

رقم الترتيب:.....
الرقم التسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات لنيل شهادة ماستر أكاديمي
تخصص: تربية حركية لدى الطفل والمراهق

يعنوان:

مستوى الطموح وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

(دراسة ميدانية لطلبة السنة الثالثة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة)

من إعداد الطالب: يوسف كيوص

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2017/05/21 بالمدرج: A

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا الأستاذ: د/أحمد نصير - أستاذ محاضر أ - جامعة قاصدي مرباح ورقلة
مشرفا الأستاذ: ا/مولود كنيوة - أستاذ مساعد أ - جامعة قاصدي مرباح ورقلة
مناقشا الأستاذ: ا/نور الدين غندير - أستاذ مساعد أ - جامعة قاصدي مرباح ورقلة

السنة الجامعية: 2017/2016

الشكر وعرفان

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾.

سورة النمل الآية 19.

و قال ﷻ: ﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

الحمد والشكر للمولى عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع

ونتقدم بجزيل الشكر والتقدير والاحترام إلى الاستاذ

"كنيوة مولود"

الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته ومعلوماته القيمة التي أفادتنا كثيرا في إنجاز هذا البحث المتواضع ونشكره
على رحابة صدره وصبره معنا طوال فترة العمل.

كما نتوجه بالشكر إلى كل أساتذة قسم ت.ب.ر وكذلك الطاقم الإداري العامل به على المجهودات
المبدولة من أجل الطلبة كما نشكر طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على تعاونهم معنا

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد

في إنجاز هذا العمل

الإهداء

إلى من حملتني وهن على وهن ، إلى رمز الحنان وعنوان الأمل ، إلى من علمتني كيف يكون الصبر مفتاح الفرج ، إلى القلب الذي احتمل الكثير والصدر الفيض الذي لا يفيض.....

إلى التي إن قدمت لها كنوز الدنيا ما وفيت ذرة من فضلها علي..إليك أمي الحنون أطال الله في عمرك

إلى الذي كافح من أجل أن يعلمني ، وتعب لأجل راحتي وسهر لأجل نومي فرباني على الكفاح وغرس في وجداني حب العلم والعمل...إليك أبي الغالي رحمك الله رحمة واسعة وجعل مثواك الجنة

إلى إخوتي الكرام

..إلى أساتذتي الأفاضل.

إلى زملائي و أصدقائي الأوفياء .

إلى زملائي و أصدقائي الأوفياء.

كيوص يوسف

مستوى الطموح وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الطموح ومستوى قلق المستقبل ، وكذا العلاقة بينهما مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة، واستخدام الطالب المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والتي بلغ عددها من 63 طالبا ، واعتمد الطالب في هذه الدراسة على مقياس مستوى الطموح، ومقياس قلق المستقبل، و توصل الطالب إلى هناك مستوى طموح عالي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومستوى قلق المستقبل منخفض، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح وقلق المستقبل.

الكلمات المفتاحية: مستوى الطموح، قلق المستقبل ، طلبة التخصص السنة الثالثة .

Abstract:

The study aimed to identify the level of aspiration and level of future anxiety, as well as the relationship between level of aspiration and future anxiety among students of the third year in scientific and techniques of physical activities and and sport Institute University Ouargla. the researcher used descriptive method to verify the hypotheses of the study and the sample formed of students, total of them 63 students. In this study, it was used two scales, the first scales of level of aspiration , the second scale of the future anxiety). The results showed that high level of aspiration, low level of future anxiety for, and no correlation between level of aspiration and future anxiety.

Key words: the level of aspiration; future anxiety; students .

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
ا	إهداء
ج	شكر والتقدير
د	الملخص
و	فهرس والمحتويات
ز	قائمة الملاحق
ز	قائمة الجداول
01	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول :مدخل للدراسة
06	1-مشكلة الدراسة
07	2-أهداف الدراسة
07	3-فرضيات الدراسة
07	4-أهمية الدراسة
07	5-مصطلحات ومفاهيم الدراسة
11	6-أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
	الفصل الثاني : الدراسات السابقة
25	1-عرض الدراسات السابقة
28	2-مناقشة الدراسات السابقة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة
32	1-منهج الدراسة
32	2-الدراسة الاستطلاعية
33	3-مجتمع الدراسة وعينتها
33	4-حدود الدراسة
34	5-أدوات جمع البيانات

37	6-إجراءات تنفيذ الدراسة
38	7-أساليب التحليل الإحصائي
	الفصل الرابع: عرض ونتائج الدراسة وناقشتها
46	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة
51	2-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
53	3-أهم الاستخلاصات
54	الخاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة

مقدمة:

إن متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي والدافع النفسي لتلبيتها ومسايرتها تجعل الفرد يعيش حالة من الصراح الايجابي والسليبي في نفس الوقت، فالجانب الايجابي يعتبر عاملا محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى مستقبل حياة أفضل، وذلك لبلوغ اهداف يسعى بجدية لتحقيقها أما الجانب السليبي فقد يتعرض الشخص لكثير من الاحباطات نتيجة مخاوف من طموحات مرغوبة يصعب تحقيقها، إذ تولد حالة من القلق أو الخوف والقلق من المستقبل والشعور بالتهديد بالخطر.

لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل عائقاً على الأفراد وإنتاجيتهم وقد يكون هذا ذو درجة عالية يؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يؤثر على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية. ومما لا شك فيه إن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب فقط بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهم المجتمعات والشعوب والمتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موضعاً على الخريطة العالمية.

والشباب اليوم و نعني بهم طلبة هم رجال المستقبل الذين يحملون مسؤولية تقدم وازدهار البلاد ويفكرون بشكل اكبر في المستقبل ويتخوفون منه وما يجبئ لهم هذا المجهول، وقد يكون غالبية الطلبة لديهم قلق من المستقبل ومن أشياء محددة على سبيل المثال (عدم وجود صديق، القلق العاطفي، عدم تحقيق طموحات مادية، والشعور بالوحدة، الخوف من فقدان شخص عزيز او معيل ثم الخوف من المستقبل مهني ومحتوم ولما كان المستقبل من الامور التي تشغل بال الطلبة، سنحاول في الدراسة الحالية تناول دراسة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة السنة الثالثة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة، وتشمل خطة انجاز هذه الدراسة الجوانب التالية :

الباب الأول: الجانب النظري:

الفصل الأول: وخصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة من الدراسة، فرضياتها، أهمية البحث، والتحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: وهو فصل الدراسات السابقة، تضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية، حيث يحتوي على عرض وتحليل ونقد لهذه الدراسات.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث: شمل على طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، العينة

وكيفية اختيارها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة.

الفصل الرابع: وتضمّن عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

الفصل الثاني: عرض ونقد الدراسات السابقة

الفصل الأول:

مدخل عام للدراسة

1- الإشكالية

2- أهداف الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة

6- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1/ إشكالية الدراسة:

قلق المستقبل مصطلح يشير إلى شعور الفرد بعدم الارتياح نتيجة استغراقه في التفكير تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني المستوى القيم مع الشعور بالتوتر والضييق وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو ما سيحدث في المستقبل هو نوع من القلق الذي يرتبط بالتوقع السلبي تجاه المستقبل وما يحمله من مواقف وأحداث.

فعادة ما يعبر عن خيرة انفعالية مؤلمة غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد البعيد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالإنزعاج والتوتر والضييق عند الإستغراق في التفكير فيها، والشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات وفقدان القدرة على التركيز والصداع والإحساس بأن الحياة جدية بالإهتمام، مع الشعور بفقدان الأمل والطمأنينة نحو المستقبل .

