط ضعفهم، وأكثر تقبلاً لعيوبهم من الآخرين، ويميل هؤلاء

الأفراد لعدم الحساسية تجاه آراء الآخرين حيث أن مفهوم الذات لديهم قوي جداً (Garcia, 2011, 17).

5- وأنّ الناس السعداء يميلون لأن يكون لديهم حاجة منخفضة نوعاً ما للنجاح من الأفراد الآخرين، فهم أكثر اعتدالاً وواقعية في وضع أهدافهم. فإذا ما قارنا مجموعة من الأشخاص لديهم مستويات متماثلة من الطموح نجد أنّ الأفراد الذين حققوا أكثر هم الأكثر سعادة، وفي المقابل إذا ما قارنا مجموعة من الأفراد وصلوا للمستوى نفسه من النجاح نجد أنّ الأكثر سعادة ضمنهم هم أصحاب الطموحات الأكثر تواضعاً (Garcia, 2011, 19).

6- الأشخاص السعداء يميلون لإدراك الأحداث الإيجابية كجزء من حياتهم أكثر من إدراكهم للأحداث السلبية، كذلك فهم يتذكرون أحداث حياة إيجابية أكثر من تذكرهم لأحداث الحياة السلبية (Garcia, 2011, 17).

7- قياس السعادة:

ارتبط موضوع السعادة بالإنسان منذ وجوده على الأرض، وشّغِلَ العلماء في البحث فيه، إلا أنّ البحث بطريقة علمية منهجية، بدأ في عام 1930 م مع دراسة رائدة قام بها عالم النفس (غوردون واطسون) بعنوان "السعادة عند الطلاب البالغين"، وقد ساهم أيزنك (1957) بوضع مقياسٍ فرعي يتكون هذا المقياس من (30) بنداً يتميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة فيه، بالبهجة والتفاؤل، وهو يقيس السعادة بمفهومها المباشر، مقابل عدم السعادة (هريدي وشوقي، 2002، 48).

وفي عام 1960 م نُشرت العديد من الدراسات البحثية، حول السعادة مما اعتبر هذا التاريخ البدايات الكلاسيكية لعلم النفس الحقيقي للسعادة (Fordyce, 1998) ثم توالت الدراسات المنهجية بعد ذلك، حتى وصلت في العصر الحديث أوج قوتها ودقتها، فتم تناول قياس السعادة في شتى

اتجاهاتها، فالسعادة بوصفها حالة شعورية يمكن أن تُستنتج من الحالة المزاجية للفرد ولذا فإنها يمكن أن تقاس بسؤال الأفراد.

وقياس السعادة بسؤال واحد يمكن أن يؤدي إلى بيانات ثابتة وصادقة، بشرط الإجابة عنه على ضوء مقياس ليكرت سُباعي النقاط، وقد وضِعت مقاييس عدة لقياس السعادة، افترض أحدها وجود خط متصل يربط بين السعادة والاكتئاب في طرفين متقابلين، ومن أشهرها قائمة أكسفورد للسعادة 1991 م (الطيب، 2009، 156).

8- النظريات المفسرة للسعادة:

هناك العديد من النظريات التي فسرت السعادة، ووضعت لها أطر نظرية وفكرية كما يراها أصحاب هذه النظريات وفيما يلي عرض لبعض منها:

- نظرية الغاية:

تفترض نظرية الغاية أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة، مثل تحقيق غاية "حاجة" أو "هدف"، فهناك حاجات معينة سواء كانت موروثة أو مكتسبة يسعى الفرد إلى تحقيقها، وأنّ إشباع الحاجات يسبب السعادة في حين أن استمرار عدم الإشباع يسبب التعاسة، وقد يكون الشخص أو لا يكون على وعي بهذه الحاجات.

وإنّ السعادة تتأثر بالأهداف التي يضعها الناس لأنفسهم، فتزداد حينما تكون أهداف الناس واقعية ومتناغمة مع دوافعهم وحاجاتهم (مؤمن، 2004، 429).

- النظريات الارتباطية:

ترتكز هذه النظريات على المبادئ المعرفية، ومبادئ الذاكرة والتشريط، فالنظريات المعرفية تعتمد على الأسباب التي يذكرها الناس، لا عن الأحداث التي تمر بهم، ذلك أن الناس يستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة، وقد يستثيرون باستجابات معينة من الآخرين مثل حثهم على مساندتهم اجتماعياً، ويختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الأساليب المعرفية، والدافعية التي يستخدمونها، والتي تعمل على استمرار وزيادة السعادة، والمزاج الموجب.

ومن هذه العمليات: المقارنات الاجتماعية (نظريات المقارنة) التي تهتم بتأثير عمليات المقارنة سواء بظروف أو أحداث خارجية، مثل تأثير بدء عمل جديد على السعادة، وكذلك مقارنة الفرد برفاقه.

وترى "نظريات التقدير" أنّ السعادة تنبع من المقارنة بين مستوى نموذجي، والحالة الحقيقية، فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد إلى المستوى النموذجي المطلوب تحققت سعادته، أما نظرية التشريط الكلاسيكي فأظهرت أبحاثها أن التشريط الوجداني يقاوم الانطفاء بشدة، ومن ثم فإنّ الأشخاص السعداء، هم الذين لديهم خبرات وجدانية إيجابية مرتبطة بكم كبير من أحداث الحياة اليومية المتكررة .(Diener, 1984,)

وكذلك هناك الاتجاهات النظرية الخاصة بالتوافق مع الضغوط والصدمات والتي ترى أنّ العمليات المعرفية والدافعية التي يستخدمها الفرد (سواء عن وعي أو غير وعي) تقلل من الكرب وتزيد من السعادة فالأفراد الذين يشتقون معنى إيجابي من الأحداث السالبة، هم أكثر سعادة (جاد، 2010، 58).

من خلال هذا العرض الموجز للنظريات يُلاحظ وجود وجهتي نظر لدى العلماء في تفسير السعادة، فالبعض ينظر إليها على أنها "سمة" والبعض الآخر يعدها "حالة" شأنها في ذلك شأن القلق، (حالة/سمة) والغضب (حالة/سمة).

فالسعادة كحالة: فإنها حالة مزاجية إيجابية تعبر عن مشاعر الفرد الذاتية، وتميل هذه الحالة أن تكون عابرة، ووقتية، وتحدث من خلال التفكير بالأحداث السارة الحديثة،

أما السعادة كسمة: فيمكن أن تُعد سمة من سمات شخصية الأفراد والتي تميزهم عن غيرهم، كالشخصية الانبساطية، والتفاؤلية وغيرها، ومن ثم يمكن النظر إلى مفهوم السعادة على أنّه مفهوم مركب، فهو ليس مجرد انفعال يشعر به الفرد ويعبر عنه بشكل لفظي، أو غير لفظي، ولكنه أيضاً يرتكز على خلفية عريضة من الأساليب المعرفية التي ولِد بها الفرد، أو تعلمها منذ الصغر، فأثرت في تكوينه وبناء شخصيته.

ويمكن القول: بالتأثير المتبادل بين البيئة والوراثة على الشعور بالسعادة، فمن خلال الدراسات التي أجراها ليكن على التوائم المتماثلة، أشارت النتائج إلى أن العوامل الوراثية مسؤولة عن المكون الثابت، أو المستقر الذي يسبب الاختلافات الفردية في الشعور بالسعادة على مر الزمن كما أشارت نتائج دراسته بأن (50%) من مقومات السعادة موروث، إذ أن بعض الجينات تتحكم في وجودها، ويتفق هريدي مع ليكن، في أن الأشخاص يولدون مزودين باستعدادات للسعادة أو عدم السعادة (هريدي وشوقي، 2002، 41).

فالسعادة استعداد وراثي لدى الفرد ولكن مع ذلك يحتاج للمرور بالعديد من الخبرات التي يُتعلم ويكتسب منها عدد من العادات، والأساليب السلوكية والمعرفية، التي تكوّن لديه اتجاهات، وسمات تجعله في وضع استعداد، لأن يشعر بالسعادة عند تعرضه لمواقف حياتية، تتناسب مع طبيعة هذا

الاستعداد، ومع سمات شخصيته، ويؤكد ليكن هذا التوجه، فهو يرى أن للسعادة نقطة تجمع قابلة لأن تزيد وتنقص عن طريق تعلم عادات جديدة، حيث تثور الجينات في سلوك الفرد بشكل مباشر وغير مباشر، من خلال نوعيات معينة من الخبرات والبيئات التي يتفاعل بها الفرد (الرابغي، 2008، 33).

- **نظريات النشاط:**

ترى هذه النظرية أن الحصول على السعادة يتم عند الوصول إلى نهايات معينة، تفترض نظريات النشاط أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية، فمثلاً قد يجلب نشاط رسام لوحة فنية سعادة أكبر من تلك التي يجلبها الانتهاء من رسمها، كما يمكن الجمع بين الفكرتين، وربما تكون أكثر المقولات النظرية التي تربط الأنشطة بالسعادة هي " نظرية التدفق"، التي ترى أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا ما كان النشاط سهلاً سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون – التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً، ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (مؤمن،2004، 430).

– نظرية الألم واللذة:

ترى هذه النظرية أن للفرد أهداف واحتياجات، وأن عدم وجودها يعني نقصاً ما في حياته، فإنّ اللذة والألم (السعادة والتعاسة) مرتبطان ببعض – إلى حد ما – فالسعادة غالباً ما يسبقها كرب، وأن هناك أسباب أخرى لارتباط السعادة والتعاسة معاً، منها أن الأشخاص الذين يشعرون بوجدانيات سالبة مكثفة، وهناك سبب آخر وهو الاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف عام، وعمل بجهد لتحقيقه، فإنّ فشله في تحقيقه يؤدي إلى تعاسة كبيرة، كما أنّ النجاح يؤدي إلى سعادة

أكبر، بينما إذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف قليل فلن يؤدي الفشل في تحقيقه إلى درجة كبيرة من التعاسة، ففقدان شيء سيء يؤدي إلى السعادة (Diener, 1984, 135).

– نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة:

تمثل السعادة ببساطة مجموعة سعادات صغيرة "نظرية من القمة إلى القاع" وتتخذ من منظور الشخص منطلقاً لها، وطبقاً لهذا المفهوم، حينما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة، فإنه يعبر عن وجهة نظر مشرقة، ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته، أي أن السعادة هي مجرد تجميع لحظات سعيدة (مؤمن، 2004، 431).

وعلى النقيض من ذلك تُبرز نظرية " من القاع إلى القمة"، وتتخذ من منظور البيئة منطلقاً لها، فهي تشير إلى أن الملامح العامة للشخصية، تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث، فهذه النظرية تفترض أن هناك استعداد في الشخصية أوسع للإحساس بالأشياء بطريقة إيجابية، وأن ذلك يؤثر على التفاعلات اللحظية بين الفرد والعالم، أي أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد، وليس العكس، وبهذا المفهوم فإن السبب ينتج من إصدار عناصر عليا إلى مستويات دنيا، فالسعادة الكلية أكبر من مجموع أجزائها، ويضاف اتجاه ثالث يعرف بالنموذج التوفيقي، والذي اقترحه هيدي، وويرنج، ويتخذ من منظور التفاعل منطلقاً له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدرٍ متساوٍ من الأهمية في علاقتها بالسعادة (المحروقي،2012، 27).

9– معوقات وأسباب عدم السعادة:

1– عدم تلبية الحاجات الأساسية: فالفرد بحاجة دائمة لان يلبي جميع حاجاته، وعند عدم تلبية هذه الحاجات، فإنه يشعر بالتعاسة.

2- عدم الإنجاز: فأصحاب الإنجازات والذين استطاعوا أن يحققوا لأنفسهم ولمجتمعهم قدراً كبيراً من التقدم الإيجابي غالباً ما يطردون الهموم.

3- عدم تحقيق الأهداف: فكل إنسان له آماله وأهدافه التي وضعها لنفسه لا تغيب عن ذهنه ويسعى إلى تحقيقها في كل يوم، ومن لم يستطع تحقيق الأهداف كان عرضة للهموم والأحزان (سليمان، 2010، 129).

10- قوانين السعادة:

طرح فورديس (fordyce) مجموعة من القوانين التي تحكم الشعور بالسعادة وفق مايلي:

1- قانون الشؤون الشخصية:

وفقاً لقانون الشؤون الشخصية فإنّ الشعور بالسعادة هو مسألة شخصية خاصة بالإنسان وحده، ويعتمد بشكل كبير على التجارب والخبرات التي يمر بها أكثر من اعتماده على تجارب الآخرين (fordyce, 1998, 100).

2- قانون الظروف الحديثة:

يؤكد قانون الظروف الحديثة على أنّ الشعور بالسعادة يتأثر بالماضي القريب أكثر من تأثره بحياة الفرد ككل.

فعلى الرغم من ارتباط الشعور بالسعادة بالظروف الأكثر ديمومة لحياة الإنسان، إلا أنّ الحالة الحديثة لهذه الظروف تأخذ الأولوية في التأثير على الشعور بالسعادة عما كانت عليه الشروط نفسها في الماضي.

3- قانون الظروف الدائمة:

تبعاً لقانون الظروف الدائمة فإنّ المواقف والظروف الدائمة والمستمرة (العلاقات ضمن الأسرة، الزواج، العمل) ذات تأثير أكبر على الشعور بالسعادة من تلك الظروف المؤقتة وقصيرة المدى (الطقس، العطل).

4- قانون الظروف الأساسية:

يؤكد قانون الظروف الأساسية على أنّ الشعور بالسعادة مرتبط بالأمور الأساسية في الحياة (الأسرة، الحب، الأصدقاء المقربين) أكثر من ارتباطه بالنشاطات الخارجية التي يرتبط بها الإنسان (هوايات، رياضة، اهتمامات ثقافية، نشاطات ترفيهية).

5- قانون العائدات المتناقضة:

وفق قانون العائدات المتناقضة فإنّ الإنجاز في أي مجال من مجالات الحياة يؤدي إلى زيادة الشعور بالسعادة حتى نقطة محددة، والمكاسب المتزايدة في مجال واحد تصبح أقل إسهاماً في زيادة الشعور بالسعادة فوق تلك الدرجة.

6- قانون التوازن:

يُعد قانون التوازن أنّ الحياة المتوازنة هي الحياة الأسعد، وتبعاً لذلك فالفرد الذي يؤدي بشكل جيّد في كل مجالات الحياة الرئيسية من المحتمل أنّه يكون أكثر سعادة من الفرد الذي يبرع في مجال أو مجالين فقط.

7- قانون السعادة الشّخصية:

يرى قانون السعادة الشّخصية أنّ نظرة الفرد الخاصة والذاتية لظروفه هي أكثر أهمية من النظرة الموضوعية التي يتخذها ملاحظين خارجيين.

فنظرة الفرد لما يملكه هي الأهم وليس ما يملكه في الحقيقة، وهذا يشير إلى العامل الإنساني الذي يفسر اختلاف الناس في الاستجابة للظرف نفسه.

8- قانون التأثيرات المتراكمة:

الشعور بالسعادة وفق قانون التأثيرات المتراكمة يساوي ببساطة إضافة كل مصادر السعادة مع بعضها البعض وكلاً وفق وزنه، وتمّ اشتقاق هذا القانون من عدة مقترحات أساسية تمّ تأكيدها في البحوث على نطاق واسع:

أ- هناك مصادر عديدة للشعور بالسعادة (الحب، العمل، الأسرة، الصحة، الدخل...).

ب- كل من مصادر الشعور بالسعادة السابقة له إسهامه الفردي والمستقل في السعادة.

ت- بعض المصادر لها تأثير أكبر بكثير على الشعور بالسعادة من المصادر الأخرى (الزواج الجيد يؤدي إلى سعادة أكبر من أيّة هواية ممتعة).

ث- لا يوجد مصدر حاسم وحيد بالنسبة للشعور بالسعادة (Fordyce،1998،105).

ويمكن القول أن هذه القوانين التي تم ذكرها تعتبر مكونات السعادة، وأن هناك بعض العوامل تلعب دوراً مهماً في سعادة الإنسان، وبعضها الآخر يعتبر أقل تأثيراً. وإن الأسرة، الحب، الأصدقاء المقربين تلعب دوراً أكبر من العوامل الأخرى في سعادة الإنسان.

11- فاعلية الذات والسعادة:

يشير مفهوم فاعلية الذات إلى معتقدات الشخص حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد تحقيقه من خلال تركيزه على المهارات والقدرات لديه، ويشير كانفر وزيس إلى نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا وتفسيرها للسلوك الإيجابي، حيث تركز هذه النظرية على مفهوم فاعلية الذات وتؤكد على دور التقييم الذاتي للسلوك الفعال كما تشير إلى أن إدراك الفرد لمدى كفاءته الشخصية وقدرته على مواجهة المشكلات التكيفية وإنتاج سلوكيات فعّالة لها دور كبير في تحديد طبيعة مشاعر ومزاج هذا الفرد، وشعوره بالرضا والسعادة (مؤمن، 2004، 425).

وفاعلية الذات تزداد كلما تقدم الإنسان بالعمر حيث يبدأ الوعي الذاتي مع بداية تفحص الطفل لجسمه وتكوين توقعات عن حاله وتعد الاعتقادات بعداً من أبعاد الشخصية التي تتمثل في القناعات الذاتية وقدرة الفرد في السيطرة على المتطلبات الحياتية، والتغلب على المشكلات التي تواجهه، فالأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية الذاتية يركزون تفكيرهم على حل المشكلات للوصول إلى حلول مناسبة ترضي ذواتهم وتُشعرهم بالسعادة (مؤمن، 2004، 426).

وتبّين أن الفاعلية الذاتية المرتفعة لها أثر إيجابي على السعادة لدى الفرد، حيث أن تطلعات الفرد لتحقيق أهدافه وتخطيطه الجيد لها، وتوقعاته تجاه مستقبله، سيجعله سعيداً إذا حقق ما خطط له وسيجعله شخصاً قادراً على مواجهة التحديات والضغوط التي تواجهه.

مما سبق يتضح إنّ الشعور بالسعادة قد شغل مجالاً واسعاً من بحوث علم النفس الإيجابي، وقد اختلف العلماء في تقديمهم لمفهوم الشعور بالسعادة، فالبعض ركز على الجوانب الانفعالية من فرح وسرور ومتعة، في حين أنّ البعض الآخر ركز على الجوانب المعرفية والعقلية ونمط التفكير الذي يتبناه الإنسان في حياته. وفضّل البعض الآخر التوفيق بين كل من الجانب الانفعالي والمعرفي

انطلاقاً من أنّ الإنسان كلّ متكامل لا يمكن الفصل بين ما هو معرفي وانفعالي، بين الدور الذي تلعبه الوراثة وبين تأثير البيئة. وظهرت بناءً على ذلك العديد من النظريات التي عملت على تقديم تفسيرات متنوعة للسعادة فمنها من اتخذ السرور والمتعة معياراً للسعادة، في حين اتخذ بعضها الآخر البنى المعرفية أساساً للشعور بالسعادة على اعتبار أنها تتضمن عمليات عقلية عليا ولا تقتصر فقط على المتع الحسية السطحية، وأما البعض الآخر فقد حرص على الدمج بين الناحية الانفعالية والناحية المعرفية للسعادة للخروج بمنظور توفيقي متكامل حول السعادة. وتتنوع المصادر التي يحصل الأشخاص من خلالها على السعادة منها ما هو غير قابل للتغيير كالجنس وسمات الشخصيّة، ومنها ما يقع تحت سيطرة الإنسان كالدخل والعمل، والأنشطة الترفيهية. وأن أهم ما يجعل الفرد سعيداً هو الأسرة، والصحة الجيدة، والأصدقاء، والعمل المناسب، والحالة المادية الجيدة.

المحور الخامس: قلق المستقبل:

لقد أصبحت الأمراض النفسية من أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً، وإنّ المجتمعات تمرّ من وقتٍ إلى آخر بالعديد من المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وانتشار الأزمات، والكوارث والحروب، والتي تترك آثارها على الأفراد، مما جعل البعض يطلق على هذا العصر عصر القلق (عكاشة، 1992، 17).

وقد اعتبر (الأنصاري، 2006، 15) القلق هو المفهوم الأساسي في علم النفس الحديث، خاصةً في علم الأمراض النفسية، فهو العرض المشترك بين العديد من الاضطرابات السلوكية بل في أمراض عضوية شتى، والقلق مفهوم تفسيري في نظريات الشخصية الحديثة.

وينظر فرويد إلى القلق بوصفه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، وهو يتشكل في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه الضرر(فرويد،1983 ، 13).

ويُعد القلق آفة العصر الحديث، كما ويعد ظاهرة نفسية ذات انتشار واسع في أنحاء العالم وهو ميلاد للتعقيدات المادية والمعنوية التي غزت المجتمعات، فهو يسيطر على ذات الإنسان وأفكاره، فلذلك لا يعتبر القلق حالة وراثية، بل حالة مكتسبة من بيئة الإنسان.

ولا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام ولذا سيتم استعراض بعض الجوانب المتعلقة بالقلق وصولاً إلى قلق المستقبل موضوع المحور الحالي.

1- مفهوم القلق:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني، وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، ويعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، وموضوع القلق كان وما زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب المشكلات النفسية (عثمان، 2002، 13).

وإن مصطلح القلق يدل على انفعال مؤلم، مركب من الخوف المستقل أو توقع خطر محتمل أو مجهول، أو حدوث شر في أية لحظة ممكنة. ويتضمن هذا التوقع تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخصية وربما يكون مبالغ فيه أو لا أساس له من الصحة.

وهو إشارة لإنذار عن كارثة سوف تحدث وإحساس بالضياع وعدم التركيز والعجز في التوصل إلى حل أو حلول مثمرة (العناني، 2000، 112).

وهو حالة انفعالية غير سارة تُستثار بفعل خطر وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية (غرابة، 2003، 11).

ويعرفه سيجموند فرويد بأنه: بأنه حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يتملك الإنسان مسبباً الكدر والضيق والألم. فالشخص القلِق يتوقع بين لحظة وأخرى حدوث الشر فهو متشائم متوتر الأعصاب ومضطرب، قليل الثقة بالنفس فاقد القدرة على التركيز (فرويد، 1962، 4).

2- **سمة القلق:**

إن سمة القلق لا تظهر مباشرة في سلوك الشخص، بل يمكن استنتاجها من خلال تكرار ارتفاع حالة القلق وشدتها لدى الفرد عبر الزمن (عبد الخالق، 1994، 19).

أو إنها(سمة القلق) الاختلافات الفردية المستقرة نسبياً بخصوص القلق والناتجة عن الاستعدادات لإدراك مدى واسع من المواقف المثيرة والتي تمثل تهديداً وخطراً، والنزعة نحو الاستجابة لها (الربيعي، 1997، 20).

أما ماثيوس وديري فعندهم سمة القلق تشير إلى استقرار السلوك، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الاثنين (الحالة والسمة) فالأشخاص الذين لديهم سمة قلق عالية يميلون إلى حالة قلق أعلى مما لدى الأشخاص ذوي سمة القلق القليلة(Matthews & Deary, 1998, 70).

وسمة القلق عند كل من سبيلبيرجر وكاتل إنها استعداد سلوكي مكتسب يكمن داخل الفرد تنشطه منبهات داخلية أو خارجية، وهذا الاستعداد السلوكي معظمه مكتسب ومستمدة أصوله غالباً من خبرات طفولية، وتكون ذات ثبات نسبي كامنة في شخصية الإنسان (القريطي، 1998، 133). ويرى أيضاً أن سمة القلق مفردة قائمة على الخبرات السابقة مثلها مثل سمات الشخصية تتشكل في مرحلة المراهقة والرشد. فالشخص صاحب سمة القلق العالية يكون استعداده للقلق عالياً وهذا يجعله أكثر تأثيراً بمواقف التهديد وقد يكون قلقه شديداً قد لا يتناسب مع شدة التوتر.

فسمة القلق لا تظهر مباشرة في السلوك وإنما يمكن الاستدلال عليها من تكرار ارتفاع حالة القلق وشدتها عند الفرد (غريب، 1998، 256).

وسمة القلق تدل على الفروق الثابتة نسبياً في الميل إلى القلق والناتجة عن حالات الاختلاف في ردود الأفعال تجاه المواقف المهددة للشخص (حسين، 2007، 18).

3- أسباب القلق:

هناك أسباب كثيرة للقلق ولكن من أهمها هي:

1- العوامل الوراثية والعوامل البيئية.

2- الاستعداد النفسي: يكون للشخص في بعض الأحيان استعداد للشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي والذي يؤدي إلى حالات من التوتر النفسي والشعور بالخوف.

3- ضغوط ومتطلبات الحياة اليومية والتي تؤدي إلى نتائج سلبية للفرد تنعكس على العلاقات الأسرية والاجتماعية.

4-مشكلات الحاضر والتي قد تفعّل مشكلات الماضي لمرحلة الطفولة والمراهقة والرشد.

5- التعرّض للحوادث والأزمات (اقتصادية، عاطفية، تربوية).

6- عدم تحقيق الذّات (الداهري، 2005، 331).

4- قلق المستقبل:

يُعد قلق المستقبل واحداً من أهم العوامل التي تُنغّص عيش المجتمعات، ومن الأسباب التي تعكر صفو حياة الأفراد وتؤثر سلباً على مسلك حياتهم وأمنهم وسلامتهم وتعاملهم مع أنفسهم ومحيطهم فتولد عندهم نظرة تشاؤمية نحو المستقبل في ظل معتركات الحياة الصعبة وتقاطعها مع

الأحداث السياسية والاقتصادية والصحية والاجتماعية، فأكثر ما يؤرّق الناس هو خوفهم من المجهول ذلك الشبح الذي يسمى بالمستقبل الغامض.

ويُعد قلق المستقبل أحد أنواع القلق، وهو من المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي، وهو شكل من أشكال القلق مثل: قلق الموت، القلق الاجتماعي، وقلق الفصام، وكل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ولكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة (دقائق أو ساعات) أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمن بعيدة (Zaleski, 1996, 20).

ويرى (فرج ومحمود،2006، 66) أنّ قلق المستقبل في حد ذاته يمثل موضوعاً خصباً، ومن الموضوعات الهامة والحديثة والمعاصرة نسبياً على المستويين النظري والواقعي، وهذا ما دفع بالباحثين إلى الاهتمام والتركيز في موضوعاتهم على قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات.

5- تعريف قلق المستقبل:

من الصعب القول أن مفهوم القلق مفهوم حديث فنحن نجده في الكتابات الهيروغليفية المصرية القديمة ونجد ابن حزم الأندلسي يتحدث عنه في كتابه في العصر الوسيط وكلها تؤكد على شمولية القلق بوصفه حالة أساسية للوجود الإنساني (بيك، 2002، 180).

ويمكن القول بأنّ التغيّرات الحاصلة في العصر الحديث ساهمت في خلق حالة من القلق إزاء المستقبل، مما جعل الفرد يفكر ما الذي سيحمله له الغد، ويعيش خائفاً من مستقبل يتوقع أن يحمل له مفاجآت غير سارة. لذلك فقد أطلق توفلر على العصر الحالي مصطلح "صدمة المستقبل" لأنه يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغيراته والسيطرة عليها، واستنتج أن الكثير من الناس يعانون من صدمة المستقبل (عشري، 2004، 148).

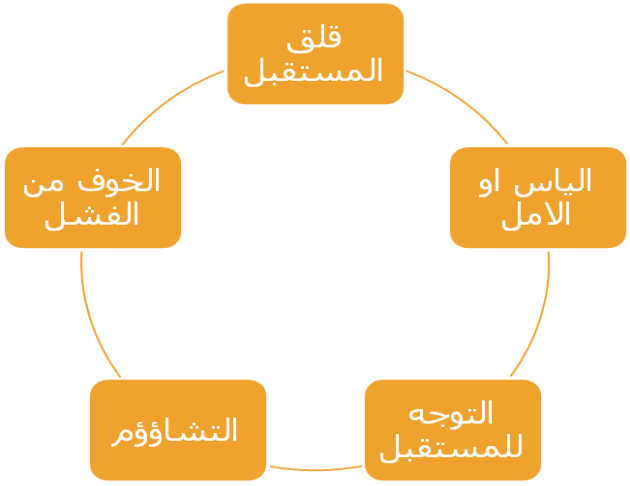
وأن القلق قد يساور كل إنسان يُقدم على عمل مهم أو تجربة جديدة أو بحث جديد أو اختراع، لذلك يعتبر القلق محركاً لطاقات حضارية هائلة، وأحياناً يسمى بالقلق الدافع إلى التقدم أو القلق الإيجابي وبالتالي فإنّ القلق يمكن أن يكون قلقاً غير صحي فيؤدي إلى اضطرابات في سلوك الفرد، وهذا النوع من القلق يستمر في حالة وجود خطر حقيقي، وفي حال زوال الخطر أيضاً (السبعاوي، 2008، 7).

وهو حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً، فنظرة الإنسان للمستقبل دائماً تكون مقترنة بخشية من أشياء عديدة وأحداث قد يتعرض إليها مستقبلاً، فكل أنواع القلق لها بعد مستقبلي محدد بفترة زمنية تكون في الغالب قصيرة إلا قلق المستقبل فهو محدد بفترة زمنية طويلة (Zaleski,1996,16).

وهو حاله نفسية تحدث حينما يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، ليحدث له توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية (الداهري، 2005، 326).

6- قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به:

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم، ويكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين هم تحت فئة هذا المفهوم



الشكل (3) يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل

أ- <u>الخوف من الفشل:</u>

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكاناً مميزاً وقد أشار (الطواب) إلى أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين. كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل الطلبة عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والإحجام بصفة عامة عن عمل أهداف واقعية لأنفسهم (الطواب، 1986، 47).

وقد أشار بتشالتر إلى أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات والإحباط من عدم القدرة على العيش وفقاً للتوقعات التي وضعوها لأنفسهم وانخفاض تقدير الذات والانسحاب والهروب والسلبية (Buchalter, 1992, 369).

إن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتر همتهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية (Simons& et al, 1999,151).

ب-قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

يمكن القول أن التوجّه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقده الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد، إنه

ليس ما تذهب إليه إنما ماتبنيه وهو الخلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار(Seginer, 2003, 3).

ويعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وبقدر ما ينخفض التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق، وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى تطلّع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع (بدر، 2003، 34).

وقلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص (صبري، 2003، 212).

وأن الفرد الذي لا يثق بأن المستقبل سيحقق له الرضا والإشباع فان هذا سيقوده إلى أن يحيد هذا المستقبل وإلى أن يوقف الزمن تجاه المستقبل (Frich,1995, 278) .

ج–قلق المستقبل والتشاؤم:

يرتبط قلق المستقبل ارتباطاً وثيقاً بالتشاؤم، فقد وجد ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل وبين التشاؤم، وهو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية ومن ثم يكون توجهه نحو ذاته ونحو حاضره ومستقبله سلبياً (Hummer & et al ,1992, 85).

ويمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل (عبد الخالق ومراد، 2001، 4).

وقلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص (عبد الخالق والأنصاري، 1995، 67).

وقد أكد (رونالد مولين) أن الإنسان القلِق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أن لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل. فالخوف من المستقبل يؤدي إلى مواجهة هذا المستقبل، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية (Moline,1990, 505).

د-قلق المستقبل في مقابل /الأمل واليأس:

وإذ أن الأمل يتشابه مع التفاؤل hopelessness هو النقيض لليأس Hope إذا افترضنا أن الأمل (وهو ليس التفاؤل) من حيث كل منهما نزعة استبشار وتوقع النتائج الإيجابية، إلا أن الأمل حالة من الوجود الإنساني، وإذا كان التفاؤل هو العكاز الذي يستند إليه الفرد عند مواجهة الأزمات التي تحول بين الفرد وبين الهدف، فإن الأمل هو إنتاج طرق جديدة إذا فشل الهدف، فإن الأمل هو إنتاج طرق للمسار الأصلي لتحقيق الهدف (Snyder, 1995, 365).

واليأس أو فقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وتتسم بخيبة الأمل والتعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات والعالم (بيك، 2002،189).

أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل، فقد توصلت دراسة (عبد الباقي، 1993) إلى أن قلق المستقبل يتكون من أربعة عوامل هي:

1- التشاؤم من المستقبل.

2-الاكتئاب.

3- الأفكار الوسواسية.

4-قلق الموت واليأس (عبد الباقي، 1993، 25).

ويعرف قلق المستقبل بأنه خوف أو مزيج من الرعب واللا أمل بالنسبة إلى المستقبل. كما وجد أن قلق المستقبل يتضمن الخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل (معوض، 1996، 14).

ويرتبط العجز أيضاً بقلق المستقبل وهذا ما يؤكد عليه زاليكسي، بأن العجز يصبح عجزاً متعلماً والعجز هو المصطلح الذي استخدمه سيلجمان وماير عام 1967م استناداً إلى مفهوم اليأس أو اللاأمل الذي من خلاله يؤكدون على أن وجود توقعات سالبة وداخلية وثابتة ومعممة سوف تؤدي إلى نمط من الاستجابة يعرف باسم الأسلوب التفسيري التشاؤمي، وأن العجز المتعلم لدى الإنسان يعود السبب الرئيسي فيه إلى الاعتقاد بأن نتائج الأحداث لا يمكن السيطرة عليها وأن أي جهد مهما كان لن يقود إلى النجاح (Zaleski,1996,170).

7- التأثير السلبي لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد، وهذا بدوره يؤثر وبشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصاً يعيش ليومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول. يحيا حياة تفتقر لحالات التغيير والتطور للأحسن، بل حياته تسودها الروتينية في كل شيء لا يقبل فيها التجديد خوفاً من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة، وكونه لا يملك الحلول ولا الإمكانات الكافية للتعامل مع هذه التحديات حتى وإن كانت بسيطة، وإن حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت، الإزاحة وغيرها) كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية، ونراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصاً متصلباً ومتعنتاً بالرأي منفعلاً لا يقبل برأي الآخرين من حوله، وحتماً يؤدي إلى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ليبقى في عزله وحزن وتشاؤم، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته، عاجز عن البت في الأمور ومتردد في اتخاذ قراراته، معرض للانهيار العقلي والبدني (حسانين، 2000، 19).

ويمكن أن نوجز أثار قلق المستقبل السلبية على الفرد بما يلي:

1. استخدام الميكانزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالنكوص، الإسقاط، التبرير، الكبت (Rappaport , 1991, 68).

2. متوتر باستمرار، ينزعج وينفعل لأبسط الأسباب، مضطرب في التفكير لا يستطيع التركيز(بدر، 1993، 82).

3. الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل ليعيش حياة بسيطة، اتكالي على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص(Zaleski,1996,172).

4. يحيا حياة روتينية، كثير الانفعالات والاضطرابات فهذا يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته (معوض، 1996، 14).

5. صلب الرأي متعنت، متشائم، عديم الثقة بالآخرين (حسانين، 2000، 19).

6. قليل الثقة بالنفس، يفقد السيطرة بسهولة وبذلك يكون عرضة للانهيار العقلي والبدني.

7. يعيش الشخص في حالة من الانعدام للأمان على صحته، معيشته، مكانته.

8. يتميز بالاعتماد على الغير، والعجز، واللاعقلانية (إبراهيم، 2003، 18).

وقد تبيّن أن لقلق المستقبل تأثير سلبي أيضاً على سلوك وشخصية الفرد، وهذا بدوره يؤثر وبشكل سلبي على حياته وتطلعاته ومهاراته في المستقبل لتجعل منه شخصاً يعيش ليومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول. أكثر من أن يكون لديه تأثير إيجابي تجعل الفرد ينظر نظرة تفاؤلية وسعيدة تجاه مستقبله.

8- أسباب قلق المستقبل:

يتمثل قلق المستقبل بمجال واسع من الغموض والمجهول ومجال من وجهات نظر سلبية معبرة عن مواقف معرفية وعاطفية تسودها السلبية والتشاؤم.

كما وأن حالة عدم المقدرة على التنبؤ لما سيحدث مستقبلاً وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول.

من أهم أسباب قلق المستقبل لدى الفرد هي:

أولاً. أسباب شخصية:

أ. عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها.

ب. عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.

ج. عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات عن الواقع الذي فيه.

ثانياً. أسباب اجتماعية:

أ. التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل.

ب. عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أومن يقوم مقامهم على حل مشاكله.

ج. الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع.

د. الشعور بعدم الأمان والإحساس بالضياع (Zaleski, 1994, 185).

فخبرات الماضي الحزينة وضغوط الحياة والطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لإيجاد معنى خاص لوجوده في هذه الحياة، كلها تفرز حالات من الخوف والاضطراب والقلق (العناني، 2000، 120).

وهناك رأي أخر عن أسباب قلق المستقبل كالتالي:

1. عدم القدرة على التقدير والإدراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث.
2. النظرة السلبية وعدم التعامل بالشكل الصحيح مع المواقف أو الأحداث والتقليل من أهميتها.

3. عدم القدرة على التكيف والمواجه مع المشاكل.

4. العزلة وعدم الانتماء (حسانين، 2000، 19).

أما الأقصري فيرى أن السبب لقلق المستقبل هو الجهل بمعرفة معنى الحياة بالشكل الذي يؤدي إلى السعادة والتفاؤل فيها، بدل أن يجعلها في موضع القلق والخوف (الأقصري، 2002، 23)، أما داينز فيرى أن من الحالات التي ترافق الفرد في حياته ممكن اعتبارها **من الأسباب المؤدية لقلق المستقبل هي:**

1. ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية والاجتماعية.

2. ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية.

3. عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الأخرين.

4. تخيل الجانب الأسوأ والسلبي دائماً للمواقف.

5. التفكير دائماً وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير (داينز، 2006، 44).

وهناك أسباب أخرى من وجهة نظر صبري يرجع إليها ظهور قلق المستقبل عند الفرد هي:

1. عدم القدرة على التكهن بالمستقبل.

2. انخفاض في مستوى القيم الروحية والمعنوية للفرد.

3. الإيمان بالأفكار الغير واقعية واللاعقلانية.

4. الاعتقاد بالخرافات والتشاؤم (صبري، 2003، 65).

أما إبراهيم فيعتقد أن قلق المستقبل لدى الأشخاص ينشأ من العوامل التالية:

1. نظرة الشخص السلبية لذاته.

2. الأفكار المشوشة واللاعقلانية.

3. الظروف السلبية المحيطة بالشخص.

4. نظرة الآخرين السلبية له (إبراهيم، 2006، 20).

ومما سبق يمكن القول أن من أهم الأسباب المؤدية لقلق المستقبل هي حالة العجز التي يعيشها الفرد لعدم تحقيق أهدافه والفشل في كسب حب واحترام الأخرين له، فالمشاكل الحياتية من مختلف ميادينها تؤثر سلباً وبشكل واضح على شخصية وسلوكيات الفرد، إذ تجعل حالة التخوف من المستقبل سمة نفسية لدى الأفراد وبالأخص الشباب منهم، وذلك نتيجة التحديات والمصاعب من

مختلف مصادرها (الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية وغيرها)، التي تجعلهم يشعرون بحالة من القلق والخوف والاضطراب من التناقض الحاصل ما بين واقعهم المتردي والهزيل الذي هم فيه والعاجز بإمكانياته عن تحقيق هذه الطموحات وبين ما يصبون إليه من أحلام وتطلعات نحو مستقبل مليء بالأمل، فهذا التصادم يكون حالة من الصراع النفسي والاضطرابات الانفعالية والتي تؤثر حتماً على سلوك وشخصية الشباب.

وأن من الأسباب التي يمكن أن تعتبر مساعدة لقلق المستقبل هي:

أ. الأساليب الخاطئة في التفكير التي تؤدي إلى تفسيرات خاطئة تجعل الفرد عرضة لكثير من المشاكل.

ب. الأفكار والاعتقادات الخاطئة والتي من شأنها أن تجعل الفرد مهزوماً وعديم الثقة بنفسه.

ج. ضغوط الحياة بسبب متطلباتها المتزايدة، وخاصة في عصرنا الحاضر السريع بتحولاته الاجتماعية والاقتصادية.

د. عدم وجود الخبرة الكافية التي تمكنه من معرفة معنى الحياة والتصور الصحيح للأحداث.

9- مواقف الحياة الضاغطة وقلق المستقبل:

إنَ زيادة الأعباء أو الصعوبات التي يواجهها الفرد في الحياة ستجعله أكثر تشاؤماً كما أن زيادة أعباء الفرد في الحياة ستجعله يغيّر من نظرته للحياة (حسين، 1999، 70).

إنّ التغيرات الحياتية السريعة تقترن بمختلف المشاعر التي تكون أغلبها سلبية، كالقلق والشعور بعدم الاطمئنان وعدم الاستقرار الذي يكون عاملاً من عوامل دفع الأفراد للوقوع في ساحة الاضطراب النفسي، فالتناقضات الهائلة بين ما هو حسي، وما هو معنوي وبين ما يتمنون ويحلمون به، وبين الواقع المتأزم المرير ذلك كله يضعهم في منعطف خطير من الصراعات النفسية وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية المتعلقة بالمستقبل التشاؤمي، والنظرة التشاؤمية للحياة ستزيد من خوفه وتوجسه من المستقبل الذي قد يحمل الكثير من الآلام استناداً إلى خبرة الحاضر المؤلمة (العاطفي، 2010، 209).