وعليه يعد قلق المستقبل حالة من التوتر وعدم الإطمئنان حيث يكون لدى الفرد توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل من أحداث ما قد يفقد الفرد اللحظة الآتية التي يجيها كنتيجة لهذا الشعور الذي ينتابه فلا يمكنه من ان يحقق ذاته أو نموه الأمثل او يبدع وإنما يضطرب ويعجز وينعكس هذا الاضطراب في مظاهر متعددة بدرجات متفاوتة بين الأفراد في مقدمتها مستوى الطموح، والذي يشير إلى مقدرة الفرد على التفاؤل ووضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط¹ .

وإذا كان مستوى الطموح يلعب دورا هاما في الحياة الفر إذ أنه من أهم الأبعاد في الشخصية الإنسانية وذلك لأنه يعتبر مؤشرا يوضح ويميز أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، وإذا كان هذا المستوى يتأثر بنظرة الفرد للمستقبل، فالفرد الذي لديه بصيرة وتفكير لمستقبل زاهر يدفعه ذلك إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياة بينما الشخص الذي نظرته للمستقبل متشائمة فإن ذلك يدفعه إلى الكسل والترخي والهروب من الحياة حيث أن توقع نجاح لاحق له اثر طيب في تحديد ورسم مستوى الطموح بينما توقع الإخفاق في المستقبل له تأثير مؤرق مما يؤدي إلى عدم واقعية مستوى الطموح.

وإحساسا بهذه المشكلة دعت الحاجة إلى أهمية إجراء بحوث أخرى في المجال الرياضي لاستجلاء العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة وخاصة السنة الثالثة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي:

¹ معوض ، محمد عبد التواب و عبد العظيم سيد مقياس مستوى الطموح . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 2005 ص 3

هل هناك علاقة بين مستوى الطموح و قلق المستقبل لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية ؟

ويندرج عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية :

- ما مستوى الطموح لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
- ما مستوى القلق المستقبل لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح و قلق المستقبل لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

2/ أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- مستوى الطموح لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- مستوى القلق المستقبل لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- الكشف والتعرف على وجود العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة

3/ فرضيات الدراسة:

3-1/ الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

3-2/ الفرضيات الجزئية:

- مستوى الطموح مرتفع لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
- مستوى قلق المستقبل منخفض لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

4/ أهمية الدراسة:

- تعد هذه الدراسة إثراء للمعرفة الإنسانية والمكتبة كمصدر مكمل لسلسلة الدراسات العلمية في هذا المجال.

- توجيه اهتمام المختص نحو الأدب النظري الذي يتناول قلق المستقبل ومستوى الطموح

- تحديد طبيعة العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل كمتغير رئيس يؤثر في مستوى اداء الفرد

- قياس متغيرات مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى الطلبة باعتبارهم عصي الحياة والأمل في تجديد دماء الأمة وبناء نهضتها.

5/ تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

5-1/ مفهوم مستوى الطموح:

اصطلاحاً: ويقصد به الاهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية او مهنية او اسرية أو اقتصادية ويحاول تحقيقها ويتأثر مستوى الطموح بالعديد من المؤشرات الخاصة بشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به.² إجرائياً وهو الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس مستوى الطموح والمستخدم في الدراسة.

5-2/ قلق المستقبل:

اصطلاحاً: يشير إلى الحالة النفسية الناشئة عن التفكير في المستقبل والتي تتمثل في الخوف من المشكلات المستقبلية والنظرة التشاؤمية للمستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية المستقبلية المتوقعة و الافكار الوسواسية و قلق الموت.³ إجرائياً: هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة.

6/ الجوانب الأساسية المميزة لمستوى الطموح:

يتفق عدد من الباحثين مثل (ألبورت، وكرونباخ، وهيرلوك، وروزون) على أن هناك ثلاث جوانب أساسية تميز مستوى الطموح وهي:

² عبد السميع مليجي. مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية، 2004، ص 8.
³ شقير زينب محمود، مقياس قلق المستقبل، القاهرة ، مكتبة النهضة ، 2005 ، ص 5.

6-1/ الجانب الأول: الأداء

ويعني ذلك نوع الأداء والذي يعتبره الفرد هاماً ويرغب في القيام به في عمل من الأعمال .

6-2/ الجانب الثاني: التوقيع

ويعني ذلك توقع الفرد لأدائه لهذا العمل أو ذلك.

6-3/ الجانب الثالث: الأهمية

. ويعني ذلك مدى أهمية الأداء بالنسبة للفرد.

7/ أنواع ومستويات الطموح:

وحسب هيرلوك فإن الطموح نوعان:

- طموح إيجابي ويمثل في التزعة لتحقيق قي النجاحات المستمرة .

- طموح سلبي في محاولة البعد عن مزيد من الفشل.

أما ماكيلاند وفريدمان فإنهما يميزان بين مستويين آخرين من الطموح:

الطموح المباشر والطموح المستقبلي، فالفرد يضع لنفسه أهدافاً تتعلق بالحاضر وتتعلق بالمستقبل القريب والمستقبل

البعيد وبالتالي فإن الحكم على شخصية الإنسان من خلال ما لديه من مستوى طموح.

وهذا لا يكفي في حد ذاته، بل ما يقوم به من أعمال مقبولة اجتماعياً لتحقيق مستوى طموحه فكلما كان

الفرد راضياً ن أدائه وإن لم يصل إلى المستوى الذي حدده فإن هذا ينعكس إيجاباً نحو ذاته وبالتالي توقع الفرد

على أهمية أدائه .⁴

8/ طبيعة مستوى الطموح:

يمكن أن نحدد طبيعة مستوى الطموح حيث أشارت إلى هذا كاميليا عبد الفتاح، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

8-1/ مستوى الطموح باعتباره استعداداً نفسياً :

فكل فرد يقوم بتحديد أهدافه في الحياة وهذه الأهداف التي رسمها لنفسه قد تمثل مستوى من الطموح العالي

ومستوى من الطموح المنخفض وفي كلتا الحالتين فإن هذا التحديد يتأثر بما لدى الفرد من عوامل تكوينية

وعوامل التدريب والتربية والتنشئة.

⁴ اشرف محمد عبد الغاني شريت، محمد السيد حلاوة، الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 1986 ص55

8-2/ مستوى الطموح باعتباره وصفاً لإطار تقدير وتقويم المواقف:

هذا الإطار يتكون من عاملين، الأول: التجارب الشخصية التي يمر بها الفرد في حياته وتعمل على تكوين أساس يحكم به الفرد على مختلف المواقف.

و الثاني: دور الاتجاهات والقيم والتقاليد والعادات في تكوين مستوى الطموح، ومن خلال تفاعل العاملين السابقين يتشكل لدى الفرد إطار يحتكم إليه في جميع المواقف، مستوى الطموح باعتباره سمة: والسمة ما يميز بين الناس من حيث كيفية تصرفهم وسلوكهم ولهذا نجد استجابات الناس تجاه موقف واحد متعددة فلكل فرد سماته التي تميزه ولكن مع الأخذ في الاعتبار أن هذه السمة ليست مطلقة وإنما هي ثابتة نسبياً، ولهذا نجد تأثير مستوى الطموح بما لدى الفرد من استعدادات فطرية ومكتسبة وما لديه من اتجاهات وعادات وتقاليد يتأثر بها في المواقف والظروف، فهناك ربط بين مستوى طموح الفرد وعوامل أخرى تتعلق في التكوين النفسي والتدريب والتنشئة الاجتماعية وما تحويه من قيم وعادات واتجاهات وتقاليد والتجارب والخبرات التي يمر بها والتي تشكل إطاره المرجعي، فيتبادل الأثر والتأثير بين هذه العوامل وبين مستوى الطموح ولهذا يعد مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية التي تختلف من شخص لآخر وتتغير طبقاً للتفاعل المستمر بين هذه العوامل ومستوى طموح الفرد.⁵

9/ النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

9-1/ نظرية أدلر:

ينظر إلى الإنسان باعتباره كائناً اجتماعياً تحركه الحوافز الاجتماعية وأهدافه الحياتية والتي يسعى جاهداً لبلوغها كما أن لديه القدرة على التخطيط لأعماله وتوجيهها، ومن المفاهيم الأساسية عند أدلر الذات الخلاقة والتي يرجعها لمفهوم الفرد عن ذاته حيث تسعى هذه الذات الخلاقة إلى تحقيق أسلوب الإنسان الشخصي والذي يميزه عن غيره في حياته، ويعد أدلر مبدأ الكفاح من أجل التفوق مطلب فطري للإنسان منذ ميلاده إلى وفاته يسعى من أجل التفوق فهي الغاية التي يسعى الإنسان لتحقيقها⁶

⁵ ، كاميليا عبد الفتاح، العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة جامعة عين شمس، 2002 ص 45، 46.