10- سمات ذوي قلق المستقبل:

قلق المستقبل مكون معرفي قوي، ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادةً بالخطر وتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل.(Zaleski,1996, 166).

ويشير روّاد المدخل المعرفي إلى أن التشويه المعرفي، وتشويه التفكير عن الذات وعن العالم وعن المستقبل وراء نشأة واستمرار القلق، حيث يلجأ الشخص القلِق إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات، وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات، وذلك كله يرتبط بالتكوين المعرفي وكيفية إدراكه وتفسيره للأحداث (العجمي، 2004، 29).

فالأشخاص الذين لديهم قلق المستقبل يتسمون بمايلي:

1- الشعور بالعجز.

2- لا يمكنهم أن يبدعوا.

3- لا يمكنهم تحقيق ذاتهم.

4- نقص القدرة على مواجهة المستقبل.

5- الشعور بالنقص.

6- الشعور بعدم الأمان.

7- ضعف الثقة بقدراتهم وإمكانياتهم.

8- إرجاع ما يحدث من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية (معوض، 1996، 54).

بينما يشير (Zaleski,1996, 171) إلى أن الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية في مقاييس قلق المستقبل يتميزون بأنماط سلوكية ومعرفية مثل:

1- أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل.

2- أنهم يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح أقل.

3- أنهم يعانون من أعراض واضطرابات جسمية عندما يفكرون بالمستقبل فكلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت.

4- أنهم يتعاملون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة.

5- أنهم على المستوى الاجتماعي يستخدمون الآخرين لتأمين مستقبلهم.

6- أنهم لا يعتنون بصحتهم وأجسادهم.

وقد أشارت (مسعود) إلى أن الأفراد الذين لديهم قلق مرتفع اتجاه أحداث المستقبل يكونون معرضين للإنهاك من وطأة التفكير الشديد بما سيؤول له مستقبلهم، فقد يشعر الطالب بأن آفاق الحياة

مسدودة بالنسبة له وقد يشعر بعدم الجدوى ويستشعر حيرة وقلق ويأس من المستقبل ويشعر بأنه تحت وطأة ضغوط تجعله مكبلا بها (ضغوط التفكير بالمستقبل) (مسعود، 2006، 287).

ويمكن القول أن الأفراد الذين لديهم قلق وخوف حيال المستقبل يكون لديهم شعور باليأس والهم والتشاؤم وتوقع الفشل في مختلف المناسبات التي يتعرضون لها، فضلاً عن الشعور بالوحدة في العالم الذي يعيشون فيه فلا أحد يساعدهم أو يقف بجانبهم عند اتخاذ القرارات الهامة في حياتهم، فهذه النظرة التشاؤمية للمستقبل تجعلهم عرضة للاكتئاب واليأس، كما يتسمون بهبوط الروح المعنوية وتناقص الدافعية للعمل والإنجاز.

11- الشباب وقلق المستقبل:

تعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهمِّ المراحل في حياة الإنسان، ذلك أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم الإنسانية، والتي تشمل المهارات العقلية والنفسية والدينية التي تساعدهم على تدبير شؤونهم وتنظيم علاقاتهم بالآخرين من حولهم، وهناك اختلاف في تحديد مفهوم واضح لمعنى الشباب وفق اتجاهات عدة، وتبعاً للاتجاه البيولوجي يتم التأكيد على الحتمية البيولوجية باعتبارها طوراً من أطوار نمو الإنسان، يكتمل فيه نضوجه العضوي والعقلي والنفسي الذي يبدأ من سن 15- 25، وهناك من يحددها من سن 13- 30، وتتصف هذه المرحلة بأنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموح عريض وكبير، وأهم خصائص هذه المرحلة الحماسة والجرأة والاستقلالية، النزوع نحو تأكيد الذات، بدء التفكير في خيارات الحياة والمستقبل، التعليم والزواج وتترافق مع ازدياد القلق (بني يونس، 2004، 123).

وهناك حاجات عديدة للشباب، بالرغم من أن مفهوم الحاجات نسبي يختلف من مجتمع إلى آخر تبعاً لطبيعة المجتمع، ومستوى التطور الاجتماعي والاقتصادي، ومن الحاجات التي تنطبق على الشباب: الحاجة إلى التقبل وتحقيق الذات والرعاية، والحاجة للتعليم والاستقلال وتلبية الحاجات الاقتصادية الأساسية من مأكل ومشرب ومسكن.

وأن الشباب هو المرحلة التي تبدأ باكتمال النضج الجنسي عند سن (25)، كما يحددها بعض العلماء على أساس المعيار العمري بين الثانية عشر والثلاثين، أما علماء الاجتماع فإنهم يعتبرون أن مرحلة الشباب هي تلك المرحلة التي تبدأ عندما يحاول المجتمع تأهيل الشخص ليحتل مكانة اجتماعية ويؤدي دوره الاجتماعي (محمد، 2010، 325).

ومما سبق فإن مرحلة الشباب تشكّل المرحلة الهامة في تحديد المستقبل في كل المجالات، وهي مرحلة بناء الشخص القادر على التحدي والمضي قدماً نحو الأهداف المرجوة، وحالياً يعاني الشباب السوري من مشاكل تضاعفت آثارها نتيجة للوضع الراهن، فألقت بتبعاتها على كل مناحي

الحياة، لتفتح باباً جديداً يحمل الكثير من الأحداث التي أصبح مجرد التفكير فيها وتوقعها يثير الكثير من القلق في نفوس الشباب.

12- مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

أ- مظاهر معرفية:

هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياه معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكه، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية.

ب- مظاهر سلوكية:

وهي مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

ت-مظاهر جسدية:

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، ومدركاً عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فأن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة (الداهري، 2005، 328).

فالقلق من المستقبل لدى فئة المراهقين والراشدين يكون أكثر وضوحاً وينعكس على سلوكهم ووجودهم في المجتمع، وبالتالي يصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تراود الإنسان وخصوصاً الشباب، لانهم أكثر تطلعاً وتفاعلاً في الحياة فحياة الشباب تقع تحت تأثير عائقين هما البيئية والشخصية والتي قد تدفع به إلى الشعور بالاضطراب والقلق، وكل هذا يظهر نتيجة للماضي المؤلم بأحداثه والحاضر البسيط بإمكانياته المتواضعة والتي لا ترقى لتلبية الطموحات، لذلك يتكون الشعور بالقلق تجاه مستقبل الفرد.

فالمتناقضات بين الأحلام الوردية للفرد والواقع الأليم والصعب يضع الشخص في منعطف خطير من الصراعات النفسية بين ما يحلم به وبين الواقع، فتظهر أنواع القلق كالمرتبط منها بالمهنة أو بالزواج أو بالأمراض أو المورد وجميعها لها ارتباطات بمستقبل الفرد (دياب، 2001، 438).

فالمواقف المولدة والمثيرة للقلق جميعها يكون لها ارتباط فعال ومباشر على المستقبل والمجهول (ابراهيم، 2003، 2).

وأن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والراشدين هو المستقبل، فالشاب هنا عندما يشعر بعدم وضوح صورة المستقبل وعدم تحديد المستقبل المهني، يتولد لديه شعور بالإحباط والقلق على ذاته ومستقبل ووجوده وأن مرحلة المراهقة تكون مليئة بحالة من عدم الاستقرار وتقلبات ملحوظة في مفهوم الذات (منصور، 2003،353).

فنظرة الشباب إلى المستقبل لها تأثير واضح على مستوى طموحهم، فالفرد الذي له طموح عالي نحو المستقبل يعدُّ بحد ذاته دافع مؤثر يدفع بالفرد إلى العمل الجاد والمثابرة والإقدام على الحياة بشكل يجعله متفائل فيها، أما الفرد الذي ينظر للحياة نظرة بؤس ويأس فتكون نظرته للمستقبل نظرة تشاؤمية وهذا ما يجعله متقاعساً هارباً من الحياة (خليل، 2002، 49).

وإن الشاب الطموح المتطلع إلى مستقبل زاهر يتصف بالاتزان الانفعالي والتوافق السوي فبذلك يكون أكثر دراية بذاته وله القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والتي قد تحول دون تحقيق أهدافه المستقبلية، لذلك يكون أكثر ثقة في تحقيق ما يصبو إليه مستقبلاً (حسانين، 2000،117).

13- مجالات قلق المستقبل:

ذكرت سعود (2011، 142) تعدد المجالات التي يقلق منها شبابنا وتكون متعلقة بقضاياهم الشخصية من جهة ومرتبطة من جهة أخرى بقضايا أكثر عمومية واجتماعية واقتصادية ونفسية وهي كما يلي:

1- **قلق المستقبل والمجال الاجتماعي:** يتضمن هذا المجال مخاوف تتعلق بخشية الأفراد من الفشل في التكيف المجتمعي وعدم قدرتهم على التقدم وفق الظروف الجديدة والخوف من الفشل والعجز في قدرتهم على بناء علاقات ناجحة اجتماعياً مع الآخرين ويتضمن خشية الشباب من الوصول بحياتهم إلى الاستبعاد من قبل المجتمع المحيط.

2- **قلق المستقبل ومجال العمل:** يسهم مجال العمل بشكل هام في حدوث القلق المستقبلي وذلك لأهمية تأمين العمل في الاستقرار الشخصي والاقتصادي عند الشباب، تزداد سمة القلق وينخفض تفاؤل الشباب وآمالهم عندما تقل فرص تأمين العمل.

3- **قلق المستقبل والمجال الاقتصادي:** يرتبط قلق المستقبل بشكل كبير بالمجال الاقتصادي عندما يشير إلى إحساس الشباب بالعجز عن مواجهة المطالب المادية مستقبلاً، وذلك مع انخفاض الرواتب وحدوث زيادة كبيرة في الأسعار ورؤية الفقر والبؤس والجوع منتشراً بين الأفراد، إذ يعد

المجال الاقتصادي هاماً جداً لما يشكله من ركيزة أساسية في خلق حالة من الاستقرار لدى الفرد والمجتمع ويعد مرآة لزيادة الإنتاج الذي ينعكس إيجابياً على مستوى الحياة اليومية للفرد.

4- **قلق المستقبل والمجال الشخصي:** يتمثل القلق في المجال الشخصي في اعتقاد الشباب أن حياتهم في المستقبل ستغدو بلا معنى وسوف ينتابهم الشعور بالخوف والعزلة مستقبلاً والخوف من صعوبات التكيف والفشل في مواقف الحياة المتعددة وينعكس بدوره على وجود صعوبات تتعلق باتخاذ قرارات حاسمة في الحياة المستقبلية لدى الشباب وتأتي الرؤية سلبية تجاه الحاضر ويزداد الاعتقاد باحتمالية وجود مشكلات وأمراض نفسية متزايدة.

5- **قلق المستقبل ومجال المجهول:** يتضمن هذا المجال القلق من أمور كثيرة لا يستطيع الشباب تحديدها والخوف من أشياء غير محددة مما يثير كثيراً من الاعتقادات بشأن وقوع مفاجآت كثيرة والتفكير بمصائب محتملة الوقوع في المستقبل هذا ما يثير كثيراً مشاعر عدم الأمان والقلق من المجهول.

6- **قلق المستقبل ومجال الزواج:** إن مكونات كالشعور بالقلق من الزواج واحتمال فشل العلاقة الزوجية مستقبلاً والتفكير بعدم التوافق مع الشريك والخشية من المشكلات الزوجية وعدم القدرة على تنشئة الأولاد جيداً والعزوف عن الزواج بسبب التكلفة المادية المتزايدة مستقبلاً وتأخر سن الزواج والخوف من عدم الزواج والبقاء تحت ظل العزلة مستقبلاً.

7- **قلق المستقبل ومجال العلم:** على الرغم من قدرة المعلوماتية والتقدم التكنولوجي واتساع آفاق المعرفة المتاحة أمام الشباب اليوم إلا أن هذا المجال لم يعد عاملاً هاماً في استقرار حياة الفرد.

8- **قلق المستقبل ومجال البيئة:** إن البيئة منظومة مكونات متفاعلة ومعقدة والإنسان يسهم في صنع بيئته وتشكيلها، والبيئة هي الحياة بكل معانيها فيها ننمو عقلياً وخلقياً ووجدانياً واجتماعياً وثقافياً هي الإطار الذي يعيش فيه الإنسان ويحصل فيه على مقومات الحياة ويمارس فيه علاقاته مع أقرانه.

9- **قلق المستقبل ومجالات المرض والموت:** تعد هذه المجالات نتيجة حتمية لتفاعلات المجالات الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والبيئية فبقدر ما تكون المجالات الأخرى جيدة وحسنة فإن هذين المجالين لا يشكلان أي درجة من القلق فمسألة المرض والموت يُعتقد أنها مسألة شخصية.

ويمكن القول إن قلق المستقبل بالنسبة للمراهق والراشد تعتبر من أهم السمات الدالة على هذا العصر بصفة خاصة، وقلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص.

وهو حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص، إن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما انهم يشعرون بانهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتر همتهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية.

الفصل الرابع

منهج البحث وإجراءاته وأدواته

. مقدمة.

أولاً . مجتمع البحث.

ثانياً . عينة البحث.

ثالثاً . منهج البحث.

رابعاً . أدوات البحث.

خامساً . الصعوبات التي واجهت الباحث.

سادساً . الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

الفصل الرابع

منهج البحث وإجراءاته وأدواته

توطئة:

احتوى هذا الفصل على وصف وتحديد مجتمع البحث، ووصف العينة وكيفية سحبها وخطوات إعداد أدوات البحث، والإجراءات المتبعة للتحقق من صدق وثبات أدوات البحث، بالإضافة إلى ذكر القوانين والمعادلات الإحصائية التي استخدمت في البحث بغية الإجابة عن أسئلة البحث وفرضياته، وفيما يلي توضيح لذلك:

أولاً: منهج البحث:

استُخدم المنهج الوصفي التحليلي، حيث يفيد المنهج الوصفي في رصد ظاهرة البحث كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة. (ميلاد والشماس، 2012، ص 86).

ثانياً: مجتمع البحث:

يتألف المجتمع الأصلي من طلبة السنة الأولى والماجستير في جامعة دمشق جميعهم المسجلين في كليات: (التربية، والحقوق، والعلوم السياسية، والهندسة المدنية، والهندسة الزراعية، والعلوم) للعام الدراسي (2016– 2017م) والبالغ عددهم (13520) طالباً وطالبة حسب الإحصائية الصادرة عن مديرية الإحصاء في جامعة دمشق للعام الدراسي (2016– 2017).

والمجتمع الأصلي للكليات الدراسية التي طبَّق فيها الباحث أدوات بحثه، وهي: كلية التربية = (2364) طالباً وطالبة، كلية الحقوق = (3165) طالباً وطالبة، كلية العلوم السياسية = (761) طالباً وطالبة، وكلية الهندسة المدنية = (1558) طالباً وطالبة، وكلية الهندسة الزراعية = (1586) طالباً وطالبة، كلية العلوم = (4086) طالباً وطالبة.

ثالثاً: عينة البحث:

هي جزء من المجتمع الإحصائي المدروس، أي: مجموعة جزئية من أفراد المجتمع الإحصائي، يتم اختيارها لأغراض جمع البيانات، وإصدار الأحكام، واتخاذ القرارات.

اعتمد الباحث أسلوب العينة العشوائية في السحب، لأنَّ المجتمع الأصلي غير متجانس من حيث الخصائص العمرية والمستويات الدراسية والاختصاص، وهي العينة التي يُقسّم المجتمع إلى فئات

أو طبقات تمثل خصائص المجتمع، ثمَّ يتم الاختيار العشوائي ضمن كل فئة أو طبقة، كما تناسب العينة العشوائية الطبقية المجتمع غير المتجانس.

واختيرت العينة بعد الرجوع إلى مديرية الإحصاء في جامعة دمشق التي سُحبت من كلياتها الدراسية عينة البحث وهي: (التربية، والحقوق، والعلوم السياسية، والهندسة المدنية، والهندسة الزراعية، والعلوم)، وهي تمثل الاختصاصات الدراسية في جامعة دمشق وهي: (العلوم الإنسانية، العلوم التطبيقية)، وتم اختيار عدداً من الطلبة عشوائياً، بحيث يكون كل طالب أو طالبة في كل كلية من الكليات السابقة الذكر مرشحاً لتطبيق المقياس عليه، و يُمكن القول: إن الاختيار تمَّ بطريقة طبقية (الاختصاص الدراسي)، وبطريقة عشوائية (طالب أو طالبة)، وسحبت عينة بنسبة (5.89%) من المجتمع الأصلي بواقع (797) طالباً وطالبة، ويمكن توضيح نسبة السحب من المجتمع الأصلي، وتوزع أفراد عينة البحث وفق متغيرات البحث من خلال الجداول الآتية:

الجدول (1) عدد أفراد المجتمع الأصلي للبحث

عدد أفراد المجتمع الأصلي للبحث							
الكلية	ذكور	إناث	المجموع	**الكلية**	ذكور	إناث	المجموع
التربية س1	365	1627	1992	**الهندسة المدنية س1**	621	445	1066
التربية ماجستير	88	284	372	**الهندسة المدنية ماجستير**	326	166	492
الحقوق س1	1736	945	2681	**الهندسة الزراعية س1**	532	513	1045
الحقوق ماجستير	329	155	484	**الهندسة الزراعية ماجستير**	268	273	541
العلوم السياسية س1	390	190	580	**العلوم السياسية ماجستير**	121	60	181
العلوم س1	1578	2167	3745	**العلوم ماجستير**	155	186	341
المجموع س1	5222	5887	11109	**الماجستير**	1287	1124	2411
المجموع الكلي	6509	7011	13520				

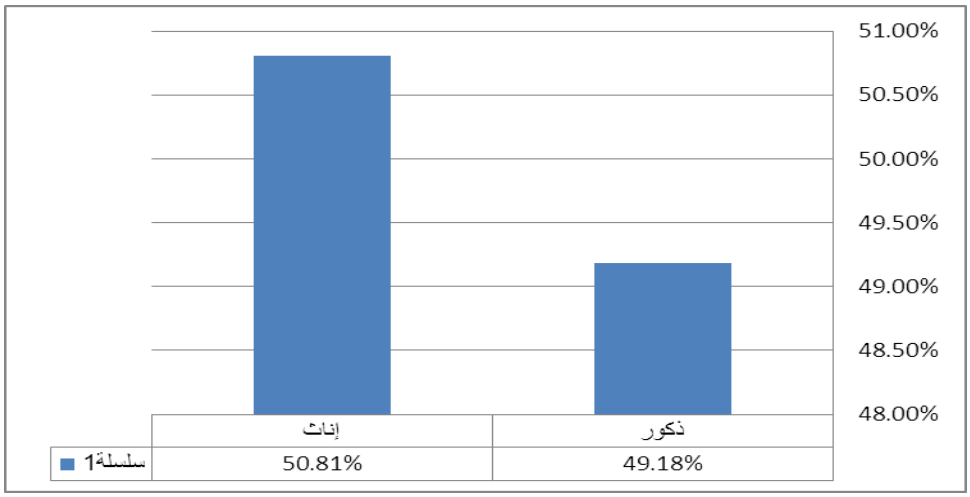
الجدول (2) عدد أفراد عينة البحث المسحوبة

عدد أفراد العينة المسحوبة									
الكلية	ذكور	إناث	المجموع	النسبة المئوية من المجموع الكلي للعينة	الكلية	ذكور	إناث	المجموع	النسبة المئوية من المجموع الكلي للعينة
التربية س1	18	81	99	%4.96	**التربية ماجستير**	9	28	37	% 9.94
الحقوق س1	87	47	134	% 4.99	**الحقوق ماجستير**	33	15	48	%9.91
العلوم السياسية س1	20	10	30	%5.17	**العلوم السياسية ماجستير**	12	6	18	%9.94
الهندسة المدنية س1	31	22	53	%4.97	**الهندسة المدنية ماجستير**	33	16	49	%9.95
الهندسة الزراعية س1	27	26	53	%5.07	**الهندسة الزراعية ماجستير**	27	27	54	%9.98
العلوم س1	79	108	187	%4.99	**العلوم ماجستير**	16	19	35	%10.26
المجموع س1	262	294	556	% 5	**الماجستير**	130	111	241	%9.99
المجموع الكلي	392	406	797	%5.89					

الجدول (3) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

متغير	الفئة	عدد أفراد العينة	النسبة
الجنس	**ذكور**	392	**%49.18**
	إناث	405	**%50.81**
	المجموع الكلي	**797**	**%100**

لاحظنا من الجدول أعلاه أنَّ (392) فرداً من أفراد عينة البحث كانوا ذكوراً، وأنَّ (405) أفرادٍ من أفراد عينة البحث كانوا إناثاً. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:

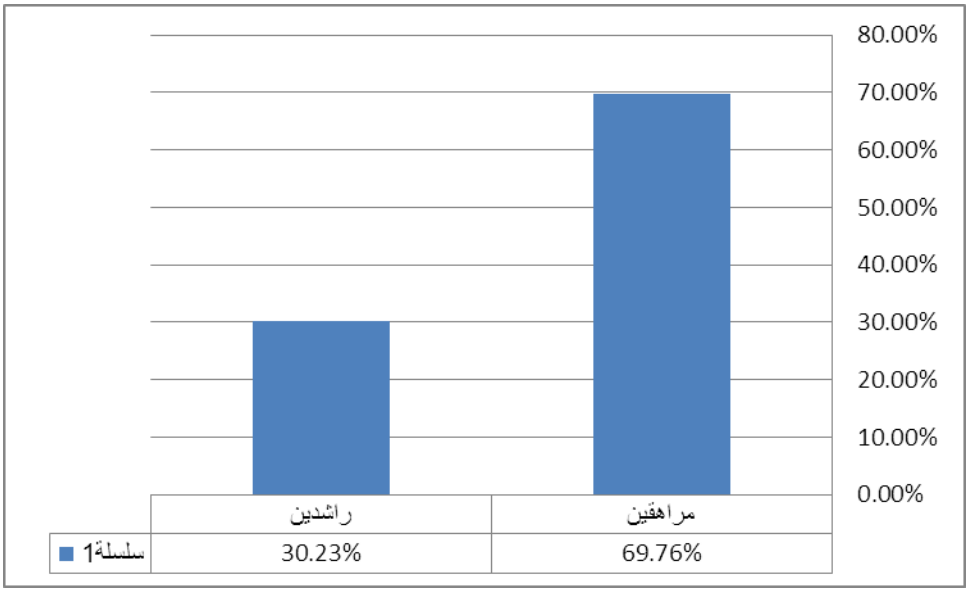


الشكل (4) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

الجدول (4) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير المرحلة العمرية

المتغير	الفئة	عدد أفراد العينة	النسبة
المرحلة العمرية	سنة أولى (مراهقين)	556	%69.76
	ماجستير (راشدين)	241	%30.23
	المجموع الكلي	797	%100

لاحظنا من الجدول أعلاه أنَّ (556) فرداً من أفراد عينة البحث كانوا من طلبة السنة الدراسية الأولى(مراهقين)، وأنَّ (241) فرداً من أفراد عينة البحث كانوا من طلبة الماجستير (راشدين). والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



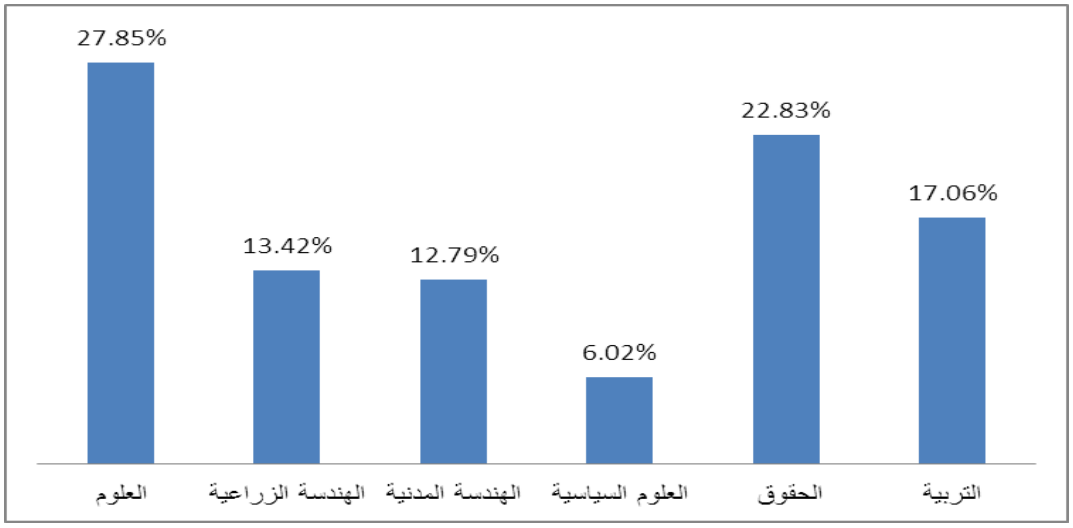
الشكل (5) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير المرحلة العمرية

الجدول (5)

توزع أفراد عينة البحث وفق متغير التخصص الدراسي الجامعي

المتغير		الفئة	عدد أفراد العينة	النسبة
التخصص الدراسي الجامعي	الكليات النظرية	التربية	136	%17.06
		الحقوق	182	%22.83
		العلوم السياسية	48	%6.02
	الكليات التطبيقية	الهندسة المدنية	102	%12.79
		الهندسة الزراعية	107	%13.42
		العلوم	222	%27.85
		المجموع الكلي	797	%100

لاحظنا من الجدول أعلاه أنَّ (136) فرداً من أفراد عينة البحث كان يدرسون في كلية التربية، وأنَّ (182) فرداً من أفراد عينة البحث كانوا يدرسون في كلية الحقوق، وأنَّ (48) فرداً من أفراد عينة البحث كانوا يدرسون في كلية العلوم السياسية، وأنَّ (102) فرداً من أفراد عينة البحث كان يدرسون في كلية الهندسة المدنية، وأنَّ (107) فرداً من أفراد عينة البحث كانوا يدرسون في كلية الهندسة الزراعية، وأنَّ (222) فرداً من أفراد عينة البحث كانوا يدرسون في كلية العلوم. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



الشكل (6) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير التخصص الدراسي الجامعي

وتم اعتماد الإجراءات الآتية:

1. إعداد الصورة الأولية لمقاييس فاعلية الذات، التوجه نحو الحياة، قلق المستقبل، في ضوء الأبحاث والدراسات السابقة.
2. اعتماد مقياس الصورة السورية لمقياس أوكسفورد للسعادة من إعداد: مطانيوس ميخائيل (2014).
3. عرض الصورة الأولية للمقاييس على بعض أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم في التربية وعلم النفس، والإرشاد النفسي.
4. التأكد من صدق وثبات المقاييس.
5. إعداد الصورة النهائية للمقاييس.
6. تحديد المجتمع الأصلي واختيار عينة البحث في بعض كليات جامعة دمشق.
7. تطبيق المقاييس في صورتهما النهائية على العينة المختارة.
8. تصحيح الاستجابات ورصد البيانات تمهيداً لإدخالها إلى الحاسب الآلي.
9. معالجة البيانات إحصائياً وفقاً للأساليب الإحصائية المحددة.
10. تحليل وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها.
11. التوصل إلى النقاط الأساسية التي تفيد في وضع بعض المقترحات للبحث.

رابعاً: أدوات البحث:

تم الاعتماد في هذا البحث على أربعة مقاييس للتحقق من فروض البحث هما:

1-مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث.

2- مقياس التوجه نحو الحياة من إعداد الباحث.

3-مقياس الصورة السورية لمقياس أوكسفورد للسعادة من إعداد مطانيوس ميخائيل

4-مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث.

وفيما يلي عرض لأدوات البحث:

أ – مقياس فاعلية الذات:

وصف المقياس:

تمت مراجعة أدبيات البحث المتعلقة بفاعلية الذات، واطلع على العديد من المقاييس والدراسات النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع والاستفادة منها في وضع بنود وعبارات المقياس، منها:

- مقياس الكفاءة الذاتية العامة لجيروزيليم وشفارتسر (Jerusalem & Schwarzer، 1986) تعريب رضوان (1997).
- مقياس فاعلية الذات من إعداد العدل (2001).
- مقياس فاعلية الذات إعداد كيم وبارك (Kim & Park) تعريب عبد الحميد وأبو هاشم (2005).
- مقياس فاعلية الذات إعداد الآلوس (2001).
- الزعبي (2014)، فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلبة الموهوبين ومعلميهم في الأردن.

. ومن خلال ذلك تم اعداد المقياس المكون في صورته الأولية من (40) بنداً وزعت على ثلاثة أبعاد كالتالي:

الجدول (6) توزع بنود مقياس فاعلية الذات في صورته الأولية

أبعاد مقياس فاعلية الذات	عدد البنود	أرقام البنود
البعد الأول: (المبادرة).	12	40-37-34-33-32-28-15-13-6-4-3-2
البعد الثاني: (المجهود).	14	-24-23-21-19-18-17-16-14-11-7-5-1 38-35
البعد الثالث: (المثابرة).	14	-31-30-27-29-26-25-22-20-12-10-9-8 39-36

. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات:

الدراسة الاستطلاعية لمقياس فاعلية الذات:

تم تطبيق المقياس على عينة من (40) طالباً وطالبة من طلبة كليتي العلوم والحقوق من غير العينة الأصلية لدراسة الصدق والثبات لمقياس فاعلية الذات ومقياس التوجه نحو الحياة ومقياس قلق المستقبل.

. دراسة الصدق لمقياس فاعلية الذات:

1 . صدق المحتوى لمقياس فاعلية الذات (صدق المحكمين):

يُقصد به الفحص المنهجي لمحتوى الأداة ويشير إلى ما إذا كان الاختبار يقيس مثلاً ما أعدَّ لقياسه، أو ما أردنا نحن أن نقيسه (ميخائيل، 2006، 255).

اعتُمد في التحقق من صدق المقياس طريقة صدق المحكمين إذ عرض المقياس بشكلها الأولي على مجموعة من السادة المحكمين المختصين بعلم النفس والإرشاد النفسي والتقويم والقياس وأصول التربية من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق، إذ بلغ عددهم (9) محكمين، وذلك للاسترشاد بآرائهم حول ما تضمنه مقياس فاعلية الذات، ومدى مناسبة الفقرات للأهداف، وطولها وصياغتها، وكانت أهم ملاحظات السادة المحكمين هي:

- ✓ دمج بعد الأبعاد.
- ✓ اختصار العدد الكلي لبنود مقياس فاعلية الذات.
- ✓ تصويب بعض البنود من الناحية اللغوية.
- ✓ إعادة صياغة بعض البنود مثل:

الجدول (7) البنود التي تم تصحيحها وتعديلها في مقياس فاعلية الذات وفق ملاحظات المحكمين

م	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
.1	أنا واثق من قدراتي ومهاراتي	أثق بقدراتي ومهاراتي.
.2	إذا واجهتني مشكلة فإنني أستطيع حلها بنجاح	أستطيع حل أي مشكلة تواجهني بسهولة.
.3	يمكنني معالجة المواقف غير المتوقعة	يمكنني معالجة المواقف غير السارة المفاجأة.
.4	لدي أفكاراً متنوعة تساعدني في التعامل مع المشكلات التي تواجهني	أمتلك أفكاراً متنوعة تساعدني في التعامل مع المشكلات التي تواجهني.
.5	لدي إرادة وعزيمة أقوى من معظم الناس	أمتلك إرادة وعزيمة أقوى من معظم الناس.
.6	أصدقائي يثقون بقراراتي	يثق أصدقائي بقراراتي.
.7	أعرف كيف أتصرف إذا فوجئت بمواقف غير متوقعة	أعرف كيف أتصرف في المواقف غير متوقعة.
.8	أسعى إلى العمل مع زملائي بروح الفريق لإنجاز أهدافي	أسعى إلى العمل مع زملائي بروح الفريق.

الجدول (8) البنود التي حُذفت من مقياس فاعلية الذات

م	البنود التي حُذفت	رقم البند في الصورة الأولية للمقياس
.1	من السهل علي إقامة علاقة جديدة	2
.2	أعتقد أنني أمتلك إرادة وعزيمة قويتين	3
.3	يمكنني أن أسيطر على مشاعري تجاه المواقف المؤثرة	7
.4	يمكنني التعامل مع كل الأحداث أو المواقف الجديدة بشكل جيد	14
.5	أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني	16
.6	لا يمنعني الفشل من المحاولة مجدداً للوصول إلى أهدافي	19
.7	يسهل علي تحقيق أهدافي وطموحاتي	20
.8	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجد نفسي في مأزق ما	26
.9	استطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة	27
.10	أشعر أن الفرص متوفرة لكي أحقق أهدافي في الحياة	36

وتم التعديل المطلوب، وأصبح مقياس فاعلية الذات بصيغته النهائية مكوَّن من (30) بنداً. (انظر الملحق/3/).

بعد ذلك طُبق المقياس على عينة من (40) طالباً وطالبة من طلبة كلية العلوم والحقوق من غير العينة الأصلية لدراسة الصدق والثبات.

2 . الصدق التمييزي لأداة البحث:

من أجل التأكد من صدق مقياس فاعلية الذات، طُبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) طالباً وطالبة لم تشملهم عينة البحث الأساسية للتأكد من صدق مقياس البحث، وتمَّ اختبار الصدق التمييزي على الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس. وتمَّ إجراء الصدق التمييزي على المقياس بين الربيعي الأعلى في درجات المقياس، وهم (10) أفراد من أفراد الدراسة الاستطلاعية، والربيعي الأدنى في درجات إجاباتهم على المقياس، وهم (10) أفراد من أفراد الدراسة الاستطلاعية لاستجابات أفراد عينة البحث، وفق درجاتهم الكلية على المقياس، وإهمال (20) فرداً الذين كانت درجاتهم في الوسط، حيث رتبت البنود تصاعدياً.

وتم حساب اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات وتحديد الاختبار المناسب لدراسة الفروق، وذلك حسب الجدول التالي:

الجدول (9) اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس فاعلية الذات

مقياس فاعلية الذات	المبادرة	المجهود	المثابرة	إجمالي المقياس
المطلق	0.900	0.800	1.000	1.000
إيجابي	0.000	0.000	0.000	0.000
سلبي	0.900–	0.800–	1.000–	1.000–
قيمة كالموغراف – سميرنوف	2.012	1.789	2.236	2.236
القيمة الاحتمالية	0.001	0.003	0.000	0.000

تظهر النتائج في الجدول (9) أنَّ جميع قيم سميرنوف دالة إحصائياً لأنَّ قيم (Sig) مستوى الدلالة المحسوبة أصغر من (0.05)، وبالتالي فالبيانات ليست موزعة طبيعياً ويجب استخدام اختبار لامعلمي لدلالة الفرق بين الربيعي الأول والرابع.

لذلك عولجت النتائج إحصائياً باستخدام اختبار لا معلمي (اختبار مان ويتني) لدلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى، وكانت النتائج كما يشير إليها الجدول (10):

الجدول (10)

اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس فاعلية الذات

الصدق التمييزي	الربيعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z المقابلة	مان ويتني المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (المبادرة).	1	10	15.00	150.00	3.425	60.000	0.001	دال عند (0.01)
	4	10	6.00	60.00				
	المجموع	20						
البعد الثاني: (المجهود).	1	10	14.90	149.00	3.348	61.000	0.001	دال عند (0.01)
	4	10	6.10	61.00				
	المجموع	20						
البعد الثالث: (المثابرة).	1	10	15.50	155.00	3.792	55.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.50	55.00				
	المجموع	20						
الدرجة الكلية	1	10	15.5	155.00	3.794	55.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.50	55.00				
	المجموع	20						

يُظهر الجدول (10) أنَّ قيمة Z بلغت (3.794) في الأبعاد كافة والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات، وجميعها دالة إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية بلغت sig =(0.000) وهي أصغر (0.01)، مما يدل على وجود صدق تمييزي للمقياس أي المقياس له قدرة تمييزية لوجود فروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى أي أصحاب الدرجات العالية والمنخفضة.

3 . صدق البناء الداخلي:

وهو يبين الارتباط بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية، "فالارتباطات العالية بين مجموع الدرجات الكلي للمقياس، والمحاور الفرعية التي تقيس السمة نفسها، تدعم الصدق وتؤكده، حين يتم إثبات صدق الاختبار بطرائق أخرى، ويفترض هذا الصدق، كون الاختبار منطقياً ومتجانساً في قياس السمة المقيسة" (الأنصاري، 2000، 113).

أ . علاقة درجة البُعد بالدرجة الكلية للمقياس:

تم إجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، كما يظهر في الجدول (11):

الجدول (11) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس فاعلية الذات والأبعاد الفرعية

مقياس فاعلية الذات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (المبادرة).	**0.809** **	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثاني: (المجهود).	**0.703** **	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثالث: (المثابرة).	**0.869** **	**0.000**	**دال عند (0.01)**

يلاحظ من الجدول (11) أنَّ ارتباط المجموع الكلي مع الأبعاد الفرعية دالة إحصائياً ما يدل على أنَّ مقياس فاعلية الذات متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

. دراسة الثبات لمقياس فاعلية الذات:

الثبات هو قدرة الأداة على التوصل إلى نتيجة القياس نفسها مهما تكرر استخدامها في دراسة الظاهرة نفسها، أو هو خاصية من خواص المقياس الجيد، وهو يعبّر عن الاتساق في الأداة من بند إلى آخر، أي إنَّ الاختبار يعطي تقديرات ثابتة (الأنصاري، 2000، 126-127).

"وهو اتساق درجات الأشخاص أنفسهم عند فحصهم بالاختبار نفسه في ظروف مختلفة، أو باستخدام مجموعات مختلفة من المفردات المتكافئة، أو تحت ظروف فحص أخرى مغايرة" (Anastasi & Urbina, 1997, 84).

1 . الثبات بالإعادة:

إنَّ إعادة تطبيق الاختبار يدل على الاستقرار عبر الزمن لذلك تمَّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين بفارق زمني أسبوعين، وتمَّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (12):

الجدول (12) ثبات الإعادة لمقياس فاعلية الذات

مقياس فاعلية الذات	ثبات الإعادة	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الأول: (المبادرة).	**0.802**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثاني: (المجهود).	**0.821**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثالث: (المثابرة).	**0.855**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
الدرجة الكلية	**0.861**	**0.000**	**دال عند (0.01)**

يلاحظ من الجدول (12) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً، وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

2 . ثبات التجزئة النصفية:

تمَّ حساب التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (13):

الجدول (13) نتائج ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان لمقياس فاعلية الذات

مقياس فاعلية الذات	التجزئة النصفية	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الأول: (المبادرة).	**0.809**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثاني: (المجهود).	**0.826**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثالث: (المثابرة).	**0.869**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
الدرجة الكلية	**0.839**	**0.000**	**دال عند (0.01)**

يلاحظ من الجدول (13) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً، وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

3 . ثبات ألفا كرونباخ:

تمَّ حساب ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (14):

الجدول (14) ثبات الإعادة وسبيرمان براون وألفاكرونباخ لمقياس فاعلية الذات

مقياس فاعلية الذات	ألفا كرونباخ
البعد الأول: (المبادرة).	**0.740**
البعد الثاني: (المجهود).	**0.643**
البعد الثالث: (المثابرة).	**0.778**
الدرجة الكلية	**0.825**

يلاحظ من الجدول (14) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً، وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

. مقياس فاعلية الذات في صورته النهائية:

أُعد المقياس في صورته النهائية في ضوء ملاحظات المحكمين (انظر الملحق/3/)، والمقياس مؤلف من قسمين يشمل:

أ. **القسم الأول:** مقدمة المقياس، توضيح هدف المقياس، ومتغيرات البحث التصنيفية المعتمدة وهي: (التخصص الدراسي، الجنس، المرحلة العمرية).

ب. **القسم الثاني:** يضم بنود المقياس والبالغ عددها (30) بنداً للمقياس الموجه إلى عينة من المراهقين والراشدين من طلبة جامعة دمشق. ويشتمل المقياس على الأبعاد الفرعية التالية:

الجدول (15) توزع بنود مقياس فاعلية الذات على الأبعاد الفرعية

مقياس فاعلية الذات	عدد البنود	أرقام البنود
البعد الأول: (المبادرة).	10	2، 4، 10، 11،19، 23، 24، 25، 27، 30
البعد الثاني: (المجهود).	10	1، 3، 8، 12، 13، 14، 16، 17، 26، 28
البعد الثالث: (المثابرة).	10	5، 6، 7، 9، 15، 18، 20، 21، 22، 29

. طريقة تصحيح المقياس:

تتم الإجابة عن كل بند من بنود مقياس فاعلية الذات من خلال مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمسة احتمالات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويقابل هذه الإجابات درجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب السابق للبنود.

وبذلك تكون أعلى درجة حصل عليها الطالب في مقياس فاعلية الذات هي (150) درجة، وأدنى درجة هي (30) درجة.

ب – مقياس التوجه نحو الحياة:

وصف المقياس:

تمّ إعداد مقياس التوجه نحو الحياة بعد الاطلاع على البحوث النظرية، والمقاييس والأدوات التي لها علاقة بمقياس التوجه نحو الحياة، وقراءة الدراسات والمراجع النظرية، وقد ساعد ذلك بوضع عدد من العبارات التي تمثل محوري التوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم)، وقام الباحث بالاستفادة من عدد من المقاييس والاختبارات النفسية المقننة في اختيار بعض العبارات وهي:

- ❖ مقياس التوجّه نحو الحياة إعداد (شاير وكارفر)، (2003).
- ❖ القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (1996).
- ❖ مقياس التوجه نحو الحياة تعريب نورس شاكر هادي(2008).
- ❖ مقياس التوجه نحو الحياة ترجمة بدر الأنصاري(1998).
- ❖ مقياس صالح (2013).

وفي ضوء المقاييس سابقة الذكر تم وضع المقياس المكوَّن في صورته الأولية من (20) بنداً.

. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة:

. دراسة صدق مقياس التوجه نحو الحياة:

1 . صدق المحتوى لمقياس التوجه نحو الحياة (صدق المحكمين):

تم التحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحكمين إذ عرض المقياس بشكله الأولي على مجموعة من السادة المحكمين المختصين بعلم النفس، والإرشاد النفسي، والتقويم والقياس، وأصول التربية، من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق، وبلغ عددهم (9) محكمين (انظر الملحق/1/)، للاسترشاد بآرائهم حول ما تضمنه مقياس التوجه نحو الحياة، ومدى مناسبة الفقرات للأهداف، وطولها وصياغتها، وكانت أهم ملاحظات السادة المحكمين هي:

- ✓ اختصار بعض البنود، وحذفها، أو دمجها.
- ✓ تصويب بعض البنود من الناحية اللغوية.
- ✓ إعادة صياغة بعض البنود، وهي وفق الآتي:

الجدول (16) البنود التي جرى تعديلها وفق رأي المحكمين في مقياس التوجه نحو الحياة

م.	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
.1	أرى الجانب المضي من الأمور في حياتي.	أرى الجانب المضي من الأمور.
.2	أتوقع الأفضل بشكل دائم.	أتوقع الأفضل.
.3	لا أؤمن بالقول تفاءلوا بالخير تجدوه.	أؤمن بالقول تفاءلوا بالخير تجدوه.
.4	سوف تتحسن الأحوال مستقبلاً.	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً.
.5	أنا متفائل كثيراً بالنسبة لمستقبلي.	أنا متفائل بالنسبة لمستقبلي.

الجدول (17) بعض البنود التي جرى حذفها من قبل المحكمين في مقياس التوجه نحو الحياة

م.	البنود التي جرى حذفها من مقياس التوجه نحو الحياة
.1	أتوقع أن تكون الحياة مستقبلاً أفضل.
.2	كل شي في هذه الحياة جميل .

وقد قام الباحث بالتعديل المطلوب، فأصبح مقياس التوجه نحو الحياة بصيغته النهائية مكوَّناً من (18) بنداً. (انظر الملحق /4/).

ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (40) طالباً وطالبة من طلبة كليتي الحقوق والعلوم من غير العينة الأصلية لدراسة الصدق والثبات.

2 . الصدق التمييزي لأداة البحث:

من أجل التأكد من صدق مقياس التوجه نحو الحياة، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) طالباً وطالبة لم تشملهم عينة البحث الأساسية للتأكد من صدق مقياس البحث، وتمَّ اختبار الصدق التمييزي على الدرجة الكلية للمقياس. وأُجري الصدق التمييزي على المقياس بين الربيعي الأعلى في درجات المقياس، وهم (10) أفراد من أفراد الدراسة الاستطلاعية، والربيعي الأدنى في درجات إجاباتهم على المقياس، وهم (10) أفراد من أفراد الدراسة الاستطلاعية لاستجابات أفراد عينة البحث، وفق درجاتهم الكلية على المقياس، وإهمال (20) فرداً الذين كانت درجاتهم في الوسط، حيث رتبت البنود تصاعدياً.

وحُسب اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات وتحديد الاختبار المناسب لدراسة الفروق، وذلك حسب الجدول التالي:

الجدول (18)

اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس التوجه نحو الحياة

مقياس التوجه نحو الحياة	إجمالي المقياس
المطلق	1.000
إيجابي	0.000
سلبي	1.000-
قيمة كالموغراف – سميرنوف	2.236
القيمة الاحتمالية	0.000

تظهر النتائج في الجدول(18) أنَّ جميع قيم سميرنوف دالة إحصائياً لأنَّ قيم (Sig) مستوى الدلالة المحسوبة أصغر من (0.05)، وبالتالي فالبيانات ليست موزعة طبيعياً ويجب استخدام اختبار لامعلمي لدلالة الفرق بين الربيعين الأول والرابع.

لذلك عولجت النتائج إحصائياً باستخدام اختبار لا معلمي (اختبار مان ويتني) لدلالة الفروق بين الربيعي الأعلى و الربيعي الأدنى، وكانت النتائج كما يشير إليها الجدول (19):

الجدول (19)

اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس التوجه نحو الحياة

الصدق التمييزي	الربيعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المقابلة	مان ويتني المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	1	10	15.50	155.00	3.785	55.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.50	55.00				
	المجموع	20						

يُظهر الجدول (19) أنَّ قيمة Z بلغت (3.785) في الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة، وهي دالة إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية بلغت sig = (0.000) وهي أصغر (0.05)، مما يدل على وجود صدق تمييزي للمقياس أي المقياس له قدرة تمييزية لوجود فروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى أي أصحاب الدرجات العالية والمنخفضة.

صدق البناء الداخلي:

أ . علاقة درجة البنود بالدرجة الكلية للمقياس:

إذ تم إجراء ارتباط المجموع الكلي للمقياس ببنود المقياس، كما يظهر في الجدول (20):

الجدول (20)

معاملات الارتباطات (بيرسون) بين البنود والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	رقم البند	معامل الارتباط بيرسون
1.	**0.564	.10	**0.709
2,	**0.427	11.	**0.761
3.	**0.528	12.	**0.554
4.	**0.563	13.	**0.706
5.	**0.747	14.	**0.717
6.	**0.578	15.	**0.822
7.	**0.317	16.	**0.890
8.	**0.716	17.	**0.855
9.	**0.613	18.	**0.867

يلاحظ من الجدول السابق أنَّ ارتباط المجموع الكلي مع بنود المقياس دالة إحصائياً ما يدل على أنَّ مقياس التوجه نحو الحياة متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بصدق البناء الداخلي.

. دراسة الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة:

1 . ثبات الإعادة:

تمَّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (21):

الجدول (21) ثبات الإعادة لمقياس التوجه نحو الحياة

مقياس التوجه نحو الحياة	ثبات الإعادة	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	**0.934	0.000	دال عند (0.01)

يلاحظ من الجدول (21) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً، وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

2 . ثبات التجزئة النصفية:

تمَّ حساب معامل الارتباط سبيرمان في التجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (22):

الجدول (22)

نتائج ثبات التجزئة النصفية باستخدام سبيرمان براون لمقياس التوجه نحو الحياة

مقياس التوجه نحو الحياة	التجزئة النصفية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	0.938	0.000	دال عند (0.01)

يلاحظ من الجدول (22) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً، وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

. ثبات ألفا كرونباخ:

تمَّ حساب ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (23):

الجدول (23) ثبات ألفاكرونباخ لمقياس التوجه نحو الحياة

مقياس التوجه نحو الحياة	ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية	0.705

يلاحظ من الجدول (23) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً، وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

. المقياس في صورته النهائية:

أُعدَّ المقياس في صورته النهائية في ضوء ملاحظات المحكمين (انظر الملحق/4/)، وبقي المقياس مؤلفاً من قسمين يشمل:

القسم الأول: مقدمة المقياس، وتوضيح هدف المقياس، ومتغيرات البحث التصنيفية المعتمدة وهي: (التخصص الدراسي، الجنس، المرحلة العمرية (مراهقة، رشد)).

القسم الثاني: ويضم بنود المقياس البالغ عددها (18) بنداً للمقياس الموجه إلى عينة من المراهقين والراشدين من طلبة جامعة دمشق.

. طريقة تصحيح مقياس التوجه نحو الحياة:

تتم الإجابة عن كل بند من بنود مقياس التوجه نحو الحياة من خلال مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمسة احتمالات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويقابل هذه الإجابات درجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب السابق للبنود.

وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب في مقياس التوجه نحو الحياة هي (90) درجة، وأدنى درجة هي (18) درجة. وتشير الدرجة العليا إلى التفاؤل لدى المفحوص، وتشير الدرجة الدنيا إلى التشاؤم لدى المفحوص.

ج – مقياس السعادة:

تم استخدام الصورة السورية لمقياس أوكسفورد للسعادة OHQ الذي أعده الأستاذ الدكتور امطانيوس مخائيل (2014).

قام (مخائيل) بإعداد ترجمة عربية للمقياس حاول من خلالها "تعريب" بنود المقياس الأصلي بحيث تكون واضحة إلى الدرجة القصوى للقارئ العربي ودوت أن يفقد النص الأصلي لهذه البنود دلالته ومعناه.

وقام(مخائيل) أيضاً بالتجريب الأولي للمقياس بصورتيه الإنكليزية والعربية على عينة من الأفراد الذين يمكن وصفهم بأنهم مزدوجو اللغة. وقد تألفت هذه العينة من 37 طالباً وطالبة من طلبة السنة الرابعة في قسم اللغة الإنكليزية بجامعة دمشق. وجرياً على العادة المتبعة في مثل هذه الحالات فقد أعطي حوالي نصف هؤلاء المبحوثين من الطلبة الصورة العربية المقترحة للأداة تليها الصورة الإنكليزية الأصلية، في حين أعطي النصف الثاني منهم الصورة الإنكليزية أولاً تليها الصورة العربية. وقد بلغ معامل الارتباط المحسوب من تطبيق الصورتين العربية والإنكليزية (0.91)، وهذا ما يمكن أن يؤخذ مؤشراً على تعادل الصورتين العربية والإنكليزية للأداة موضع الاهتمام ويعطي المزيد من الثقة بالصيغة العربية المقترحة لها.

وقام(مخائيل) بإخضاع الصورة المعربة المقترحة للأداة للتطبيق الاستطلاعي. وقد جرى هذا التطبيق على عينتين مختلطتين من الذكور والإناث من طلبة السنة الرابعة في علم النفس بكلية التربية في جامعة دمشق وطلبة السنة الثالثة في علم الاجتماع بكلية الآداب في جامعة دمشق وقد بلغ عددهم (68) طالباً وطالبة (39 للعينة الأولى و29 للثانية على التوالي). ومن فوائد هذا التطبيق الذي لم يسفر عن أي تعديلات تذكر على بنود هذه الأداة أو تعليماتها أنه أعطى الباحث المزيد من الاطمئنان بوضوح الصيغة العربية المطروحة للأداة ببنودها وتعليماتها و"ملاءمتها" لثقافتنا وقيمنا العربية، وعدم احتوائها على أية بنود "حرجة" قد تؤدي إلى استغراب المبحوثين أو تثير استياءهم أو تضعف دافعيتهم في المواقف الاختبارية. وبذلك وفر هذا التطبيق مؤشراً إضافياً هاماً للصدق الظاهري لهذه الأداة وأظهر مبدئياً إمكانية استخدامها في البيئة العربية في سورية.

. الدراسات السيكومترية للصورة السورية لمقياس أوكسفورد للسعادة التي طبقها (مخائيل):

دراسة الثبات بطريقة الإعادة للصورة السورية لمقياس أوكسفورد التي طبقها (مخائيل):

جرى ذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة مختلطة من الذكور والإناث من طلبة الماجستير في التربية (ن=26)، وعينة ثانية مختلطة من الذكور والإناث من طلبة السنة الرابعة في الإجازة في التربية (ن=47)، بفاصل زمني قدره أسبوعان بين جلسة التطبيق الأولى والثانية، هذا بالإضافة إلى تطبيق المقياس على عينة ثالثة من المدرسين والمدرسات في مرحلة التعليم الثانوي (ن=38)، وعينة رابعة مختلطة من الذكور والإناث من طلبة التعليم الثانوي(الصف الثاني الثانوي) (ن=71) بفاصل زمني قدره (11)أسبوعاً بين جلستي التطبيق الأولى والثانية. ومن النتائج التي أسفر عنها هذا التطبيق ظهور معاملات ثبات بطريقة الإعادة يمكن وصفها بأنها مقبولة عموماً لدى العينات الأربع من المبحوثين على الرغم من ظهور فروق غير ضئيلة بينها. فقد بلغت معاملات الثبات المحسوبة للعينة الأولى من طلبة الماجستير (0.73)، وللعينة الثانية من طلبة الإجازة في التربية (0.77)، (بفاصل زمني قدره أسبوعان)، في حين بلغت معاملات الثبات المحسوبة للعينة الثالثة من مدرسي ومدرسات التعليم الثانوي (0.69)، وللعينة الرابعة من طلبة الثانوي (0.59) وهما العينتان اللتان أعيد تطبيق المقياس عليهما بعد مرور فاصل زمني طويل نسبياً قدره (11 أسبوعاً). ولعل أهم ما يمكن قراءته في المعاملات السابقة هو أنها لم تخرج عن الحدود المقبولة كما سبقت الإشارة، وإن أظهرت شيئاً من الهبوط بالمقارنة مع إحدى الدراسات الأجنبية حيث بلغ وسيطها (0.71)، بالمقارنة مع معامل الثبات المحسوب في الدراسة الأجنبية والذي بلغ (0.78)، بالإضافة إلى ما سبق فإن ما يلفت النظر في المعاملات السابقة هو أنها أظهرت هبوطاً لدى عينتي الدراسة من مدرسي وطلبة التعليم الثانوي الذين أعيد تطبيق المقياس عليهم بعد (11 أسبوعاً)، أي بفاصل زمني طويل نسبياً، كما أظهرت هبوطاً أوضح لدى طلبة الثانوي بالمقارنة مع مدرسيهم (ر= 0.69 و 0.59 على التوالي). وقد يكون بالإمكان تعليل هذا الهبوط بإطالة الفترة الزمنية الفاصلة بين جلستي التطبيق الأولى والثانية، هذا بالإضافة إلى أن احتمال ظهور تذبذب في النتائج من وقت لآخر يكون أقوى عادة لدى طلبة الثانوي مقارنة مع مدرسيهم، ولا سيما عندما نأخذ بالحسبان أن مدرسي التعليم الثانوي لا بد أن يكونوا قد وصلوا إلى مرحلة أعلى من النضج و الشعور بالاستقرار النفسي والاجتماعي.

- **دراسة الاتساق الداخلي للصورة السورية لمقياس أوكسفورد التي طبقها (مخائيل):**

وتم ذلك عن طريق حساب ترابط كل من البنود التي يتضمنها على حدة مع الدرجة الكلية لهذا المقياس (بعد استبعاد هذا البند من الدرجة الكلية) ومن خلال تطبيقه على خمس عينات من الأفراد تبين أن

ترابطات كل البنود التي يتضمنها المقياس مع درجتها الكلية وقعت ضمن الحدود المقبولة لدى عينات الدراسة المختلفة. فقد كانت هذه الترابطات دالة بمجموعها (باستثناء البندين 4 و 27 اللذين أعطى كل منهما ترابطاً واحداً غير دال لدى عينة واحدة فقط من أصل خمس عينات (ر= 0.11 و 0.14 على التوالي)). في موازاة ذلك فإن الترابطات التي ظهرت وقعت في المدى من (0.28 إلى 0.62) وبلغ وسيطها (0.39) أي أنها بلغت أو تخطت محل ميتشل المعتمد في مثل هذه الحالات وهو (0.30) (باستثناء البندين 4 و 27 اللذين أعطى كل منهما ترابطاً واحداً غير دال) كما سبقت الإشارة، والبند رقم (18) الذي أظهر هبوطاً طفيفاً عن محل ميتشل (ر = 0.28). ومن الواضح أن النتائج السابقة بمجموعها تصب في مصلحة المقياس موضع البحث وتظهر أنه على درجة لا بأس بها من الاتساق الداخلي.

- **دراسة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ-ألفا التي طبقها (مخائيل):**

قد بلغت معاملات ألفا المحسوبة من أداء أفراد العينات الخمس السابقة (0.88) للعينة الأولى، و (0.89) للعينة الثانية، و (0.87) للعينة الثالثة، و(0.79) للعينتين الرابعة والخامسة على التوالي (وسيط = 0.87) . كما بلغت معاملات ألفا المحسوبة من أداء أفراد عينات أخرى من طلبة التربية الذكور (ن=68) (0.83)، ومن أداء طلبة التربية الإناث (ن=358) (0.84)،أي أنها اقتربت من المعاملات المحسوبة للعينات الخمس السابقة. وتشير هذه النتائج بمجموعها إلى أن معاملات ألفا المحسوبة للمقياس موضع الدراسة كانت مرتفعة إلى حد ما. ولو قارنّا هذه المعاملات بالمعاملات المناظرة لها المستخرجة للصورة الأجنبية الأصلية للمقياس والتي بلغ وسيطها (0.91) لتبين أنها تقترب منها إلى حد ما ولا تهبط عنها إلا قليلاً. وهذا ما يصب بدوره في مصلحة المقياس مدار البحث بصورته السورية المقترحة ويعطي مؤشراً إضافياً هاماً لاتساقه الداخلي وموثوقيته.

تطبيق المقياس:

مقياس أوكسفورد للسعادة هو إحدى الأدوات التي تعتمد منهج التقرير الذاتي، وتنتمي إلى فئة المقاييس الجماعية سهلة التطبيق، وبالرغم من عدم وجود تعليمات خاصة للفاحصين الذين يتولون عملية تطبيق هذه الأداة، إلا أن هؤلاء الفاحصين يجب أن يقوموا بتنبيه المفحوصين إلى ضرورة التعامل مع المقياس بمنتهى الجدية، والطلب إليهم أن يعطوا إجابات أمينة وصادقة عن سائر بنود المقياس، وذلك بوضع إشارة على الرقم المناسب الموجود مقابل كل بند، هذا مع ملاحظة أنه لا وجود لإجابات صحيحة أو خاطئة عن بنود المقياس، وأن إجابات المفحوص تعبر عن وجهة نظره الشخصية وتقديره الذاتي لما يدور حول كل بند.

ولا تشير تعليمات المقياس إلى حدود معينة للوقت الذي يمكن إعطاؤه للتطبيق، والمهم هو إعطاء الفرصة لجميع المفحوصين ليعبر كل منهم عن نفسه بصدق وأمانة دون تسرع من جهة، ودون تمهل يؤدي إلى ضياع الوقت، وربما يفسح المجال للنقل أو الغش.

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح ووضع الدرجات على هذا المقياس باستخدام سلم سداسي يبدأ في حده الأدنى بالدرجة 1 وينتهي في حده الأعلى بالدرجة 6، وتحسب الدرجة الخام للمفحوصين بالجمع البسيط للدرجات التي يتألف منها المقياس، مع الإشارة إلى وجود بنود مخالفة تصحح عادة بالاتجاه المعاكس لاتجاه المقياس، وعدد هذه البنود (12) بنداً، وهي البنود التي أرقامها:

(1، 5، 6، 10، 13، 14، 19، 23، 24، 27، 28، 29)، وتتم عملية قلب الدرجات في هذه البنود وفق الآتي:(1 تقلب إلى 6 & 6 تقلب إلى 1) (2 تقلب إلى 5 & 5 تقلب إلى 2) وهكذا.....

(3 تقلب إلى 4 & 4 تقلب إلى 3). مع ملاحظة أن درجة المفحوص على هذا المقياس تقع في مدى يتراوح من 29 إلى 174 درجة، وتشير الدرجة العليا إلى درجة مرتفعة من السعادة (مخائيل، 2014، 36).

د – مقياس قلق المستقبل:

1-وصف المقياس:

تمت مراجعة أدبيات البحث المتعلقة بقلق المستقبل، واطلع على العديد من المقاييس والدراسات النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع والاستفادة منها في وضع بنود وعبارات المقياس، منها:

كدراسة كل من:

- مقياس قلق المستقبل لزالسكي (1996)، ترجمة أحمد حسانين (2000).
- مقياس قلق المستقبل لهافر وكامب ونويكر (1998).
- مقياس محمد عبد التواب (1996).
- مقياس سلوى عبد الباقي (1993).

ومن خلال ذلك تم إعداد المقياس المكون في صورته الأولية من (67) بنداً وزعت على ثمانية أبعاد كالتالي:

الجدول (24)

توزع بنود مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية

أبعاد مقياس قلق المستقبل	عدد البنود	أرقام البنود
البعد الأول: (الاجتماعي).	6	1 -2- 3 -4 -5-6
البعد الثاني: (الموت).	9	7- 8-9-10-11-12-13-14-15
البعد الثالث:(التفكير في المستقبل المهني)	10	16-17-18-19-20-21-22—23-24-25
البعد الرابع: (النظرة إلى الحياة).	10	26-27-28-29-30-31-32-33-34-35
البعد الخامس: (الاقتصادي).	6	36-37-38-39-40-41
البعد السادس: (القلق من المجهول).	8	42-43-44-45-46-47-48-49
البعد السابع: (الزواج).	11	50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60
البعد الثامن: (المرض).	8	61-62-63-64-65-66-67-68

. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

الدراسة الاستطلاعية لمقياس قلق المستقبل:

تم تطبيق المقياس على عينة من (40) طالباً وطالبة من طلبة كليتي العلوم والحقوق من غير العينة الأصلية لدراسة الصدق والثبات.

. دراسة الصدق لمقياس قلق المستقبل:

1 . صدق المحتوى لمقياس قلق المستقبل (صدق المحكمين):

تم التحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحكمين إذ عرض المقياس بشكلها الأولي على مجموعة من السادة المحكمين المختصين بعلم النفس والإرشاد النفسي والتقويم والقياس وأصول التربية من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق، إذ بلغ عددهم (9) (الملحق/1/) محكمين، وذلك للاسترشاد بآرائهم حول ما تضمنه مقياس قلق المستقبل، ومدى مناسبة الفقرات للأهداف، وطولها وصياغتها، وكانت أهم ملاحظات السادة المحكمين هي:

- ✓ دمج بعد الأبعاد.
- ✓ اختصار بعض البنود، وحذفها، أو دمجها.
- ✓ تصويب بعض البنود من الناحية اللغوية.
- ✓ حذف بعد النظرة إلى الحياة
- ✓ إعادة صياغة بعض البنود مثل:

الجدول (25)

البنود التي تم تصحيحها وتعديلها في مقياس قلق المستقبل وفق ملاحظات المحكمين

م	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
.1	أقلق من أثار الطائفية.	أخاف من أثار الطائفية مستقبلاً.
.2	أخشى الاستبعاد والنبذ من قبل الآخرين في المستقبل.	أخشى الاستبعاد من قبل الآخرين في المستقبل.
.3	يقلقني الحديث عن الموت.	أخاف الحديث عن الموت.
.4	قلق من فقدان الأحبة والأصدقاء.	أخشى من فقدان الأصدقاء.
.5	أخشى أن لا أحصل على عمل.	أخشى أن أكون عاطلاً عن العمل مستقبلاً.
.6	أعتقد بتدهور حالتي الاقتصادية.	أعتقد أنَّ حالتي الاقتصادية ستتدهور نحو الأسوأ.
.7	أقلق من أمور كثيرة لا اعلمها.	أقلق بخصوص أمور كثيرة بدون سبب واضح.
.8	أعتقد بوجود مفاجآت كثيرة.	أعتقد أنَّ هناك كثير من المفاجآت.
.9	المستقبل مصدر خطر غامض أمامي.	المستقبل مصدر خطر غامض.
.10	أفكر كثيراً بمصائب ستهبط علي فجأة.	أفكر كثيراً بمصائب أخشى أن تهبط علي فجأة.
.11	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف في العالم.	أشعر بقلق شديد نتيجة متابعة الأخبار من حولي.
.12	أخشى العنوسة أو عدم الزواج مستقبلاً.	أخشى من عدم الزواج مستقبلاً.
.13	أخشى من المشكلات الزوجية.	أخشى من المشكلات الزوجية مستقبلاً.
.14	أعتقد في تزايد احتمال ولادة أطفال معوقين في المستقبل.	أخشى من احتمال ولادة أطفال معوقين مستقبلاً في المجتمع.
.15	أخشى من أمراض الشيخوخة.	أخشى أن تصيبني أمراض الشيخوخة مستقبلاً.

تم حذف البنود: (10-14-15- 16- 22-23-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-38-45-51-56-60-63).

الجدول (26) البنود التي حُذفت من مقياس قلق المستقبل

م	البنود التي حُذفت	رقم البند في الصورة الأولية للمقياس
.1	أخاف من الموت.	10
.2	يشغلني التفكير في اليوم الآخر.	14
.3	أفكر في سوء حالتي إذا فقدت شخصاً.	15
.4	أخشى أن لا أجد فرصة عمل في المستقبل.	16
.5	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في مستقبلي المهني.	22
.6	أشعر أنَّ مستقبلي المهني لا يحمل أي صورة مشرقة.	23

.7	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج.	25
.8	أعتقد أن حياتي المستقبلية ستصبح دون مغزى.	26
.9	أشعر باليأس تجاه المتغيرات المقبلة بشكل عام.	27
.10	أشعر بالقلق من صعوبة اتخاذ قرار حاسم في حياتي المستقبلية.	28
.11	ينتابني شعور بالخوف من العزلة مستقبلاً.	29
.12	أعتقد أن المشكلات سوف تتزايد في المستقبل.	30
.13	أشعر بأنَّ آمالي وطموحاتي لن تتحقق.	31
.14	أخاف من الفشل في المستقبل.	32
.15	أخشى من صعوبات التكيف في المستقبل.	33
.16	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة.	34
.17	أخشى أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل.	35
.18	أخشى انخفاض الرواتب.	38
.19	أخاف من أشياء غير محددة.	45
.20	يشغلني التفكير في احتمال فشل علاقتي الزوجية مستقبلاً.	51
.21	أخاف من عدم القدرة على تنشئة الأولاد بشكل جيد	56
.22	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.	60
.23	أخاف من الأمراض الخبيثة.	63

وتم التعديل المطلوب، وأصبح مقياس قلق المستقبل بصيغته النهائية مكوَّن من (44) بنداً. (انظر الملحق/6/).

بعد ذلك تم تطبيق المقياس على عينة من (40) طالباً وطالبة من طلبة كلية العلوم والحقوق من غير العينة الأصلية لدراسة الصدق والثبات.

2 . الصدق التمييزي لمقياس قلق المستقبل:

من أجل التأكد من صدق مقياس قلق المستقبل، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) طالباً وطالبة لم تشملهم عينة البحث الأساسية للتأكد من صدق مقياس البحث، وتمَّ اختبار الصدق التمييزي على الأبعاد السبعة والدرجة الكلية للمقياس. وتمَّ إجراء الصدق التمييزي على المقياس بين الربيعي الأعلى في درجات المقياس، وهم (10) فرداً من أفراد الدراسة الاستطلاعية، والربيعي الأدنى في درجات إجاباتهم على المقياس، وهم (10) فرداً من أفراد الدراسة الاستطلاعية لاستجابات أفراد عينة البحث، وفق درجاتهم الكلية على المقياس، وإهمال (20) فرداً الذين كانت درجاتهم في الوسط، حيث رتبت البنود تصاعدياً.

وتم حساب اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات وتحديد الاختبار المناسب لدراسة الفروق، وذلك حسب الجدول التالي:

الجدول (27) اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس قلق المستقبل

مقياس قلق المستقبل	الاجتماعي	الموت	التفكير في المستقبل المهني	الاقتصادي	القلق من المجهول	الزواج	المرض	إجمالي المقياس
المطلق	0.900	1.000	0.800	0.900	1.000	1.000	1.000	1.000
إيجابي	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
سلبي	0.900-	1.000-	0.800-	0.900-	0.900-	1.000-	1.000-	1.000-
قيمة كالموغراف – سميرنوف	2.012	2.236	1.789	2.012	2.236	2.236	2.236	2.236
القيمة الاحتمالية	0.001	0.000	0.003	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000

تظهر النتائج في الجدول (27) أنَّ جميع قيم سميرنوف دالة إحصائياً لأنَّ قيم (Sig) مستوى الدلالة المحسوبة أصغر من (0.05)، وبالتالي فالبيانات ليست موزعة طبيعياً ويجب استخدام اختبار لامعلمي لدلالة الفرق بين الربيعين الأول والرابع.

لذلك عولجت النتائج إحصائياً باستخدام اختبار لا معلمي (اختبار مان ويتني) لدلالة الفروق بين الربيعي الأعلى و الربيعي الأدنى، وكانت النتائج كما يشير إليها الجدول (28):

الجدول (28) اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس قلق المستقبل

الصدق التمييزي	الربيعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z المقابلة	مان ويتني المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (الاجتماعي).	1	10	15.30	153.00	3.652	57.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.70	57.00				
	المجموع	20						
البعد الثاني: (الموت).	1	10	15.50	155.00	3.797	55.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.50	55.00				
	المجموع	20						
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	1	10	15.10	151.00	3.498	59.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.90	59.00				
	المجموع	20						
البعد الرابع: (الاقتصادي).	1	10	15.20	152.00	3.581	58.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.80	58.00				
	المجموع	20						

البعد الخامس: (القلق من المجهول).	1	10	15.50	155.00	3.797	55.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.50	55.00				
	المجموع	20						
البعد السادس: (الزواج).	1	10	15.50	155.00	3.805	55.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.50	55.00				
	المجموع	20						
البعد السابع: (المرض).	1	10	15.50	155.00	3.803	55.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.50	55.00				
	المجموع	20						
الدرجة الكلية	1	10	15.50	155.00	3.788	55.000	0.000	دال عند (0.01)
	4	10	5.50	55.00				
	المجموع	20						

يُظهر الجدول (28) أنَّ قيمة Z بلغت (3.788) في الأبعاد كافة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، وجميعها دالة إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية بلغت sig =(0.000) وهي أصغر (0.05)، مما يدل على وجود صدق تمييزي للمقياس أي المقياس له قدرة تمييزية لوجود فروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى أي أصحاب الدرجات العالية والمنخفضة.

3 . صدق الإتساق الداخلي:

أ . علاقة درجة البُعد بالدرجة الكلية للمقياس:

تم إجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، كما يظهر في الجدول (29):

الجدول (29) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس قلق المستقبل والأبعاد الفرعية

مقياس قلق المستقبل	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (الاجتماعي).	**0.728**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثاني: (الموت).	**0.765**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	**0.659**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الرابع: (الاقتصادي).	**0.782**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الخامس: (القلق من المجهول).	**0.822**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد السادس: (الزواج).	**0.869**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد السابع: (المرض).	**0.850**	**0.000**	**دال عند (0.01)**

يلاحظ من الجدول السابق أنَّ ارتباط المجموع الكلي مع الأبعاد الفرعية مرتفع ما يدل على أنَّ مقياس قلق المستقبل متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

. دراسة الثبات لمقياس قلق المستقبل:

1 . الثبات بالإعادة: تمَّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (30):

الجدول (30) ثبات الإعادة لمقياس قلق المستقبل

مقياس قلق المستقبل	ثبات الإعادة	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (الاجتماعي).	**0.855**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثاني: (الموت).	**0.729**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	**0.614**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الرابع: (الاقتصادي).	**0.452**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الخامس: (القلق من المجهول).	**0.530**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد السادس: (الزواج).	**0.664**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد السابع: (المرض).	**0.445**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
الدرجة الكلية	**0.865**	**0.000**	**دال عند (0.01)**

يلاحظ من الجدول (30) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

2 . ثبات التجزئة النصفية:

تمَّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب التجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (31):

الجدول (31) ثبات التجزئة النصفية سبيرمان براون لمقياس قلق المستقبل

مقياس قلق المستقبل	التجزئة النصفية	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (الاجتماعي).	**0.728**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثاني: (الموت).	**0.765**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	**0.659**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد الرابع: (الاقتصادي).	**0.782**	**0.000**	**دال عند (0.01)**

البعد الخامس: (القلق من المجهول).	**0.822**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد السادس: (الزواج).	**0.869**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
البعد السابع: (المرض).	**0.850**	**0.000**	**دال عند (0.01)**
الدرجة الكلية	**0.924**	**0.000**	**دال عند (0.01)**

يلاحظ من الجدول (31) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

3 . ثبات ألفا كرونباخ:

تمَّ حساب ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (32):

الجدول (32) ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل

مقياس قلق المستقبل	ألفا كرونباخ
البعد الأول: (الاجتماعي).	**0.397**
البعد الثاني: (الموت).	**0.431**
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	**0.324**
البعد الرابع: (الاقتصادي).	**0.317**
البعد الخامس: (القلق من المجهول).	**0.512**
البعد السادس: (الزواج).	**0.541**
البعد السابع: (المرض).	**0.474**
الدرجة الكلية	**0.788**

يلاحظ من الجدول (32) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء الدراسة.

. مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية:

أُعد المقياس في صورته النهائية في ضوء ملاحظات المحكمين (انظر الملحق/6/)، وبقي المقياس مؤلف من قسمين يشمل:

ج. **القسم الأول:** مقدمة المقياس، توضيح هدف المقياس، ومتغيرات البحث التصنيفية المعتمدة وهي: (التخصص الدراسي، الجنس، المرحلة العمرية).

د. **القسم الثاني:** يضم بنود المقياس والبالغ عددها (44) بنداً للمقياس الموجه إلى عينة من المراهقين والراشدين من طلبة جامعة دمشق. ويشتمل المقياس على الأبعاد الفرعية التالية:

الجدول (33)

توزع بنود مقياس قلق المستقبل على الأبعاد الفرعية

مقياس قلق المستقبل	عدد البنود	أرقام البنود
البعد الأول: (الاجتماعي).	6	1-2- 3- 4-5-6
البعد الثاني: (الموت).	6	7-8-9-10-11-12
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	6	13-14-15-16-17-18
البعد الرابع: (الاقتصادي).	5	19-20-21-22-23
البعد الخامس: (القلق من المجهول).	7	24-25-26-27-28-29-30
البعد السادس: (الزواج).	8	31-32-33-34-35-36-37-38
البعد السابع: (المرض).	6	39-40-41-42-43-44

. طريقة تصحيح المقياس البحث:

تتم الإجابة عن كل بند من بنود مقياس قلق المستقبل من خلال مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمسة احتمالات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويقابل هذه الإجابات درجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب السابق للبنود.

وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب في مقياس فاعلية الذات هي (220) درجة، وأدنى درجة هي (44) درجة.

خامساً: الصعوبات التي واجهت الباحث:

على المستوى النظري واجه الباحث صعوبة في الحصول على مراجع جمعت متغيرات البحث مع بعضها البعض، أما على مستوى التطبيق فلم يكن هناك أي عوائق أو صعوبات، وذلك بسبب استجابة أفراد العينة التي تم التطبيق عليهم بشكل جيد، باستثناء عدم إكمال الإجابة على بعض المقاييس من قبل بعض الطلبة، حيث اضطر الباحث إلى استبعادهم وإعطاء مقاييس أُخرى لغيرهم.

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

للحصول على نتائج المقياس بعد انتهاء الباحث من تطبيق أدوات البحث قام الباحث بإدخال البيانات إلى الحاسوب تمهيداً لمعالجتها والحصول على النتائج باستخدام الرزمة الاحصائية الـ(SPSS) نسخة (18) حيث تم استخدام مجموعة من القوانين:

. المتوسط الحسابي: استخدم في الإجابة عن أسئلة البحث.

. الانحراف المعياري: استخدم في الإجابة عن أسئلة البحث.

. اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة طبيعة توزع البيانات قبل تطبيق اختبار صدق المقارنة الطرفية.

. اختبار مان – ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا.

. ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات.

. ت ستودينت لدلالة الفروق بين المتوسطات.

. معامل الترابط (بيرسون): للإجابة عن فرضيات البحث، واستخدم في استخراج معامل الثبات بالإعادة.

. معادلة (سبيرمان براون): استخدم في استخراج معامل الثبات.

الفصل الخامس

عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها

. مقدمة.

أولاً . نتائج أسئلة البحث.

ثانياً . نتائج فرضيات البحث.

ثالثاً . خلاصة لأهم نتائج البحث الميدانية.

رابعاً . مقترحات البحث.

الفصل الخامس

عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها

تمّ في هذا الفصل عرض نتائج أسئلة البحث ونتائج فرضيات البحث ومناقشتها إحصائياً وتفسيرها في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، وفي النهاية قدم الباحث مجموعة من المقترحات في ضوء نتائج البحث الميدانية.

أولاً . نتائج أسئلة البحث:

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات طلبة جامعة دمشق في مقياس فاعلية الذات لكل بند ثمَّ لكل المقياس، وحُسب طول الفئة على النحو الآتي:

- حساب المدى وذلك بطرح أكبر قيمة في المقياس من أصغر قيمة (5-1=4).
- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى وهو (4) على أكبر قيمة في المقياس وهي (5)
  4 ÷ 5 = 0,80 (طول الفئة).
- إضافة طول الفئة وهو (0.80) إلى أصغر قسمة في المقياس وهي (1)، وذلك للحصول على الفئة الأولى، لذا كانت الفئة الأولى من (1-1,80)، ثمَّ إضافة طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى؛ وذلك للحصول على الفئة الثانية وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة.

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث، وتحديد المستويات كما يلي:

الجدول (34)

تقدير مستوى /فاعلية الذات/ و/التوجه نحو الحياة/ و/قلق المستقبل/ لدى أفراد عينة البحث

المتوسط الحسابي	التقدير
1 – 1.8	ضعيف جداً
1.81 – 2.60	ضعيف
2.61 – 3.40	متوسط
3.41 – 4.20	مرتفع
4.21 – 5	مرتفع جداً

وتمَّ ذلك بالاعتماد على استجابات الاستبانة 5-1 ÷ 5 = 0.8

وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

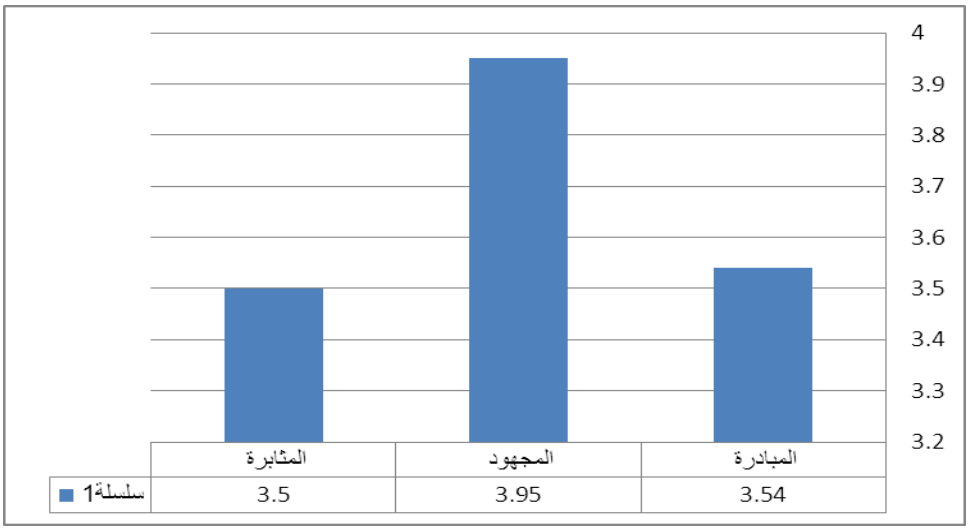
الجدول (35)

المتوسط الحسابي الرتبي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى (المراهقين)

م.	مقياس فاعلية الذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرّتبة	المتوسط الرتبي*	التقدير
1.	البعد الأول: (المبادرة).	35.40	6.429	2	3.54	مرتفع
2.	البعد الثاني: (المجهود).	35.98	6.529	1	3.59	مرتفع
3.	البعد الثالث: (المثابرة).	35.05	6.693	3	3.50	مرتفع
	الدّرجة الكلية	**106.43**	**18.072**		**3.54**	مرتفع

* المتوسط الرتبي= المتوسط الحسابي الرتبي ÷ عدد بنود البُعد

يتبين من الجدول (35) أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى مرتفع لمستوى الفاعلية الذاتية لدى المراهقين، إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة عينة البحث (3.54). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا أفراد عينة الدراسة البعد المتعلق بالمجهود الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.59)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المبادرة بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.54)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد المثابرة بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.50). كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل (7) المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى المراهقين

وقد يُعزى ذلك بأنَّ الطلبة لديهم القدرة بمستوى مرتفع على المثابرة والنجاح من أجل الوصول لغاياتهم، وخفض الصراعات التي يمرون فيها، ولديهم قدرة على التخطيط للمستقبل، ودافعهم للتمتع بتلك الصفات هو سعيهم لتجاوز المرحلة الدراسية بدون فشل لأنها مرحلة مصيرية فيحثون أنفسهم للتغلب على كل العقبات بمرونة وفاعلية، ومما يُساهم في ذلك المرحلة النمائية التي يمرون فيها حيث

تنمو فاعلية الذات عبر المراحل العمرية المختلفة، وبيَّن باندورا (Bandura, 1981, 155) أنَّ كل فترات النمو تأتي وكأنها تحديات جديدة للتكيف مع الفاعلية، إذ إنَّ المراهقين يقتربون من مطالب الرشد فيجب عليهم أن يتعلموا تحمل المسؤولية الاجتماعية كافة في مجالات الحياة كلها، وهذا يتطلب منهم أن يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة، ويتعاملوا بإتقان مع الطرق الخاصة بمجتمع الراشدين، ويتعلموا كيف يتعاملون مع تغيرات سن البلوغ الانفعالية والجنسية.