⁶ . محمد حسن غانم، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، القاهرة مكتبة الانجلو مصرية، 2006، ص 16.

9-2/ نظرية اسكالونا:

تقوم نظرية القيمة الذاتية للهدف لاسكالونا على ثلاث حقائق هي:

- ميل الأفراد للبحث عن مستوى طموح مرتفع نسبياً .
 - بميل الأفراد لجعل مستوى الطموح يصل ارتفاعه إلى حدود معينة .
 - هناك فروق كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح والبعد عن الفشل .
- كما أن هناك عوامل أخرى لها تأثير على احتمالات النجاح والفشل في مستقبل الإنسان والتي تتمثل في الخبرات السابقة، ورغبات الفرد وأهدافه، ولكن في المقابل يزداد طموح الفرد بعد النجاح كما أنه يزداد بعد الفشل ولكن في أول وهلة يتناقص مستوى الطموح في الفشل ولكن إذا ما شعر الفرد بتقبل هذا الفشل يختلف مستوى طموحه عن الشخص الذي ينجح دائماً.

10/ مظاهر قلق المستقبل:

10-1/ مظاهر معرفية:

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

10-2/ مظاهر سلوكية:

هي مظاهر نابذة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد ، مثل تجنب المواقف المخرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق

10-3/ مظاهر جسدية:

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق ، برودة الأطراف ، ارتفاع ضغط الدم ، إغماء ، توتر عضلي ، عسر الهضم ، فالقلق لايجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته

اليومية ، وداركاً عدم منطقية تصرفاته ، أما في الحالات الحادة فأن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة

11/ سمات ذوي قلق المستقبل:

يشير(حسانين احمد حميدان، 2000) إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي:

- التشاؤم و ذلك لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر. و يهيئ له أن الأخطارتحقق به
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الأفراد الخاص.
- الانسحاب من أنشطة البناءة و دون المخاطرة.
- عدم الثقة في احد مما يوحي إلى الاصطدام بالآخرين.
- اتخاذ إجراءات وقائية من اجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطر من اجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة و الكبت من اجل التقليل من شان الحالة السلبية.
- التركيز الشديد على الأحداث الوقت الحاضر و الهروب نحو الماضي.
- الانطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي و التعنت و ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- الحفاظ على الظروف الروتينية و الطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.

12/ طرق التعامل مع قلق المستقبل:

انه من الطبيعي أن قلق المستقبل له اثر كبير على صحة الفرد و إنتاجيته كما انه من لا أضرار على الصعيد النفسي و الجسمي و هذا الأمر يستدعي المواجهة و المعالجة لذلك لابد من إيجاد اساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق و الحد منه

لذلك فقد أشار القصري يوسف 2002 إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف و القلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي التي يمكن عرضها كما يلي:

12-1/ طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة:

هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهام فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث و لو حدث سيؤدي إلى أثار وخيمة ، فلتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق و الخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بريق فعالة ، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عملائهم للاسترخاء العميق عندما يريدون ، و بعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل و الاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط.

و تكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه و قلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور. وهكذا يمكن أن يكشف بأن طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات و تكون المواجهة أولا في الخيال ، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على ارض الواقع إذا حدثت.⁷

12-2/ طريقة الإغراق:

و هي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق و الخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ، و بتخيل أن تلك المخاوف

المشيخي غالب محمد علي قلق المستقبل وعلاقتها بكل فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعات - رسالة دكتوراه جامعة أم القرى ص55

بجدها الأقصى قد حدثت فعلا و يتكيف على ذلك ، و يكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما ، و يستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره و لا يقلقه لأنه اعتاد على تصور و هكذا نجد أن ذاك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوء تقديرات الخوف و القلق و يتعامل معها في خياله و يكون مؤهلا لمواجهةها في الواقع لو حدثت

12-3/ طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

إن هذه الطريقة العلمية تمت متابعتها و حققت نجاحات كثيرة ، و بعد أن لوحظ الذين يعانون من القلق و الخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي و هو ما يؤدي إلى حالة القلق و الخوف و على هذا الأساس فان هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية. و عند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق و المخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع ايجابيات بدل السلبيات و هذه لإعادة في تنظيم التفكير و استبدال النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريق إعادة تنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي و إحلال الأفكار الايجابية المتفائلة مكانها و لو أننا حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق و الخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما و نحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه و لعل أفضل هذه الطرق الثالثة السابقة للإشارة إليها و التي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء التائي التي يصاحبها الاسترخاء لان التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته و بالهدوء في مواجهة الأخطار و لو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج ، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فان المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق و الخوف من المستقبل.

و برى) المشيخي غالب محمد،(2009)⁸ أن من الأفضل أن يضع الشباب الجامعي هدفا جيدا

⁸ نفس المرجع السابق ،الصفحة55

و واقعيا لنفسه وفق إمكانيته و طاقاته و باستطاعة هذا الهدف أن بوجه حياته و يشعر بالإنجاز عندما يحقق هدفه و من ثم يزول عنه القلق و الخوف

13/ بعض النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

إن منشأ القلق ليس وليد الموقف الذي يتعرض له الشخص في الوقت الحالي، ولكن ذلك راجع إلى خبرات الشخص الماضية وهذه الخبرات التي اختلف حولها العلماء لتفسير ظاهرة القلق وذلك إن هذه الآراء النظرية المختلفة لم تكن نحو المفهوم ذاته، ومن بين هذه النظريات نستنتج مايلي:

1-13/ مدرسة التحليل النفسي:

يرى فرويد إن القلق هو عبارة عن حالة من الخوف الغامض يختلف عن الخوف العادي الذي مصدره معلوم، وحاول الوصول إلى تفسير معقول يمكن من خلاله معرفة أنواع القلق التي شهدها حين ظن في بداية الأمر أن عدم الإشباع الجنسي وعدم تفريغ تلك الطاقة التي يسميه فرويد بالليبيدو هي التي تتحول إلى قلق، هذا التحول الذي يتم بطريقة فيزيولوجية بحتة، وتؤكد من أن القلق العصبي ناشئ من كبت الرغبة الجنسية التي تتحول فيما بعد الطاقة تكون سببا في القلق الذي يعتبر المسبب الأول فيظهور الأمراض العصابي.

وبدا فرويد تفكيره الجديد في محاولة معرفة أصل القلق الذي يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطيرة وهو يعود إلى الظهور كلما حدث ظاهرة خطيرة من ذلك النوع، ومن هنا يمكن القول أن قلق الطفل ظهر في بداية الأمر أمام حالة خطر، التي تتكون من تقدير الشخص لقوته بالنسبة لمقدار الخطر، ومن اعترافه بعجزه أمامه عجزا بدنيا إذا كان الخطر موضوعيا، وعجزا نفسيا إذا كان الخطر غريزيا.