وسبب هذه النتيجة لطبيعة وخصائص الفئة العمرية من المراهقين، وأهم ما يميّز هذه المرحلة Iهو اقترابهم من مرحلة الرشد، وميلهم للاستقلال وتحمل المسؤوليات ونمو روح التحدي والمثابرة والشعور بامتلاك القوة على العمل والإنجاز سواء ذكور أو إناث، فهذه المرحلة تجعلهم قادرين على تحمل المسؤولية وإنجاز الأعمال، مما يعزز ثقتهم في أنفسهم وإكسابهم الخبرات والمهارات التي تعمل على تنمية مفهوم الذات لديهم وتحسين فكرتهم عن أنفسهم وعن القدرات التي يمتلكونها، مما يولد لديهم مستوى فاعلية ذات عالٍ، وذلك لكون الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي يمر بها أفراد عينة الدراسة هي ظروف صعبة تتطلب منهم المثابرة والاجتهاد الكثير لتحسين أدائهم وتوقعاتهم ليحققوا أهدافهم.

وإن نجاحاتهم السابقة في حل بعض المشكلات، وإن ما يعزز معتقداتهم حول فعالية ذواتهم تفوقهم الأكاديمي في تخصصاتهم الدراسية، وهذا ما يتوفر لدى بعض الطلبة فقط، وهذا ما أكَّده تشانغ وآخرون (Chuang, et. Al, 2010) أنَّ مستوى فعالية الذات يرتفع بارتفاع كفاءة الطلبة في عمليات الدراسة، بالإضافة إلى المحيط الاجتماعي كالمعلمين والأهل والأصدقاء أحياناً، الأمر الذي قد ينعكس إيجاباً في رفع مستوى فعالية الذات لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة القريشي (2012) التي أظهرت نتائجها أنَّ المراهقين يتمتعون بفاعلية الذات مرتفعة، وكذلك تتفق مع دراسة النجار (2012) التي أظهرت فاعلية ذاتية عالية لدى عينة الدراسة، وأيضاً تتفق مع نتيجة دراسة النور (2013) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة.

2. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

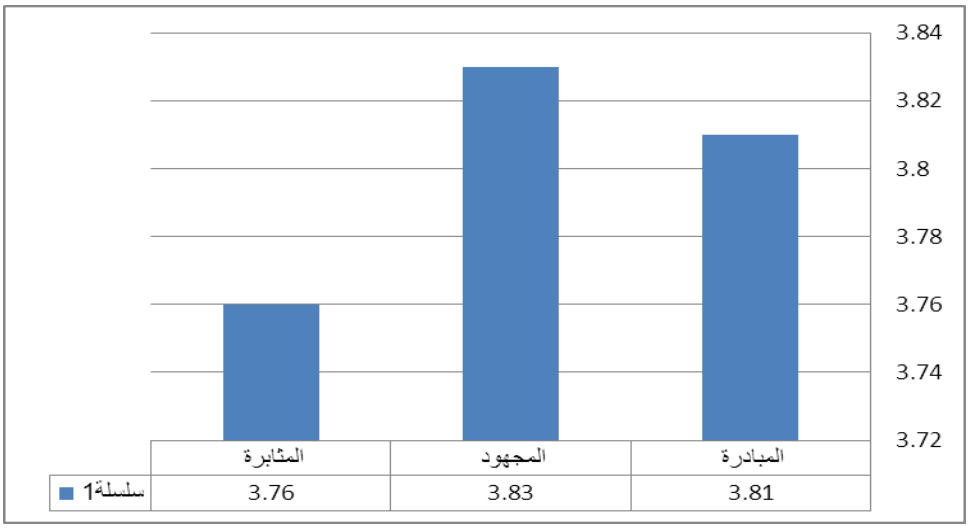
للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات طلبة جامعة دمشق في مقياس فاعلية الذات لكل بند ثمَّ لكل المقياس، وجاءت النتائج وفق الآتي:

الجدول (36)

المتوسط الحسابي الرتبي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى (الراشدين)

م.	مقياس فاعلية الذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرّتبة	المتوسط الرتبي*	التقدير
1.	البعد الأول: (المبادرة).	38.10	5.726	2	3.81	مرتفع
2.	البعد الثاني: (المجهود).	38.33	5.644	1	3.83	مرتفع
3.	البعد الثالث: (المثابرة).	37.61	6.066	3	3.76	مرتفع
	الدّرجة الكلية	**114.05**	**15.985**		**3.80**	مرتفع

يتبين من الجدول (36) أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى مرتفع لمستوى الفاعلية الذاتية لدى الراشدين، إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة عينة البحث (3.80). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا أفراد عينة الدراسة البعد المتعلق بالمجهود الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.83)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المبادرة بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.81)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد المثابرة بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.76).كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل (8) المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى الراشدين

و يُعزى المستوى المرتفع في فاعلية الذات لدى الراشدين إلى ما مروا به من خبرات في حياتهم، وقدرتهم على التعامل مع المواقف بقوة، والانتقال بها عبر مستويات مختلفة من الصعوبة، ومستوى الفاعلية المرتفع لديهم قد يكون لتجاوز العقبات في هذه المرحلة التي تجعل منهم فاعلين في المجتمع، ومثابرين على تحقيق أهدافهم. وإن ملاحظتهم لمجهودات ونتائج الإنجازات الأدائية التي يقومون بها سواءً على صعيدهم الشخصي أو على صعيد الإنجازات الأدائية لزملائهم، كل ذلك يُكسبهم العديد من

المهارات والقدرات الشخصية. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة القريشي (2012) التي أظهرت نتائجها أنَّ المراهقين يتمتعون بفاعلية الذات مرتفعة، وتتفق أيضاً مع نتيجة دراسة النجار (2012) التي أظهرت فاعلية ذاتية عالية لدى عينة الدراسة. وكذلك دراسة النور (2013) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة.

3. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات إجابات المراهقين في مقياس التوجه نحو الحياة لكل بند ثمَّ لكل المقياس، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي السابقة، كانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (37) النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث (المراهقين) على مقياس التوجه نحو الحياة

م	بنود المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي
	الدّرجة الكلية للمقياس	66.46	14.639	3.69

من خلال الجدول (37) إنَّ قيمة المتوسط الحسابي الرتبي لمقياس التوجه نحو الحياة لدى عينة المراهقين؛ بلغ (3.69)، مما يدل على وجود مستوى مرتفع للتوجه نحو الحياة لدى معظم أفراد العينة (المراهقين).

4. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات أفراد عينة البحث (الراشدين) في مقياس التوجه نحو الحياة لكل بند ثمَّ لكل المقياس، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي السابقة، كانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (38) النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث (الراشدين) على مقياس التوجه نحو الحياة

م	بنود المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي
	الدّرجة الكلية للمقياس	70.60	13.442	3.92

من خلال الجدول (38) أنَّ قيمة المتوسط الحسابي الرتبي لمقياس التوجه نحو الحياة لدى عينة الراشدين بلغ (3.92)، مما يدل على وجود مستوى مرتفع للتوجه نحو الحياة لدى معظم أفراد العينة (الراشدين).

ويمكن تفسير وجود مستوى متوسط ومرتفع في التوجه نحو الحياة لدى المراهقين والراشدين لأن المرحلة الجامعية مميزة في حياة الطلبة المراهقين والراشدين ففيها تتضح الأفكار وتتفتح الذهنية للمستقبل، فيصبح مقبل على وضع خطط لحياته ولا سيما في مجال العمل مما يؤثر في توجهه لحياته.

ووجود المستوى المتوسط والمرتفع للتوجه نحو الحياة يدل على أن أفراد عينة الدراسة من المراهقين والراشدين يتمتعون بدرجة مرتفعة من التفاؤل، وحيث أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم لذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعدهم على تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها وهذه النتيجة تعكس رغبتهم في الدراسة وتحقيق طموحهم، والمساعدة في وضع خطط مستقبلية لتطورهم.

وقد يعود سبب هذه النتيجة إلى كون المرحلة الجامعية تتسع فيها علاقات المراهق والراشد الاجتماعية مما ينجم عنه سلوك بتوقع الأفضل أي التفاؤل، وذلك بالرغم مما يعانيه الطلبة من ضغوط اجتماعية واقتصادية، وهذا يشير إلى قدرتهم على إيجاد الحلول للمشاكل التي تعترضهم، وعلى الإصرار على تجاوز الصعوبات ورسم صورة مشرقة للمستقبل.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة علي (2005) التي بينت وجود مستوى مرتفع من التفاؤل لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة، وكذلك تتفق مع نتيجة دراسة الحسناوي (2014)التي بينت أن طلبة الجامعة لديهم توجه نحو الحياة عالٍ.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دقة (2011)، ودراسة محيسن (2012) التي أظهرت مستوى متوسط للتوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

5. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث المراهقين؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات طلبة جامعة دمشق في مقياس السعادة لكل بند ثمَّ لكل المقياس، وتمَّ حساب طول الفئة على النحو الآتي:

- حساب المدى وذلك بطرح أكبر قيمة في المقياس من أصغر قيمة (6-1=5).
- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى وهو (5) على أكبر قيمة في المقياس وهي (6) 5 ÷ 6 = 0,83 (طول الفئة).
- إضافة طول الفئة وهو (0.83) إلى أصغر قسمة في المقياس وهي (1)، وذلك للحصول على الفئة الأولى، لذا كانت الفئة الأولى من (1-1,83)، ثمَّ إضافة طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى؛ وذلك للحصول على الفئة الثانية وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة.

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث، وتحديد المستويات كما يلي:

الجدول (39) تقدير مستوى /السعادة/ لدى أفراد عينة البحث

المتوسط الحسابي	التقدير
1 – 1.83	ضعيف جداً
1.84 – 2.66	ضعيف
2.67 – 3.49	خفيف
3.50 – 4.32	متوسط
4.33 – 5.15	مرتفع
5.16 – 6	مرتفع جداً

وتمَّ ذلك بالاعتماد على استجابات الاستبانة 6-1 ÷ 6 = 0.83

وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (40) النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث (المراهقين) على مقياس السعادة

بنود المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي
الدّرجة الكلية لمقياس السعادة	**112.58**	**20.700**	**3.88**

من خلال الجدول (40) أنَّ قيمة المتوسط الحسابي الرتبي لمقياس السعادة لدى المراهقين؛ بلغت (3.88)، مما يدل على وجود مستوى متوسط لدى معظم أفراد العينة من الطلبة المراهقين.

6 . ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث الراشدين؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات إجابات المراهقين في مقياس السعادة لكل بند ثمَّ لكل المقياس، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي السابقة، كانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (41) النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث (الراشدين) على مقياس السعادة

بنود المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي
الدّرجة الكلية لمقياس السعادة	**120.85**	**22.812**	**4.16**

من خلال الجدول (41) أنَّ قيمة المتوسط الحسابي لمقياس السعادة لدى الراشدين؛ بلغت (4.16)، مما يدل على وجود مستوى متوسط من السعادة لدى معظم أفراد العينة من الطلبة الراشدين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوجود مستوى متوسط على مقياس السعادة لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والراشدين، من خلال ما يمر به هؤلاء المراهقين والراشدين من ظروف اجتماعية واقتصادية أدت إلى هذا المستوى من السعادة، وأيضاً إلى الخبرات الكثيرة التي اكتسبوها ومروا بها خلال السنوات الأخيرة والتي كان لها دور كبير في نظرتهم لذواتهم وللآخرين وأثرت بشكل إيجابي نوعاً ما على شعورهم بالسعادة. بالإضافة إلى كون هاتين المرحلتين تعتبران هامتين، لدى المراهق والراشد حيث يلتحق فيها بالجامعة والعمل ويبدأ بإنجاز تطلعاته وأهدافه والتي تؤثر على مستوى شعوره بالسعادة، إضافة لكون العلاقات الاجتماعية والصداقات تؤدي دوراً هاماً في شعوره بالسعادة في المرحلة الجامعية، وخاصة في هاتين المرحلتين اللتان تعتبران من أكثر مراحل النمو احتواءً على تجارب وخبرات جديدة ومتنوعة والتي أثبتت الدراسات أنها ذات تأثيرات مختلفة على مستوى السعادة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تذكره أبحاث كامفار وآكار (Kamvar & Akare, 2009) في هذا المجال حيث تؤكد على أن مستوى الانفعالات الإيجابية في مرحلة المراهقة والرشد يكون الأعلى مقارنة بالمراحل الأخرى من حياته (أرجايل، 1993، 199).

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً إلى كون المراهقين والراشدين يتمتعون بالقدرة والطاقة الجسدية المرتفعة والتي تمكنهم من ممارسة العديد من الأنشطة الترفيهية، وزيادة العلاقات الاجتماعية، والتي أظهرت دراسات أرجايل دورها الكبير في رفع مستوى سعادتهم.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الحارثي (2015) التي أظهرت وجود مستوى عالي من السعادة لدى الطلاب، ودراسة العمر (2017) التي بينت وجود مستوى متوسط لدى الراشدين على مقياس السعادة، وتتفق مع دراسة حاج موسى (2017) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

7 . ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات المراهقين في مقياس قلق المستقبل لكل بند ثمَّ لكل المقياس، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي السابقة، كانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (42)

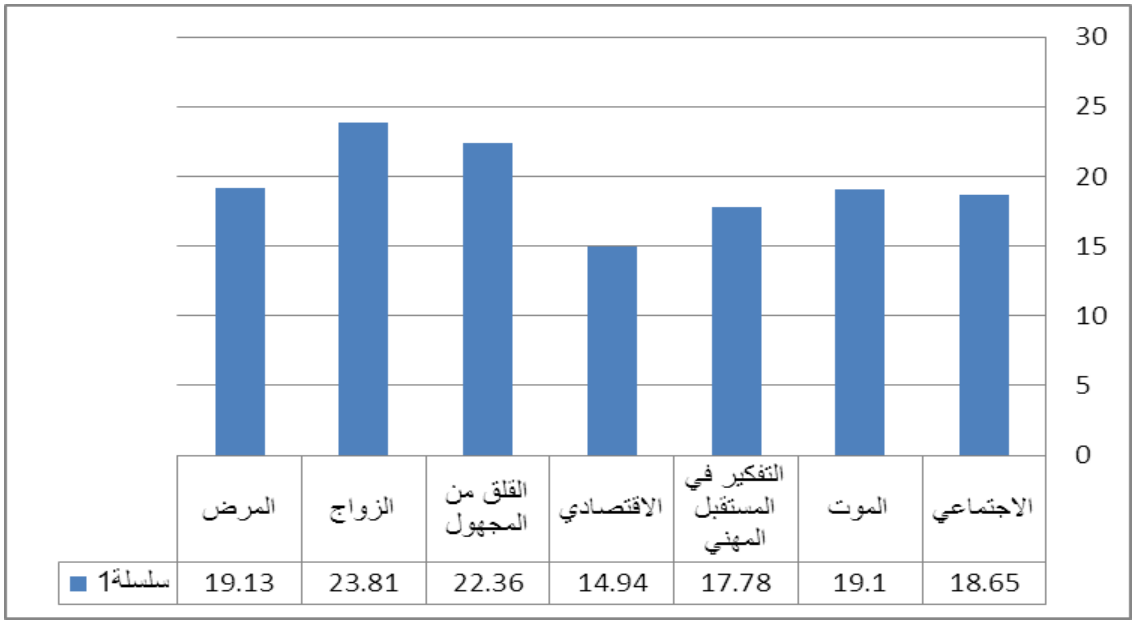
المتوسط الحسابي الرتبي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس قلق المستقبل لدى (المراهقين)

م.	مقياس قلق المستقبل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرّتبة	المتوسط الرتبي*	التقدير
1.	البعد الأول: (الاجتماعي).	18.65	5.303	4	3.10	متوسط
2.	البعد الثاني: (الموت).	19.10	4.858	3	3.18	متوسط
3.	البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	17.78	5.443	7	2.96	متوسط
4.	البعد الرابع: (الاقتصادي).	14.94	4.623	5	2.98	متوسط
5.	البعد الخامس: (القلق من المجهول).	22.36	6.036	1	3.19	متوسط
6.	البعد السادس: (الزواج).	23.81	6.508	6	2.97	متوسط
7.	البعد السابع: (المرض).	19.13	5.571	2	3.18	متوسط
	الدّرجة الكلية	**135.77**	**29.461**		**3.06**	متوسط

* المتوسط الرتبي= المتوسط الحسابي الرتبي ÷ عدد بنود البُعد

يتبين من الجدول (42) أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى المراهقين، إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة عينة البحث (3,06). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا المبحوثين البعد المتعلق بالقلق من المجهول الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3,19)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعدي الموت والمرض بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3,18)، وجاء في المرتبة الثّالثة البُعد الاجتماعي بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3,10)، وجاء في المرتبة الرابعة البُعد الاقتصادي بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.98)، وجاء في المرتبة الخامسة بعد الزواج بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.97)، وجاء في المرتبة السادسة والأخيرة بعد التفكير في المستقبل المهني بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.96).

كما هو موضح بالشكل الآتي:



الشكل (9) المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل للمراهقين

8 . ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

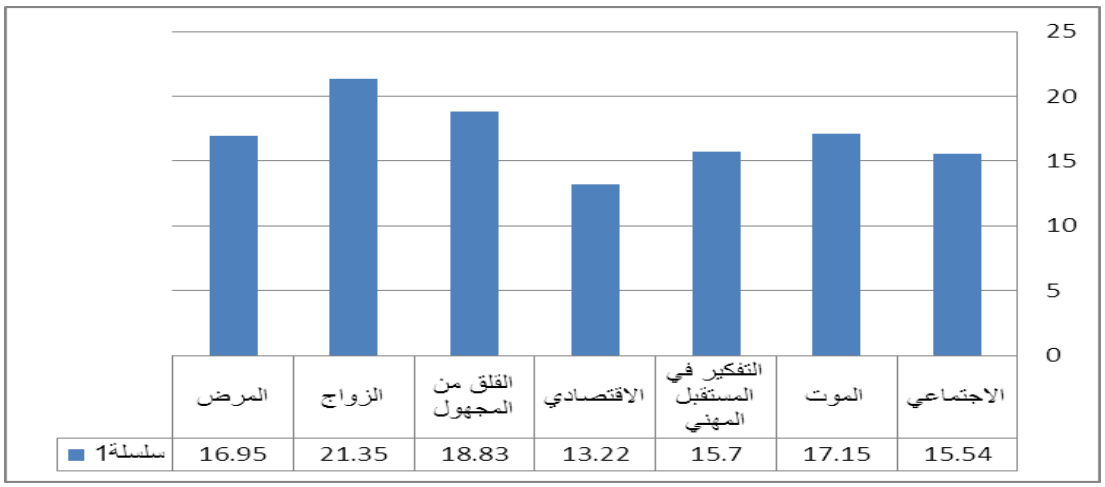
للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات المراهقين في مقياس قلق المستقبل لكل بند ثمَّ لكل المقياس، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي السابقة، كانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (43) المتوسط الحسابي الرتبي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس قلق المستقبل (الراشدين)

م.	مقياس قلق المستقبل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرّتبة	المتوسط الرتبي*	التقدير
.1	البعد الأول: (الاجتماعي).	15.54	5.677	7	2.59	ضعيف
.2	البعد الثاني: (الموت).	17.15	5.178	1	2.85	متوسط
.3	البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	15.70	5.994	6	2.61	متوسط
.4	البعد الرابع: (الاقتصادي).	13.22	4.9.7	5	2.64	متوسط
.5	البعد الخامس: (القلق من المجهول).	18.83	6.444	3	2.69	متوسط
.6	البعد السادس: (الزواج).	21.35	6.754	4	2.66	متوسط
.7	البعد السابع: (المرض).	16.95	5.780	2	2.82	متوسط
	الدّرجة الكلية	**118.73**	**32.426**		**2.69**	**متوسط**

* المتوسط الرتبي= المتوسط الحسابي الرتبي ÷ عدد بنود البُعد

يتبين من الجدول (43) أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى عينة الراشدين، باستثناء البعد الاجتماعي كان مستوى ضعيف. إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة عينة البحث (2.69). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا المبحوثين البعد المتعلق بالموت الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.85)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المرض بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.82)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد القلق من المجهول بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.69)، وجاء في المرتبة الرابعة بُعد الزواج بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.66)، وجاء في المرتبة الخامسة البعد الاقتصادي بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.64)، وجاء في المرتبة السادسة بعد التفكير في المستقبل المهني بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.61)، وجاء في المرتبة السابعة والخيرة البعد الاجتماعي بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.59). كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل (10) المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل للراشدين

ويعود سبب هذه النتيجة إلى ما يواجهه أفراد عينة البحث في هذه المرحلة الحساسة من ضغوط ومشاكل حياتية يومية مليئة بالمفاجآت، تخلق لديه هذا الشعور المتوسط من القلق، والتوتر حيال الآمال والطموحات التي يسعى جاهداً لتحقيقها، سواء في اتخاذ القرار المناسب في اختيار العمل الذي يصلح له، أو تحقيق رغبته في إعالة نفسه والاستقلال مادياً في المستقبل، أو تحمل مسؤولية الزواج وتكوين أسرته التي يحلم بها، أو الوصول إلى المستوى التعليمي الذي يتمناه لنفسه. وتعتبر هذه النتيجة منطقية لدى أفراد عينة الدراسة، فمن الطبيعي أن يشعر المراهقين والراشدين بالقلق في ظل الظروف التي تمر بها البلاد.

وقد يعود سبب وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل إلى نقص القدرة على التكهن بالمستقبل في ظل الظروف التي يمرُّ فيها المجتمع السوري، وعدم وجود معلومات وبيانات كافية لبناء أفكار عن المستقبل

تُساعده في اختيار المهنة مستقبلاً، أو تفيده في اتخاذ القرارات التي تخص مستقبله؛ فضلاً عن ضغوط الحياة اليومية في المجتمع بسبب الظروف الصعبة التي يعيشها غالبية أبناء المجتمع السوري، وهذا ما يبرر وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى الطلبة.

9 . هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ؟

للإجابة عن السؤال السابق تمّ استخدام تحليل التباين المتعدّد، وتم تحديد مقدار تأثير كل متغير من متغيرات الدراسة في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة من "الطلبة"، وتم استخدام اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدّد، والجدول الآتي يبيّن نتائج هذا الاختبار لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس التوجه نحو الحياة:

الجدول (44)

قيمة معاملي الانحدار المتعدد

النموذج	R	R^2
1	0.63	0.40

حيث أدخلت متغيرات فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة، وأشارت النتائج إلى أنَّ المتغيرات المستقلة تفسر 40% من التباين في المتغير التابع (السعادة)، والباقي 60% يعود للمتغيرات الأخرى التي لم تدرس في النموذج.

وللتأكد من معنوية النموذج تم إجراء اختبار تحليل تباين الانحدار كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (45) تحليل تباين الانحدار

مصدر التباين	مجموع التباينات	درجات الحرية	متوسط التباينات	F المحسوبة	Sig
الانحدار	144953.039	2	72476.52	251.012	0.000
البواقي	229257.16	794	2880737		
الكلي	374210.198	796			

يظهر جدول تحليل التباين أن القيمة الاحتمالية (sig = 0.000) أصغر من مستوى الدلالة 0.01 فالاختبار معنوي ودال إحصائياً، وهذا يدعم فرضية العلاقة الخطية بين المتغيرات المدروسة، ويسمح باستخدام نموذج الانحدار المتعدد.

الجدول (46) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لفاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية			
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا	t	مستوى الدلالة	القرار
المرحلة الأولى						
القيمة الثابتة	31.450	3.371		10.346	0.000	دال
السعادة* وفاعلية الذات	0.414	0.04	0.176	5.318	0.000	دال
السعادة* والتوجه نحو الحياة	0.766	0.05	0.509	15.390	0.000	دال

يتبين من الجدول (46) أن متغير (السعادة* وفاعلية الذات) قيمة مستوى الدلالة فيه دالة، حيث كانت قيمة بيتا (0.176) عند مستوى الدلالة (0.01)، كما أن متغير (السعادة* والتوجه نحو الحياة) قيمة مستوى الدلالة فيه دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث كانت قيمة بيتا (0.509)، وبهذا يمكن التنبؤ بمستوى السعادة لدى الطالب من خلال فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة، وتكون معادلة الانحدار على النحو الآتي:

الدرجة المتوقعة للسعادة = 39.907 + 0.414 × فاعلية الذات+0.766× التوجه نحو الحياة، مرتفعاً لدى أفراد عينة الدراسة ساهم ذلك في التنبؤ بمستوى السعادة لديهم .

ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما ازدادت درجات فاعلية الذات درجة واحدة يتوقع أن تزداد درجات السعادة وسطياً 0.414 درجة، وكلما ازدادت درجات التوجه نحو الحياة درجة واحدة يتوقع أن تزداد درجات السعادة 0.766 درجة، فعندما يستطيع المراهق أو الراشد وضع خطط لنفسة ثم تحديد خطواته للوصل إلى هدفه بنجاح متجاوزاً كل العوائق ويجتهد ويثابر لتحقيق رغباته، بالإضافة إلى أنه عندما يتجاوز كل المشاعر السلبية ويفكر بالمستقبل بكل بتفاؤل ورضا تجاه هذا المستقبل، هذا يساهم في رفع مستوى السعادة لديه. وقد أكد أرجايل (1993) بأن السعادة هي شعور الفرد بالرضا والإشباع والطمأنينة للنفس وتحقيق الذات.

10 . هل يُمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ؟

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام تحليل التباين المتعدّد، وتم تحديد مقدار تأثير كل متغير من متغيرات الدراسة في قلق المستقبل لدى أفراد العينة من "الطلبة"، وتم استخدام اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدّد، والجدول الآتي يبيّن نتائج هذا الاختبار لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس التوجه نحو الحياة:

الجدول (47) قيمة معاملي الارتباط والتحديد

النموذج	R	R^2
1	0.497	0.247

حيث أدخلت متغيرات فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة، وأشارت النتائج إلى أنَّ المتغيرات المستقلة تفسر 25% تقريباً من التباين في المتغير التابع (قلق المستقبل), والباقي 75% يعود للمتغيرات الأخرى التي لم تدرس في النموذج.

وللتأكد من معنوية النموذج تم إجراء اختبار تحليل تباين الانحدار كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (48) تحليل تباين الانحدار

مصدر التباين	مجموع التباينات	درجات الحرية	متوسط التباينات	F المحسوبة	Sig
الانحدار	152960.125	2	76480.063	96.406	0.000
البواقي	629892.156	794	793.315		
الكلي	782852.281	796			

يظهر جدول تحليل التباين أن القيمة الاحتمالية (sig = 0.000) أصغر من مستوى الدلالة 0.01 فالاختبار معنوي ودال إحصائياً، وهذا يدعم فرضية العلاقة الخطية بين المتغيرات المدروسة، ويسمح باستخدام نموذج الانحدار المتعدد.

الجدول (49) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لفاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية			
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا	ت	مستوى الدلالة	القرار
المرحلة الأولى						
القيمة الثابتة	218.824	6.393		33.026	0.000	دال
قلق المستقبل* وفاعلية الذات	-0.297	0.067	-0.169	-4.449	0.000	دال
قلق المستقبل * والتوجه نحو الحياة	-0.712	0.083	-0.327	-8.030	0.000	دال

يتبين من الجدول (49) أن متغير (قلق المستقبل * وفاعلية الذات) قيمة مستوى الدلالة فيه دالة، حيث كانت قيمة بيتا (0.169-) عند مستوى الدلالة (0.01)، كما أن متغير (قلق المستقبل * والتوجه نحو الحياة) قيمة مستوى الدلالة فيه دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث كانت قيمة بيتا (0.327-)، وبهذا يمكن التنبؤ بمستوى السعادة لدى الطالب من خلال فاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة، وتكون معادلة الانحدار على النحو الآتي:

الدرجة المتوقعة لقلق المستقبل = 218.824 – 0.297 × فاعلية الذات–0.712× التوجه نحو الحياة.

ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما ازدادت درجات فاعلية الذات درجة واحدة يتوقع أن تنخفض درجات قلق المستقبل وسطياً 0.297 درجة، وكلما ازدادت درجات التوجه نحو الحياة درجة واحدة يتوقع أن تنخفض درجات قلق المستقبل وسطياً 0.712 درجة.

وتشير معادلة الانحدار إلى أنَّ كلما كان مستوى فاعلية الذات ومستوى التوجه نحو الحياة مرتفعاً لدى أفراد عينة الدراسة ساهم ذلك في التنبؤ بانخفاض مستوى قلق المستقبل لديهم، لأنَّ قيمة معامل الانحدار سالبة.

ويمكن تفسير ذلك بأن فاعلية الذات المرتفعة والتوجه الإيجابي نحو الحياة (التفاؤل) يساهمان في خفض مستوى قلق المستقبل، فعندما يحقق المراهق أو الرشد أهدافه التي رسمها، وحدد خطواتها، وثابر في طريق النجاح، ولم يُحبط نتيجة المعوقات، وكانت نظرته إيجابية نحو الحياة، ويتفاءل بالخير دائماً، ويسعى إلى تحقيق النجاح بكل رضا وسعادة، وهذا يُسهم في خفض مستوى القلق من المستقبل لديه.

ثانياً: عرض نتائج فرضيات البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و السعادة لدى أفراد عينة البحث.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات، ودرجاتهم في مقياس السعادة، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (50):

الجدول (50) معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات ودرجاتهم في مقياس السعادة

أبعاد فاعلية الذات		السعادة
البعد الأول: (المبادرة)	معامل الإرتباط بيرسون	**0.400**
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
البعد الثاني: (المجهود).	معامل الإرتباط بيرسون	**0.410**
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**

البعد الثالث: (المثابرة).	معامل الإرتباط بيرسون	**0.439**
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
الدرجة الكلية لفاعلية الذات	معامل الإرتباط بيرسون	**0.452**
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**

يتبين من الجدول (50) أنَّ قيمة بيرسون الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات وإجاباتهم على مقياس السعادة بلغت (0.452) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)؛ مما يشير إلى وجود ارتباط إيجابي ودال في إجابات أفراد عينة البحث بين فاعلية الذات والسعادة لدى أفراد عينة البحث أي كلما زادت درجة الفرد على مقياس فاعلية الذات كلما زادت درجته على مقياس السعادة.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ السعادة تحتوي من الناحية النظرية خصائص وصفات ترتبط بفاعلية الذات كالدفء في العلاقات الاجتماعية، والإحساس بالبهجة، والألفة، والانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة.

كما يشير ذلك إلى أن شعور الفرد بارتفاع فاعلية الذات لديه يسهم في رفع مستوى الشعور بالسعادة، ويزيد من فاعليته ومشاركته في النشاطات المختلفة، وهؤلاء الأفراد الذين يتمتعون بكفاءة وفاعلية مرتفعة يزداد عندهم القدرة على المثابرة، مما يزيد من دافعيتهم، فيحققون أداءً مرتفعاً، ويُقبلون على الحياة برضا وسعادة، ويتغلبون على العقبات التي تواجههم، وفي هذا الصدد يشير كولن وريد (1990) إلى أنَّ الأفراد ذوي فاعلية الذات المرتفعة بصورة عامة أكثر ثقة، وأكثر سعادة، مما يحقق لهم درجة من الرضا الشخصي والاجتماعي (Colline & Read, 1990, 654).

فالشخص الذي حقق فاعلية الذات يحس بتقبل ذاته كما هي، ويثق بنفسه، ويسير بناء على معتقدات ثابتة يؤمن بها (Markopoulos, 1997, 42).

ويمكن أيضاً تفسير العلاقة بين فاعلية الذات والسعادة من خلال أبعاد فاعلية الذات، فعندما يبذل الفرد مجهوداً للوصول إلى أهدافه ويثابر في طريق نجاحه، ويبادر إلى تخطي الصعاب والعوائق الأمر الذي يؤدي في الوقت نفسه إلى أن يصل للإحساس بالبهجة والمتعة والسعادة، ذلك لأن السعادة تعكس قدرة الفرد على أن يعيش اللحظة الراهنة لحظة آمنة متحرراً فيها من كل قيود الانفعالات السالبة ولهذا فهو يشعر بالسعادة والرضا.

وقد يُعزى ذلك إلى أنَّ المراهقين والراشدين الذين يمتلكون مستوى من الفاعلية الذاتية، تنمو لديهم المشاعر الإيجابية، حيث تكون القدرات عالية لديهم، وبالتالي يضعون أهداف طموحة أكاديمياً،

ويسعون بكل جدية إلى تحقيقها، ويناضلون من أجل تحقيق الأهداف والغايات التي وضعوها لأنفسهم، ويصبحون كذلك قادرين على حل مشكلاتهم بأنفسهم، واتخاذ القرارات الفعالة مبتغين بذلك هدف واحد وهو الوصول إلى النجاح وخدمة المجتمع، مما ينعكس بشكل إيجابي على شعورهم بالسعادة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة النور (2013)، التي كشفت نتائجها عن وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين فعالية الذات والسعادة عينة الدراسة من طلبة الجامعة، وتتفق أيضاً مع دراسة الزعبي (2014) التي وجدت علاقة إيجابية بين السعادة ومفهوم الذات، وكذلك مع دراسة العمر (2017) التي بينت وجود إرتباط دال إحصائياً بين السعادة وتوكيد الذات، وكذلك تتفق مع دراسة حاج موسى (2017) وتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية وفاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

الفرضية الثانية:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس فاعلية الذات، ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (51):

الجدول (51) معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس فاعلية الذات ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل

أبعاد مقياس قلق المستقبل	معامل الارتباط	المبادرة	المجهود	المثابرة	فاعلية الذات
(الاجتماعي).	ارتباط بيرسون	-**0.306	-**0.261	-**0.306	-**0,316
(الموت).	ارتباط بيرسون	-**0.193	-**0,172	-**0,188	-**0,200
(التفكير في المستقبل المهني).	ارتباط بيرسون	-**0,285	-**0,255	-**0,261	-**0,289
(الاقتصادي).	ارتباط بيرسون	-**0,275	-**0,253	-**0,265	-**0,287
(القلق من المجهول).	ارتباط بيرسون	-**0,289	-**0,252	-**0,272	-**0,294
(االزواج).	ارتباط بيرسون	-**0,240	-**0,212	-**0,257	-**0,257
(المرض).	ارتباط بيرسون	-**0,250	-**0,224	-**0,241	-**0,259
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	ارتباط بيرسون	-**0,335	-**0,296	-**0,327	-**0,346

يتبين من الجدول (51) أنَّ قيمة بيرسون الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات وإجاباتهم على مقياس قلق المستقبل بلغت (0.346**-) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)؛ مما يشير إلى وجود ارتباط سلبي في إجابات أفراد عينة البحث بين فاعلية الذات وقلق المستقبل، أي كلما زادت فاعلية الذات كلما انخفض قلق المستقبل.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ فاعلية الذات لدى المراهقين والراشدين الذين بيّنوا بأنهم يثقون بالقدرات والمهارات التي يمتلكونها، ولديهم المقدرة على حل أي مشكلة تواجههم بسهولة، ويمكنهم تحقيق أهدافهم رغم العوائق، ويجدون متعة في حل أي مشكلة يصعب على الآخرين حلها، كل ذلك يساهم في خفض مستوى قلق المستقبل لديهم. وكما أكد باندورا Bandura أن مرتفعي فاعلية الذات غالباً ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم نحو تحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول فعالة لما قد يعترضهم من مشكلات بعكس منخفضي فاعلية الذات الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يقومون بها مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية والأداء. والفاعلية الذاتية تؤثر في كل من أنماط السلوك والدافعية والأداء والتوجه نحو المستقبل (المشيخي، 2009، 5).

وتّعزى أيضاً إلى أن أفراد عينة الدراسة من المراهقين والراشدين امتلكوا من الخبرات بما يكفي لتجنبهم المشاعر السلبية ومن بينها قلق المستقبل، فنتائج توقعاتهم الإيجابية جعلتهم يثقون بقدراتهم على تحقيق الأهداف، ويثابرون في مواجهة الأداء الخاص بتوقعاتهم، وهذا ما أكده باندورا عند حديثه عن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية فقد أكد أن الفرد يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ويؤكد على أن توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف(Bandura,1977,198). على عكس الأشخاص ذوي قلق المستقبل الذين يتصفون بالسلبية وعدم الثقة بالنفس، والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، وعدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب في المواقف اليومية، وبالتالي الكذب، والتصنع، والانسحاب، والهروب اجتماعياً وثقافياً وعاطفياً (Molin,1990, 501) .

وإن الأفراد الذين لديهم قلق مرتفع اتجاه أحداث المستقبل يكونون معرضين للإنهاك من وطأة التفكير الشديد بما سيؤول له مستقبلهم، وتضعف قدرته على اتخاذ القرار الصائب، فقد يشعر الطالب بأن آفاق الحياة مسدودة بالنسبة له وقد يشعر بعدم الجدوى ويستشعر حيرة وقلق ويأس من المستقبل، ويشعر بأنه تحت وطأة ضغوط تجعله مكبلاً بها (ضغوط التفكير بالمستقبل) (مسعود، 2006، 287).

كما تُعزى هذه النتيجة إلى أن القلق من المستقبل قد يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض الاكتئابية لدى الفرد لاسيما إذا استمرت حالة القلق لديه لفترة طويلة، إنَّ قلق المستقبل ينتج عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يحملها الفرد تجاه أحداث المستقبل، بعكس الأفكار التي يحملها ذوو فاعلية

الذات، وهذه النظرة قد تولد لديه حالة من التوتر والضيق لمجرد التفكير بالمستقبل، وبالتالي خلق حالة من القلق تجاه المستقبل، واستمرار هذه الحالة قد تدفع الفرد إلى الشعور بالتشاؤم تجاه المستقبل واليأس، وقد تدفع به إلى العزلة وحدوث تراجع في نشاطه الأكاديمي والمهني فضلاً عن الشعور بالتعب، والإجهاد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المشيخي (2009)، التي أظهرت وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الجبوري (2013) التي بينت إن أفراد العينة من لديهم ارتباطات ضعيفة وليس بذي لمتغيرات قلق المستقبل وفاعلية الذات.

الفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة و السعادة لدى أفراد عينة البحث.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة، ودرجاتهم على مقياس السعادة، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (52):

الجدول (52) معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في التوجه نحو الحياة ودرجاتهم في مقياس السعادة

المقياس		السعادة
التوجه نحو الحياة	معامل الإرتباط بيرسون	**0.605****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**

يتبين من الجدول (52) أنَّ قيمة بيرسون الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة وإجاباتهم على مقياس السعادة بلغت (0.605) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)؛ مما يشير إلى وجود ارتباط إيجابي في إجابات أفراد عينة البحث بين التوجه نحو الحياة والسعادة لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والراشدين.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّه كلما زاد التوجه نحو الحياة وكان الفرد متفائلاً كلما زاد شعوره السعادة، وتُعد هذه النتيجة منطقية، لأن التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة هما متغيران يتسمان بكونهما متغيران إيجابيان، مما يجعل الفرد سعيداً ومتكيفاً مع ظروف الحياة التي يعيشها. وهذا يدل على أن

أفراد عينة الدراسة من المراهقين والراشدين لديهم إحساس كبير بالتوجه والأهداف في الحياة، ويمتلكون شعوراً بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي، والثقة والموضوعية في تحديد الأهداف في الحياة، مما يجعلهم يتقبلون ذواتهم بشكل إيجابي، ولديهم شعوراً إيجابياً نحو الذات والآخرين، كل هذا يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة.

ويرى (الجزار، 2011، 29) إن الأشخاص السعداء هم الذين لديهم خبرات وجدانية إيجابية، ونظرة تفاؤلية مرتبطة بكم كبير من الأحداث اليومية المتكررة ومن ناحية أخرى فإن السعادة تتأثر بالأهداف التي وضعها الناس لأنفسهم، فتزداد السعادة حينما تكون التوجهات الحياتية للفرد توجهات إيجابية وتحمل نظرة تفاؤلية.