فاصل القلق لدى الإنسان يرجع إلى الصدمة الأولى من حياة الإنسان، من خلال انفصاله عن أمه أثناء عملية الميلاد، هذه الخبرة التي ينشأ عنها القلق الأول تتضمن مشاعر حساسات جسمية مؤلمة، وهي العامل الرئيسي في القلق، وبالتالي يكون رد فعل الطفل ليس وإدراك الخوف، لأن هذا الأخير يقتضي معرفة مصدره و إن الطفل غير قادر على تحديد الخطر، فينشأ القلق ويبدأ الطفل في النمو ويصبح تعلقه بأمه كبيرا، نظرا للثقة الموجودة بينهما، كونها المصدر الرئيسي الذي يسهر على إطعامه وتنظيفه ومراقبته من الإصابة بالأذى وبالتالي مصدر إشباع كل رغباته، وتحقيق حاجاته الضرورية، وزيادة شوق الطفل لأمه من حيث كونها مصدر الإشباع وعجز الطفل عن إشباع حاجاته، هي السبب الرئيسي لقلق الطفل. حيث يقول فرويد: إن الموقف الذي يعتبره الطفل خطرا والذي

يريد أن يحمي نفسه منه إنما هو حالة عدم إشباع وزيادة التوتر الناشئ عن الحاجة وهي حالة يكون فيها الطفل عاجزا.

13-2/ المدرسة السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على انه سلوك متعلم من المحيط الذي يعيش فيه الفرد وهي نظرة متباينة مع نظرة التحليل النفسي، ويؤكد السلوكيون إن القلق مرتبط بماضي الإنسان و ما يواجهه من خبرات مؤلمة. ويعتبر القلق استجابة انفعالية مكتسبة تحت ظروف معينة وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي وهي استجابة خوف أثيرت بمثيرات لا تثير الاستجابة، واكتسبت عملية تعلم سابقة، والقلق ما هو إلا استجابة لخوف تعلمه مسبقا.

و قد استطاع زعيم المدرسة أن يصنع الخوف لدى الطفل البالغ من العمر إحدى عشر شهرا بعد أن تعود اللعب مع احد الحيوانات المألوفة، ثم اشترط رؤية الحيوان بمثير مخيف وهو إحداث صوت عالي ومفاجئ وبعد استمرار العملية مرات حدث الاشرط وأصبح الطفل يخاف الحيوان الذي كان يألفه مع انه كان موضوعا محايدا في الأصل، ولكن ارتباطه بمثير يحدث الخوف والقلق، أصبح كفيلا بأحداث الخوف والقلق لدى الطفل.⁽⁹⁾

وهناك اتفاقا بين المدرستين من حيث كون القلق خبرة مؤلمة في ماضي الفرد، ويعود الخلاف إلى تصور تكوين القلق، حيث مدرسة التحليل النفسي بعلاقته بمكونات الشخصية أو الشعور واللاشعور بينما تحلل المدرسة السلوكية القلق في صورة الاشرط.

13-3/ المدرسة الإنسانية:

يرى أصحاب هذا المذهب أن القلق يرجع إلى الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث قد تهدد وجوده أو كيانه، كالفشل في تحقيق أهدافه أو فقد بعض من طاقاته نتيجة لحدوث مرض، وينشأ القلق من توقعات الإنسان مما قد يحدث، وليس ناتجا عن ماضي الفرد. ويرون إن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك نهايته، وتوقع الموت في أي لحظة وان توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان. من هنا يمكن القول أن القلق هو حالة انفعالية نعيشها، وهي حالة مزعجة تتضمن مشاعر مختلفة تتسم بالغضب والخوف والتوتر، وتكون مرتبطة بتغيرات

⁹ -كفاني علاء الدين، الصحة النفسية، القاهرة، دار هجر للنشر والتوزيع، 1990 ص276

فيزيولوجية وجسمية يشعر الفرد أثناءها بالتوتر والفتور. وعليه لا يمكن إرجاع أسباب القلق إلى الماضي فقط حسب رأي أصحاب المدرسة، فالقلق كما رأينا ينتج من خوف الإنسان من مستقبله كانسان¹⁰

13-4/ النظرية المعرفية:

جاء المعرفيون بنقلة جديدة في ميدان العلاج النفسي، ويعتبر أليس وتورن ووليم سون وباتر سون هم من أهم من قدموا تصورا خاصا حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي ورغم إن أغلبهم لا يولون للأحداث الماضية في حياة المريض نفس الدرجة من الأهمية للتحليلين، فهم يتفقون ضمنا مع السلوكيين (لا مرض وراء عرض) فهم يرون أن القلق سببه مغالاة الفرد في الشعور بالتهديد، واعتباره مسبوقا بأنماط من التفكير الخاطئ المعرفي، بمعنى سوء تفسير الفرد لإحساساته الجسمية العادية فالفرد يعتقد ويتنبأ أسلوبا في التفكير وما يدركه من خصائص ترتبط بذاته وبالآخرين، وهي أهم العوامل المؤثرة على طبيعة وحدة الانفعال.

¹⁰ -لقريطي، عبد المطلب. في الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص133

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة

2- مناقشة وتفسير الدراسات السابقة

1/ عرض الدراسات السابقة:

1 4 دراسة قام بها الناطور (2007) بعنوان مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات لدى طالب الثالث الثانوي العام، وتهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات لدى طالب الثالث الثانوي، ومعرفة الفروق بين مستوى الطموح وتقدير الذات بين الذكور والاناث، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة، وطبق عليهم مقياس مستوى الطموح إعداد غيضاء بدور ومقياس تقدير الذات إعداد الباحثة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الطموح¹¹

1-2/ دراسة قام بها مايوك 1995 بعنوان دافعية الانجاز وعلاقته بمستوى الطموح لدى طالبات الدراسات العليا= (40) أظهرت النتائج ان ارتفاع معادل الانجاز يرتبط ايجابيا بارتفاع مستوى الطموح، وحيث يرتفع الانجاز بصورة اكبر لدى ذوي الطموح المرتفع.¹²

1-3/ دراسة قام بها ماهيش 1993 بعنوان العلاقة بين مستوى الطموح وبعض السمات لدى الطالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (3) مجموعات تتألف كل مجموع، من (30) طالبة ثم توزيعهم على المجموعات وفقاً لمستوى طموحهم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروقاً جوهرية في بعض السمات مثل قوة التحمل، النظام، التعاطف وتقبل الآخر، حيث أن الطالبات من ذوي الطموح المرتفع قد عبرن عن هذه السمات بشكل أكثر إيجابية من أقرانهم من ذوي الطموح المنخفض¹³

1-4/ دراسة أبو العال 2010 بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بهوية الانا لدى عينية من الطلاب الجامعيين يقدر عددهم ب 590 وأشارت النتائج الى:

- وجود علاقة ارتباطية وداله إحصائية على الدرجة الكمية لمقياس قلق المستقبل والدرجة الكمية لاستبيان هوية الانا .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالب الجامعة من الجنسين في قلق المستقبل لصالح عينة الاناث .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالب الجامعة من الشعب العلمية وطالب الشعب الادبية في قلق المستقبل لصالح طالب الشعب الادبية

¹¹ الناطور، رشا، مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات لدى طالب الثالث الثانوي العام، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة دمشق، 2007.

¹² مايوك، دافعية الانجاز وعلاقته بمستوى الطموح لدى طالبات الدراسات العليا، 1995.

¹³ ماهيش، العلاقة بين مستوى الطموح وبعض السمات لدى الطالبات الجامعة، 1993.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالب الشعب العلمية والأدبية على استبيان هوية الانا لصالح طالب الشعب العلمية¹⁴.

1-5/ دراسة قام بها مندوه 2006 بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طالب الجامعة ، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفرق بين طالب الجامعة وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والفرق الدراسي في قلق المستقبل ، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالباً وطالبة من طالب جامعة المنصورة ، وأما أداة الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق الدراسي من إعداده ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذكور وناث ، وطالب التخصصات العلمية والأدبية ، والفرق دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وناث والدراسية من الفرق الأولى إلى الفرق الرابع في قلق المستقبل المهني بأبعاده المختلفة (القلق المهني ، القلق الاقتصادي ، القلق العام) لصالح الذكور وطالب التخصصات الأدبية وطالب الفرق الرابع بمعنى أن الطالب الذكور وذوي التخصصات الأدبية وطالب الفرق الرابع الأكثر قلقاً ، كما توصلت إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطالب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة.¹⁵

1-6/ دراسة قامت بها بوسدر صبرينة 2012 بعنوان علاقة فاعلية الذات ومستوى الطموح بدافعية الإنجاز الرياضي لدى الرياضي المصاب، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح والدافعية للإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم المصابين وغير المصابين والعينة الكلية والتعرف على الفرق بين لاعبي كرة القدم المصابين وغير المصابين في فاعلية الذات ومستوى الطموح و دافعية الإنجاز الرياضي والتعرف على الفرق الموجودة بين لاعبي كرة القدم الذين تعرضوا للإصابة في كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح ودافعية الإنجاز، تبعاً لدرجة وشدة الإصابة، وموضع الإصابة في جسم اللاعب المصاب.

و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن وتكونت العينة من (80) لاعبا لكرة القدم من النوادي الرياضية للقسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني (محترف) ل (32) ناد رياضي، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، استخدمت الباحثة قائمة السمات الدافعية للرياضيين من إعداد محمد حسن علاوى، ومقياس فاعلية الذات من إعداد العدل ، ومقياس مستوى الطموح من إعداد معوض وعبد العظيم، ومن بين نتائج الدراسة

¹⁴ أبو العلا، قلق المستقبل وعلاقته بهوية الانا لدى عينة من الطلاب الجامعيين، بحث منشور بالمؤتمر الدولي، جامعة المنصورة، 2010.

¹⁵ مندوه محمود، قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، جامعة عين شمس، العدد 16، 2006.

- وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لفاعلية الذات وأبعاد السمات الدافعية للرياضيين، في بعدي الحاجة للإنجاز، التدريبية (للسمات الدافعية للرياضيين) ، و في أبعاد (الحاجة للإنجاز ، الثقة بالنفس ، ضبط النفس) لدى عينة اللاعبين، أما في العينة الكلية فكان الارتباط دالا بين الدرجة الكلية لفاعلية الذات وكل أبعاد السمات الدافعية للرياضيين (الحاجة للإنجاز، الثقة بالنفس، التصميم، التدريبية باستثناء بعد ضبط النفس).

- وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لمستوى الطموح وبعدي (الحاجة للإنجاز، التصميم) للسمات الدافعية للرياضيين (وبين الدرجة الكلية لمستوى الطموح وبعدي (الحاجة للإنجاز، الثقة بالنفس) لدى العينة الكلية،

- ولا توجد علاقة دالة بين مستوى الطموح وأبعاد السمات الدافعية للرياضيين¹⁶.

1-7/ دراسة قام بها المشيخي,غالب، 2009 بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح ومعرفة مستويات الطموح وكذا قلق المستقبل لدى الطلبة، و استخدم الباحث المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من 720 طالب، و اعتمد الباحث على مقياس قلق المستقبل و مقياس مستوى الطموح، وتوصل الباحث الى النتائج التالية:

- توجد علاقة سالبة بين درجات الطلاب في قلق المستقبل و درجاتهم في مستوى الطموح

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب على مقياس مستوى الطموح تبعا للتخصص والسنة الدراسية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب على مقياس قلق المستقبل تبعا للتخصص والسنة الدراسية.

- يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء مستوى الطموح.¹⁷

2/ مناقشة وتفسير الدراسات السابقة:

لقد توصل الباحث ان من خلال ما عرض من دراسات مشابهة، إن الدراسة الحالية قد تشابهت مع دراسة كل من (الناطور - ماركوريانكس - ما يوك- ماهيش - أبو العال- مندوه) من ناحية إجراءات بناء المقياس، والأساليب الإحصائية المستخدمة، كما تشابهت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات من جهة ارتباط مفهوم الفاعلية الذاتية مع مفاهيم أخرى.

¹⁶بوسدر صبرينة، علاقة فاعلية الذات ومستوى الطموح بدافعية الإنجاز الرياضي لدى الرياضى المصاب، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر3 2013،

¹⁷ المشيخي,غالب قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة أم القرى 2009.

- كذلك من ناحية عينة الدراسة فقد أجريت جميع هذه الدراسات على طلبة جامعيين، كما تشابهت مع دراسة (الناطور) في عدد بدائل المقياس .
- كما تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة كل من (الناطور - ماركوربيانكس - ما يوك - ماهيش - أبو العال - مندوه) في المنهج وهو المنهج الوصفي .
- وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (المشيخي واحمد عوض) في التعرف على مستوى الطموح لدى عينة البحث .
- أما أوجه الاختلاف مع الدراسات السابقة، ففي الدراسة الحالية استخدمنا مقياس أحادي البعد، أما الدراسات الأخرى فتمت دراسة الفاعلية الذاتية من عدة اتجاهات وكذا علاقتها بعدة جوانب .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- مجتمع الدراسة وعينتها

4- حدود الدراسة

5- ادوات جمع البيانات

6- اجراءات تنفيذ الدراسة

7- اساليب التحليل الاحصائي

1/ منهج الدراسة:

بما ان هدف الدراسة هو التعرف على العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة ,وعلى مستوى الطموح لديهم ومستوى القلق المستقبل لديهم ,فان الاعتماد على المنهج الوصفي يلاءم طبيعة هذه الدراسة الحالية , لكون هذا المنهج يقوم بوصف ماهو كائن او تفسره وهو يهتم بتحديد الممارسة الشائعة او السائدة , ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها ولكنه يتضمن قدرا من التفسيرات لهذه البيانات

2/ الدراسة الاستطلاعية:

تكمن اهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتها التأكد تأتي من الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى الطموح وقلق المستقبل وكذلك التعرف على مدى فهم واستيعاب أفراد البحث على فقرات المقياس والوقت المستغرق للإجابة وكذلك المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء أداء المقياس، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 12 طالب ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط افراد العينة الأساسية.

3/ مجتمع الدراسة وعينتها:

3-1/ مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع الاحصائي للدراسة في طلبة السنة الثالثة تخصص بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة

3-2/ عينة الدراسة:

وقد تم احيار العينة بطريقة قصدية عن طريق حصر طل طلبة السنة الثالثة تخصص بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عددها 63 طالب .

4/ حدود الدراسة:

4-1/ الحدود المكانية:

أجريت الدراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة

4-2/ الحدود الزمانية:

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة ما بين 2017/03/05 الى غاية 2017/04/30.

5/ ادوات جمع البيانات:

5-1/ مقياس مستوى الطموح:

تم الاعتماد على مقياس اعده كل من معرض وعبد العظيم (2005), ملحق (5), ويتكون المقياس من 36 عبارة موزعة على اربعة ابعاد هي:

1-التفاؤل :العبارت:(6-7-9-11-12-13-18-19-24-25-26-32)

2-المقدرة على وضع الاهداف:العبارت : (1-2-3-4-8-10-14-16-17-36)

3-تقبل الجديد:العبارت : (15-28-29-30-21-33-34-35)

4-تحمل الاحباط:العبارت:(5-20-21-22-23-27)

5-2/ صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس استخدم الصدق المرتبط بالتحك بحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة المستخدمة في الثبات على المقياس الجديد ودرجاتهم على استبان مستوى الطموح للراشدين لكاميليا عبد الفتاح (1975) فكان معامل الارتباط مساويا(0.86)وهو دال احصائيا ,مما يشير الى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق ومن هنا فقد تمت البرهنة على صدق المقياس بعد طرق :الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس ,وكذلك الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية، الصدق المرتبط بالتحك.

5-3/ ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

- اعادة التطبيق: وذلك بعد فترة زمنية قدرها اسبوعان من التطبيق الاول, وقد وجد ان معامل الارتباط بين التطبيقين مساويا (0.78)

- التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس فكان مساويا (0.65), وتصحيح هذا بمعادلة بسبيرمان - بروان اصبح معامل الثبات مساويا (0.79), مما يشير الى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات .

5-4/ تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-108), ولقد وضعت اربعة بدائل للاجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي: دائما (3), وكثيرا (2), و احيانا (1), و نادرا (الصففر), وتعكس هذه الدرجات في البنود السالبة وهي ارقام: (36-32-30-23-6)

5-5/ مقياس قلق المستقبل:

اعتمد على مقياس من اعداد المشيخي ويتكون المقياس في صورته النهائية من (43) عبارة تندرج تحته خمسة ابعاد مختلفة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة كما في الجدول التالي :

الجدول رقم 01 يوضح ابعاد مقياس قلق المستقبل وارقام عبارته

عدد العبارات	ارقام العبارات	الابعاد
7	36-31-26-21-16-11-6-1	التفكير السلبي تجاه المستقبل
9	37-32-27-22-17-12-7-2-41	النظرة السلبية للحياة
9	42-38-33-28-23-18-8-3	القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة
8	39-34-29-24-19-14-9-4	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
9	43-40-35-25-20-15-10-5	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

اما بالنسبة لتقدير الدرجات, فيتم اعطاء المفحوص درجة واحدة واذا كانت استجابته لا تنطبق, ودرجتان اذا كانت استجابته احيانا, وثلاث درجات اذا اجاب تنطبق بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة قلق المستقبل لديه, تتراوح الدرجات بين (43-129) درجة.

5-6/ صدق المقياس :

صدق المحكمين: قام الطالب بعرض اداة القياس بصورة الاولية على مجموعة من اعضاء هيئة التدريس في الجامعة والمتخصصين في علم النفس وعلوم التربية من اجل الكشف عن صدق فقرات الاداة وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث :

-مدى ملاءمة العبارة للبعد الذي وضعت فيه.

-مدى مناسبة العبارة للسمة التي تقيسها

-سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات

5-7/ ثبات المقياس:

تم استخدام طريقة معامل الفاكرونباخ لجميع ابعاد المقياس والدرجة الكلية كما في الجدول التالي :

جدول رقم (02) يوضح معامل الفاكرونباخ لجميع ابعاد المقياس والدرجة الكلية

الابعاد	معامل ثبات الفاكرونباخ
التفكير السلبي تجاه المستقبل	0.82
النظرة السلبية للحياة	0.79
القلق من الاحداث الحياتية الصاغطة	0.79
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	0.78
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	0.79
الدرجة الكلية	0.90

يتضح من الجدول رقم (8) ان قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.90) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

6/ أساليب التحليل الإحصائي:

ولقد تمت المعالجة الاحصائية لنتائج الدراسة من خلال جهاز الحاسوب وهذا بفضل اللجوء الى برنامج الحزمة الاحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية (20spss)

- التكرار و النسبة المئوية

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

- تحليل التباين الأحادي ف

- معامل الارتباط بيرسون

-اختبار (ت)

-معامل الفا كرونباخ

الفصل الرابع

- 1- عرض و تحليل نتائج الدراسة
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.
- 3- أهم الاستخلاصات.

1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

1-1/ عرض نتائج اختبار الفرضية الأولى :

مستوى الطموح لدى لدى طلاب السنة الثالثة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع

الجدول رقم (03) يوضح النتائج المتوسطة الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الطموح

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اسعى لتحقيق الاهداف التي رسمتها.	2.90	.99
2	اعرف جيدا ما اريد ان افعله.	2.41	.79
3	انني واثق من تحقيق اهدافي .	2.28	.74
4	استطيع التغلب على ما يوجهني من عقبات.	2.25	.84
5	من الافضل ان يضع الفرد اهدافا بديلة.	2.30	.77
6	يشغلني التفكير في المستقبل.	2.46	.87
7	ارى ان الحياة ستستمر مهما حدث .	2.30	.90
8	استطيع وضع اهداف واقعية في حياتي .	2.25	.89
9	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة.	2.12	.87
10	احدد اهدافي في ضوء امكانياتي .	1.66	.86
11	اشعر بالرغبة في الحياة .	1.96	.91
12	اتطلع الى المستقبل.	1.55	.91
13	اسعى لتحقيق ما هو افضل.	2.50	.85
14	لدي القدرة على تعديل اهدافي حسب الظروف.	2.11	.74
15	اعتقد ان توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب.	2.06	.82
16	لدي القدرة على تحديد اهدافي.	1.73	.74
17	استطيع توجيه امكانياتي والاستفادة منها.	2.15	.74
18	ينبغي عدم الاستسلام للفشل.	2.17	.77

.76	2.15	اشعر بالتفاؤل نحو المستقبل.	19
.78	2.07	استطيع استبدال اهدافي التي لا تتحقق.	20
.76	1.96	اعتقد ان الفشل اول خطوات النجاح .	21
.81	1.76	اؤمن بالقول "رب ضارة نافعة".	22
.91	1.88	ينتابني الشعور باليأس.	23
.90	1.60	ينبغي ان يستعد الانسان لمواجهة المستقبل بتحدياته.	24
.85	2.12	اعتقد انه لا يوجد وقت يشبه الحاضر.	25
.90	1.60	اعتقد ان المعاناة تكون دافعا للإنجاز .	26
.83	1.85	اؤمن بان بعد العسر يسر .	27
.82	1.93	لدي الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية التي يهددها العالم.	28
.72	2.15	ادرك ان الحياة متغيرة.	29
.90	2.07	اجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد.	30
.96	2.12	ارى ان التجديد اساس استمرارية الحياة بشكل جديد.	31
.73	1.82	يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته.	32
.87	1.87	اؤمن ان كل ما هو جديد ناتج لمجهودات سابقة .	33
.87	2.12	اسعى وراء المعرفة الجديدة.	34
.84	2.09	ارغب في الاطلاع على كل ما هو جديد ومثير.	35
.84	2.50	اجد صعوبة في تخطيط ما اقوم به من نشاط.	36
0.83	2.12	المقياس ككل	

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه الذي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الطموح يتضح ان قيمة المتوسط الحسابي الكلي لمقياس مستوى الطموح قد بلغت (2.12) وهذا ما يبين ان مستوى الطموح لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جاءت بدرجة مرتفعة.

1-2/ عرض وتحليل نتائج اختبار الفرضية الثانية:

الجدول رقم (4) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات مقياس قلق المستقبل

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل	1.98	.65
2	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل	2.07	.78
3	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	1.73	.76
4	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي	1.98	.72
5	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	1.58	.73
6	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	1.96	.62
7	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة	2.33	.84
8	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	2.34	.78
9	أشعر أنني مهما بذلت من جهد فلن أحقق أهدافي في الحياة	2.15	.72
10	أخشي الفشل في المستقبل	1.73	.80
11	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق	1.60	.70
12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	2.17	.79
13	أخشي من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	2	.67
14	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم	1.44	.61
15	تلازمني فكرة الموت في كل وقت	2.50	.66
16	أخشي من وقوع بعض المصائب في المستقبل	2.57	.66
17	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات	1.73	.70
18	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة	1.98	.81
19	دم حياتي أتوقع أحداثاً مأساوية	1.88	.72
20	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية	1.82	.75
21	أشعر بأن المستقبل مظلم ولا يبشر بالخير	1.65	.67
22	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار	1.90	.75
23	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	2.01	.65
24	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل	2.19	.77

.73	2.41	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	25
.71	1.74	أشعر بضعف التركيز وشروء الذهن	26
.77	2.30	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي	27
.69	1.53	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر	28
.77	1.60	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	29
.68	1.57	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب	30
.73	2.03	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج	31
.70	1.77	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة	32
.79	2.38	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل	33
.77	1.80	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في اتمع	34
.79	2.04	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	35
.76	2	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	36
.87	1.98	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	37
.73	1.58	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاما المادية المتزايدة	38
.79	2.12	يؤرقني عدم استقرار حياتي الأسرية.	39
.76	2.25	انزعج لعدم اهتمام أسرتي بمستقبلي	40
.72	1.98	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية	41
.77	1.53	أشعر بالخمول وتوتر العضلات	42
.77	1.52	أعاني دائماً من بعض الاضطرابات بالمعدة	43
1.91	0.73	المقياس ككل	

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه الذي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس قلق المستقبل يتضح ان قيمة المتوسط الحسابي الكلي للمقياس قد بلغت (0.73) وفي الانحرافات المعيارية (0.91) وهذا ما يبين ان مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جاء بدرجة منخفضة.