ويشير الخولي (2008) إلى أن السعادة في جانبها الانفعالي تشير إلى اعتدال المزاج أي المشاعر الإيجابية بالبهجة والسرور، وجانبها المعرفي يكمن في التعبير أو الرضا عن الحياة والنظرة التفاؤلية للمستقبل بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، على اعتبار أن السعادة من مصادر المشاعر الإيجابية التي ترفع من درجة التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والعكس صحيح، فمن لا يشعر بالسعادة يفتقد تقدير الذات ويشعر بالفشل وبالتالي يشعر بالتشاؤم، وبالتالي فالأفراد الذين يشعرون بالسعادة تكون لديهم نظرة أكثر إيجابية من الآخرين ويذكرون أحداثاً أكثر إيجابية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من جودة وأبو جراد (2011)، التي بينت أن قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة والتفاؤل وقد أسهم متغير التفاؤل بمقدار أكبر في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة، وتتفق مع نتيجة دراسة صالح (2013) التي أظهرت وجود علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة.

الفرضية الرابعة:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (53):

الجدول (53) معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في التوجه نحو الحياة ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل

أبعاد مقياس قلق المستقبل	معامل الارتباط	الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة
البعد الأول: (الاجتماعي).	معامل الإرتباط بيرسون	**-0,360****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
البعد الثاني: (الموت).	معامل الإرتباط بيرسون	**-0,217****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	معامل الإرتباط بيرسون	**-0,369****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
البعد الرابع: (الاقتصادي).	معامل الإرتباط بيرسون	**-0,376****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
البعد الخامس: (القلق من المجهول).	معامل الإرتباط بيرسون	**-0,417****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
البعد السادس: (الزواج).	معامل الإرتباط بيرسون	**-0,265****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
البعد السابع: (المرض).	معامل الإرتباط بيرسون	**-0,298****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	ارتباط بيرسون	**-0,419****
	القيمة الاحتمالية	**0.000**
	عدد أفراد العينة	**797**

يتبين من الجدول (53) أنَّ قيمة بيرسون الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة وإجاباتهم على مقياس قلق المستقبل بلغت (0.419**-) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)؛ مما يشير إلى وجود ارتباط سلبي في إجابات أفراد

عينة البحث بين التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل. أي أنه كلما كانت درجة المراهقين والراشدين مرتفعة على مقياس التوجه نحو الحياة فإنهم يشعرون بالتفاؤل وبالتالي انخفضت درجتهم على مقياس قلق المستقبل.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين كان بين المتوسط والمرتفع أي أنهم يتمتعون بدرجة من التفاؤل وحيث أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم لذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعدهم على تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها، وهذه النتيجة تدل على أن معظم الأفراد المتفائلين يمتلكون الجانب الإيجابي والنظرة الإيجابية للأمور الذي يجعلهم ينظرون إلى المستقبل بكل تفاؤل وإيجابية. وهذا التفاؤل يحيط بالحالة النفسية للفرد ويؤثر في سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، ويؤثر بدوره في الصحة النفسية للفرد ويصبح التوجه الإيجابي نحو الحياة واقياً وصاداً للضغوط والاضطرابات.

ويمكن تفسير ذلك حسب تعريف الأنصاري(2002) حيث عرّف التوجه نحو الحياة بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلاف ذلك (الأنصاري، 2002، 15). أي بمعنى متناقض لقلق المستقبل والنظرة التشاؤمية للمستقبل وتوقع النتائج السلبية للأحداث القادمة، والاعتقاد بعدم إمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل. والفرد ذو التوجه الإيجابي (المتفائل) واقعياً إيجابي بطريقة تفكيره، يفكر بطريقة منطقية فهو لا يخلط بين ما يتمناه وبين ما هو حقيقي فهو شخص يساير الواقع ويعمل على أساسه ويعمل من خلال الواقع على تطوير ذاته (سليجمان، 2005، 35).

وقد افترض شاير وكارفر (Scheier& Carver) أن المشاعر الإيجابية مرتبطة بمدى الحركة والتوجه نحو الأهداف، فالانفعال لا يرتبط فقط بالخبرة الخاصة بمدى الحركة نحو الأهداف أو بعيداً عنها فقط بل التوقعات المتعلقة بالنتائج أيضاً، لذلك فالانفعالات الإيجابية لا ترتبط بالتقدم نحو الأهداف فقط وإنما بالتوقع الإيجابي لنتائج ذلك التقدم (المشاعر التفاؤلية)، أما المشاعر السلبية فترتبط بمدى الحركة المبتعدة عن الأهداف التي ترتبط بالتوقع السلبي لنتائج ذلك التقدم أيضاً (المشاعر التشاؤمية) الأمر الذي يؤدي إلى مشاعر القلق من نتائج الأداء الحالي والمستقبلي، ويفترض شاير وكارفر وجود ارتباط بين التوجه الإيجابي نحو الحياة (التفاؤل) والمحاولات النشطة للتعامل مع الضغوط في الأساليب التي ترتكز على المشكلة، فعندما يواجه الأفراد ذوي التوجه نحو الحياة (المتفائلون) مشكلات أو صعوبات معينة فإنهم يبذلون جهداً أكبر من الجهود التي يبذلها الأفراد ذوي التوجه السلبي نحو الحياة (المتشائمون) لتجاوزها، كما إنهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة عن تلك التي يستخدمها المتشائمون (Scheire& Carver, 1987, 183).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عبد الكريم والدوري (2011) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة.

الفرضية الخامسة:

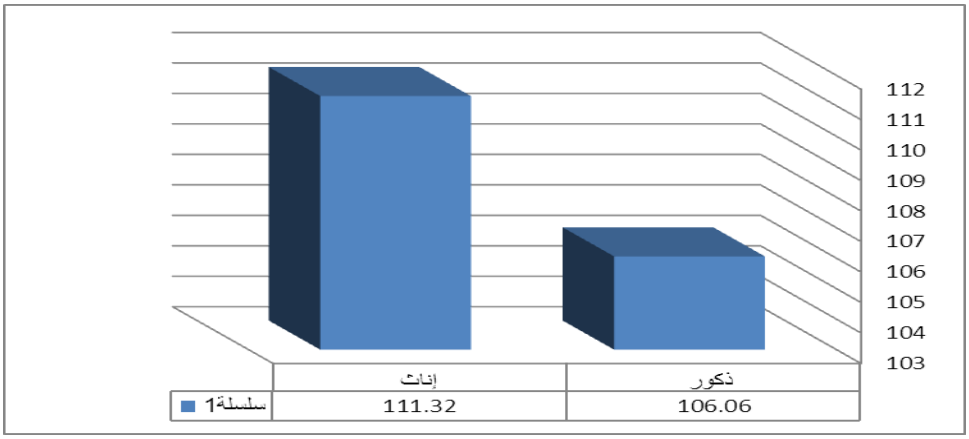
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات، تعزى إلى متغير الجنس (ذكور – وإناث). وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (54):

الجدول (54) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – و إناث) فيما يتعلق بفاعلية الذات

أبعاد فاعلية الذات	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (المبادرة).	ذكور	392	35.29	6.555	795	4.107	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	37.11	6.006				
البعد الثاني: (المجهود).	ذكور	392	35.67	6.775	795	4.127	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	37.60	5.804				
البعد الثالث: (المثابرة).	ذكور	392	35.02	6.965	795	3.399	0.001	دال عند (0.01)
	إناث	405	36.60	6.160				
الدرجة الكلية لفاعلية الذات	ذكور	392	106.06	18.927	795	4.207	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	111.32	16.257				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (54) يتبين أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية قد بلغت (4.207) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تُعزى إلى متغير الجنس (ذكور– إناث) ولصالح الإناث. كما هو موضح بالشكل الآتي:



الشكل(11) الفروق متوسط في فاعلية الذات وفق متغير الجنس

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ الإناث وذلك حسب ما توصل إليه آزار (2013) أكثر التزاماً ومتابعة ومثابرة من الذكور، وأكثر سعياً وراء النجاح في محاولة منهن لإثبات ذاتهن وتكوين شخصية مستقلة بهن، وهنّ بذلك أكثر فعالية. ويمكن أن تعود هذه النتيجة إلى تعرض الطلاب الذكور إلى ضغوط أكثر من الإناث في ظل الأزمة التي مرت بالبلد، فكثيرون منهم يدرسون ويعملون في الوقت نفسه من أجل تأمين متطلباتهم ومتطلبات أسرهم، وهم يشعرون بالقلق بدرجة أكبر من الطالبات على مستقبلهم كل ذلك ينعكس على فاعليتهم الذاتية.

كما يعود سبب هذه النتيجة إلى أن درجة الفاعلية لدى الفرد تكون مرتبطة بالتوقعات التي يحملها عن قدراته وليس مرتبطة بكونه ذكر أو أنثى، فالفاعلية غالباً ما تكون مرتبطة بالخبرات التي يمتلكها، وفي الظروف التي يعيشها الذكور وعدم تحقيق الكثير من التوقعات التي تأملوا بها قد يكون من أحد الأسباب في انخفاض مستوى فاعليتهم الذاتية عن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الإناث.

ويمكن تفسير النتيجة من خلال مؤشرات الفاعلية الذاتية، فالإناث لديهن مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين، ويتمتعن بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهن، ولديهن القدرة على التخطيط للمستقبل (المصري، 2011، 66).

وتُفسّر هذه النتيجة أيضاً إلى ما أشار إليه كلاً من كيوم رولاي (Kumar & Lai, 2006, 252) بأن تفوق الإناث على الذكور في الفاعلية الذاتية قد يعود إلى الأعراف الاجتماعية والقيود العائلية، في حين يظهر الذكور مهملين وغير متناسقة دراستهم، وهذا قد يكون عائداً إلى المتغيرات المختلفة التي تتحكم بالنمط السلوكي لديهم، فغالباً ما ينشغلون بأعباء الأسرة التي قد تؤثر سلباً في أدائهم وكفاءتهم مقارنة بالإناث.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج كل من دراسة يوسف (2016)، ودراسة النور (2013)، ودراسة ديان (Diane, 2003)،التي بينت عدم وجود فروق بين الجنسين في فاعلية الذات. وتتعارض نتيجة

هذه الدراسة مع نتيجة دراسة القريشي (2012)، ودراسة عبد الله والقدور (2016)، التي أظهرت نتائجها ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة العمرية(مراهقين – راشدين).

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات، تعزى إلى متغير المرحلة العمرية (مراهقين – راشدين).

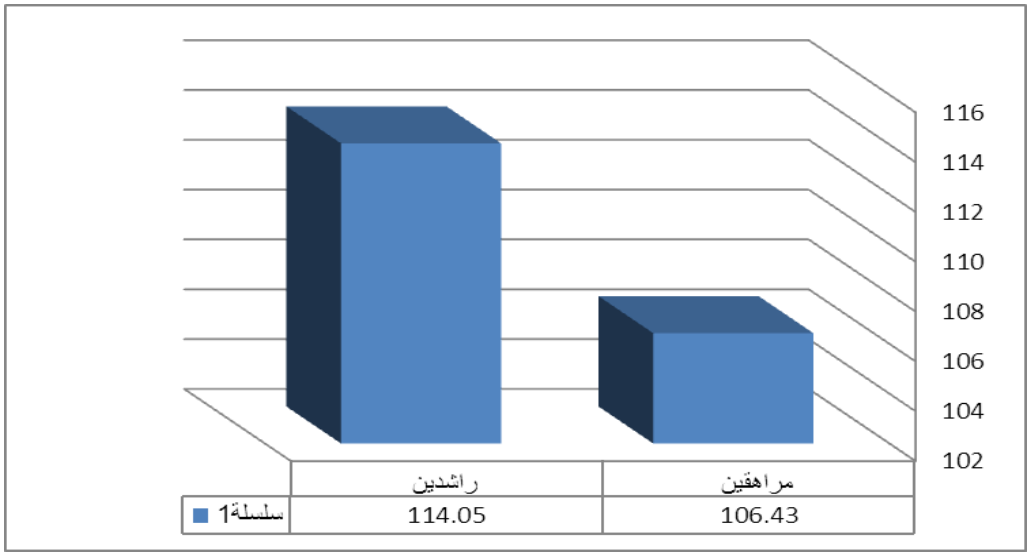
وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (55):

الجدول (55) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين – راشدين) فيما يتعلق بفاعلية الذات وأبعادها

أبعاد فاعلية الذات	متغير المرحلة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (المبادرة).	مراهقين	556	35.40	6.429	795	5.641	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	38.10	5.726				
البعد الثاني: (المجهود).	مراهقين	556	35.98	6.529	795	4.852	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	38.33	5.644				
البعد الثالث: (المثابرة).	مراهقين	556	35.05	6.693	795	5.098	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	37.61	6.066				
الدرجة الكلية لفاعلية الذات	مراهقين	556	106.43	18.072	795	5.653	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	114.05	15.985				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (55) يتبين أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية قد بلغت (5.653) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تُعزى إلى متغير المرحلة العمرية (مراهقين – راشدين)، ولصالح الراشدين.

كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل(12) الفروق في فاعلية الذات وفق متغير المرحلة العمرية

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ أفراد عينة البحث من الراشدين مروا بخبرات وتجارب اجتماعية أكثر، وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة على إدارة الضغوط الحياتية، وأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الاجتماعية، والتواصل مع المحيطين بهم. كما أنهم يصبحون أكثر إدراكاً لمسؤولياتهم والتزاماتهم الاجتماعية، ويشعرون بالارتياح للعلاقات الاجتماعية الجديدة، وأكثر قدرة على حل المشكلات التي تواجههم، ويضعون أهداف طموحة أكاديمياً، ويسعون بكل جدية، ويناضلون من أجل تحقيق الأهداف والغايات التي وضعوها لأنفسهم. كما وتعتبر مرحلة الرشد مرحلة الإنجاز والقدرة على الحكم الصحيح وإدراك المستقبل والأهداف بوضوح ولديهم ثقة أكثر بأنفسهم مقارنة بالمراهقين.

وقد يُفسّر ذلك بأنَّ الطلبة عندما ينتقلون من مرحلة نمائية (المراهقة) إلى مرحلة أخرى (مرحلة الرشد) الأمر الذي يزيد من إحساسهم بالمسؤولية، لذلك يبذل الراشدين جهداً أكبر من الجهد الذي يبذله المراهقين في المرحلة السابقة مما ينعكس إيجابياً على أدائهم، ويسعون لتحقيق المزيد من النجاح، ويقتربون من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم، وهذا ما يؤدي إلى تطوّر فاعلية الذات لديهم. فضلاً عن مرور طلبة الماجستير من الراشدين بالعديد من الخبرات والتجارب الجديدة، وبالتالي فإنَّ ثقتهم بأنفسهم تزداد، حيث يزداد لديهم الاعتقاد بالقدرة على النجاح في العديد من المهمات التي يكلفون بها.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ طلبة الماجستير (الراشدين) قد وصلوا في التعليم إلى مرحلة أصبحوا معها أكثر إدراكاً وفهماً لذواتهم، وأكثر ثقة بقدراتهم مقارنة بالمراهقين من طلبة السنة الأولى، وأصبحوا أكثر قدرة على التكيف، وأكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي، وإقامة العلاقات الاجتماعية الجديدة مع الآخرين، وأكثر نضوجاً من الناحية الانفعالية، أي لديهم القدرة على إدارة انفعالاتهم بنجاح، وأصبحوا أكثر استقراراً في اتجاهاتهم وميولهم، كما أنهم واقعيون يتكيفون مع الحقيقة والواقع.

ويشير باندورا (Banduram, 1997) في حديثه عن إنجازات الأداء أو خبرات التمكن التي تشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة ويزيد توقعات الفرد في مهمات أخرى لاحقة، فيعد ما حققه الفرد من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيراً في فاعلية الذات، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فاعلية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة، والأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلاً اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فاعلية الفرد لذاته، الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحاناً ذا مستوى بسيط. هذا ما يمكن تفسيره على هذه النتيجة بأن عينة الدراسة من طلبة الماجستير (الراشدين) قد اجتازوا وأنجزوا أعمال كثيرة وحققوا نجاحات في حياتهم الأكاديمية، هذا ما انعكس على مهماتهم اللاحقة، وتوقعات الفاعلية لديهم كانت إيجابية بدرجة أكبر من المراهقين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة يوسف (2016) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الدراسية الرابعة.

الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات، تعزى إلى متغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).

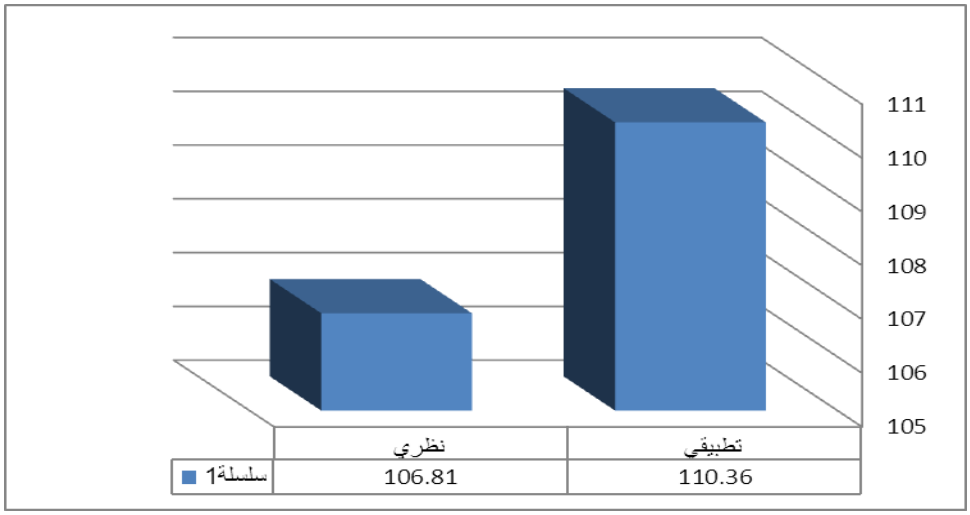
وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (56):

الجدول (56) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري). فيما يتعلق بفاعلية الذات وأبعادها

أبعاد فاعلية الذات	متغير التخصص الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (المبادرة).	تطبيقي	431	36.60	5.537	795	1.869	0.062	غير دال عند (0.05)
	نظري	366	35.76	7.161				
البعد الثاني: (المجهود).	تطبيقي	431	37.40	5.238	795	3.429	0.001	دال عند (0.01)
	نظري	366	35.86	7.396				

البعد الثالث: (المثابرة).	تطبيقي	431	36.36	5.730	795	2.488	0.013	دال عند (0.05)
	نظري	366	35.19	7.478				
الدرجة الكلية لفاعلية الذات	تطبيقي	431	110.36	14.553	795	2.815	0.005	دال عند (0.01)
	نظري	366	106.81	20.857				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (56) يتبين أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية قد بلغت (2.815) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تُعزى إلى متغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري) ولصالح التخصصات التطبيقية. كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل (13) الفروق في متوسط فاعلية الذات وفق متغير التخصص الدراسي

وقد يُعزى ارتفاع فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة الذين يدرسون في التخصصات التطبيقية إلى اختلاف محتوى المواد الدراسية التي تقدم لكل تخصص وطبيعة الدروس والمحاضرات وعلاقات التفاعل الاجتماعي بين طلاب التخصصات التطبيقية من خلال العمل في المخابر والمقررات ذات الطبيعة العملية، وإن التخصصات التطبيقية التي تعتمد علىَ المهارات العملية تفسح المجال للعمل الفردي، والتأمل الذاتي في نتائج هذه المهارات، ومطالعة ردود فعل الآخرين وانعكاساتهم تجاه الأعمال التي يقومون بها أكثر من التخصص الأدبي التي لا تتح لهم الفرص الكافية لاستخدام المهارات الشخصية التي هي أصلاً بحاجة إلى تدريب، وهذا بالنسبة لطلبة التخصصات التطبيقية ما يؤدي إلى تحقيق فرصاً متقدمة من النجاح، وبالتالي ارتفاع فاعلية الذات لديهم.

وأن طلاب التخصصات التطبيقية من أفراد عينة الدراسة أكثر إيجابية في إدراكهم لذواتهم حيث ينظر الطلاب إلى ذواتهم والعالم والمستقبل بشكل إيجابي وبتفاؤل أكثر من طلاب التخصصات

النظرية وهذا يزيد إحساسهم بالنجاح وأنهم قادرون على إنجاز الأعمال الصعبة وحل المشكلات والاعتماد على النفس في تحقيق الأهداف بالمثابرة والإصرار، مما يزيد ثقتهم بأنفسهم وبالتالي الإحساس بالقيمة الذاتية.

ويرى باندورا (Bandura, 1970)، وزيمرمان (Zemmerman, 1990) أن الأشخاص الذين يتمتعون بفاعلية ذات عالية يُقدمون على حل المشكلات، واختيار المهام التعليمية الصعبة، ولديهم القدرة على التخطيط، ووضع الأهداف. وهذا ينطبق على طلبة التخصصات التطبيقية الذين يحتاجون إلى بذل الجهود المناسبة، وتعلم المهارات المساعدة على زيادة التحصيل الدراسي بما يتناسب وطبيعة المواد الدراسية التي يتعلمونها،

كما أنَّ طلبة التخصصات التطبيقية يتمتعون بدرجة عالية من المعرفة والفهم للذات (نقاط القوة ونقاط الضعف)، كما أنهم يتميزون بأنهم أكثر امتلاكاً لمهارات حل المشكلات، كما أنَّ الطلبة يعلمون أنَّ الدراسة في التخصصات التطبيقية تحتوي على مجموعة من المواد الدراسية الصعبة التي تحتاج إلى مجهود أكبر ووقت أطول للدراسة، وبذلك فأنَّ طلبة التخصصات التطبيقية يشعرون بكفاية وقدرة على تخطي الصعاب، وهذا يدل على أنَّ الطلبة يحققون مستوى مرتفعاً من فاعلية الذات، كما أنَّ المواد التي يدرسونها تكون أكثر علمية، مما يجعلهم أكثر مسؤولية ووعياً بالذات. فضلاً عن أنَّ المواد العلمية تُساعد الطلبة على اكتساب مهارات حل المشكلات، وبالتالي يشعرون بالسعادة مما يجعلهم أكثر تفاؤلاً واندفاعاً، وتحقيقاً لمستوى مرتفع من فاعلية الذات.

وقد يُعزى ذلك إلى أنَّ المناهج الدراسية في التخصصات العلمية تجعل من الطلبة أكثر جدية وحباً للاكتشاف مما يمنحهم الثقة بالنفس، وقيام الطلبة بالتجريب وأسلوب الحوار عادةً يخلق فيهم روح التعاون الأمر الذي يساعدهم على توطيد العلاقات الاجتماعية فيما بينهم، وتنمية مفهوم فاعلية الذات.

وقد يعود تفوق طلبة التخصص التطبيقي على طلبة التخصص النظري في مستوى فاعلية الذات إلى التفوق الأكاديمي في مراحلهم الدراسية السابقة مقارنة بغيرهم من التخصصات، حيث إن التخصصات العلمية تتطلب معدلات دراسية أعلى من التخصصات الأدبية والإنسانية سواءً في المدرسة أم في الجامعة، وربما يكون ذلك قد أثَّر على مفهوم الذات لدى هؤلاء الطلبة، كما أن المواد العلمية تحتاج لمعالجة تختلف عنها في المواد الأدبية والإنسانية، فهي في الغالب مواد متسلسلة منطقياً لكنها في الوقت نفسه تتيح الفرصة للتساؤل الذاتي والتصور الذهني للمجردات، وهذا بدوره يؤدي دوراً في رفع مستوى فاعلية الذات لديهم. هذا بالإضافة إلى أن العصر الحالي يتميز بالتقدم الهائل في مجال الاكتشافات والاختراعات العلمية والتقنية، وهو موضع اهتمام أكثر الناس بما فيهم الطلبة ذوي الاختصاصات العلمية، وبالتالي فإن الطلبة من ذوي التخصصات العلمية يسعون إلى مواكبة وفهم هذه

الاختراعات والاكتشافات التي ترتبط كثيراً بتخصصاتهم، في حين إن اهتمام الناس لم يعد كبيراً في المجالات الإنسانية والأدبية.

وذكر هاريس Harris (1990) أنَّ فعالية الذات تؤثر في اختيار المتعلم لأنشطة ومهام التعلم، كما تؤثر في استمرار الجهد والمثابرة التي يقوم بهما المتعلم لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها أثناء عملية التعلم، وبالتالي فإن الأفراد الذين يمتلكون فعالية منخفضة للذات لا يفضلون المواقف الصعبة ويسعون إلى تجنب الفشل (Harris, 1990, 45).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة النور (2013)، ويوسف (2016)، ودراسة عبد الله والقدور (2016) التي أظهرت نتائجها وجود فروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلمية والأدبية على مقياس فعالية الذات لصالح طلاب التخصصات العلمية.

في حين تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة القريشي (2012) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

الفرضية الثامنة:

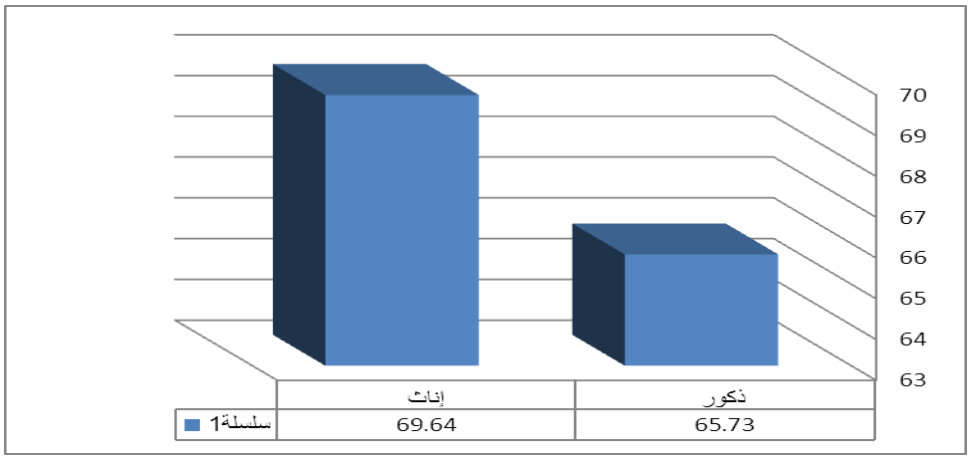
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة، تعزى إلى متغير الجنس (ذكور، وإناث)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (57):

الجدول (57) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة

التوجه نحو الحياة	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة	ذكور	392	65.73	14.055	795	3.892	0.000	دالة عند (0.01)
	إناث	405	69.64	14.496				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (57) يتبين أن قيمة (ت) قد بلغت (3.892) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تُعزى إلى متغير الجنس ولصالح الإناث. كما هو كموضح في الشكل الآتي:



الشكل (14) الفروق في متوسط التوجه نحو الحياة وفق متغير الجنس

ويمكن تفسير ذلك بحسب ما جاء به شاير وكارفر (Scheier& Carver) من أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية تتضمن توقعات عامة حول المستقبل وقد أعطى كل منهما نواحي عدة، فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكلة تستند إلى العاطفة كالتقبل، والاستعانة بالمدح، والصياغة الإيجابية للموقف الذي يواجهونه (وهذا ما تميل إليه الإناث). إضافة إلى أن الشعور الذي يعتري الذكور بعدم الحصول على وظائف تناسب تخصصهم أو استحالة ذلك في بعض الأحيان، وتبعاً للأدوار الذكورية التقليدية في المجتمع، فالبطالة تسبب للشباب ضغوطاً اجتماعية ونفسية كثيرة، تترجم بالشعور بتدني قيمة الذات والتشاؤم، على حين لا تفرض الأدوار الأنثوية على الفتاة الضغوط نفسها المفروضة على الذكر في حال لم تعمل أو لم تحصل على وظيفة تناسب تخصصها على أقل تقدير. ولعل أحد الأسباب الرئيسة لهذه النتيجة هو أن دور الذكور في مجتمعاتنا مازال هو دور السيادة والقيادة والاضطلاع بمسؤولية الإدارة ابتداء من الأسرة وانتهاء بأعلى المناصب في الدولة، وهذا يولد ضغوطاً أخرى لدى الشباب سواء من جانب المسؤولية أم من خلال ما تفرزه هذه الأدوار من تنافس قد يؤدي إلى زيادة القلق وعدم الاستقرار النفسي والذي يؤدي بدوره إلى نظرة تشاؤمية لمواجهة كل المواقف والضغوط والتغيرات التي يفرضها مثل هذا الدور (الموسوي والعنكوشي، 2011، 179).

وقد يفسّر ذلك بأنَّ الإناث يحرصن على المشاركة والتفاعل في العلاقات الاجتماعية داخل الجامعة وخارجها، فضلاً عن أنَّ الإناث أكثر رغبة في التحدي وإثبات الذات، كما قد تعزى لأساليب التربية والتنشئة الأسرية التي تعد بدورها مسؤولة عن هذه الفروق التي تجعل من توجهات الإناث إيجابية بشكل أكبر، كون تفكير الذكور بالمستقبل وبتأمين متطلبات الحياة المستقبلية من زواج ومسكن وعمل أكبر منه لدى الإناث، وبسبب الظروف الحالية التي يمر بها الذكور تجعلهم ينظرون بدرجة من التشاؤم عندما يشعرون بأن هناك عوائق قد تحول بينهم وبين تطلعاتهم المستقبلية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة العجمي (2015) ودراسة عبد الكريم والدوري (2011) ودراسة الموسوي والعنكوشي (2011) التي أظهرت مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع. واختلفت هذه النتيجة مع محيسن (2012)، والحسناوي (2014)، وعلي (2005) التي توصَّلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزى إلى أثر الجنس. ودراسة علي (2010) التي أظهرت أن الذكور أكثر توجهاً إيجابياً نحو الحياة من الإناث

الفرضية التاسعة:

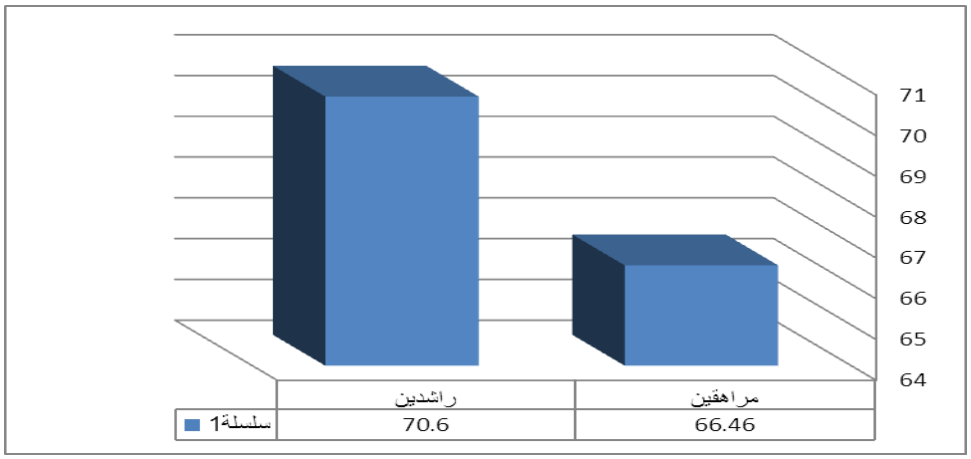
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة، تعزى إلى متغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (58):

الجدول (58) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة

التوجه نحو الحياة	متغير المرحلة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة	مراهقين	556	66.46	14.639	795	3.755	0.000	دالة عند (0.01)
	راشدين	241	70.60	13.442				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (58) يتبين أن قيمة (ت) قد بلغت (3.755) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تُعزى إلى متغير المرحلة العمرية ولصالح الراشدين. كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل (15) الفروق في متوسط التوجه نحو الحياة وفق متغير المرحلة العمرية

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ أفراد عينة البحث الراشدين من طلبة الماجستير قد وصلوا إلى مرحلة حققوا فيها نجاحات على مستوى دراستهم فقد تجاوزوا المرحلة الجامعية الأولى ووصلوا إلى مرحلة الدراسات العليا، الأمر الذي جعلهم يشعرون بالتفاؤل بنسبة أكبر من المراهقين من طلبة السنة الأولى الذين لايزال مستقبل دراستهم مجهول بالنسبة إليهم، بالإضافة إلى قلّة خبرتهم بالحياة وبمواجهة المشاكل والصعاب إذا ما قورنوا بالراشدين، الذين خضعوا ضمن تلك الفترة الدراسية للعديد من الخبرات والتجارب، وأصبحوا أكثر قدرة على التكيف، وأكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي، وإقامة العلاقات الاجتماعية الجديدة مع الآخرين، وأكثر نضوجاً من الناحية الانفعالية، أي لديهم القدرة على إدارة انفعالاتهم بنجاح، وأصبحوا أكثر استقراراً في اتجاهاتهم وميولهم، كما أنهم واقعيون يتكيفون مع الحقيقة والواقع. فخبرات النجاح الذي وصل إليها الراشدين تزيد من تفاؤلهم، أما خبرات الفشل فإنها تؤدي إلى خفض مستوى التوجه نحو الحياة وتصيبهم بالتشاؤم والعجز والإحباط (محمود، 2001، 51).

والانتقال من مرحلة المراهقة لمرحلة الرشد يزيد خبرات الراشد ويوسع مدركاته، إذ تصبح نظرته للأمور مختلفة عما كانت عليه في السابق، ولا يقتصر النمو هنا على الناحية الجسدية إنما يكون عقلياً، واجتماعياً، ونفسياً، وفي أوجه النمو المختلفة والمتعددة، وانتقاله من مرحلة لأخرى يُساعده أيضاً على تحدي الصعاب ومواجهتها كي يصل إلى مرحلة أفضل مما كان عليه، وبذلك يصبح توجهه نحو الحياة أكثر واقعية ومنطقية وتفاؤلياً بدرجة أكبر من ذي قبل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن التدريب على الصفات المرتبطة بالتفاؤل تحرر من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من أن يصبحوا مليئين بالطاقة والحماس. مما يجعل الطلبة المتفائلين أفضل في الدراسة ويجعل الراشدين اكثر اعتزازاً بما وصلوا إليه من تفوق دراسي، والتفاؤل يحيط بالحالة النفسية للفرد ويؤثر في سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل ويؤثر بدوره

في الصحة النفسية للفرد ويصبح التفاؤل واقياً أو مصداً للضغوط، فهو يخدم التحمل والتوجه الإيجابي نحو الحياة وذلك بتعوده على أن يزود نفسه بالأفكار الصحية السارة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عبد الكريم والدوري (2011) التي أظهرت وجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة ولصالح المرحلة الرابعة.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة علي (2005)، ودراسة الحسناوي (2014) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة، تعزى إلى متغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي، نظري)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (59):

الجدول (59) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي، نظري) فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة

التوجه نحو الحياة	متغير التخصص الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة	تطبيقي	431	67.55	13.434	795	0.351	0.725	غير دالة (0.05)
	نظري	366	67.91	15.487				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (59) يتبين أن قيمة (ت) قد بلغت (0.351) وهي غير دالة إحصائياً؛ وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية لأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تُعزى إلى متغير التخصص الدراسي الجامعي.

ويمكن تفسير ذلك من خلال الاستعداد لدى كل من التخصصين للتوجه نحو الحياة، فإن التخصص الدراسي الجامعي لا يعد متغير جوهري بالنسبة للفروق في التفاؤل والتشاؤم، حيث تلعب الحالة الاجتماعية والأسرية والمادية دوراً في هذه النتيجة، أما التخصص الدراسي الجامعي فلم تورد في أدبيات البحث العلمي عن دور جوهري يلعبه في تباين مستويات التوجه نحو الحياة لدى الأفراد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تشابه الظروف التي يتعرض لها الدارسين لمختلف التخصصات في الجامعة، ولطبيعة الظروف الحالية التي يمر بها الجميع تجعلهم بنفس الدرجة من التوجه للحياة، ولتشابه البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش ضمنها طلاب الجامعة بمختلف تخصصاتهم والتي تؤمنها الكليات بمختلف تخصصاتها، أي ما يؤثر على تفاؤل أو تشاؤم طلبة الكليات النظرية يؤثر على طلبة الكليات التطبيقية. ويتمتع كل من طلبة التخصصين التطبيقي والنظري في المرحلة الجامعية بشبكة علاقات واسعة توفر الشعور بالأمان، و الدعم وقت الحاجة، كما تتاح لهم الفرصة للممارسة العديد من الأنشطة المتنوعة التي توفرها الكليات المختلفة للطلبة و التي تكاد تكون متشابهة لحد كبير من حيث قدرتها على إشباع حاجات و رغبات الطلبة المتنوعة كتقدير الذات، و تحقيق الذات، و المكانة الاجتماعية، كل ذلك يحدث نوعا من الاتزان الداخلي لدى الطلبة و يساهم في تقارب درجات التوجه نحو الحياة لدى طلاب التخصصات المختلفة. بالإضافة إلى كون معظم هؤلاء الطلبة ينتمون للطبقة الاجتماعية والاقتصادية ذاتها وبالتالي فإنهم تعرضوا لأنماط تنشئة اجتماعية متشابهة.

وإن الظروف الحالية التي تمر بها البلاد من النواحي الاقتصادية والسياسية والأمنية، قد تأثر بها الجميع، وكذلك الطلبة بمختلف تخصصاتهم النظرية والتطبيقية، وبالتالي لا توجد فروق في توجههم نحو الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحسناوي (2014)، التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة تبعا للتخصص (علمي–إنساني). وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محيسن (2012) التي كشفت كشفت عن أن طلبة التخصص الأدبي أكثر تشاؤماً من طلبة التخصص العلمي.

الفرضية الحادية عشرة:

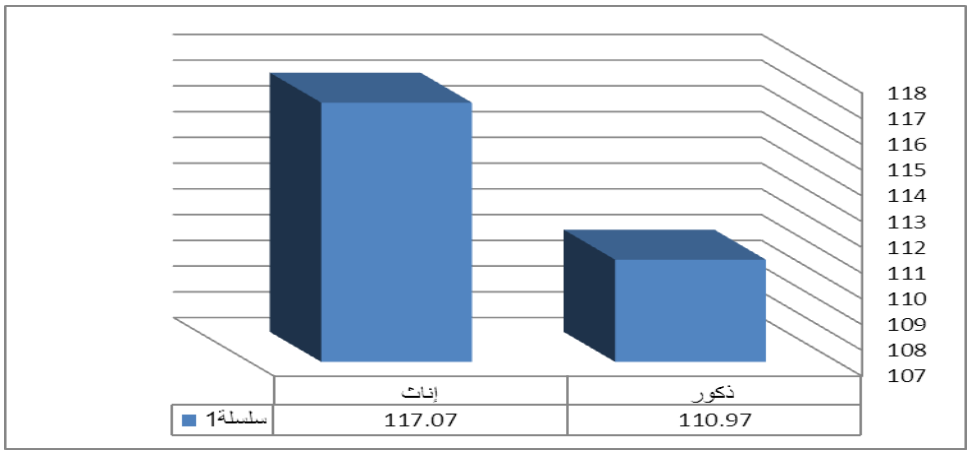
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة، تعزى إلى الجنس، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (60):

الجدول (60) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بالسعادة

السعادة	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية للسعادة	ذكور	392	110.97	20.556	795	5.362	0.000	دالة عند (0.01)
	إناث	405	119.07	22.023				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (60) يتبين أن قيمة (ت) قد بلغت (5.362) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تُعزى إلى متغير الجنس ولصالح الإناث. كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل(16) الفروق في متوسط السعادة وفق متغير الجنس

ويمكن تفسير ذلك من خلال تعريف السعادة ومعناها، لذا فقد تم تعريفها على أنها الخلو من الانحرافات والتوترات والأخطاء، على حين نظر إليها البعض الآخر على أنها "تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح، وبين مطالب الفرد والجماعة"، كما نظر إليها آخرون أيضاً بوصفها" القدرة على تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع في حين قصرها البعض الآخر على إشباع الحاجات وفي مقدمتها الحاجة إلى تحقيق الذات. لذلك فإن الإناث يشعرن بأنهن قادرات على تحقيق التوافق، والوصول إلى ما يسعين إليه من خلال دراستهن، ومن خلال العلاقات الاجتماعية داخل وخارج الجامعة التي تتميز بها الإناث عن الذكور، والتي تشبع حاجاتهن الاجتماعية عن طريق التواصل الذي يجعلهن يشعرن بالسعادة بدرجة أكبر من الذكور.

ويعزو الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى أن هناك سمات للشخصية ترتبط بالسعادة، منها أن الشخصية التفاؤلية أكثر شعوراً بالسعادة، وهذا ما أظهرته الفرضية السابقة أن الإناث أكثر توجهاً نحو الحياة (أكثر تفاؤلاً) من الذكور.

ويمكن تفسير الفروق لصالح الإناث أيضاً كونه يعود إلى الالتزامات التي تقع على عاتقهن والتي لا تقارن بما يقع على عاتق الذكور أفراد عينة الدراسة، حيث يعد الفرق في الالتزامات متنفساً يسمح لهؤلاء الإناث بأن يكن أكثر سعادة بحياتهن أكثر من باقي الذكور، على الرغم من أن مقومات السعادة تكاد تكون واحدة لدى كل منهما إلا أن الظروف المجتمعية الحالية جعلت من الذكور لا يصلون إلى تلك الدرجة التي وصلت إليها الإناث على مقياس السعادة.

وكذلك فأن مصادر الشعور بالسعادة لدى الذكور مختلفة عن تلك التي لدى الإناث، فالذكور أكثر تأثراً بالعوامل الاقتصادية والمادية، والعمل، والنجاح أما الإناث فغالباً ما يكون تركيزهن منصباً على العلاقات الاجتماعية، ومساعدة الآخرين، والتعاطف معهم (علام، 2008، 209). كما يسهم الجانب الوجداني لدى الإناث في تفوقهن على مقياس أو قائمة أكسفورد للسعادة؛ ذلك لأن هذا الجانب ربما قد يفوق لديهن عما هو لدى الذكور حيث يميل الذكور إلى استخدام العقل والنظر للأمور نظرة عقلانية على حين تتحكم الانفعالات في مشاعر المرأة وخصوصاً الإيجابية منها بصورة واضحة حيث تميل الإناث إلى العاطفة والتعاطف مع الآخرين؛ ولذلك كنَّ أكثر نفاذاً إلى الآخرين، وأكثر تفهماً لمشاعرهم؛ وفي هذا الصدد ترى القاسم أن كل من التعاطف ومساعدة الآخرين تؤدي دوراً هاماً في شعور الأنثى بالسعادة (القاسم، 2011، 48).

وتتفق مع نتيجة دراسة قودارزي وآخرون (Goodarzi, et, al, 2008) التي بينت أن أفراد عينة الدراسة من الإناث أكثر سعادة من الذكور.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عبد الخالق وآخرون (2003) ودراسة صالح (2013) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة في اتجاه الذكور، وكذلك تختلف مع نتيجة دراسة جودة (2007) ودراسة أبو عمشة (2013) ودراسة حاج موسى (2017). وتختلف مع نتيجة دراسة الزعبي (2014) التي أظهرت بأن الذكور أكثر سعادة من الإناث، وتختلف مع نتيجة دراسة العمر (2017) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير الجنس لصالح الذكور.

الفرضية الثانية عشرة:

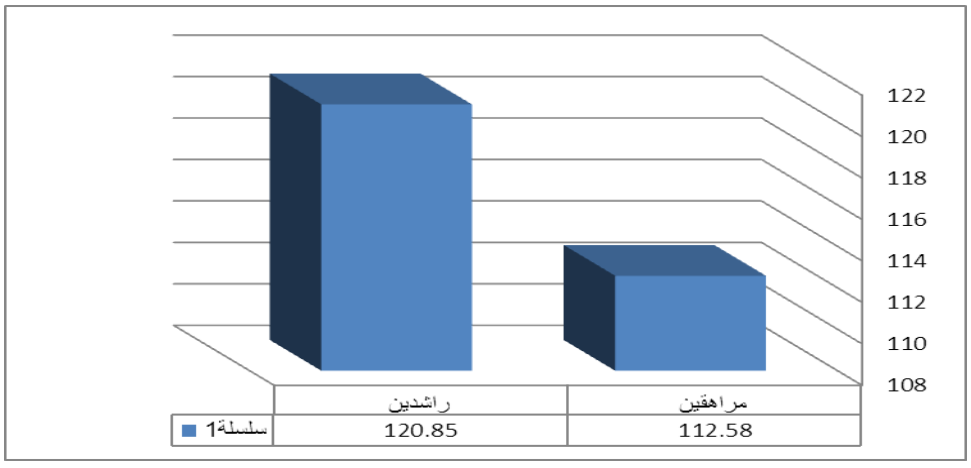
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة، تعزى إلى متغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (61):

الجدول (61) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بالسعادة

السعادة	متغير المرحلة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية للسعادة	مراهقين	556	112.58	20.700	795	5.020	0.000	دالة عند (0.01)
	راشدين	241	120.85	22.812				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (61) يتبين أن قيمة (ت) قد بلغت (5.020) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تُعزى إلى متغير المرحلة العمرية ولصالح الراشدين. كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل(17) الفروق في متوسط السعادة وفق متغير المرحلة العمرية

ويمكن تفسير النتيجة بأن السعادة قد تزداد مع التقدم في العمر، وأن السعادة قابلة للتطور مع مضي مراحل الحياة، لأن التغيرات التي تصاحب تطور العمر من شأنها تنظيم المشاعر، وتُعرف السعادة من خلال ثلاثة مفاهيم أساسية، وهي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي، وأن دور الوجدان ترتفع قيمته مع تطور حياة الإنسان وتقدمه في العمر، ولكن المشاعر تصبح أكثر

تنظيماً مع تقدم العمر، وكلما نضج الإنسان فإن اهتمامه يتجه نحو المستقبل (علام، 2008، 226). ويعتقد الباحث أن النتيجة التي تم التوصل إليها يمكن عزوها إلى كون الراشدين (طلبة الماجستير) قد أصبح لديهم شبكة علاقات اجتماعية أوسع خلال سنوات الدراسة من تلك التي لدى المراهقين (طلاب السنة الأولى)، ونتيجة لذلك تطورت لديهم أساليب متنوعة في التفاعل والتواصل الاجتماعي. بالإضافة إلى الأنشطة المتنوعة التي توفرها الجامعة خلال سنوات الدراسة مما يعزز المشاعر الإيجابية لديهم. وكونهم أكبر سناً فقد أصبحوا يتمتعون بدرجة أعلى من الإيجابية، وبالتالي أصبح بإمكانهم النظر بتفاؤل ورضا عن حياتهم، وأصبحوا أقدر على تحمّل المسؤوليات والالتزام بها، في حين أنَّ معظم طلاب السنة الأولى ما زالوا ينظرون لأنفسهم ولواقعهم بنظرة أقل إيجابية. وفي هذا الصدد توصل مرزوك وكولارز (Mroczek & Kolarz) في دارستهما إلى أنَّ الأشخاص الأكبر سناً كان لديهم المستوى الأعلى من السعادة والوجدان الإيجابي.(Mroczek&Kolarz,1998,1333).

كما ويمكن تفسير هذه النتيجة للمستوى الدراسي الذي وصل إليه الراشدين الذي ترك أثراً ملموساً أيضاً في شعورهم بالسعادة أكثر من الطلاب في المرحلة الجامعية الأولى الذين لازالوا في بداية دارستهم، الأمر الذي يجعلهم يفكرون بدراستهم ومستقبلهم، ويفكرون بالعوائق والصعوبات التي يمكن أن تعترض طريق نجاحهم.

وقد يُعزى ذلك إلى أنَّ طلبة الماجستير (الراشدين) في الجامعة باختلاف تخصصاتهم الجامعية، أصبحوا أكثر قدرة على الانخراط في مجتمع الجامعة، واستمتاعاً بدراستهم، وأكثر تواصلاً وتفاعلاً مع أساتذتهم وزملائهم، وامتلاكهم للعديد من المهارات الدراسية والاجتماعية التي تساعدهم على أداء المهمات المتضمنة في التعليم الجامعي، وأصبحوا أكثر تمكناً وتعرفاً على الواقع، وأكثر قدرة على التكيف مع الظروف، وأكثر قدرة على التحكم بمشاعرهم السلبية وإظهار مشاعرهم الإيجابية، وبالتالي رفع شعورهم بالسعادة مقارنة بالمراهقين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة صالح (2013) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو الحياة والسعادة تعزى إلى متغير العمر لصالح (21 – 30 سنة).

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عبد الخالق وآخرون (2003) ودراسة القاسم (2011) والحارثي (2015) ودراسة الزعبي (2014) ودراسة العمر (2017) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة في متوسط درجات السعادة بالنسبة لمتغير العمر.

الفرضية الثالثة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة، تعزى إلى متغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي، نظري)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (62):

الجدول (62) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي، نظري) فيما يتعلق بالسعادة

السعادة	متغير التخصص الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية للسعادة	تطبيقي	431	114.94	19.935	795	0.202	0.840	غير دال عند (0.05)
	نظري	366	115.25	23.601				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (62) يتبين أن قيمة (ت) قد بلغت (0.202) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية لأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تُعزى إلى متغير التخصص الدراسي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الطلبة في الجامعة، حيث يعتبر طلبة التخصصات التطبيقية والنظرية ساعات الدوام الطويلة النظرية والعملية من العوامل التي تجعل الوقت المتاح لهم لممارسة النشاطات الاجتماعية نفسه، حيث تعتبر العلاقات الاجتماعية حسب رأي العلماء مفتاح للسعادة.

ويعتقد الباحث أن النتيجة التي تم التوصل إليها من الممكن تفسيرها في ضوء طبيعة التخصص، فالمقررات التي يدرسها طلاب التخصصات التطبيقية والنظرية، والتدريبات التي يتلقونها والمهارات التي يكتسبونها من خلال هذه التدريبات قد تجعلهم على نفس القدرة من السيطرة على الانفعالات السلبية، وأكثر تحكماً بمستويات القلق والتوتر لديهم، كما أنهم يصبحون أكثر قدرة على التحكم بغضبهم لاسيما عند التعرض للإحباط. ويمكن تفسير النتيجة الحالية من خلال الكليات التي يدرسون بها، فهم أكثر مشاركةً واحتكاكاً مع القضايا والموضوعات العلمية والإنسانية بحكم طبيعة المواد النظرية والتطبيقات العملية والتي تؤهلهم لأن يشغلوا وظائف بعد التخرج، في حين أن طلاب

الكليات التطبيقية يعدون أكثر تركيزاً على المجالات العلمية ذات الطبيعة المجردة والبعيدة عن المجال الإنساني والعواطف وبالإضافة لكونهم أكثر تمركزاً على الذات كون طبيعة الأعمال التي يُهيئون لها بهذه الكليات تركز على الفردية كل ذلك يؤثر على شخصية الطلبة في تلك الاختصاصات بشكل أو بآخر، فدرجة السعادة لديهم متساوية مع طلبة الكليات النظرية. وبالتالي يتكون لدى طلبة التخصصين النظري والتطبيقي فهم للمشاعر الإنسانية المختلفة وكيفية السيطرة على السلبية منها، وزيادة الانفعالات الإيجابية. وبالإضافة لما سبق تتعزز لديهم مهارات التعامل مع الضغوط اليومية المختلفة مما يجعلهم أقل عرضة للقلق، والحزن وغيرها من المشاعر السلبية.

كما أنَّ طلبة الجامعة باختلاف تخصصاتهم الدراسية أكثر استبصاراً بالواقع الذي يعيشونه، والمجالات والمواضيع التي يدرسونها، ومن ثم هم أكثر وعياً وانفعالاً بما يحيط بهم من تهديدات حالية ومستقبلية، ويجدون سهولةً في تكوين علاقات مثمرة مع الآخرين، تتسم بالنجاح والاستمرار والاستقرار، وبالتالي ارتفاع مستوى السعادة النفسية لديهم (مرسي، 2002، 56).

وهذه النتيجة منطقية وتنسجم مع نتيجة الفرضية العاشرة في أنه لا توجد فروق في التوجه نحو الحياة بين التخصصين التطبيقي والنظري، ويعزو الباحث ذلك إلى التشابه في الثقافة السائدة في المجتمع بشكل عام وفي الجامعة بشكل خاص، ويرى الباحث أن البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الطلبة واحدة على اختلاف تخصصاتهم؛ مما يفسر عدم وجود فروق في السعادة، وأن الظرف التي يمر بها طلبة الجامعات فالفرص المتاحة لطلبة الكليات التطبيقية والكليات النظرية تكاد تكون متشابهة إلى حد كبير من حيث القدرة على إشباع الرغبات والتي بدورها تحدث نوع من التوازن الداخلي، و في هذا الصدد أكدت جودة على أن السعادة ترتبط بالجوانب الأساسية في حياة الإنسان كالأسرة و الأصدقاء و التي لا تختلف لدى طلاب الكليات النظرية و التطبيقية مما يسمح بتساوي فرص السعادة لدى جميع الاختصاصات (أبو عمشة، 2013، 152).

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أبو عمشة (2013) التي أظهرت عدم وجود فروق في الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير الكلية لدى أفراد العينة، ومع نتيجة دراسة القاسم (2011) التي أظهرت عدم وجود فروق بين التخصص العلمي والتخصص الأدبي على مقياس السعادة. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة القاسم (2011) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص في اتجاه التخصص الأدبي، وتختلف مع نتيجة دراسة الرباعي (2014) التي أظهرت وجود فروق لصالح طلبة كلية التربية على مقياس قائمة أوكسفورد للسعادة.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الزعبي (2014) التي أظهرت وجود فروق دالة في متوسط درجات السعادة ومتوسط درجات مفهوم الذات بين طلبة الدراسات الإنسانية وطلبة العلوم لصالح عينة طلبة العلوم.

الفرضية الرابعة عشرة:

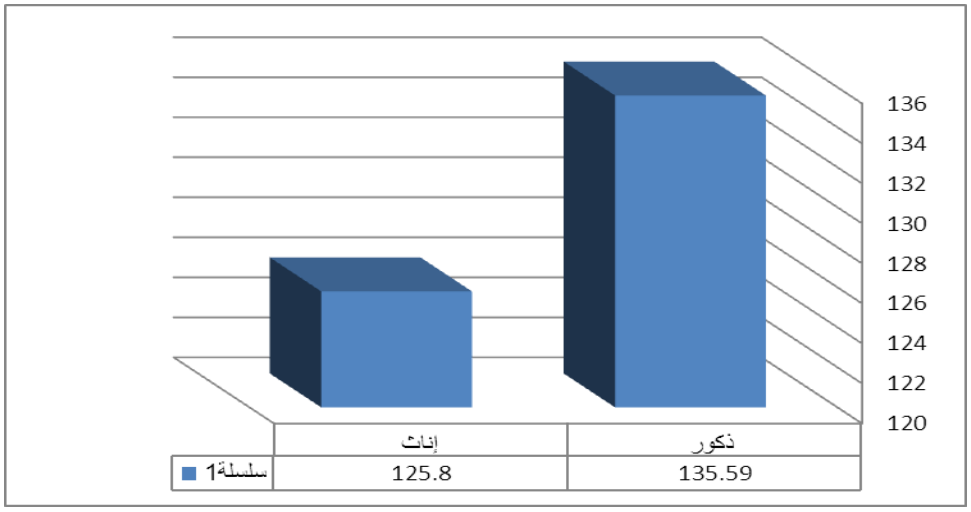
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على قلق المستقبل، تعزى إلى متغير الجنس (ذكور، وإناث)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (63):

الجدول (63) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بقلق المستقبل وأبعاده

أبعاد اقلق المستقبل	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (الاجتماعي).	ذكور	392	18.46	5.639	795	3.764	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	16.98	5.471				
البعد الثاني: (الموت).	ذكور	392	18.76	4.925	795	1.378	0.169	غير دالة
	إناث	405	18.27	5.131				
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	ذكور	392	18.12	5.608	795	4.801	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	16.21	5.622				
البعد الرابع: (الاقتصادي).	ذكور	392	15.32	4.739	795	5.333	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	13.55	4.649				
البعد الخامس: (القلق من المجهول).	ذكور	392	22.26	6.197	795	4.272	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	20.35	6.400				
البعد السادس: (الزواج).	ذكور	392	23.96	6.748	795	3.733	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	22.21	6.498				
البعد السابع: (المرض).	ذكور	392	18.71	5.678	795	1.184	0.237	غير دالة
	إناث	405	18.23	5.758				
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	ذكور	392	135.59	31.100	795	4.460	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	405	125.80	30.893				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (63) يتبين أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية عدا بعدي الموت والمرض، قد بلغت (4.460) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تُعزى إلى متغير الجنس ولصالح الذكور. من خلال الجدول السابق تبين أن الذكور أكثر قلقاً من الإناث في معظم الأبعاد باستثناء بعدي الموت والمرض حيث كانت متقاربة مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة لديهم نفس النظرة إلى هذين البعدين. كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل (18) الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير الجنس

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الذكور يعرفون جيداً أنهم سيتحملون مسؤولية بناء أسرة والإنفاق عليها، ولا بد من وجود الوظيفة المناسبة بدخل ثابت حتى يستطيعوا أن يثبتوا وجودهم في مجال عملهم، فالغموض الذي يحيط بالمستقبل وانتشار البطالة، وقلة فرص العمل هذا في حد ذاته يسبب قلقاً لدى الذكور.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ الطلبة الذكور وخاصة في مجتمعاتنا العربية يحملون العبء الأكبر من المسؤولية في تأمين العمل المناسب بعد التخرج وتأمين المسكن وتكاليف الزواج، وهذا ما يعاني منه معظم الذكور في الوقت الحالي، كون الظروف الاقتصادية والاجتماعية قد أثرت بدرجة كبيرة على النظرة للمستقبل من قبلهم، وتجعلهم في حالة ترقب وتخوف حيال مستقبلهم الغامض والمجهول بالنسبة لهم أكثر من الإناث. فضلاً عن ذلك كله فإن عدم الشعور بالأمن والاستقرار لاسيما في ظل الظروف التي نعيشها في الوقت الحاضر نتيجة التغييرات والظروف السياسية التي تشهدها المنطقة العربية حالياً تجعل الذكور قلقين على أنفسهم وأسرهم وعلى كل ما يطمحون إليه الأمر الذي يخلق لديهم حالة القلق والتوتر من المستقبل.

وإنَ زيادة الأعباء أو الصعوبات التي يواجهها الذكور في الحياة ستجعله أكثر تشاؤماً كما أن زيادة أعباءه في الحياة ستجعله يغير من نظرته للحياة (حسين، 1999، 70).

إن التغيرات الحياتية السريعة تقترن بمختلف المشاعر التي تكون أغلبها سلبية، كالقلق والشعور بعدم الاطمئنان وعدم الاستقرار الذي يكون عاملاً من عوامل دفع الأفراد للوقوع في ساحة الاضطراب النفسي، فالتناقضات الهائلة بين ما هو حسي، وما هو معنوي وبين ما يتمنون ويحلمون به، وبين الواقع المتأزم المرير ذلك كله يضعهم في منعطف خطير من الصراعات النفسية وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية المتعلقة بالمستقبل التشاؤمي، والنظرة التشاؤمية للحياة ستزيد من خوفه وتوجسه من المستقبل الذي قد يحمل الكثير من الآلام استناداً إلى خبرة الحاضر المؤلمة (العاطفي، 2010، 209).

وأّن الذكور أكثر قلقاً تجاه المستقبل من الإناث وذلك استناداً إلى اعتبارات اجتماعية، منها تعاظم الدور الاجتماعي الملقى على عاتق الشاب من خلال التركيز على أّنه المسؤول عن تأمين مستقبله ومطالب بتوفير حاجات الأسرة المتكاملة، رغم أّن الإناث أكثر استهدافا للقلق بحكم تكوينهم البيولوجي، إلا أّن الموضوعات التي فيها قلق المستقبل تحمل في طياتها توقعات سياسية واقتصادية بالنسبة للفرد، وهذا النشاط خاص بالذكور أكثر، حيث يؤكد مايكل ارجايل Michael Argyle أّن معدلات القلق من المستقبل تزداد عند الإناث أكثر من الذكور خاصةً قبل الزواج، ويزداد عندما يصبح لديهم أطفال في سن ماقبل المدرسة كونهن يتعرضن لمشقةٍ أكثر، وأكثر حساسية تجاه أي موقف يمرون به (Jolanta, 2002, 46).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عشري (2004) التي أظهرت وجود فروق في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور، وتتفق مع نتيجة دراسة أحمد (2014) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور.

وتختلف عن نتيجة دراسة نتيجة دراسة سعود (2005) ارتفاع نسبة القلقين من المستقبل من الإناث مقارنة بالذكور. وتختلف عن نتيجة دراسة أري (Ari, 2011)، أن هناك فروق جوهرية في قلق المستقبل وفقاً للجنس لصالح الإناث.

الفرضية الخامسة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

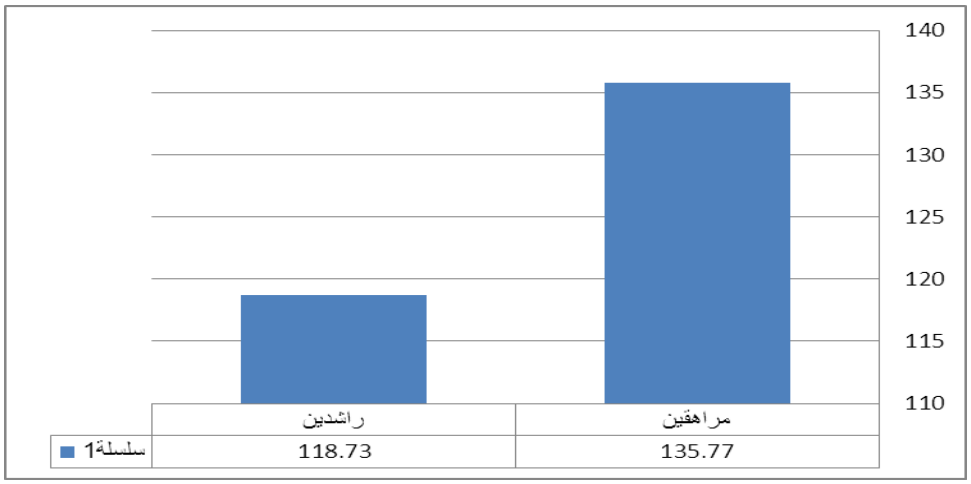
للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على قلق المستقبل، تعزى إلى متغير المرحلة العمرية (مراهقين، وراشدين)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (64):

الجدول (64) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بقلق المستقبل وأبعاده

أبعاد اقلق المستقبل	متغير المرحلة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (الاجتماعي).	مراهقين	556	18.65	5.303	795	7.433	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	15.54	5.677				
البعد الثاني: (الموت).	مراهقين	556	19.10	4.858	795	5.089	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	17.15	5.178				
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	مراهقين	556	17.78	5.443	795	4.802	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	15.70	5.994				
البعد الرابع: (الاقتصادي).	مراهقين	556	14.94	4.623	795	4.737	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	13.22	4.907				
البعد الخامس: (القلق من المجهول).	مراهقين	556	22.36	6.036	795	7.428	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	18.83	6.444				
البعد السادس: (الزواج).	مراهقين	556	23.81	6.508	795	4.858	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	21.35	6.754				
البعد السابع: (المرض).	مراهقين	556	19.13	5.571	795	5.028	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	16.95	5.780				
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	مراهقين	556	135.77	29.461	795	7.268	0.000	دال عند (0.01)
	راشدين	241	118.73	32.426				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (64) يتبين أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية قد بلغت (7.268) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على

مقياس قلق المستقبل تُعزى إلى متغير المرحلة العمرية ولصالح المراهقين. كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل (19) الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير المرحلة العمرية

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الإنجازات من خلال الدراسة في الجامعة فالمراهقين عينة الدراسة لازالوا في السنة الأولى من دراستهم ويحيط الغموض بالنسبة لمستقبلهم في الجامعة وما بعد التخرج أكثر من الراشدين عينة الدراسة الذين هم في مرحلة الماجستير، فقد وصلوا لمرحلة متقدمة من الدراسة ومن تحقيق بعض الأهداف الخاصة بهم في مجال دراستهم وهو الوصول إلى مرحلة الدراسات العليا، وبذلك ينخفض لديهم قلق المستقبل عن المراهقين.

كما يمكن أن تفسر هذه النتيجة من خلال اعتماد طلبة السنة الأولى المراهقين بدرجة كبيرة على أسرهم سواء في المصروف أو الخيارات الحياتية المتعددة، حيث لازال اعتمادهم على الأهل في الكثير من القضايا، بينما أغلب الراشدين يعتمدون على أنفسهم، ويحددون خياراتهم بحرية أكبر من المراهقين. ويعود الفرق أيضاً لصالح المراهقين كونهم في هذه المرحلة العمرية الحرجة التي يمرون بها يسعون إلى أثبات ذواتهم وإلى الاستقلالية، فيتعرضون لعدة عوائق، مما يجعله يشعر بالتوتر والخوف والقلق عند محاولة إشباع حاجاته ورغباته ومطالبه، كما أن هذه المرحلة تجعله يقلق أيضاً على دراسته لأنها مرحلة حاسمة والتي على أساسها يتقرر مصيره، ويؤكد (بني يونس، 2004، 123) أن مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموحات عريضة وكبيرة، من أهم خصائصها بدء التفكير في خيارات الحياة والمستقبل، والتعليم، والثروة، والاستقلالية، والنزوع نحو تأكيد الذات، وهذا كله ينتج عنه ازدياد مشاعر القلق.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سعود (2005) التي بينت أن درجة قل المستقبل تنخفض مع التقدم في العمر. وتتفق مع نتيجة دراسة أحمد (2014) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير السنة الدراسية، وكانت الفروق لصالح السنة الأخيرة.

الفرضية السادسة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

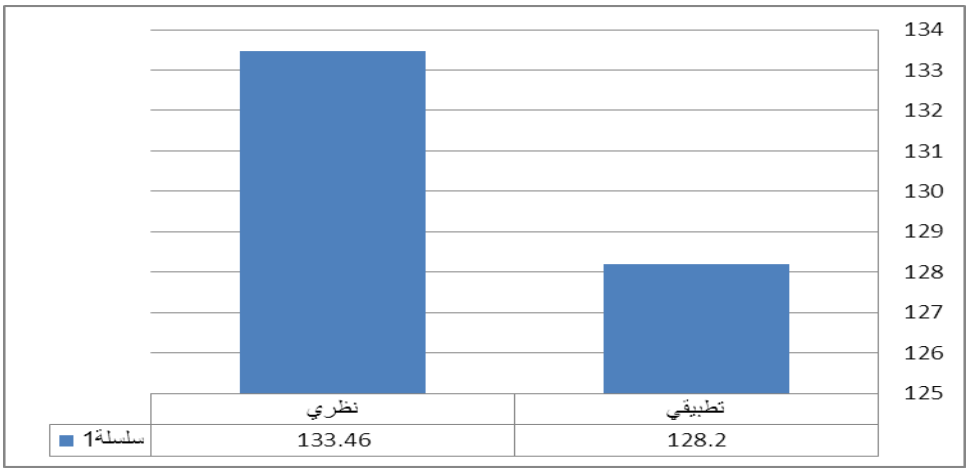
للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على قلق المستقبل، تعزى إلى متغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).

وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (65):

الجدول (65) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).فيما يتعلق بقلق المستقبل وأبعاده

أبعاد اقلق المستقبل	متغير التخصص الدراسي الجامعي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (الاجتماعي).	تطبيقي	431	17.42	5.725	795	1.581	0.114	غير دالة
	نظري	366	18.05	5.438				
البعد الثاني: (الموت).	تطبيقي	431	18.07	4.790	795	2.681	0.007	دالة عند (0.01)
	نظري	366	19.03	5.265				
البعد الثالث: (التفكير في المستقبل المهني).	تطبيقي	431	17.01	5.364	795	0.754	0.451	غير دالة
	نظري	366	17.32	6.059				
البعد الرابع: (الاقتصادي).	تطبيقي	431	14.27	4.540	795	0.970	0.332	غير دالة
	نظري	366	14.60	5.035				
البعد الخامس: (القلق من المجهول).	تطبيقي	431	20.84	6.116	795	2.141	0.033	دالة عند (0.05)
	نظري	366	21.81	6.625				
البعد السادس: (االزواج).	تطبيقي	431	22.50	6.352	795	2.615	0.009	دالة عند (0.01)
	نظري	366	23.74	6.988				
البعد السابع: (المرض).	تطبيقي	431	18.08	5.509	795	2.077	0.038	دالة عند (0.05)
	نظري	366	18.93	5.935				
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	تطبيقي	431	128.20	29.489	795	2.369	0.018	دالة عند (0.05)
	نظري	366	133.46	33.246				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (65) يتبين أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية قد بلغت (2.369) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تُعزى إلى متغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري) ولصالح التخصص الجامعي النظري. كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل (20) الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن قلق المستقبل كان لذوي التخصصات النظرية أعلى من التخصص التطبيقي من خلال ما أشار إليه عبد المحسن (2007) إلى أن طلاب الكليات التطبيقية أقل خوفاً من طلاب الكليات النظرية، ويرجع ذلك إلى أن طلاب الكليات التطبيقية بما تلقوه من مناهج وتدريبات عملية وعلمية قد أتاحت لهم اقتراباً وثيقاً من الواقع وتعاملاً مباشراً مع البيئة المحيطة مما يخفف من خدة المخاوف.

وتؤكد مسعود (2006، 259) على أن التخصصات الأدبية لا تواكب التغيرات في سوق العمل ولا تستطيع أن تؤمن المستقبل الوظيفي الذي هو أكثر ما يجعل الطالب قلقاً على مستقبله فلن يجد وظيفة مناسبة بعد التخرج، وإن وجد الطالب المتقن لعمله وظيفة سيدرك لاحقاً أنه غير قادر على منافسة ومحاكاة الانفتاح العلمي وهذا ما يجعل الطالب يعيش في قلق وهم دائم على مستقبله أكثر من باقي التخصصات الأخرى.

ويمكن تفسير الفروق في قلق المستقبل لصالح طلاب التخصصات النظرية بسبب صعوبة إيجاد فرص عمل لخريجي الكليات الأدبية مقارنة بالكليات التطبيقية، وطبيعة المجتمع المعاصر التي تؤكد على زيادة الإقبال على التخصصات التطبيقية، وإن خريجي التخصصات النظرية تزداد معاناتهم خصوصاً عند توقعهم مستقبلاً مشرقاً، والواقع أنهم لا يجدون ما يأملون ويطمحون إليه مما يفقدهم الاطمئنان للمستقبل ولا يعرفون مصيرهم بعد التخرج خاصة بعد انتشار البطالة بين صفوف الخريجين وندرة فرص العمل ومجالاته فتنتابهم حالة من القلق نتيجة خوفهم من النتائج المجهولة لعملهم المستقبلي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن طلبة التخصصات التطبيقية يشعرون بالأهمية والقيمة من نظرة المجتمع إليهم والتي تعطي وزناً وأهمية وقيمة للتخصصات التطبيقية أكبر من الأدبية، مما يجعل لدى

طلبة التخصصات التطبيقية توقعاً أفضل بالنجاح تجاه الحياة، ودرجة في القلق من المستقبل، كما أن فرص العمل أمام الطلبة ذوي التخصصات التطبيقية أكبر من ذوي التخصصات الأدبية.

كما يمكن أن تُفسّر هذه النتيجة إلى كون طلبة التخصصات العلمية قد أصبحت الرؤية للمستقبل بالنسبة لهم واضحة نوعاً ما، وذلك كون فرص العمل بعد التخرج أكبر منها لدى خريجي التخصصات الأدبية، وذلك لأن الحكومة ملزمة بتأمين فرص عمل للخريجين من عدد لابأس به من التخصصات التطبيقية، وهذا ما يفسر كونهم يشعرون بالقلق من المستقبل بدرجة أقل من طلبة التخصصات الأدبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سعود (2005) التي أظهرت ارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية مقارنة بالكليات العملية.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عشري (2004) التي أظهرت وجود فروق في مقياس قلق المستقبل بين التخصصات الأدبية والعلمية.

ثالثاً: مقترحات البحث:

في ضوء النتائج التِي توصل إليها البحث يقترح الباحث ما يلي:

- تفعيل دور المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي في المساهمة في رفع مستوى التفاؤل والسعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة والحد من قلق المستقبل لدى فئة الشباب.
- العمل على تقديم برامج وأنشطة ترفيهية داخل الجامعة تساهم في رفع مستوى السعادة لدى الطلبة.
- بناء برنامج تعليمي إرشادي من أجل خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الذكور وتفعيل دور المؤسسات الاجتماعية في هذا المجال.
- إجراء المزيد من البحوث حول فاعلية الذات ومصادر السعادة والتوجه نحو الحياة في البيئة السورية لدى عينات مختلفة، وبالأخص لدى فئة الراشدين.
- توعية الشباب نحو مستقبلهم من خلال التعرف على إمكاناتهم الحقيقية وتعليمهم التخطيط للمستقبل على أسس سليمة حتى لا يقع الطالب فريسة طموحاته غير الواقعية.

ملخص البحث

1. ملخص البحث باللغة العربية:

فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل في مرحلتي المراهقة والرشد

أولاً: مشكلة البحث.

تكمن مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات و التوجه نحو الحياة بكل من السعادة وقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين والراشدين ؟

ثانياً: أهمية البحث: تأتي أهمية البحث الحالي من النقاط الآتية:

1. لأهمية الموضوع وذلك كون فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة والسعادة والانفعالات الإيجابية هي أهم ما يدرسها علم النفس الإيجابي الذي يعتبر حديث العهد وميدان جديد وخصب للبحث والدراسة.
2. أهمية المرحلة العمرية المستهدفة في البحث وهي مرحلة المراهقة والرشد، فالمراهقون في الجامعة هم كيان المجتمع وعدتّهُ الأساسية لمستقبلٍ واعدٍ، ولكنهم في نفس الوقت أكثر الفئات العمرية حساسية وعرضة للإحباط والتوجه السلبي نحو الحياة، وأقل قدرة على تحمُّل الضغوط النفسية، وأكثر تأثراً بأفكار من حولهم، والتي تؤثر فيهم وفي مجتمعهم مستقبلاً.
3. إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث مستقبلاً في بناء البرامج التدريبية و النفسية والإرشادية المساعدة على تنمية التحكم الإيجابي بالانفعالات وزيادة التوجه الإيجابي نحو الحياة، وزيادة الفعالية الذاتية والشعور بالسعادة لدى المراهقين والراشدين.
4. قد يكون هذا البحث بداية لبحوث أخرى تساهم في إلقاء الضوء على فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: أهداف البحث.

يهدف البحث إلى تعرُّف:

1. مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
2. مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
3. مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
4. مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
5. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي فاعلية الذات والسعادة.
6. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي فاعلية الذات وقلق المستقبل.
7. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي التوجه نحو الحياة و السعادة.
8. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل..
9. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
10. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
11. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس السعادة تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
12. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).

. أسئلة البحث: يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
2. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟
3. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
4. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟
5. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

6. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟
7. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
8. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين ؟
9. هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ؟
10. هل يُمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ؟

. فرضيات البحث:

تم اختبار الفرضيات عند مستوى الدلالة (0.05):

1. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات و درجات إجاباتهم على مقياس السعادة.
2. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات وإجاباتهم على مقياس قلق المستقبل.
3. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة وإجاباتهم على مقياس السعادة.
4. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة وإجاباتهم على مقياس قلق المستقبل.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).

11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس.
12. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
13. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).
14. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس.
15. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
16. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).

رابعاً: المجتمع الأصلي وعينة البحث.

. المجتمع الأصلي:

يتألف المجتمع الأصلي من جميع طلبة السنة الأولى والماجستير في جامعة دمشق المسجلين في كليات: (التربية، والحقوق، والعلوم السياسية، والهندسة المدنية، والهندسة الزراعية، والعلوم) للعام الدراسي (2016– 2017م) والبالغ عددهم (13520) طالب وطالبة حسب الإحصائية الصادرة عن مديرية الإحصاء في جامعة دمشق للعام الدراسي (2016– 2017).

والمجتمع الأصلي للكليات الدراسية التي طبَّق فيها الباحث أدوات بحثه، وهي: كلية التربية = (2364) طالب وطالبة، كلية الحقوق = (3165) طالب وطالبة، كلية العلوم السياسية = (761) طالب وطالبة، وكلية الهندسة المدنية = (1558) طالب وطالبة، وكلية الهندسة الزراعية = (1586) طالب وطالبة، كلية العلوم = (4086) طالب وطالبة.

. عينة البحث:

واختار الباحث العينة بعد الرجوع إلى مديرية الإحصاء في جامعة دمشق التي سُحبت من كلياتها الدراسية عينة البحث وهي: (التربية، والحقوق، والعلوم السياسية، والهندسة المدنية، والهندسة الزراعية، والعلوم)، وهي تمثل الاختصاصات الدراسية في جامعة دمشق وهي: (العلوم الإنسانية، العلوم التطبيقية)، واختار عدداً من الطلبة عشوائياً، بحيث يكون كل طالب أو طالبة في كل كلية من الكليات

السابقة الذكر مرشحاً لتطبيق المقياس عليه، وعليه يُمكن القول: إن الاختيار تمَّ بطريقة طبقية (الاختصاص الدراسي)، وبطريقة عشوائية (طالب أو طالبة)، وسحبت عينة بنسبة (5.89%) من المجتمع الأصلي بواقع (797) طالباً وطالبة، ويمكن توضيح نسبة السحب من المجتمع الأصلي، وتوزع أفراد عينة البحث وفق متغيرات البحث.

. أدوات البحث:

1- مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث.

2-مقياس التوجه نحو الحياة من إعداد الباحث.

3- مقياس الصورة السورية لمقياس أوكسفورد للسعادة إعداد مطانيوس ميخائيل (2014).

4- مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث.

خامساً . ملخص نتائج الدراسة الميدانية.

. نتائج أسئلة البحث:

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

أظهرت النتائج أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى مرتفع لمستوى الفاعلية الذاتية لدى المراهقين، إذ بلغ المتوسط الحسابي النسبي لاستجابة عينة البحث (3.54). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا أفراد عينة الدراسة البعد المتعلق بالمجهود الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.95)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المبادرة بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.54)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد المثابرة بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.50).

2. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

أظهرت النتائج أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى مرتفع لمستوى الفاعلية الذاتية لدى الراشدين، إذ بلغ المتوسط الحسابي النسبي لاستجابة عينة البحث (3.80). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا أفراد عينة الدراسة البعد المتعلق بالمجهود الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.83)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المبادرة بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.81)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد المثابرة بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.76).

3. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

أظهرت النتائج أنَّ قيمة المتوسطات للبنود المتعلقة بمستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة المراهقين؛ تراوحت في إجاباتهم بين (3.11 و 4.17)، مما يدل على وجود مستوى متوسط و مرتفع للتوجه نحو الحياة لدى معظم أفراد العينة (المراهقين).

4. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

أظهرت النتائج أنَّ قيمة المتوسطات للبنود المتعلقة بمستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة الراشدين؛ تراوحت في إجاباتهم بين (3.41 و 4.35)، مما يدل على وجود مستوى مرتفع للتوجه نحو الحياة لدى معظم أفراد العينة (الراشدين).

5. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث المراهقين؟

أظهرت النتائج أنَّ قيمة المتوسطات للبنود المتعلقة بمستوى السعادة لدى المراهقين؛ تراوحت في إجاباتهم بين (3,13 و 4.23)، مما يدل على وجود مستوى تراوح بين الخفيف و المتوسط لدى معظم أفراد العينة.(حيث تبين أن البند 23 إجابات الطلبة من مستوى خفيف على مقياس السعادة وما تبقى كانت الإجابات على مقياس السعادة من مستوى متوسط).

6.ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث الراشدين؟

أظهرت النتائج أنَّ قيمة المتوسطات للبنود المتعلقة بمستوى السعادة لدى المراهقين؛ تراوحت في إجاباتهم بين (3,49 و 4.70)، مما يدل على وجود مستوى تراوح بين الخفيف والمتوسط والمرتفع من السعادة لدى معظم أفراد العينة .(حيث تبين أن البند 23 إجابات الطلبة من مستوى خفيف على مقياس السعادة وما تبقى كانت الإجابات على مقياس السعادة من مستوى متوسط ومرتفع).

7. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

أظهرت النتائج أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى المراهقين، إذ بلغ الوزن النسبي لاستجابة عينة البحث (3,06). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا المبحوثين البعد المتعلق بالقلق من المجهول الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3,19)، وجاء في المرتبة الثاّنية بُعدي الموت والمرض بمتوسط حسابي بلغ (3,18)، وجاء في المرتبة الثّالثة البُعد الاجتماعي بمتوسط حسابي بلغ (3,10)، وجاء في المرتبة الرابعة البُعد الاقتصادي بمتوسط حسابي بلغ (2.98)، وجاء في المرتبة الخامسة بعد الزواج بمتوسط حسابي (2.97)، وجاء في المرتبة السادسة والأخيرة بعد التفكير في المستقبل المهني بمتوسط حسابي (2.96).

8. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

أظهرت النتائج أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى متوسط لمستوى قلق المستقبل لدى عينة الراشدين، باستثناء البعد الاجتماعي كان مستوى ضعيف. إذ بلغ الوزن النسبي لاستجابة عينة البحث (2.69). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا المبحوثين البعد المتعلق بالموت الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.85)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المرض بمتوسط حسابي بلغ (2.82)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد القلق من المجهول بمتوسط حسابي بلغ (2.69)، وجاء في المرتبة الرابعة بُعد الزواج بمتوسط حسابي بلغ (2.66)، وجاء في المرتبة الخامسة البعد الاقتصادي بمتوسط حسابي (2.64)، وجاء في المرتبة السادسة بعد التفكير في المستقبل المهني بمتوسط حسابي (2.61)، وجاء في المرتبة السابعة والخيرة البعد الاجتماعي بمتوسط حسابي (2.59).

9. هل يُمكن التنبؤ بالسعادة من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة؟

وتشير معادلة الانحدار إلى أنَّ كلما كان مستوى فاعلية الذات ومستوى التوجه نحو الحياة مرتفعاً لدى الطلبة الجامعيين ساهم ذلك في ارتفاع مستوى السعادة لديهم، لأنَّ قيمة معامل الانحدار إيجابية، وأشارت النتائج إلى أنَّ المتغيرات المستقلة تفسر 40% من التباين في المتغير التابع (السعادة)، والباقي 60% يعود للمتغيرات الأخرى التي لم تدرس في النموذج.

10.هل يُمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة؟

تشير معادلة الانحدار إلى أنَّ كلما كان مستوى فاعلية الذات ومستوى التوجه نحو الحياة مرتفعاً لدى الطلبة الجامعيين ساهم ذلك في انخفاض مستوى قلق المستقبل لديهم، لأنَّ قيمة معامل الانحدار سالبة، وأشارت النتائج إلى أنَّ المتغيرات المستقلة تفسر 25% تقريباً من التباين في المتغير التابع (قلق المستقبل)، والباقي 75% يعود للمتغيرات الأخرى التي لم تدرس في النموذج.

. نتائج فرضيات البحث: . تمَّ اختبار الفرضيات عند مستوى الدلالة (0.05).

الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و السعادة لدى أفراد عينة البحث.

أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ودال في إجابات أفراد عينة البحث بين فاعلية الذات والسعادة.

الفرضية الثانية:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.

أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي في إجابات أفراد عينة البحث بين فاعلية الذات قلق المستقبل.

الفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة و السعادة لدى أفراد عينة البحث.

أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي في إجابات أفراد عينة البحث بين التوجه نحو الحياة والسعادة.

الفرضية الرابعة:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.

أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي في إجابات أفراد عينة البحث بين التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل

الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة الإناث.

الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة العمرية(مراهقين – راشدين).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح الراشدين.

الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي لصالح الطلبة الذين يدرسون في التخصص الجامعي التطبيقي.

الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح الراشدين.

الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

أظهرت النتائج وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

الفرضية الحادية عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

الفرضية الثانية عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح الراشدين.

الفرضية الثالثة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

أظهرت النتائج وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

الفرضية الرابعة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

الفرضية الخامسة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية ولصالح المراهقين.

الفرضية السادسة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي ولصالح التخصص الجامعي النظري.

سادساً: مقترحات البحث. في ضوء النتائج التِي توصل إليها البحث يقترح الباحث ما يلي:

- تفعيل دور المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي في المساهمة في رفع مستوى التفاؤل والسعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة والحد من قلق المستقبل لدى فئة الشباب.

- العمل على تقديم برامج وأنشطة ترفيهية داخل الجامعة تساهم في رفع مستوى السعادة لدى الطلبة.
- بناء برنامج تعليمي إرشادي من أجل خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الذكور وتفعيل دور المؤسسات الاجتماعية في هذا المجال.
- إجراء المزيد من البحوث حول فاعلية الذات ومصادر السعادة والتوجه نحو الحياة في البيئة السورية لدى عينات مختلفة، وبالأخص لدى فئة الراشدين.
- توعية الشباب نحو مستقبلهم من خلال التعرف على إمكاناتهم الحقيقية وتعليمهم التخطيط للمستقبل على أسس سليمة حتى لا يقع الطالب فريسة طموحاته غير الواقعية.

قائمة المراجع

أولاً–المصادر

ثانياً–المراجع باللغة العربية.

ثالثاً–المراجع باللغة الأجنبية.

أولاً–المصادر

- ابن منظور. (1954). *لسان العرب*. بيروت: دار لسان العرب.

ثانياً–المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، إبراهيم محمود. (2003). *مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي*. القاهرة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد 38.
- إبراهيم، إسماعيل. (2006). *فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم المهني*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أسيوط.
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2006). *علم النفس الإيجابي، الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي*. المكتبة المركزية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- أبو زايد، سليمان. (2000). *الطريق إلى السعادة*. مؤسسة الطريق إلى السعادة العالمية.
- أبو هاشم، السيد محمد. (1994). *أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق، مصر.
- أبو هاشم، السيد محمد. (2010). *النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببنها*. 20 (11)، الصفحات: 269 – 350.
- أرجايل، مايكل. (1993). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة: فيصل يونس. عالم المعرفة، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 175.
- أسعد، سوزان أحمد. (2014). *كفاءة الذات وعلاقتها بمستوى النمو الانفعالي والاجتماعي، دراسة مقارنة بين الأطفال في دور الأيتام وأطفال الأسر في مدينة دمشق*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة دمشق.
- أسعد، يوسف ميخائيل. (1986). *التفاؤل والتشاؤم*. القاهرة: دار النهضة.
- الأقصري، يوسف. (2002). *كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل*. القاهرة: دار اللطائف.
- الأنصاري، بدر محمد. (1998). *التفاؤل والتشاؤم. المفهوم، القياس، المتعلقات*، جامعة الكويت، الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الأنصاري، بدر محمد. (2002). *المرجع في مقاييس الشخصية*. الكويت: دار الكتاب.

- الأنصاري، بدر محمد. (2002). *قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الإنسانية*، الحولية 23، الرسالة، جامعة الكويت، الكويت: مجلس النشر العلمي.
- الأنصاري، بدر محمد. (2006). *المرجع في اضطرابات الشخصية*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- بالبيد، مفرح. (2009). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- بدر، إبراهيم محمود. (2003). *مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 13، العدد 38.
- بدر، إسماعيل إبراهيم محمد. (1993). *مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية*. العدد 6.
- بكار، عبد الكريم. (2003). *مواجهة مع المراهقة*. نحو القمة للطباعة والنشر، سورية.
- بني يونس، محمد. (2004). *مبادئ علم النفس*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- البهاص، سيد أحمد. (2009). *العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي*، العدد 23، جامعة عين شمس، الصفحات: 327-378.
- بوقفة، جمعي. (2006). *العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم*. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الحاج لخضر باتنه.
- بيك، أرون. (2002). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. ترجمة: عادل مصطفى. القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر.
- التح، زياد خميس. (2011). *فاعلية الذات في التدريس لدى معلمي قبل الخدمة وأثنائها في محافظة المفرق، دراسة ميدانية، المجلة التربوية*، المجلد 25، الجزء 1، الصفحات: 217 – 240.
- جاد، عبد الله محمود. (2010). *بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق*، العدد 66، الجزء 2، كانون الثاني 2010.

- جبريل، عماد محمد. (2007). *جودة الحياة وبعض المتغيرات الشخصية لدى فئتين من مرضى الألم المزمن مقارنة بالأصحاء*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنوفية.
- الجبوري، محمد عبد الهادي. (2013). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجاً*. رسالة دكتوراه غير منشورة. الأكاديمية العربية المفتوحة، الدانمارك.
- الجزار، شروق نصر. (2011). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة*. دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية والموظفين، غزة.
- الجمعان، سناء ومثنى، فريد(2017). إدمان الأنترنت وعلاقته بالإحباط الوجودي لدى الراشدين. مجلة أوروك،9(3)، ص ص 527-550.
- جودة، آمال. (2007). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*. المجلد 21، العدد 3، الصفحات: 697-738.
- جولمان، دانيال. (2000). *الذكاء العاطفي*. ترجمة: ليلى الجبالي، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 262.
- حاج موسى، أحمد. (2017). *السعادة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة البعث. مجلة جامعة البعث*، المجلد 39، العدد 55، الصفحات: 49-84.
- حدان، ابتسام. (2015). *فاعلية الذات وعلاقتها بالألم المزمن دراسة مقارنة لدى عينة من المرضى وغير المرضى بمدينة ورقلة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- حسانين، أحمد محمد. (2000). *قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، جامعة المنيا.
- حسن، ناصر. (2004). *سلسلة التربية الصحية والبيئية المراهقة*. الاتحاد العام النسائي، مصر.

- الحسناوي، علي شريف ناصر. (2014). *التوجه نحو الحياة وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة القادسية.
- حسين، عبد العظيم طه. (2007). *العلاج النفسي المعرفي*، مفاهيم وتطبيقات. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- حسين، محمد شمال. (1999). *قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات. مجلة دراسات الخليج للجزيرة العربية*، العدد 249، لبنان.
- الحكمي، إبراهيم الحسن. (2009). *الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات لدى بعض طلاب وطالبات جامعة الطائف. مجلة الدراسات النفسية*، المجلد 1، العدد 4، الصفحات: 761 – 813.
- حنون، رسمية. (2000). *مفهوم الذات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. مجلة دراسات نفسية*، المجلد 11، العدد 3، الصفحات: 379– 416.
- خليل، عفراء. (2010). *الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي التربية والعلوم للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية*، العدد 20، الصفحات: 115 – 147.
- خليل، هيام السيد. (2002). *العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس.
- الخولي، هشام عبد الرحمن. (2008). *الذكاء الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس، تقدير الذات، السعادة، والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية*. دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية، القاهرة: دار المصطفى للطباعة، الصفحات: 1–59.
- الداهري، صالح حسن. (2005). *مبادئ الصحة النفسية*. عمان: دار وائل للنشر.
- داوود، عباس علوان (1982). *مخاوف المراهقين في مرحلة الدراسة المتوسطة في مدينة بغداد*. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة بغداد.
- داينز، روبين. (2006). إدارة القلق. ترجمة: دار الفاروق، القاهرة: دار الفاروق.
- الدردير، عبد المنعم أحمد. (2004). *دراسات في علم النفس المعرفي*. القاهرة: عالم الكتب.
- الدوسري، هيفاء بنت شبنان. (2011). *فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بكل من الأفكار غير العقلانية والدافعية للإنجاز لدى معلمات المدارس الابتدائية الحكومية بمدينة الرياض*.

رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

- دياب، عاشور محمد. (2001). *فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة التربية وعلم النفس*، جامعة المنيا، المجلد 15، العدد 11.
- الربيعي، طالب عبد سالم. (1997). *الإسناد الاجتماعي وعلاقته بسمة القلق ودافع الإنجاز لدى موظفي دوائر الدولة*. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الآداب، جامعة المستنصرية.
- رزق، كوثر إبراهيم. (2000). *القلق الاجتماعي عند طلاب الجامعة، دراسة تشخيصية علاجية*. المؤتمر العلمي الخامس لكلية التربية، جامعة طنطا من 2-3 مايو 2000.
- زايد، نبيل محمد. (2002). *النموذج البنائي للكفاية المدركة ومعتقدات القدرة والأهداف الدافعية للإنجاز واستراتيجيات التعلم لدى تلاميذ الصفوف الرابع والخامس الابتدائي والأول الإعدادي من الجنسين. مجلة كلية التربية*، العدد 26، الجزء 1، جامعة الزقازيق، الصفحات:245- 302.
- الزعبي، أحمد محمد. (2014). *الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق*. المجلد 42، العدد 4، الصفحات: 33- 75.
- زهران، حامد عبد السلام. (1994). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. ط 4، القاهرة: عالم الكتب، مصر.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط 6، القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد عبد السلام. (2010). *فاعلية الذات وعلاقتها بالاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب وطالبات الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية*، المجلد 16، العدد 4، الصفحات: 139- 164.
- الزيات، فتحي. (2001). *البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها*. سلسلة علم النفس المعرفي (6) الجزء 2 "مداخل ونماذج ونظريات"، القاهرة: دار النشر للجامعات، الصفحات: 491 -538.
- زيتون، عدنان محمد سليمان. (1999). *التعلم الذاتي-استراتيجية تربوية معاصرة ألف باء الأديب*. دمشق: دار أسامة.

- زيدان، سامي. (2001). *فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعية المنصورة، مصر.
- زيدان، سها. (2007). *هواجس المستقبل عند الشباب*. دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة دمشق.
- زيدان، محمد مصطفى (1972) النمو النفسي للطفل و المراهق و أسس الصحة النفسية. القاهرة: منشورات كلية اللغة العربية و الدراسات الإسلامية.
- سالم، سهير محمد. (2001). *السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، دراسة مقارنة ارتباطية*. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- سالم، سهير محمد. (2008). *سيكولوجيا السعادة*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- السبعاوي، فضيلة عرفات محمد. (2008). *قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. مجلة العلم والتربية*، العدد 15، جامعة الموصل، العراق.
- السبعاوي، فضيلة. (2007). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. *مجلة كلية التربية*، جامعة الموصل، الموصل، الصفحات: 2- 29.
- سعود، ناهد شريف. (2005). *قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق، سورية.
- سعود، ناهد. (2011). *قلق المستقبل*. دار المنتجب للدراسات والنشر.
- سليجمان، مارتن. (2005). *السعادة الحقيقية*، ترجمة: صفاء الأعسر. القاهرة: دار العين للنشر.
- السليم، محمد بن إبراهيم. (2006). *علاقة مستوى التدين والمساندة الاجتماعية بالانتكاسة دراسة على المعتمدين المنتكسين من المنومين بمجمع الأمل بالرياض*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- سليمان، سناء. (2010). *السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية*. القاهرة: عالم الكتب للنشر.
- الشعراوي، علاء. (2000). *فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية بالمنصورة*، العدد 44، أيلول، الصفحات: 287-325.
- شقير، زينب محمود. (2005). *مقياس قلق المستقبل*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- شيهان، دافيد. (1988). *مرض القلق*. ترجمة: عزت شعلان. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 124.
- صالح، عايدة شعبان. (2013). *الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)*، المجلد 17، العدد 1، الصفحات: 189-227.
- صبري، إيمان محمد. (2003). *بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 13، العدد 38.
- صديق، عمر الفاروق. (1986). *الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب المصري*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس.
- صفية، غيلاني. (2017). *علاقة الصلابة النفسية بفاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- الطراونة، نايف سالم. (2005). *أثر برنامج إرشادي جمعي عقلاني – انفعالي معرفي في تحسين مستوى دافعية الإنجاز وفعالية الذات المدركة والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤتة ذوي التحصيل المتدني*. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية.
- الطواب، سيد محمود. (1986). *أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية*. جدة: دار البيان العربي.
- الطيب، محمد عبد الطاهر، البهاص، سيد أحمد. (2009). *الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي*. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- الطيبي، عكاشة. (2002). *الموسوعة الجنسية، الطفولة والمراهقة*. بيروت: دار مكتبة الحياة.
- عابد، هيام زيّاد. (2015). *قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عاطف، ريهام، وأحمد رشا. (2006). *مشاكل المراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة*. www.gulfkids.com.

- العاطفي، حسن محمد. (2010). *قلق المستقبل لدى النساء*. الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة، جامعة ديالى، المجلد 5، الجزء 2.
- عبد الباقي، سلوى. (1993). *مسببات القلق (خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل)*. دراسات نفسية وتربوية، الجزء 58، القاهرة: عالم الكتاب.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1987). *قلق الموت*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 111.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1994). *الدراسات التطورية للقلق*. حوليات كلية الآداب، الكويت: جامعة الكويت، الحولية 14، الرسالة 90.
- عبد الخالق، أحمد و الشطي، تغريد و عباس، سوسن و الثويني، نادية و الذيب، سماح و أحمد، شيماء و السعيدي، نجاة (2003). *معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي*. دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلد 13،ع 4، ص ص: 612- 581.
- عبد الخالق، أحمد والأنصاري، بدر محمد. (1995). *التفاؤل والتشاؤم (دراسة عربية في الشخصية)*. جامعة عين شمس. المجلد 1، الصفحات: 42- 51.
- عبد الخالق، احمد ومراد، صلاح. (2001). *السعادة والشخصية*. دراسات نفسية المجلد 50، العدد 3.
- عبد الخالق، أحمد، والشطي، تغريد وعباس، سوسن والثويني، ونادية الذيب، وسماح أحمد، وشيماء والسعيدي، نجاة. (2003). *معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي*. دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 13، العدد 4، الصفحات: 612- 581.
- عبد الرحمن، محمد السيد. (1998). *نظريات الشخصية*. القاهرة: دار قباء للطباعة.
- عبد الكريم، إيمان صادق، الدوري، ريا. (2011). *التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية. مجلة البحوث التربوية والنفسية*، العددان 26-27، جامعة بغداد، الصفحات: 239-265.
- عبد الله، أحلام وكريم، شكري. (2005). *الاتجاه الإيجابي نحو اللعب بالألعاب الإلكترونية وتأثيره على السلوك العدواني وكفاءة الذات المدركة لدى عينة من المراهقين*. ورقة عمل مقدمة إلى جامعة الإسكندرية.

- عبد الله، محمد قاسم؛ القدور، سماح ممدوح. (2016). *فاعلية الذات وعلاقته بالهدف من الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حلب. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، المجلد 14، العدد 1، دمشق، ص: 246.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2005). *الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر*. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للاتحاد النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء الحياة، جامعة الزقازيق، مصر.
- عبد المعطي، محمد السيد. (2004). *المساندة الاجتماعية والمساندة الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية في ضوء مستويات متباينة من التحصيل لدى طلاب الصف الأول التعليم الثانوي العام*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.
- عثمان، أحمد عبد الرحمن. (2001). *المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. مجلة كلية التربية*، جامعة الزقازيق، العدد 37، الصفحات: 143 – 195.
- عثمان، محفوظ. (2002). *التدخل السريع في الأزمات ومدى قابلية التطبيق في الواقع الفلسطيني*. جامعة القدس المفتوحة.
- العجمي، سعيد رفعان. (2015). *جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية دراسة عاملية*. رسالة دكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- العجمي، نجلاء محمد. (2004). *بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- العدل، عادل محمد محمود. (2001). *تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، القاهرة، الجزء 1، العدد 25، الصفحات: 121– 178.
- عربيات، أحمد، وعبد الحليم حمادنة، وبرهان محمود. (2014). *فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتحصيل. مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد 15، العدد 1، الصفحات: 89–109.

- عرقوب، حمدي. (2012). *توجهات الهدف لدى الطالب المعلم تخصص التربية الخاصة والتعليم الإلكتروني في ضوء فاعلية الذات العامة وفعالية الذات في الإنترنت*. المؤتمر الدولي العلمي التاسع، التعلم عن بعد والتعليم المستمر أصالة الفكر وحداثة التطبيق، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، مصر، الجزء 1، الصفحات: 43-93.
- عسيري، أحمد حسين (1993). مقارنة فئتين عمريتين من المراهقين في تغيّر مفهوم الذات باستخدام برنامج إرشادي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الملك سعود.
- عشري، محمود محي الدين. (2004). *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية*. دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد 1.
- عكاشة، أحمد. (1992). *الطب النفسي المعاصر*. ط 2، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عكاشة، محمود فتحي. (1990). *تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء*. سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية، العدد 13، الصفحات: 69 -88.
- علام، سحر. (2008). *معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية*. دراسات نفسية، دراسات نفسية، 18 (3)، الصفحات: 431 -465.
- علوان، فادية. (2009). *علم النفس الارتقائي*. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.
- علي، انتصار حيدر. (2005). *التفاؤل – التشاؤم وعلاقتهما بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- علي، فهمي. (2010). *التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين*. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، الصفحات 673-754.
- العمر، محمد. (2017). *توكيد الذات وعلاقته بكل من السعادة وقلق الموت في مرحلتي الرشد والشيخوخة*. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة دمشق.
- العناني، حنان عبد الحميد. (2000). *الصحة النفسية*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- عودة، أحمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن. (1992). *أساسيات البحث العلمي*. أربد: مكتبة الكتاني.

- عوض، عباس محمود. (1999). *علم نفس النمو الطفولة، المراهقة، الشيخوخة*. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- الغامدي، عبد الله. (2009). *تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- غرابة، إيهاب محمد 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.
- غريب، عبد الفتاح. (1998). *علم الصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فرج، محمد، محمود، هويدة. (2006). *قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة*. *مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية*، المجلد 16، العدد 2، الصفحات: 55-129.
- فرويد، سيجموند. (1962). *القلق*. ترجمة: محمد عثمان نجاتي، القاهرة: مكتبة دار النهضة العربية.
- فرويد، سيجموند. (1983). *الكف والعرض والقلق*. ترجمة: محمد عثمان نجاتي، ط 3، بيروت: دار الشروق.
- القاسم، موضي. (2011). *الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- القريشي، علي. (2012). *التفكير الرغبي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة*. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، العدد 105، الصفحات: 501- 574.
- القريطي، عبد المطلب. (1998). *الصحة النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الكفافي، علاء الدين، وجابر، عبد الحميد. (1999). معجم *علم النفس والطب النفسي*، الجزء 6. القاهرة: دار النهضة العربية.
- كويليام، سوزان. (2005). *الدوافع المحركة للبشر*. الرياض: دار بشر للنشر والتوزيع.
- الكيلاني، عبد الله زيد والشريفين، نضال كمال. (2007). *مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية*. ط 20، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- ماهر، أحمد. (2003). *السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات*. الإسكندرية: الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.
- المحروقي، عائشة. (2012). *مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- محمد، الجاسر البندري. (2007). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- محمد، هبة. (2010). *قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، العددان 26- 27، العراق.
- محمود، شريف. (2001). *دراسة الاغتراب وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي العام والفني الصناعي*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- محيسن، عون عوض يوسف. (2012). *التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات*. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، المجلد 20، العدد 2، الصفحات: 53- 93.
- مخائيل، امطانيوس. (2014). *الصورة السورية لمقياس أوكسفورد للسعادة، OHQ وصورته القصيرة OHQ-S (البنود والتعليمات ودراسات الثبات والصدق ومفتاح التصحيح)*. كلية التربية، جامعة دمشق.
- مرسي، كمال. (2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس*. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- المزروع، ليلى. (2007). *فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- مسعود، سناء منير. (2006). *بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة طنطا، مصر.

- المشيخي، غالب بن محمد علي. (2009). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف*. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- المصري، أحمد. (2011). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، عمادة الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- مصطفى، وفاء. (2001). *أسرار التميز والنجاح*. بيروت: دار ابن حزم.
- معوض، خليل (1994). *سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة*. ط3 ، القاهرة.
- معوض، محمد عبد الوهاب. (1996). *أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنيا.
- ملحم، سامي محمد. (2004). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- منصور، طلعت، الشرقاوي، أنور. (2003). *أسس علم النفس العام*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الموسوي، عبد العزيز حيدر، والعنكوشي، حليم. (2011). *التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية*. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*، المجلد 10، العددان (1 –2)، الصفحات: 162– 182.
- مؤمن، داليا. (2004). *العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة*. المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الصفحات: 427–461.
- ميلاد، محمود والشماس، عيسى. (2012). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. كلية التربية، دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- ميلاد، محمود. (2001). *البحث العلمي*. اللاذقية: منشورات جامعة تشرين.
- نبيل، بحري وشويعل، يزيد. (2014). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي*. *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*، العدد 2، الصفحات: 145 –171.

- النور، أحمد. (2013). *فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي. مجلة كلية التربية ببنها*، 3، 94، الصفحات: 151-174.
- النيال، مايسة، وعلي، ماجدة. (1995). *السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. مجلة علم النفس*، العدد 36، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر، الصفحات: 22 – 40.
- هريدي، عادل وشوقي، طريف. (2002). *مصادر السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، المجلد 3، العدد 2، الصفحات: 29-101.
- الوطبان، محمد سليمان. (2012). *أنماط طلب العون التدريسي وفقاً لمستوى الكفاءة الذاتية التدريسية وتوجهات الهداف التحصيلية ومستوى الخبرة التدريسية لدى المعلمين والمعلمات*. الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، الرياض.
- يوسف، ولاء سهيل. (2016). *فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق، كلية التربية.
- يوشيكو نومورا. (2004). *التعليم التكاملي المستمر كصانع للمستقبل*. ترجمة: حسن صرصور، القاهرة: دار الفكر الإسلامي للنشر.

ثالثاً–المراجع باللغة الأجنبية:

- Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconti. (2008). *The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation*. Journal of Happiness Studies, 9(1), 41-70.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu. L. (1995). *Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors*. In C. D. Spiel Berger L. & Sarason (Eds.), Stress and Emotion (Vol. 15, PP. 173-187). Washington, DC; Taylor& Francis.
- Ari, R. (2011). *Analysis of ego identity process of adolescents in terms of attachment styles and gender*. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2 (10). 744-750.
- Azar, Firouzeh Sepehrian. (2013). *Self-Efficacy, Achievement Motivation and Academic Procrastination as Predictors of Academic Achievement in Pre-College Students*. Proceeding of the Global Summit on Education, 11-12 March 2013, Kuala Lumpur.
- Bandura, A, Oleary, C, Gauthier, J. and Gossard, D. (1987). *Perceived Self-Efficacy and Pain Control: Opioid and Nonopioid Mechanisms*. Journal of personality and social psychology.53(3). PP.563-571.
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. Journal of Psychological Review, Vol.84, No.2.
- Bandura, A. (1982). *self-efficacy mechanism in human agency. American psychologist.* Vol. 37, No. 2. P. p: 122-147.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. New York: W.H. freeman.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control liberty of congress cataloging in publication data.* New York: McGraw-Hill, INC.
- Barker, L., Robert. (1999). *The Social Work Dictionary*. Washington, DC, NASW PRESS.
- Bolanowski, W. (2005). *Anxiety About Professional Future Among Young Doctors*. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health. 18(4), 367 – 374.
- Brown, C. (2003). *Emotional intelligence and its relationship to both the effectiveness of the self and professional commitment among the students of Texas*. Medestrn. (4). P 379-392.
- Buchalter, S. (1992). *Fear of success*. Journal of Personality Assessment, Vol. (58), N. (2).
- Carver, C., Scheier, c. Miller, M. & Fulford, D. (2009). *Optimism in snyder, c. and lopez, s. oxford handbook of positive psychology*. Oxford university press, 303-312.

- Cervone, D; Peake, P. (1986). *anchoring Efficacy, and action: the influence of Judge Mental Heuristics on self*. Efficacy Judgment and Behavior. *Journal of personality and social Psychology*, 50(3), p. p: 492-501.
- Chang, S., T., & Hamid, N., P. (1997). *Dispositional optimism in Chinese people: What does the Life Orientation Test measure*. International Journal of Psychology, 32, pp: 15-22.
- Chang. E. C. (1998). *dispositional Optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: controlling for confound-ding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment*. Journal-of- Personality and Social Psychology. Vol. 74(4), P.P.1109-1120.
- Chen, Pan. (2009). *Future orientation impulsivity and deviance: Longitudinal relationships and multilevel processes*. Unpublished Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of Auburn University in Partial Fulfillment of the Requirements for Ph.D. degree in Philosophy. Auburn, Alabama.
- Ciarrocchi, J. & Deneke, E. (2005). *Hope, optimism, pessimism and spirituality as predictors of well- being controlling for personality*. In Piedmont, R. Research in the social scientific study of religion. Library of Congress.
- Das Gupta, S., & Kumar, D. (2010). *Psychological Correlates of Happiness*. *Indian Journal of Social Science Researches* 7(1), 60-66.
- Deneve, K., & Cooper, H. (1999). *The Happy Personality*: A Meta – Analysis of (137) Personality Traits and Subjective Well-Being.
- Diane. L. (2003). *Student self-efficacy in College Science: An Investigation of Gender. Age and Achievement*: http//www.uwstout,edu/lib/thesis/2003wittrosed.pdf.
- Diane. L. (2003). *Student self-efficacy in College Science*: An Investigation of Gender. Age and Achievement: http//www.uwstout,edu/lib/thesis/2003wittrosed.pdf.
- Diener, Ed. (1984). *Subjective wellbeing*. Psychological- Bulletin, 95(3). P.P. 542-575.
- Eysenck, H. (1957). *Know your own personality*. London: penguin.
- Fordyce, M. (n. d.). (1998) *Human Happiness*: Its Nature and Its Attainment. (A two-volume set available for free online at. http://www.gethappy.net/freebook.htm.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of Positive Emotion in Positive Psychology the broaden-and-build theory of Positive Emotion*. *American Psychology.* Vol, 56. Pp210-226.
- Frisch, S. (1995). *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. (36).

- Garcia, D. (2011). *Adolescents' Happiness: The Role of the Affective Temperament Model on Memory and Apprehension of Events*. Subjective Well-being, and Psychological Well-being. Doctoral Dissertation, Gothenburg University, Sweden.
- Goodarzi, et. Al. (2008). *A Comparative Study of Happiness among Male and Female Athlete Students in University of Tehran*. Faculty of Physical Education, Tehran University, Tehran, Iran.
- Hallinan, P - Danaher, P. (1994). *The effect of contracted grades on self- efficacy and motivation in teacher education courses*. Educational research. (1). 36-74.
- Hellriegel, D.; Slocum, J & Woodman, R. (2001). *Organizational Behavior*. Ohio, South-Western College Publishing
- Herbert, M. (2005). *Developmental problem of children and adolescence*. prevention, treatment and training, Blackwell publishing, Australia.
- Hummer, M.; Dumber, W.; Melton, R. & Schefft, B. (1992). *Current psychology*. Research and Reviews, Vol. (11), N. (1).17.
- Iglesias, S. & Azzara, S. & Squillace, M.; Jeifetz, M.; Lores, A.; DeSimone, M.; &Diaz, L. (2005). *The Relationship Between Anxiety and Stress*. Mar. Vol. 5 (1). PP 27-31.
- Jes. S., et, al. (2010). *Life Satisfaction and Perception of Happiness among University Students*. The Spanish Journal of Psychology 2010, Vol. 13 No. 2, 617-628.
- Jolanta, S. (2002). *Adolescents future orientations and academic achievement*. New York.
- Kenny, M. E., Bluestein, D. L., Chaves, A., Grossman, J. M., & Gallagher, L. A. (2003). *The role of perceived barriers and relational support in the educational and vocational lives of urban high school students*. Journal of Counseling Psychology,50, 142-155.
- Koizumi, Reizo. (1995). *Feelings of optimism and pessimism in Japanese students' transition to junior high school*. ERIC document reproduction service, NO 02724316.
- Loo, C.W; Choy, J. L. F. (2013). *Sources of Self-Efficacy Influencing Academic Performance of Engineering Students. American Journal of Educational Research, 2013, 1(3), p p86-92*. Available online at: http://pubs.sciepub.com/education/1/3/4.
- Lu, L. & Gilmour, R. (2004); *Culture and conceptions of happiness; Individual oriented and social oriented. SWB*. Journal of happiness studies, 5, P. 269-291.
- Lu, L. (2001); Understanding happiness; *A look into the Chinese Folk Psychology*. Journal of happiness studies, 2, P. 407-432.

- Lu. L. Shih. J. B. Lin. Y.Y. & Ju. L. S. (1997). *Personal and Environmental Correlates of Happiness*. Personality & Individual Differences. 23. 453-462.
- Lyubomirsky, S. (2001). *Why are some people happier than others*? The role of cognitive motivation process in well-being American Psychologist, 56(3); 239-24.
- Matthews, Gerlad & Deary, Ian J., (1998). *Personality Traits*. Cambridge: Cambridge University press.
- Moline, Ronald. (1990). *future Anxiety: clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent*. social work journal, Vol.7 (6). P 501 – 512.
- Mroczek, D., & Kolarz, C. (1998). *The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- Oettingen, Gabriele. (2002) *The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies. Journal of Personality and Social Psychology Copyright*. The American Psychological Association, Inc.2002, Vol. 83. USA. P. P.: 1198-1212.
- Peterson, C. & Bossio, L. (1991). *Health and optimism.* New York, free press.
- Rappaport. H (1991). *Measuring defensiveness against future anxiety Selepressin*. Current psychology research and Review. Vol. 10 (1). P.P.: 65 – 77.
- Rosen, D Lawrence, MD, FAAP. (2007). *Primary Care from Infancy to adolescence, Department of Pediatrics, Division of Pediatric Integrative Medicine*. Hackensack University Medical Center, Hackensack, NJ 07601, USA.
- Schawrzer, R. (1994). *General Perceived Self –Efficacy in14 Cultures.* Washington Dc: Hemisphere.
- Scheier, M., F., & Carver, C., S. (1987). *Dispositional optimism and physical well-being the influence of generalized outcome expecting*. on health Journal of personality.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). *Optimism, Coping, and health*: *Assessment and implications of generalized outcome expectancies*. Health Psychology, 4, 219 – 247.
- Seginer, R. (2003). *adolescent future orientation*. http//www.edu/Cultural.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N.& Peterson, C., (2005). *Positive Psychology progress*. American psychology 60, 5. 410-421.
- Simons, H., Van Rheine, D. & Cognitive, M. (1999). *Journal of - College Student Development*. Vol. (43), N. (2).

- Snyder, C. (1995). *Journal of Counselling & development*. Vol. (73) N2.
- Spence, O. (2004). *Goal of self-integration and happiness*. Journal of Personality and Individual Differences, 37(3), 441– 461.
- Springer, K & Hauser, R (2006). *An Assessment of the Construct Validity of ryff's Scales of Psychological Well- Being; Method, Mode, and Measurement Effects*. Social Science Research, 35 (4), 1080-1102.
- Tan, C. T. Y. (2011). *A study on the relationship of dispositional optimism and perception of academic stress in high-ability students*. Thesis (M.Ed.) National Institute of Education, Nanyang Technological University.
- Veenhoven, R. (1999). *Quality of Life in Individualistic Society: A Comparison of 43 Nations in the Early 1990's*. Social Indicators Research, 48, 157-186.
- Veenhoven, R. (2003). *Happiness*. The psychologist, 16, P.P. 128-129.
- Zaleski, Z. (1994). *Personal Future in Hope & Anxiety Respective psychology of Future Orientation*. Scientific Society. university of Lublin: Poland. P. 150.

الملاحق

الملحق (1): قائمة بأسماء السادة المحكمين وقد تمَّ ترتيبها وفق المرتبة العلمية.

الملحق (2): الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات البحث.

الملحق (3): مقياس فاعلية الذات بصورته النهائية.

الملحق (4): مقياس التوجه نحو الحياة بصورته النهائية.

الملحق (5): مقياس السعادة.

الملحق (6): مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية

الملحق (1)

قائمة بأسماء السادة المحكمين وقد تمَّ ترتيبها وفق المرتبة العلمية

م	السيد المحكم	الصفة العلمية	جامعة دمشق
1	**أ. د. علي نحيلي**	الأستاذ في قسم علم النفس	كلية التربية
2	**أ. د. جلال السناد**	الأستاذ في قسم أصول التربية	كلية التربية
3	**أ. د. أحمد الزعبي**	الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي	كلية التربية
4	**أ. د. عزت عربي كاتبي**	الأستاذ في قسم علم النفس	كلية التربية
5	**أ.د. غسان منصور**	الأستاذ في قسم علم النفس	كلية التربية
6	**د. غسان الزحيلي**	الأستاذ المساعد في قسم علم النفس	كلية التربية
7	**د. رنا قوشحة**	المدرسة في قسم القياس والتقويم النفسي والتربوي	كلية التربية
8	**د. فادية بلة**	المدرسة في قسم علم النفس	كلية التربية
9	**د. اعتدال عبد الله**	المدرسة في قسم القياس والتقويم النفسي والتربوي	كلية التربية

الملحق (2)

الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات البحث

جامعة دمشق
رئيس الجامعة
الرقم : ٣١٨/ ٠٠/ ..... -٠-

الموضوع:.....
التصنيف:.....٦٣

السيد الأستاذ الدكتور عميد كلية :
(الآداب والعلوم الإنسانية- الإعلام – الاقتصاد – التربية – الحقوق – الزراعة – السياحة – الشريعة – الصيدلة – الطب – طب الأسنان – العلوم – العلوم السياسية – الفنون الجميلة – الهندسة المدنية – الهندسة المعلوماتية – الهندسة المعمارية – الهندسة الميكانيكية والكهربائية – الكلية التطبيقية- المعهد العالي للغات – المعهد العالي للتنمية الإدارية – المعهد العالي لبحوث الليزر وتطبيقاته- المعهد العالي لبحوث والدراسات الزلزالية – المعهد العالي للترجمة والترجمة الفورية – المعهد العالي للتخطيط الإقليمي)

بالإشارة إلى كتاب مكتب التعليم العالي الفرعي لفرع جامعة دمشق لحزب البعث العربي الاشتراكي رقم ٥٢١ /ص.ت.ع تاريخ ٢٠١٧/٤/٤ المتضمن الموافقة

- على قيام طالب الدكتوراه **منهل أحمد أحمد** المسجل في كلية التربية بجامعتنا بتطبيق البحث الذي يعده بعنوان"فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل في مرحلتي المراهقةوالرشد "، وذلك بإشراف السيد الدكتور **محمود ميلاد.**

علماً أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات لقاء ذلك.

شاكريـــن تعاونكـــم،،،

نائب رئيس جامعة دمشق
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

الأستاذ الدكتور محمد غريب

صورة إلى:
- كلية التربية

١٩ نيسان ٢٠١٧ - ٢٢ رجب ١٤٣٨

أسماء الكليات التي تم تطبيق بحث الدكتوراه فيها: للطالب سهل أحمد

كلية الاقتصاد	كلية العلوم
كلية الحقوق	كلية التربية
كلية الهندسة المدنية	كلية العلوم السياسية
كلية الفنون الجميلة	كلية الإعلام

أسماء الكليات التي تم تطبيق بحث الدكتوراه فيها: للطالب منذل أحمد

كلية الآداب	كلية الهندسة المعلوماتية
كلية الهندسة المعمارية	كلية الزراعة

الملحق رقم (3)

مقياس فاعلية الذات بصورته النهائية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة:

أضع بين يديك مجموعة من المواقف (الفقرات) التي تواجهك في حياتك الشخصية والاجتماعية والجامعية، نرجو منك الإجابة عنها جميعاً بدقة وموضوعية من خلال وضع إشارة (x) تحت البديل المناسب من البدائل الخمسة (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً) علماً أن جميع المعلومات الواردة ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

وشكراً لتعاونكم

الطالب:

منهل أحمد أحمد

. البيانات العامة للطالب:

الاسم: العمر:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص الدراسي الجامعي:

السنة الدراسية:

. مقياس فاعلية الذات:

م	بنود المقياس	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أثق بقدراتي ومهاراتي.					
2.	أحب أن أقوم بالعمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة.					
3.	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي بنجاح.					
4.	أستطيع حل أي مشكلة تواجهني بسهولة.					
5.	أستطيع العمل لوقت طويل دون تعب.					
6.	أحب العمل في ظل أجواء المنافسة.					
7.	يمكنني تحقيق أهدافي رغم العوائق التي تعترضني.					
8.	أسعى إلى تعلم أشياء جديدة تبدو صعبة بالنسبة لي.					
9.	يمكنني معالجة المواقف غير المتوقعة.					
10.	اعتمد على قدراتي الذاتية أثناء مواجهتي للصعوبات.					
11.	أمتلك أفكاراً متنوعة تساعدني في التعامل مع المشكلات التي تواجهني.					
12.	أستطيع تحقيق أهدافي وخططي بسهولة.					
13.	أجد سهولة في تحقيق الأهداف الهامة لنفسي.					
14.	أضع لنفسي هدفاً كبيراً ثم أحاول جاهداً بلوغه أو تحقيقه.					
15.	أجد متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها.					
16.	احتاج إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال.					
17.	أثق بقدراتي في مساعدة الآخرين عندما تواجههم مشكلة.					
18.	إنني قادر على تحمل الكثير من المسؤوليات.					
19.	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة.					
20.	أمتلك إرادة وعزيمة أقوى من معظم الناس.					
21.	أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني بفاعلية.					
22.	يدفعني الفشل للعمل باجتهاد أكبر.					
23.	يثق أصدقائي بقراراتي.					
24.	أمتلك القدرة على الصبر والتحمل في مواجهة الصعاب.					
25.	أعرف كيف أتصرف في المواقف غير متوقعة.					
26.	أستطيع تحقيق النجاح في معظم المهام التي أركز تفكيري فيها.					
27.	أسعى إلى العمل مع زملائي بروح الفريق.					
28.	أسعى باستمرار إلى تطوير ذاتي.					
29.	أمتلك القدرة على التخطيط الجيد.					
30.	أمتلك القدرة على استخدام أي معلومة متوافرة لانجاز أهدافي.					

الملحق رقم (4)

مقياس التوجه نحو الحياة بصورته النهائية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة:

أضع بين يديك مجموعة من المواقف (الفقرات) التي تواجهك في حياتك الشخصية والاجتماعية والجامعية، نرجو منك الإجابة عنها جميعاً بدقة وموضوعية من خلال وضع إشارة (x) تحت البديل المناسب من البدائل الخمسة (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً) علماً أن جميع المعلومات الواردة ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

وشكراً لتعاونكم

الطالب:

منهل أحمد أحمد

. البيانات العامة للطالب:

الاسم: العمر:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص الدراسي الجامعي:

السنة الدراسية:

م	بنود المقياس	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
.1	أفكر بالمستقبل بكل تفاؤل.					
.2	أؤمن بالفكرة القائلة بعد العسر يسراً.					
.3	أرى الجانب المضي من الأمور.					
.4	أتوقع الأفضل.					
.5	تبدو لي الحياة جميلة.					
.6	أحدد طريقي للنجاح بإرادة قوية.					
.7	استرخي عند تعرضي لأي موقف ضاغط.					
.8	تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها.					
.9	أؤمن بالقول تفاءلوا بالخير تجدوه.					
.10	يخبئ لي الغد مفاجآت سارة.					
.11	عندما أفكر بالمستقبل فإنني أشعر بالرحة والإطمئنان.					
.12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.					
.13	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً.					
.14	أتوقع أن كل آمالي وأحلامي ستتحقق مستقبلاً.					
.15	الحياة حلوة تستحق أن أعيش من أجلها.					
.16	أتوقع أن حياتي ستكون أكثر سعادة.					
.17	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم.					
.18	أنا متفائل بالنسبة لمستقبلي.					

الملحق رقم (5)

مقياس أوكسفورد للسعادة OHQ

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة:

أضع بين يديك مجموعة من المواقف (الفقرات) التي تواجهك في حياتك الشخصية والاجتماعية والجامعية، نرجو منك الإجابة عنها جميعاً بدقة وموضوعية من خلال وضع إشارة (x) تحت البديل المناسب من البدائل الخمسة (أعارض بقوة ، أعارض بدرجة متوسطة ، أعارض بدرجة خفيفة ، أوافق بدرجة خفيفة ، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بقوة) علماً أن جميع المعلومات الواردة ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

وشكراً لتعاونكم

الطالب:

منهل أحمد أحمد

. البيانات العامة للطالب:

الاسم: العمر:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص الدراسي الجامعي:

السنة الدراسية:

العبارات	أعارض بقوة	أعارض بدرجة متوسطة	أعارض بدرجة خفيفة	أوافق بدرجة خفيفة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بقوة
1- لا أشعر بالسرور أو الرضا عن طريقتي في الحياة.						
2-أنا أهتم كثيراً بالناس الآخرين.						
3- أشعر بأن الحياة هي مكافأة كبيرة لنا.						
4- لديّ مشاعر دافئة وحميمة نحو كل شخص تقريباً.						
5- نادراً ما أستيقظ مرتاح البال.						
6- لست متفائلاً بالمستقبل على وجه الخصوص.						
7- أجد معظم الأشياء مسلية.						
8- أنا دائماً ملتزم ومنهمك (أو متفاعل) بما ألتزم به.						
9-الحياة جيدة.						
10- لا أعتقد أن العالم هو مكان جيد.						
11- أضحك كثيراً.						
12- أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي.						
13- لا أعتقد أني أبدو جذاباً.						
14- هناك فجوة بين ما أريد أن أفعله وما قمت به من أفعال.						
15- أنا سعيد جداً.						
16- أرى الجمال في بعض الأشياء.						
17- لي تأثير مبهج في الآخرين.						
18- أستطيع التلاؤم مع كل شيء أريده.						
19- أشعر بأنني لا أسيطر (أو أتحكم) بحياتي خصوصاً.						
20- أشعر بأنني قادر على أن أضطلع بأي شيء وأنجح فيه.						
21- أشعر بأنني متيقظ ذهنياً إلى حد كبير.						
22- أعيش غالباً تجارب مفرحة وبهيجة.						
23- لا أرى أن من السهل اتخاذ القرارات.						
24- لا أشعر بوجود معنى أو هدف في حياتي.						
25- أشعر أن لديّ الكثير من الطاقة.						
26- عادة لي تأثير جيد في الأحداث.						
27- ليس لديّ لهو مع الآخرين.						
28- لا أشعر أنني بصحة جيدة.						
29- لا أملك ذكريات سعيدة عن الماضي.						

الملحق رقم (6)

مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة:

أضع بين يديك مجموعة من المواقف (الفقرات) التي تواجهك في حياتك الشخصية والاجتماعية والجامعية، نرجو منك الإجابة عنها جميعاً بدقة وموضوعية من خلال وضع إشارة (x) تحت البديل المناسب من البدائل الخمسة (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً) علماً أن جميع المعلومات الواردة ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

وشكراً لتعاونكم

الطالب:

منهل أحمد أحمد

. البيانات العامة للطالب:

الاسم: العمر:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص الدراسي الجامعي:

السنة الدراسية:

	بنود المقياس	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	اخشى من الفشل في التكيف مع الظروف الجديدة.					
2.	أخاف من التغيرات السياسية المتسارعة.					
3.	أخاف من أثار الطائفية مستقبلاً.					
4.	أخشى فشل علاقاتي الاجتماعية بالآخرين.					
5.	أخشى الاستبعاد من قبل الآخرين في المستقبل.					
6.	أعتقد أن مكانتي الاجتماعية ستكون مهددة في المستقبل.					
7.	أخاف الحديث عن الموت.					
8.	تلازمني فكرة الموت في كل وقت.					
9.	يضايقني النظر إلى الموتى.					
10.	يشغلني التفكير بموت أحد الوالدين.					
11.	أخشى من فقدان الأصدقاء.					
12.	أخاف منظر القبور.					
13.	أخشى مواجهة الحياة العملية مستقبلاً.					
14.	تفكيري المستمر في مستقبلي المهني هو مصدر قلقي.					
15.	أخشى أن أضطر إلى عمل لا يحظى بالقبول الاجتماعي مستقبلاً.					
16.	أخشى أن أكون عاطلاً عن العمل مستقبلاً.					
17.	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في مستقبلي المهني.					
18.	أشعر بأن مستقبلي المهني يحمل في طياته الكثير من الصعوبات.					
19.	أخشى أنني سأعجز عن مواجهة المطالب المادية مستقبلاً.					
20.	أعتقد أنَّ حالتي الاقتصادية ستتدهور نحو الأسوأ.					
21.	أخاف من حدوث زيادة كبيرة في الأسعار مستقبلاً.					

22.	أخاف من عدم قدرتي على إعالة نفسي في المستقبل.					
23.	أعتقد أن الفقر والبؤس سوف يتزايد في المستقبل.					
24.	أشعر بالقلق من المجهول.					
25.	أقلق بخصوص أمور كثيرة بدون سبب واضح.					
26.	تنتابني مشاعر عدم الأمان.					
27.	أعتقد أنَّ هناك كثير من المفاجآت.					
28.	المستقبل مصدر خطر غامض.					
29.	أفكر كثيراً بمصائب أخشى أن تهبط علي فجأة.					
30.	أشعر بقلق شديد نتيجة متابعة الأخبار من حولي.					
31.	أشعر بالقلق من احتمال عدم التوافق مع الشريك مستقبلاً.					
32.	أخشى من عدم الزواج مستقبلاً.					
33.	أخشى من المشكلات الزوجية مستقبلاً.					
34.	أعتقد أن التكلفة المادية للزواج سوف تزداد مستقبلاً.					
35.	أخاف من عدم الإنجاب.					
36.	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج.					
37.	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة عند الزواج.					
38.	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع.					
39.	أخشى من احتمال تدهور صحتي مستقبلاً					
40.	أخشى من احتمال ولادة أطفال معوقين مستقبلاً في المجتمع.					
41.	أخشى إصابتي بالعجز مستقبلاً.					
42.	أخشى أن تصيبني أمراض الشيخوخة مستقبلاً.					
43.	أعتقد أن معدلات الوفيات ستزداد في المستقبل.					
44.	أرى أن الأمراض النفسية سوف تتزايد في المستقبل.					

Abstract

Abstract:

First: the problem of research.

The current research problem lies in the following main question:

What is the relationship between self-efficacy and life orientation with both happiness and future anxiety in a sample of adolescents and adults?

Second: Research Importance.

The importance of this study can be determined by the following points:

1. Attempting to study the positive side of the behavior of adolescents and adults, which is the sense of happiness and life orientation and self-efficacy.

2. The importance of the subject and that the trend life orientation and happiness and positive emotions are the most important taught by positive psychology, which is considered a new and new field and fertile for research and study.

3. The importance of the target age stage in research, adolescence and adolescence. Adolescents are the social entity and its basic promise for a promising future, but at the same time they are the most vulnerable and vulnerable to life and more influenced by ideas around them that affect them and their society in the future.

4. The results of the present study may benefit educational institutions in supporting the facilitative aspects of emotional growth, growth of self-efficacy, positive attitudes towards life, and discouraging the handicaps of this growth through the preparation of educational and psychological programs based on these results.

5. The possibility of benefiting from the results of this research in the future in the construction of training programs, psychological guidance and help to develop positive control of emotions and increase the positive trend towards life, and increase self-efficacy and a sense of happiness in adolescents and adults.

Third: Research Objectives

Research was aiming to achieve the following goals:

1 What is the level of self-efficacy in the sample of the study of adolescent students?

2. What is the level of self-efficacy among the research sample members of the adult students?

3. What is the level of orientation towards the life of the research sample members of the adolescent students?

4. What is the level of orientation towards the life of the research sample members of the adult students?

5. What is the level of happiness among the research sample of adolescent students?

6. What is the level of happiness among the research sample of adult students?

7. What is the level of anxiety of the future in the sample of the research sample of adolescent students?

8. What is the level of concern for the future of the research sample members of adult students?

9. Can happiness be predicted through self-efficacy and life orientation?

10. Is it possible to predict future anxiety through self-efficacy and life-orientation?

Fourth: Original Community and Research Sample.

The original community:

The original society consists of all the first and master's students at the University of Damascus enrolled in the following colleges: (Education, Law, Political Science, Civil Engineering, Agricultural Engineering and Science) for

the academic year (2016-2017) of 13520 students. Directorate of Statistics at the University of Damascus for the academic year (2016 - 2017).

And the original society of the faculties where the researcher applied his research tools, namely: College of Education = (2364) students, Faculty of Law = (3165) students, Faculty of Political Sciences = 761 students, Civil Engineering College = 1558 students , And College of Agricultural Engineering = (1586) students, Faculty of Science = (4086) students.

Sample Search:

The researcher chose the sample after reference to the Directorate of Statistics at the University of Damascus, which withdrew from the faculties of study the study sample: (education, law, political science, civil engineering, agricultural engineering and science) And each student or student in each of the above mentioned colleges is a candidate for the application of the standard. Therefore, it is possible to say that the choice was made in a class manner, in a random way (student or student) A sample was withdrawn by (5.89%) of the original community (797) students, and can clarify the percentage of withdrawal from the original community, and distributed members of the research sample according to the search variables.

. search tools:

1 - measure of self-efficacy by the researcher.

2 - a measure of orientation towards life by the researcher.

3- The Syrian Image Scale for the Oxford Scale for Happiness prepared by Mtanyos Michael.

4 - measure of concern of the future by the researcher

Fifth: Summary results of the empirical study:

Search results:

1. **What is the level of self-efficacy in the sample of the study of adolescent students?**

The results showed that the total number of dimensions, and the total number of items of each dimension, indicated a high level of self-efficacy among adolescents. The relative mean of the response was 3.54. From the point of view of the members of the research sample the most dimensions that captured the satisfaction of the members of the study sample dimension of the effort, which came in first place with a relative average of 3.95, came in second place after the initiative with a relative average of 3.54, After persistence with a relative average of (3.50).

2. What is the level of self-efficacy among the research sample members of the adult students?

The results showed that the total number of dimensions and the sum of the items of each dimension indicated a high level of self-efficacy among adults. The relative mean of the response was 3.80. From the point of view of the members of the research sample the most dimensions that have captured the satisfaction of the members of the study sample dimension of the effort, which came in first place with a relative average of 3.83, and came in second place after the initiative with a relative average of 3.81, After persistence with a relative average of (3.76).

3.What is the level of orientation towards the life of the research sample members of the adolescent students?

The results showed that the mean values of the items related to the level of life orientation in the sample of adolescents ranged between 3.11 and 4.17, indicating that there is a high and average level of life orientation among the majority of the sample (adolescents).

4. What is the level of orientation towards the life of the research sample members of the adult students?

The results showed that the mean values of the items related to the level of life orientation in the adults sample ranged from 3.41 to 4.35, indicating a high level of life orientation among most of the adult respondents.

5.What is the level of happiness in the sample of adolescents?

The results showed that the mean value of the items related to the level of happiness among adolescents ranged between 3.13 and 4.23, indicating that there was a light to moderate level in most respondents. On the happiness scale and the rest were the answers on the happiness scale of the average level).

6. What is the level of happiness in the adult research sample?

The results showed that the mean values of the items related to the level of happiness among adolescents ranged between 3.49 and 4.70, indicating that there was a level of light, medium and high happiness among most respondents. A slight level on the happiness scale and the rest were the answers to the happiness scale of the average and high level).

7. What is the level of future concern among the research sample of adolescent students?

The results showed that the total number of dimensions, and the total number of items in each dimension, indicated that there was a mean level of future anxiety among adolescents. The relative weight of the response was 3,06. From the point of view of the members of the research sample the most dimensions

that have satisfied the respondents concerned dimension of the unknown, which came in the first place with an average of (3.19), and came in second place after death and disease with an average of (3.18) In the third place was the social dimension with an average of (3.10). The economic dimension came in fourth place with an average of 2.98. It came in fifth place after marriage with an average of 2.97. It ranked sixth and final after thinking about the professional future on average. My Account (2.96).

8. What is the level of concern for the future of the research sample members of adult students?

The results showed that the total number of dimensions, and the sum of the items of each dimension, indicate that the average level of future anxiety in the adult sample, excluding the social dimension, was poor. The relative weight of the response was 2.69. From the point of view of the members of the research sample the most dimensions that obtained the satisfaction of respondents the dimension of death, which came first with an average of (2.85), and came in second place after the disease with an average of (2.82), and came in third place after the concern of the unknown With an average of 2.69. It came in fourth place after marriage with an average of 2.66. The economic dimension came in the second rank with an average of 2.64. It came in sixth place after thinking about the professional future with an average of 2.61. Seventh and the last is the social dimension with an arithmetic mean (2.59).

9. Can happiness be predicted through self-efficacy and life-orientation?

The regression equation indicates that the higher the level of self-efficacy and the high level of life orientation among university students, the higher the level of their happiness, because the value of the regression coefficient is positive. The results indicated that the independent variables explain 40% of the variation in the dependent variable, The remaining 60% is due to other variables that have not been studied in the model.

10. Is it possible to predict future anxiety through self-efficacy and life-orientation?

The regression equation indicates that the higher the level of self-efficacy and the high level of life orientation among university students, the lower the level of their future anxiety, because the regression coefficient value is negative. The results indicate that the independent variables explain approximately 25% of the variance in the dependent variable Future), and the remaining 75% is due to other variables that have not been studied in the model.

Abstract

Results of the hypothesis: The hypotheses were tested at the significance level (0.05).

hypothesis 1:

There is no significant correlation between self efficacy and happiness among the research sample.

The results showed a positive and positive correlation in the responses of the individuals in the research sample between self efficacy and happiness.

hypothesis 2:

There was no statistically significant correlation between self efficacy and future anxiety among individuals in the research sample.

The results showed a negative correlation in the responses of the individuals in the research sample between self-efficacy and future concern.

hypothesis 3:

There is no statistically significant correlation between the trend towards life and happiness among the research sample.

The results showed a positive correlation in the responses of the members of the research sample between the trend towards life and happiness.

hypothesis 4:

There is no statistically significant correlation between the orientation towards life and the future concern of the research sample.

The results showed a negative correlation in the responses of the members of the research sample between the trend towards life and the concern of the future

Hypothesis 5:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the individuals of the research sample on the self-efficacy scale according to gender variable.

The results showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the individuals of the research sample on the self-efficacy measure according to gender variable for female students.

hypothesis 6:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the individuals of the research sample on the self-efficacy scale according to the age variable (adolescents - adults).

The results showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the individuals of the research sample on the self-efficacy scale according to the age variable in favor of adults.

Hypothesis 7:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the members of the research sample on the self-efficacy scale according to the variable of the university specialization.

The results showed statistically significant differences between the scores of the responses of the members of the research sample on the self-efficacy scale according to the variable of the university specialization for the benefit of students studying in applied university specialization.

Hypothesis 8:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the sample members on the life-orientation scale according to the gender variable.

The results showed that there were statistically significant differences between the responses of the individuals in the research sample on the life orientation scale according to gender variable and for females.

Hypothesis 9:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the individuals on the life-orientation scale according to the age variable (adolescents, adults).

The results showed statistically significant differences between the mean scores of the individuals in the research sample on the life orientation scale according to the age variable in favor of adults.

Hypothesis 10:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the individuals in the research sample on the life orientation scale according to the variable of the university specialization.

The results showed that there were no statistically significant differences between the scores of the responses of the members of the research sample on the life orientation scale according to the variable of the university specialization.

Hypothesis11:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the sample members on the happiness scale according to gender variable.

The results showed that there were statistically significant differences between the scores of the responses of the members of the research sample on the happiness scale according to gender variable for females.

Hypothesis 12:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the individuals on the happiness scale according to the age variable (adolescents, adults).

The results showed that there were statistically significant differences between the scores of the responses of the members of the research sample on the happiness scale according to the age variable in favor of adults.

Hypothesis 13:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the members of the research sample on the happiness scale according to the variable of the university specialization.

The results showed that there were no statistically significant differences between the scores of the members of the research sample on the happiness scale according to the variable of the university specialization.

Hypothesis 14:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the individuals in the research sample on the scale of the future anxiety according to the gender variable.

The results showed that there were statistically significant differences between the scores of the responses of the members of the research sample on the scale of the future anxiety according to the gender variable in favor of males.

Hypothesis15:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the individuals of the research sample on the scale of the future anxiety according to the age variable (adolescents, adults).

The results showed that there were statistically significant differences between the scores of the responses of the members of the research sample on the scale of the future anxiety according to the age variable and the benefit of the adolescents.

Hypothesis 16:

There were no statistically significant differences between the mean scores of the responses of the individuals in the research sample on the scale of the future anxiety according to the variable of the university specialization.

The results showed that there were statistically significant differences between the scores of the responses of the members of the research sample on the scale of the future concern according to the variable of the university specialization and the theoretical specialization of the university.

Research proposals. In the light of the findings of the research, the researcher suggests the following:

- Activate the role of specialists in psychology and psychological guidance in contributing to raise the level of optimism and happiness and positive

orientation towards life and reduce the concern of the future among the youth.

- To provide programs and recreational activities within the university that contribute to raising the level of happiness among students.

- Building an educational program to reduce the future concerns of male students and activate the role of social institutions in this area.

- Conduct more research on self-efficacy and sources of happiness and orientation towards life in the Syrian environment in different samples, especially among adults.

- Educating young people about their future by recognizing their true potential and teaching them to plan for the future on sound foundations so that the student does not fall prey to his unrealistic ambitions.

Research Suggestions. In the light of the findings of the research, the researcher suggests the following:

- Training students to develop their self-efficacy, which enables the individual to strengthen his self-confidence, strengthen his will to meet challenges, and to plan well for his future through trained psychologists in this field.

- Activate the role of specialists in psychology and psychological guidance in contributing to raise the level of optimism and happiness and positive orientation towards life and reduce future anxiety among the youth.

- To carry out activities and activities within the university, to raise the level of happiness and optimism among students.

- Work to provide programs and activities within the university to raise the level of self-efficacy of students.

- Work should be done to create positive attitudes among students towards themselves, towards the other and towards society, and the relationship based on love, trust and respect with both professors and students, and employees within the university.

Abstract

- Research on the positive side of the personality, since most of the research focused on psychological disorders and neglected the positive side of them.

- To conduct research to study the differences in attitudes towards life and happiness among students, and to cover other variables that were not used in this research.

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychology

Self-Efficacy and Life Orientation and their Relationship with Happiness and Future Anxiety in Adolescence and Adulthood

A Dissertation Submitted For a PhD Degree in Developmental Psychology

Prepared by

Manhal Ahmad Ahmad

Supervised by

Dr. Mahmoud Milad

Professor in the Department of Psychology

Damascus: $\frac{2017-2018\ C\ A}{1438-1439\ H-A}$

جامعة دمشق
كلية التربية
قسم علم النفس

فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما السعادة وقلق المستقبل في مرحلتي المراهقة والرشد

إعداد الطالب
منهل أحمد

إشراف الدكتور
محمود ميلاد

جامعـــــــة دمشـــــــق
كليـــــة التربيـــــة
قسـم علـم النفـس



فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل في مرحلتي المراهقة والرشد

أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم نفس النمو

إعداد
الطالب: منهل أحمد أحمد

إشراف
الدكتور: محمود ميلاد

الأستاذ في قسم علم النفس

دمشق: 2017-2018م / 1438-1439هـ

فهرس المحتويات

عنوان المحتوى	رقم الصفحة
الفصل الأول: التعريف بموضوع البحث	1-12
. مقدمة.	2
مشكلة البحث.	4
أهمية البحث.	6
أهداف البحث.	7
أسئلة البحث.	7
فرضيات البحث.	8
حدود البحث.	9
مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية	10
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	**13– 43**
– الدراسات المحلية	14
– الدراسات العربية	18
– الدراسات الأجنبية	31
. تعقيب على الدراسات السابقة.	39
الفصل الثالث: الإطار النظري	44- 123
المحور الأول . المراهقة والرشد.	45
المحور الثاني . فاعلية الذات	54
المحور الثالث. التوجه نحو الحياة	73
المحور الرابع . السعادة	84
المحور الخامس: قلق المستقبل	105
الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته وأدواته	**124– 155**

توطئة.	125
أولاً: منهج البحث.	125
ثانياً: مجتمع البحث.	125
ثالثاً: عينة البحث.	125
رابعاً: أدوات البحث.	130
خامساً: الصعوبات التي واجهت الباحث.	154
سادساً: القوانين والمعادلات الإحصائية المستخدمة في البحث.	154
الفصل الخامس: عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها	**156- 206**
. توطئة.	157
أولاً: نتائج أسئلة البحث.	157
ثانياً: نتائج فرضيات البحث ومناقشتها.	171
ثالثاً: مقترحات البحث.	206
ملخص البحث باللغة العربية	**207**
مراجع البحث	**218**
. المراجع العربية.	**219**
. المراجع الأجنبية.	**232**
ملاحق البحث	**238**
خلاصة البحث باللغة الأجنبية	**I**

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
1	عدد أفراد المجتمع الأصلي للبحث	126
2	عدد أفراد عينة البحث المسحوبة	127
3	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس	127
4	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير المرحلة العمرية	128
5	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير التخصص الدراسي الجامعي	129
6	توزع بنود مقياس فاعلية الذات في صورته الأولية	131
7	البنود التي تم تصحيحها وتعديلها في مقياس فاعلية الذات وفق ملاحظات المحكمين	132
8	البنود التي حُذفت من مقياس فاعلية الذات	133
9	اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس فاعلية الذات	134
10	اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس فاعلية الذات	134
11	معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس فاعلية الذات والأبعاد الفرعية	135
12	ثبات الإعادة لمقياس فاعلية الذات	136
13	نتائج ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان لمقياس فاعلية الذات	136
14	ثبات الإعادة وسبيرمان براون وألفاكرونباخ لمقياس فاعلية الذات	137
15	توزع بنود مقياس فاعلية الذات على الأبعاد الفرعية	137
16	البنود التي جرى تعديلها وفق رأي المحكمين في مقياس التوجه نحو الحياة	138
17	بعض البنود التي جرى حذفها من قبل المحكمين في مقياس التوجه نحو	139

	الحياة139	
18	**اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس التوجه نحو الحياة**	140
19	**اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس التوجه نحو الحياة**	140
20	**معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع كل البنود والدرجة الكلية للمقياس**	141
21	**ثبات الإعادة لمقياس التوجه نحو الحياة**	141
22	**ثبات الإعادة لمقياس التوجه نحو الحياة**	142
23	**ثبات ألفاكرونباخ لمقياس التوجه نحو الحياة**	142
24	**توزع بنود مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية**	147
25	**البنود التي تم تصحيحها وتعديلها في مقياس قلق المستقبل وفق ملاحظات المحكمين**	148
26	**البنود التي حُذفت من مقياس قلق المستقبل**	148
27	**اختبار كالموغراف – سميرنوف لمعرفة توزع البيانات في مقياس قلق المستقبل**	150
28	**اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس قلق المستقبل**	150
29	**معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس قلق المستقبل والأبعاد الفرعية**	151
30	**ثبات الإعادة لمقياس قلق المستقبل**	152
31	**ثبات التجزئة النصفية سبيرمان براون لمقياس قلق المستقبل**	152
32	**ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل**	153
33	**توزع بنود مقياس قلق المستقبل على الأبعاد الفرعية**	154
34	**تقدير مستوى /فاعلية الذات/ و/التوجه نحو الحياة/ و/قلق المستقبل/ لدى أفراد عينة البحث**	157

35	المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى (المراهقين)	158
36	المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى (الراشدين)	160
37	النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة (المراهقين) البحث في مقياس التوجه نحو الحياة	161
38	النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة (الراشدين) البحث في مقياس التوجه نحو الحياة	161
39	تقدير مستوى /السعادة/ لدى أفراد عينة البحث	163
40	النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث (المراهقين) في مقياس السعادة	163
41	النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث (الراشدين) في مقياس السعادة	163
42	المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل (المراهقين)	165
43	المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل (الراشدين)	166
44	قيمة معاملي الانحدار المتعدد	168
45	تحليل تباين الانحدار	168
46	نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لفاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة	169
47	قيمة معاملي الارتباط والتحديد	170
48	تحليل تباين الانحدار	170
49	نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لفاعلية الذات، والتوجه نحو الحياة	170
50	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في فاعلية الذات ودرجاتهم في مقياس السعادة	171
51	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس فاعلية الذات ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل	173
52	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في التوجه نحو الحياة	175

	ودرجاتهم في مقياس السعادة	
53	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في التوجه نحو الحياة ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل	177
54	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – و إناث) فيما يتعلق بفاعلية الذات	179
55	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين – راشدين) فيما يتعلق بفاعلية الذات وأبعادها	181
56	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري). فيما يتعلق بفاعلية الذات وأبعادها	183
57	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة	176
58	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة	188
59	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي، نظري) فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة	190
60	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بالسعادة	192
61	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بالسعادة	194
62	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي، نظري) فيما يتعلق بالسعادة	196
63	نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس فيما يتعلق بقلق المستقبل	198

64	**نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة العمرية فيما يتعلق بقلق المستقبل**	201
65	**نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).فيما يتعلق بقلق المستقبل**	203

فهرس الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل أو الرسم البياني	رقم الصفحة
1	أبعاد الفعالية الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد	57
2	العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج	64
3	المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل.	111
4	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس	128
5	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير المرحلة العمرية	128
6	توزع أفراد عينة البحث وفق متغير التخصص الدراسي الجامعي	129
7	المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى المراهقين	158
8	المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس فاعلية الذات لدى الراشدين	160
9	المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل للمراهقين	166
10	المتوسط الحسابي الرتبي لأبعاد مقياس قلق المستقبل للراشدين	167
11	الفروق في متوسط فاعلية الذات وفق متغير الجنس	180
12	الفروق في متوسط فاعلية الذات وفق متغير المرحلة العمرية	182
13	الفروق في متوسط فاعلية الذات وفق متغير التخصص الدراسي	184
14	الفروق في متوسط التوجه نحو الحياة وفق متغير الجنس	187
15	الفروق في التوجه نحو الحياة وفق متغير المرحلة العمرية	189
16	الفروق في متوسط السعادة وفق متغير الجنس	192
17	الفروق في متوسط السعادة وفق متغير المرحلة العمرية	194
18	الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير الجنس	199
19	الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير المرحلة العمرية	202
20	الفروق في متوسط قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي	204

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1	قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات البحث.	239
2	الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات الدراسة الميدانية.	240
3	مقياس فاعلية الذات بصورته النهائية	243
4	مقياس التوجه نحو الحياة بصورته النهائية	245
5	مقياس أوكسفورد للسعادة OHQ	247
6	مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية	249

ملخص البحث

1. ملخص البحث باللغة العربية:

فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل في مرحلتي المراهقة والرشد

أولاً: مشكلة البحث.

تكمن مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات و التوجه نحو الحياة بكل من السعادة وقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين والراشدين ؟

ثانياً: أهمية البحث: تأتي أهمية البحث الحالي من النقاط الآتية:

1. لأهمية الموضوع وذلك كون فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة والسعادة والانفعالات الإيجابية هي أهم ما يدرسها علم النفس الإيجابي الذي يعتبر حديث العهد وميدان جديد وخصب للبحث والدراسة.
2. أهمية المرحلة العمرية المستهدفة في البحث وهي مرحلة المراهقة والرشد، فالمراهقون في الجامعة هم كيان المجتمع وعدتّهُ الأساسية لمستقبلٍ واعدٍ، ولكنهم في نفس الوقت أكثر الفئات العمرية حساسية وعرضة للإحباط والتوجه السلبي نحو الحياة، وأقل قدرة على تحمُّل الضغوط النفسية، وأكثر تأثراً بأفكار من حولهم، والتي تؤثر فيهم وفي مجتمعهم مستقبلاً.
3. إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث مستقبلاً في بناء البرامج التدريبية و النفسية والإرشادية المساعدة على تنمية التحكم الإيجابي بالانفعالات وزيادة التوجه الإيجابي نحو الحياة، وزيادة الفعالية الذاتية والشعور بالسعادة لدى المراهقين والراشدين.
4. قد يكون هذا البحث بداية لبحوث أخرى تساهم في إلقاء الضوء على فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة وعلاقتهما بالسعادة وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: أهداف البحث.

يهدف البحث إلى تعرُّف:

1. مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
2. مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
3. مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
4. مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من المراهقين والراشدين.
5. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي فاعلية الذات والسعادة.
6. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي فاعلية الذات وقلق المستقبل.
7. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي التوجه نحو الحياة و السعادة.
8. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياسي التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل..
9. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
10. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
11. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس السعادة تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).
12. تعرف الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات البحث: (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة العمرية).

. أسئلة البحث: يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
2. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟
3. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
4. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟
5. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

6. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟
7. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟
8. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين ؟
9. هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ؟
10. هل يُمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة ؟

. فرضيات البحث:

تم اختبار الفرضيات عند مستوى الدلالة (0.05):

1. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات و درجات إجاباتهم على مقياس السعادة.
2. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات وإجاباتهم على مقياس قلق المستقبل.
3. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة وإجاباتهم على مقياس السعادة.
4. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة وإجاباتهم على مقياس قلق المستقبل.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).

11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس.
12. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
13. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).
14. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس.
15. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقة – رشد).
16. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي (تطبيقي – نظري).

رابعاً: المجتمع الأصلي وعينة البحث.

. المجتمع الأصلي:

يتألف المجتمع الأصلي من جميع طلبة السنة الأولى والماجستير في جامعة دمشق المسجلين في كليات: (التربية، والحقوق، والعلوم السياسية، والهندسة المدنية، والهندسة الزراعية، والعلوم) للعام الدراسي (2016– 2017م) والبالغ عددهم (13520) طالب وطالبة حسب الإحصائية الصادرة عن مديرية الإحصاء في جامعة دمشق للعام الدراسي (2016– 2017).

والمجتمع الأصلي للكليات الدراسية التي طبَّق فيها الباحث أدوات بحثه، وهي: كلية التربية = (2364) طالب وطالبة، كلية الحقوق = (3165) طالب وطالبة، كلية العلوم السياسية = (761) طالب وطالبة، وكلية الهندسة المدنية = (1558) طالب وطالبة، وكلية الهندسة الزراعية = (1586) طالب وطالبة، كلية العلوم = (4086) طالب وطالبة.

. عينة البحث:

واختار الباحث العينة بعد الرجوع إلى مديرية الإحصاء في جامعة دمشق التي سُحبت من كلياتها الدراسية عينة البحث وهي: (التربية، والحقوق، والعلوم السياسية، والهندسة المدنية، والهندسة الزراعية، والعلوم)، وهي تمثل الاختصاصات الدراسية في جامعة دمشق وهي: (العلوم الإنسانية، العلوم التطبيقية)، واختار عدداً من الطلبة عشوائياً، بحيث يكون كل طالب أو طالبة في كل كلية من الكليات

السابقة الذكر مرشحاً لتطبيق المقياس عليه، وعليه يُمكن القول: إن الاختيار تمَّ بطريقة طبقية (الاختصاص الدراسي)، وبطريقة عشوائية (طالب أو طالبة)، وسحبت عينة بنسبة (5.89%) من المجتمع الأصلي بواقع (797) طالباً وطالبة، ويمكن توضيح نسبة السحب من المجتمع الأصلي، وتوزع أفراد عينة البحث وفق متغيرات البحث.

. أدوات البحث:

1- مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث.

2-مقياس التوجه نحو الحياة من إعداد الباحث.

3- مقياس الصورة السورية لمقياس أوكسفورد للسعادة إعداد مطانيوس ميخائيل (2014).

4- مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث.

خامساً . ملخص نتائج الدراسة الميدانية.

. نتائج أسئلة البحث:

1. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

أظهرت النتائج أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى مرتفع لمستوى الفاعلية الذاتية لدى المراهقين، إذ بلغ المتوسط الحسابي النسبي لاستجابة عينة البحث (3.54). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا أفراد عينة الدراسة البعد المتعلق بالمجهود الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.95)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المبادرة بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.54)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد المثابرة بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.50).

2. ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

أظهرت النتائج أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى مرتفع لمستوى الفاعلية الذاتية لدى الراشدين، إذ بلغ المتوسط الحسابي النسبي لاستجابة عينة البحث (3.80). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا أفراد عينة الدراسة البعد المتعلق بالمجهود الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.83)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المبادرة بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.81)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد المثابرة بمتوسط حسابي نسبي بلغ (3.76).

3. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

أظهرت النتائج أنَّ قيمة المتوسطات للبنود المتعلقة بمستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة المراهقين؛ تراوحت في إجاباتهم بين (3.11 و 4.17)، مما يدل على وجود مستوى متوسط و مرتفع للتوجه نحو الحياة لدى معظم أفراد العينة (المراهقين).

4. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

أظهرت النتائج أنَّ قيمة المتوسطات للبنود المتعلقة بمستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة الراشدين؛ تراوحت في إجاباتهم بين (3.41 و 4.35)، مما يدل على وجود مستوى مرتفع للتوجه نحو الحياة لدى معظم أفراد العينة (الراشدين).

5. ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث المراهقين؟

أظهرت النتائج أنَّ قيمة المتوسطات للبنود المتعلقة بمستوى السعادة لدى المراهقين؛ تراوحت في إجاباتهم بين (3,13 و 4.23)، مما يدل على وجود مستوى تراوح بين الخفيف و المتوسط لدى معظم أفراد العينة.(حيث تبين أن البند 23 إجابات الطلبة من مستوى خفيف على مقياس السعادة وما تبقى كانت الإجابات على مقياس السعادة من مستوى متوسط).

6.ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث الراشدين؟

أظهرت النتائج أنَّ قيمة المتوسطات للبنود المتعلقة بمستوى السعادة لدى المراهقين؛ تراوحت في إجاباتهم بين (3,49 و 4.70)، مما يدل على وجود مستوى تراوح بين الخفيف والمتوسط والمرتفع من السعادة لدى معظم أفراد العينة .(حيث تبين أن البند 23 إجابات الطلبة من مستوى خفيف على مقياس السعادة وما تبقى كانت الإجابات على مقياس السعادة من مستوى متوسط ومرتفع).

7. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين؟

أظهرت النتائج أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى المراهقين، إذ بلغ الوزن النسبي لاستجابة عينة البحث (3,06). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا المبحوثين البعد المتعلق بالقلق من المجهول الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3,19)، وجاء في المرتبة الثاّنية بُعدي الموت والمرض بمتوسط حسابي بلغ (3,18)، وجاء في المرتبة الثّالثة البُعد الاجتماعي بمتوسط حسابي بلغ (3,10)، وجاء في المرتبة الرابعة البُعد الاقتصادي بمتوسط حسابي بلغ (2.98)، وجاء في المرتبة الخامسة بعد الزواج بمتوسط حسابي (2.97)، وجاء في المرتبة السادسة والأخيرة بعد التفكير في المستقبل المهني بمتوسط حسابي (2.96).

8. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث من الطلبة الراشدين؟

أظهرت النتائج أنَّ مجموع الأبعاد كلّها، ومجموع بنود كلّ بعد تشير إلى وجود مستوى متوسط لمستوى قلق المستقبل لدى عينة الراشدين، باستثناء البعد الاجتماعي كان مستوى ضعيف. إذ بلغ الوزن النسبي لاستجابة عينة البحث (2.69). وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا المبحوثين البعد المتعلق بالموت الذّي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.85)، وجاء في المرتبة الثّانية بُعد المرض بمتوسط حسابي بلغ (2.82)، وجاء في المرتبة الثّالثة بُعد القلق من المجهول بمتوسط حسابي بلغ (2.69)، وجاء في المرتبة الرابعة بُعد الزواج بمتوسط حسابي بلغ (2.66)، وجاء في المرتبة الخامسة البعد الاقتصادي بمتوسط حسابي (2.64)، وجاء في المرتبة السادسة بعد التفكير في المستقبل المهني بمتوسط حسابي (2.61)، وجاء في المرتبة السابعة والخيرة البعد الاجتماعي بمتوسط حسابي (2.59).

9. هل يُمكن التنبؤ بالسعادة من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة؟

وتشير معادلة الانحدار إلى أنَّ كلما كان مستوى فاعلية الذات ومستوى التوجه نحو الحياة مرتفعاً لدى الطلبة الجامعيين ساهم ذلك في ارتفاع مستوى السعادة لديهم، لأنَّ قيمة معامل الانحدار إيجابية، وأشارت النتائج إلى أنَّ المتغيرات المستقلة تفسر 40% من التباين في المتغير التابع (السعادة)، والباقي 60% يعود للمتغيرات الأخرى التي لم تدرس في النموذج.

10.هل يُمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال فاعلية الذات والتوجه نحو الحياة؟

تشير معادلة الانحدار إلى أنَّ كلما كان مستوى فاعلية الذات ومستوى التوجه نحو الحياة مرتفعاً لدى الطلبة الجامعيين ساهم ذلك في انخفاض مستوى قلق المستقبل لديهم، لأنَّ قيمة معامل الانحدار سالبة، وأشارت النتائج إلى أنَّ المتغيرات المستقلة تفسر 25% تقريباً من التباين في المتغير التابع (قلق المستقبل)، والباقي 75% يعود للمتغيرات الأخرى التي لم تدرس في النموذج.

. نتائج فرضيات البحث: . تمَّ اختبار الفرضيات عند مستوى الدلالة (0.05).

الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و السعادة لدى أفراد عينة البحث.

أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ودال في إجابات أفراد عينة البحث بين فاعلية الذات والسعادة.

الفرضية الثانية:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.

أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي في إجابات أفراد عينة البحث بين فاعلية الذات قلق المستقبل.

الفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة و السعادة لدى أفراد عينة البحث.

أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي في إجابات أفراد عينة البحث بين التوجه نحو الحياة والسعادة.

الفرضية الرابعة:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.

أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي في إجابات أفراد عينة البحث بين التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل

الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة الإناث.

الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة العمرية(مراهقين – راشدين).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح الراشدين.

الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي لصالح الطلبة الذين يدرسون في التخصص الجامعي التطبيقي.

الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح الراشدين.

الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

أظهرت النتائج وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

الفرضية الحادية عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

الفرضية الثانية عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح الراشدين.

الفرضية الثالثة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

أظهرت النتائج وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

الفرضية الرابعة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

الفرضية الخامسة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية (مراهقين، راشدين).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية ولصالح المراهقين.

الفرضية السادسة عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي الجامعي ولصالح التخصص الجامعي النظري.

سادساً: مقترحات البحث. في ضوء النتائج التِي توصل إليها البحث يقترح الباحث ما يلي:

- تفعيل دور المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي في المساهمة في رفع مستوى التفاؤل والسعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة والحد من قلق المستقبل لدى فئة الشباب.

- العمل على تقديم برامج وأنشطة ترفيهية داخل الجامعة تساهم في رفع مستوى السعادة لدى الطلبة.
- بناء برنامج تعليمي إرشادي من أجل خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الذكور وتفعيل دور المؤسسات الاجتماعية في هذا المجال.
- إجراء المزيد من البحوث حول فاعلية الذات ومصادر السعادة والتوجه نحو الحياة في البيئة السورية لدى عينات مختلفة، وبالأخص لدى فئة الراشدين.
- توعية الشباب نحو مستقبلهم من خلال التعرف على إمكاناتهم الحقيقية وتعليمهم التخطيط للمستقبل على أسس سليمة حتى لا يقع الطالب فريسة طموحاته غير الواقعية.