1-3/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الطموح و قلق المستقبل لدى الطلبة

الجدول رقم (5) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الطموح وقلق المستقبل

مستوى الطموح		قلق المستقبل
العينة الكلية ن=63		
مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون (R)	
0.12	-0.151	

يتضح من خلال نتائج الجدول اعلاه الذي يوضح معامل الارتباط قد بلغ (0.151) و هو غير دال عند مستوى دلالة 0.05 و بالتالي فانه لا توجد علاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى الطلبة، وبهذا نرفض الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح وقلق المستقبل ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بانه لا توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح وقلق المستقبل .

2/ مناقشة و تفسير نتائج الدراسة:

2-1/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (1) الذي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الطموح يتضح ان مستوى الطموح لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جاء بدرجة مرتفعة و يرى الطالب ان الطلبة ذوي مستوى الطموح المرتفع يضعون خططاً يسيرون وفقها و لا يؤمنون بالخطأ بل يؤمنون بانه كلما بذلوا جهداً كبيراً حصلوا على التقدم و النجاح و لا يعتقدون ان المستقبل مرسوم لهم مسبقاً بل هم الذين يحددون هذا المستقبل بفضل مجهوداتهم وتفانيهم في العمل و يرسمون الخطوات المناسبة للوصول الى أهدافهم المسطرة، حيث لا يعتمدون على الظروف في تحديد مستقبلهم بل يميلون الى الكفاح ونظرتهم للحياة فيها تفاؤل و يشعرون بالاطمئنان و الاستقرار النفسي تجاه المستقبل عكس الطلبة ذوي المستوى المنخفض فإنهم ينظرون للمستقبل نظرة تشاؤمية و يتوقعون الفشل و يضعف تقديرهم لذواتهم نتيجة التوقع الخاطئ لمستقبلهم الامر الذي يجعلهم يشعرون بمشاعر العجز وعدم الثقة بالنفس والإحباط واليأس مما يولد لديهم شعور بالقلق تجاه المستقبل.

و مستوى الطموح لدى الطلبة يتحدد من خلال النظرة المستقبلية المنبثقة عن واقعهم المعاش و ما يتمتعون به من نضج معرفي و انفعالي و هذا بإدراكهم للأهداف التي يسعون ولتحقيقها وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة المشيخي التي من نتائجها ان الطلبة السنة الأولى لديهم طموح متزايد في النهوض بمستواهم لتحقيق الأفضل والتحمس للدراسة، ومع نتائج دراسة شارما التي من نتائجها ان مستوى الطموح لدى الطلاب المواد المهنية مرتفع بدرجة كبيرة عن طلاب المواد غير المهنية، ومع نتائج دراسة ماثيو التي من نتائجها ان طلبة الدراسات العليا يمتلكون مستوى طموح مرتفع.

2-2/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (1) ان قيمة المتوسط الحسابي الكلي لمقياس قلق المستقبل قد بلغت (0.73) وهذه يوضح ان مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جاء بدرجة منخفضة، ويعزو الطالب هذه النتيجة الى ان الطلاب ليس لديهم ضغوطات في مواجهة المستقبل من خلال الرغبة في الحصول على وظيفة مناسبة، و ليس لديهم شعور و إحساس بمطالب الحياة المادية و لا يشعرون بالتهديد و الخوف من تصورات المستقبل، فهم يعيشون بطموح و اهداف و امال، ويرى الطالب ان انخفاض القلق لدى الطلبة بسبب تفكيرهم في الدراسة و محاولة التكيف مع الحياة الجامعية و هذا ما يعكس مستوى

الطموح المرتفع نتيجة النظرة التفاؤلية للمستقبل وتوقع توفر فرص العمل بعد التخرج، الامر الذي يجعلهم في حالة من الاطمئنان و الراحة النفسية في ترقب المستقبل و مدعاة للتفاؤل.

ويفسر الطالب كذلك ان قلق المستقبل من الأمور التي لا تشغل بال الطلبة و تعطل ادوارهم و تمنعهم من اتخاذ فلسفة واقعية في الحياة و الوصول الى صياغة اهداف واضحة في مسارهم الجامعي و الطموح نحو تحقيق الذات والتفكير في مستقبل زاهر مما يدفعهم الى العمل و الاقدام على الدراسة بنظرة تفاؤلية.

وتختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة المشيخي التي من نتائجها ان الطلاب السنة الرابعة المقبلين على ان طلاب لديهم قلق المستقبل مرتفع وكذا مع نتائج دراسة عفاف التي من نتائجها ان طلاب المرحلة الجامعية النهائية يعيشون حالة من القلق على مستقبلهم و نظرتهم تشاؤمية نحو المستقبل ومع دراسة مندوه التي من نتائجها ان طلاب الفرقة الرابعة الأكثر قلقاً من الطلاب الاخرين على مستقبلهم.

2-3/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

دل التحليل الاحصائي الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح و قلق المستقبل لدى الطلبة، ويعزو الطالب ان السبب الرئيسي للنتيجة السابق ذكرها يرجع الى ان نظرة الفرد للمستقبل تؤثر على مستوى طموحه، والفرد الذي لديه بصيرة وتفكير لمستقبل زاهر يدفعه ذلك الى العمل والنشاط والإقدام على الحياة و لا يترك مجال للفرد ان يعيش حالة التوتر وعدم الامن و من ثم فان مستوى الطموح لدى الطالب يزيد، بينما الشخص الذي ينظر للمستقبل بمنظار اسود أي ان نظرتة للمستقبل تكون متشائمة فان ذلك يدفعه الى الكسل والتراخي والهروب من الحياة حيث ان توقع نجاح الحق له اثر ايجابي في تحديد ورسم الطموح بينما توقع الاخفاق في المستقبل له تأثير معيق مما يؤدي الى عدم واقعية مستوى الطموح، وتختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة المشيخي التي من نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح و قلق المستقبل لدى الطلبة، وكذا نتائج دراسة الناظور التي من نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح و تقدير الذات لدى الطلبة.

ويفسر الطالب نتيجة الفرض بان زيادة مستوى قلق المستقبل لا يصاحبه انخفاض في مستوى الطموح لدى الطلبة حيث انه بعد كان المستقبل مصدراً لبلوغ الاهداف و تحقيق الامال و الطموحات و الاحساس بالحياة لا يصبح مصدراً للخوف و الشعور بالإحباط الذي يعد مصدراً لقلق المستقبل.

3/ أهم الاستخلاصات:

في ضوء اهداف البحث ونتائج المعاملات الاحصائية وبناءا على ما ورد ضمن عرض نتائج تلك المعالجات وتحليلها ومناقشتها فقد جاءت محتويات هذا الفصل لتسليط الضوء على ابرز الاستنتاجات التي يمكن استقراؤها من مضمون تلك النتائج , والتي اظهرت ان:

- هناك مستوى طموح مرتفع لدى طلبة السنة الثالثة تخصص معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة.
- يتميز طلبة السنة الثالثة تخصص معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة. بمستوى منخفض في قلق المستقبل.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة تخصص في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة.
- أظهرت النتائج ان جميع طلبة السنة الثالثة تخصص معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة لديهم طموح عالي اكبر من قلق المستقبل .

مقترحات:

- اجراء دراسات حول قلق المستقبل و علاقته بدافعية الإنجاز.
- اجراء دراسات قلق المستقبل و السمات الشخصية لدى الطلبة.
- اقتراح برنامج ارشادي للتخفيف من قلق المستقبل لدى الطلبة.
- مساعدة الطلبة على ادراك مشكلاتهم الاجتماعية و الاقتصادية ومحاولة تحديد احتياجاتهم.

خاتمة:

عاجلنا في موضوع هذه الدراسة اشكالية مستوى الطموح وعلاقته وقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وحاولنا معرفة درجة مستوى الطموح ودرجة قلق المستقبل لدى هذه الفئة، وهل هناك علاقة ارتباطية بينهما، ومن خلال اجراءات الدراسة الميدانية وتطبيق المنهج الوصفي المناسب لموضوعنا من حيث طبيعة البيئات التي نريدها وتعداد العينة، وبالاعتماد على مقياس الطموح ومقياس قلق المستقبل ومعامل بيرسون، توصلت الدراسة وجود نسبة عالية من الطموح لدى طلبة السنة الثالثة ونسبة قلق المستقبل منخفضة لدى عينة الدراسة، وعدم وجود اختلاف بين الطلبة، ونختتم هذه الدراسة على امل علمي في ان تعالج هذه الاشكالية بمناظير اخرى متعددة في الابحاث المستقبلية.

قائمة المراجع:

اولا: المراجع العربية :

- 1- أبو العال ، محمد أشرف، قلق المستقبل وعلاقته بهوية الانا لدى عينة من الطلاب الجامعيين . بحث منشور بالمؤتمر الدولي الاول ، المعهد العالي للعالي للخدمة الاجتماعية ، جامعة المنصورة، 2010.
- 2- الزناتي ، أسماء مقارنة بين مستويات الادارة الذاتية في كل من مركز التحكم ومستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير ، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة. 2011.
- 3- الناطور ، رشا مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات لدى طالب الثالث الثانوي العام . رسالة ماجستير غير منشوره . جامعة دمشق، 2007.
- 4- حسن ، محمد شمال قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات ، مجلة دراسات الخليج لجزيرة العربية ، العدد 249 ، لبنان، 1999.
- 5- خميل ، هيام السيد العلاقة بين توجهات الاهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس، القاهرة، 2002.
- 6- شقير، زينب محمود مقياس قلق المستقبل ، القاهرة : مكتبة النهضة، 2005.
- 7- عبد السميع مليحي، آمال مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب . القاهرة : الانجلو المصرية، 2004.
- 8- المشيخي ، غالب قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى، 2009.
- 9- معوض ، محمد عبد التواب و عبد العظيم سيد مقياس مستوى الطموح . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية، 2005.

10- مندوه ، محمود قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة .

الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، جامعة عين شمس ، العدد (16) ، 2006 .

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- 11- Greaves (2010) . Reduced autonomic flexibility as a predictor for future anxiety in girls from the general population . Psychiatry Research . Vol.179 (2) , PP. 187-193
- 12- Joarder (2011) . Adolescents aspiration and their parental relations . National library of medicine , enlisted journal , V. 4 (4) , P. 352- 357
- 13- Mahesh (1994) . Level of aspiration as determinant of need patterns . Journal of Personality and Clinical Studies . Vol. 9 (1-2) , PP. 103 – 106
- 14- Margoribanks , K. (2004) . Ability and personality correlates of young adults attitudes and aspirations . Psychological reports , V. 88 , N.3 , P. 626-628 .
- 15- Mathew (1995) . Achievement motivation in relation to level of aspiration . Psychological Studies . Vol.40(2) , PP.97-99
- 16- Sharma (2010) . Level of aspiration among the students of professional and non_ professional courses . Journal of Psychosocial Research . Vol. 5 (2) , PP. 177-184 .

الملاحق

الملحق رقم 01 مقياس الطموح:

يهدف هذا المقياس الى معرفة موافقتك او معارضتك لبعض العبارات المرتبطة بطموحك يتكون المقياس من (36) عبارة لكل منها اربع استجابات هي : (دائما - كثيرا - أحيانا - نادرا). لا توجد عبارة لها اجابة صحيحة او خاطئة ولكن افضل اجابة هي التي تعكس احساسك الصادق. اقر كل ثم ضع علامة (X) على الاجابة التي تنطبق عليك .

الرقم	العبارة	دائما	كثيرا	احيانا	نادرا
01	اسعى لتحقيق الاهداف التي رسمتها.				
02	اعرف جيدا ما اريد ان افعله.				
03	انني واثق من تحقيق اهدافي .				
04	استطيع التغلب على ما يوجهني من عقبات.				
05	من الافضل ان يضع الفرد اهدافا بديلة.				
06	يشغلني التفكير في المستقبل.				
07	ارى ان الحياة ستستمر مهما حدث .				
08	استطيع وضع اهداف واقعية في حياتي .				
09	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة.				
10	احدد اهدافي في ضوء امكانياتي .				
11	اشعر بالرغبة في الحياة .				
12	اتطلع الى المستقبل.				
13	اسعى لتحقيق ما هو افضل.				
14	لدي القدرة على تعديل اهدافي حسب الظروف.				
15	اعتقد ان توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب.				
16	لدي القدرة على تحديد اهدافي.				

				17	استطيع توجيه امكانياتى والاستفادة منها.
				18	ينبغي عدم الاستسلام للفشل.
				19	اشعر بالتفاؤل نحو المستقبل.
				20	استطيع استبدال اهدافى التى لا تتحقق.
نادرا	احيانا	كثيرا	دائما		الرقم العبارة
				21	اعتقد ان الفشل اول خطوات النجاح .
				22	اؤمن بالقول "رب ضارة نافعة".
				23	ينتابنى الشعور باليأس.
				24	ينبغي ان يستعد الانسان لمواجهة المستقبل بتحدياته.
				25	اعتقد انه لا يوجد وقت يشبه الحاضر.
				26	اعتقد ان المعاناة تكون دافعا للإنجاز .
				27	اؤمن بان بعد العسر يسر .
				28	لدى الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية التى يهددها العالم.
				29	ادرك ان الحياة متغيرة.
				30	اجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد.
				31	ارى ان التجديد اساس استمرارية الحياة بشكل جديد.
				32	يشغلنى التفكير فى الماضى بمشكلاته.
				33	اؤمن ان كل ما هو جديد ناتج لمجهودات سابقة .
				34	اسعى وراء المعرفة الجديدة.
				35	ارغب فى الاطلاع على كل ما هو جديد ومثير.
				36	اجد صعوبة فى تخطيط ما اقوم به من نشاط.

الملحق رقم 02 مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

أخي الكريم يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك وقد أعطي لكل عبارة ثلاثة اختيارات أن تقرأ كل عبارة بدقة وتحدد إجابتك بوضع علامة (√) أسفل الاختيار الذي يمثل وجهة نظرك علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك وما تشعر به بالفعل من فضلك لا تترك عبارة دون الإجابة عليها وتأكد أن استجاباتك ستظل في سرية تامة

وشكراً لتعاونكم،

الرقم	العبارة	تنطبق	احيانا	لا تنطبق
01	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل			
02	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل			
03	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			
04	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
05	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل			
06	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			
07	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
08	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل			
09	أشعر أنني مهما بذلت من جهد فلن أحقق أهدافي في الحياة			
10	أخشى الفشل في المستقبل			
11	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق			
12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة			
13	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل			
14	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم			
15	تلازمني فكرة الموت في كل وقت			
16	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			
17	أشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات			
18	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة			

			19	دم حياتي أتوقع أحداثاً مأساوية
			20	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية
			21	أشعر بأن المستقبل مظلم ولا يبشر بالخير
			22	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار
			23	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني
			24	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل
			25	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل