وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بن احمد 2_ وهران
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا
تخصص علم النفس المدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

بموضوع:

قلق المستقبل و علاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر

دراسة ميدانية بجامعة وهران

من إعداد الطالبة:
بومعزة نـــورة

تحت إشراف:
أ. غـزال أمال

لجنة المناقشة:

- أ. غزال أمال ..... مشرفة و مقررة ..... جامعة وهران
- أ. قادري حليمة ..... رئيسة ..... جامعة وهران
- أ. آسيا عبد الله ..... مناقش ..... جامعة وهران

السنة الجامعية: 2015-2016

الإهداء

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

أهدي عملي المتواضع هذا إلى اللذان قال عنهما الله تعالى في كتابه الكريم

« وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا »

والداي الكريمين حفظهما الله، و أطال في عمرهما.

إلى إخوتي و زوجة أخي وفقهم الله و بارك فيهم،

و إلى جدتي الكريمة أطال الله في عمرها،

و إلى عائلتي، كما لا أنسى

أن أهديها إلى روح أجدادي المتوفين رحمهم الله.

إلى زملائي في الدراسة ماستر2، علم النفس المدرسي"،

إلى مريم و سهام بلفوضيل.

إلى كل أساتذة و طلبة قسم علم النفس.

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين، و الصلاة و السلام على أشرف الخلق و المرسلين، سيدنا محمد و على آله و أصحابه الطيبين الطاهرين و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

الحمد و الشكر كله لله سبحانه و تعالى الذي أعانني و هيأ لي الأسباب و سخر لي الظروف ما ساعدني على إتمام هذا العمل المتواضع.

أتقدم بداية بالشكر للأستاذة الكريمة **غـزال أمـال** على تفضلها و قبولها الإشراف علي، و على النصائح و التوجيهات و الإرشادات القيمة التي قدمتها لي أثناء إعدادي للمذكرة.

و الشكر و العرفان موصولان أيضا إلى كل من ساعدني أثناء فترة إنجازي للمذكرة و أخص بالذكر:

الأستاذة الكريمة **قادري حليمة** التي أتوجه لها بالشكر و الامتنان على مساعدتها القيمة، و على توجيهاتها المتواصلة و تشجيعاتها لي.

و الشكر موصول أيضا للأستاذ **فراحي فيصل** و الأستاذة **زريبي أحلام** ،

كما لا يفوتني أن أشكر زميلي **كراس الهواري و** الأستاذ **الهواري محمود** على مساعدتهما القيمة لي في إجراء الحسابات للجانب التطبيقي من الدراسة، و أشكر أيضا الزميلة **سهام بلفوضيل** على حسن مساعدتها لي أثناء إجرائي للدراسة الميدانية.

كما أشكر عينة البحث و التي تمثلت في طلبة ماستر سنة أولى في التخصصات التالية (علاجات نفسية، علم النفس الأسري، الإرشاد و التوجيه، علم النفس المدرسي).

و لا يفوتني أيضا أن أشكر مسبقا الأساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذه المذكرة.

الطالبة

محتويات البحث

الموضوع	رقم الصفحة

- الإهداء ..... أ
- كلمة شكر ..... ب
- ملخص الدراسة ..... ج
- قائمة المحتويات ..... د
- قائمة الجداول ..... ح
- قائمة الأشكال ..... ط
- مقدمة عامة 1

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

- إشكالية الدراسة 2
- فرضيات الدراسة 5
- أهداف الدراسة 5
- أهمية الدراسة 6
- التعاريف الإجرائية 6
- حدود الدراسة 7

الفصل الثاني: قلق المستقبل

- تمهيد 8
- القلق
- تعريف القلق 8
- قلق المستقبل
- تعريف قلق المستقبل 9
- مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل 10
- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل 13
- تطور قلق المستقبل 13
- أعراض قلق المستقبل 14
- أسباب قلق المستقبل 15
- سمات ذوي قلق المستقبل 16
- التأثير السلبي لقلق المستقبل 17
- أساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل 17
- خلاصة 20

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

- تمهيد 21
- التوافق
- تعريف التوافق 21
- مجالات التوافق 22
- التوافق الدراسي
- تعريف التوافق الدراسي 23
- أبعاد التوافق الدراسي 24
- مظاهر التوافق الدراسي 25
- العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي 26
- خلاصة 28

الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد 29
- الدراسة الاستطلاعية
- تعريف الدراسة الاستطلاعية 29
- أهداف الدراسة الاستطلاعية 29
- حدود الدراسة الاستطلاعية 30
- عينة الدراسة الاستطلاعية 30
- أدوات الدراسة الاستطلاعية 32
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة 32
- الدراسة الأساسية
- منهج الدراسة 34
- عينة الدراسة الأساسية 34
- أدوات الدراسة الأساسية 36
- أساليب المعالجة الإحصائية 36

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

- تمهيد 38
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية العامة 38
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الأولى 39
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الثانية 41
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة 42
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة 43
- الاستنتاج العام 45
- خاتمة 47

- توصيات 48
- قائمة المراجع 50
- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس	30
02	يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير التخصص	31
03	يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير السن	31
04	يوضح معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل	33
05	يوضح معامل الثبات لمقياس التوافق الدراسي	33
06	يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس	34
07	يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير التخصص	35
08	يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير السن	35
09	يوضح قيمة معامل الارتباط (ر) بيرسون المحسوبة و مقارنتها بالجدولية	38
10	يوضح نتائج الفرضية الأولى الفروق في قلق المستقبل بين الجنسين	40
11	يوضح نتائج الفرضية الثانية الفروق في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي	41
12	يوضح نتائج الفرضية الثالثة الفروق في التوافق الدراسي بين الجنسين	42
13	يوضح نتائج الفرضية الرابعة الفروق في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي	43

مقدمة عامة

إن حالة التطور المستمرة للحياة بمختلف جوانبها جعلتها حياة عصرية متسارعة في التغير، و هذه التغيرات قد تثير حالة من القلق لدى الأفراد المتمثلة بالخوف و التوتر لما يخفيه المستقبل لهم، و استمرارية هذا التغير قد تؤدي إلى الزيادة في القلق اتجاه المستقبل، لذا يجب التخطيط لمواجهة التحديات المقبلة و ما تخفيه الأيام من مفاجآت، و وضع الأهداف و الخطط التي يمكن تحقيقها حتى تجعل الحياة ذات معنى و مفعمة بالتفاؤل و الاتزان، بعيدة عن الخوف و التوتر و القلق و التشاؤم، و التي قد تؤدي إلى حالات من الاكتئاب و اليأس، فالأفكار الخاطئة تولّد قلق المستقبل للشخص إذ تجعله يحرّف الواقع برؤيا غير حقيقية، و كذلك المواقف و الأحداث برؤيا غير صحيحة، مما تدفع به إلى حالات من الخوف و التوتر قد تفقده السيطرة على مشاعره و أفكاره، و تزعزع استقراره النفسي، و بهذا لن يكون متوافقا لا نفسيا و لا اجتماعيا و لا دراسيا، فعملية التوافق و نظرا لأهميتها البالغة في الصحة النفسية للفرد عامة و للمتمدرس خاصة قد استقطبت اهتمام الكثير من العلماء، و على هذا الأساس فالتوافق يضمن حياة سوية و النجاح في مختلف المجالات من بينها التوافق الدراسي الذي يمثل توافق الطالب مع محيطه الدراسي من أساتذة و زملاء و مواد دراسية و مناهج، و تشير شفيقة داود،(2014) بأنه لحدوث توافق دراسي لابد أن يسبقه توافق نفسي و اجتماعي يتمثل في الاتزان الانفعالي، توفر الجو الأسري الدافيء، و إلى البيئة الملائمة للدراسة في المؤسسة التعليمية التي يتواجد فيها المتمدرس ش.داود،(141:2014).

و نظرا لأهمية موضوع قلق المستقبل و التوافق الدراسي و ندرة الدراسات التي تربط بينهما ارتأت الطالبة البحث و التعمق فيهما، بتناول العلاقة فيما بينهما و التعرف على طبيعتها.

و قد تضمنت الدراسة جانبين، جانب نظري و جانب تطبيقي، احتوى الجانب النظري على ثلاثة فصول:

الفصل الأول مدخل إلى الدراسة و الذي تضمن: إشكالية الدراسة، فرضياتها، أهدافها، التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة ثم حدود الدراسة.

أما **الفصل الثاني** فكان عن **قلق المستقبل**، و الذي تضمن: تمهيد ثم التعريف بالقلق لغة و اصطلاحا، تعريف قلق المستقبل، مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل و الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل، تطور قلق المستقبل، ثم أعراض و أسباب و سمات ذوي قلق المستقبل، إضافة إلى التأثير السلبي لقلق المستقبل، و أساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل و في الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الثالث التوافق الدراسي الذي تضمن: بدايةً التمهيد ثم التعريف بالتوافق لغة و اصطلاحا، ثم مجالات التوافق، ثم التعريف بالتوافق الدراسي، إضافة إلى أبعاد و مظاهر التوافق الدراسي، ثم العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي و في الأخير خلاصة الفصل.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين:

الفصل الرابع بعنوان **الإجراءات المنهجية للدراسة** و قد تضمن: بداية تمهيد، ثم التعريف بالدراسة الاستطلاعية مع ذكر أهدافها و حدودها البشرية و الزمكانية و عينتها، و أدواتها و الخصائص السيكومترية للأدوات، تطرقنا إلى الدراسة الأساسية لتوضيح منهج الدراسة، ثم التعريف بعينة الدراسة الأساسية، و أدوات الدراسة و في الأخير تطرقنا إلى ذكر أساليب المعالجة الإحصائية.

و **الفصل الخامس** بعنوان **عرض نتائج الدراسة و مناقشتها** و قد تضمن: بداية تمهيد، ثم عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة، ثم عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة، ثم الاستنتاج العام لنتائج فرضيات الدراسة.

- الإشكالية
- فرضيات الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- حدود الدراسة

1.الإشكالية:

قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تؤثر على حياة الفرد، لذلك يعتبر قلق المستقبل موضوع خصب ومن المواضيع الحديثة حيث أن الإنسان بطبيعته يتأمل وينظر ويخاف من عدم وضوح مستقبله مما يؤدى إلى إحباطه، وتنعكس خطورة هذه الظاهرة سلبا على إدراك الطلاب لفاعليتهم و قدراتهم الذاتية و طموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية و التكيف غير الفعال، و هذا بدوره يؤثر سلبا على مستقبلهم العلمي و العملي، حيث أن المرحلة الجامعية هي قاعدة أساسية لتزويد الطلاب بالمعارف و المهارات التي تمكنه عند التخرج من مواجهة الحياة، كما يؤكد **الزبيدي،(1998)** أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة. ع.خليل،(326)

وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينات أهمية دراسة العلاقة بين القلق و التعلم، وكشفت كثير من نتائج الدراسات النقاب على بعض الطلاب الذين ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف، حيث إن قلق الفرد من المستقبل الذي ينظره يحجب الرؤيا الواضحة عن إمكاناته ويشل قدراته، و بالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها، و التي تحقق له السعادة والرضا، و مما سبق نجد أن ظاهرة قلق المستقبل تمس شريحة الشباب أو طلاب الجامعة أكثر، و هذا ما نلمسه في دراسة **العكايشي،(2000)** بحيث توصلت الدراسة إلى أن متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس بفرق دال معنويا ووجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل والجنس ولصالح الإناث كما أشارت

النتائج إلى ووجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل و السكن ولصالح الحضر وكما أشارت إلى عدم وجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل والتخصص.

و في دراسة **محمود و آخرون،(1997)** توصلت إلى نتائج مفادها وجود قلق من المستقبل المهني لدى طلبة كليات التربية في الجامعات السورية، إضافة إلى دراسة **عبد الباقي،(1993)** التي تكونت عينتها من (239) طالب و طالبة من مصر و السعودية و توصلت الدراسة إلى أن قلق المستقبل يزداد بزيادة العمر، و أن الإناث أكثر قلقا من الذكور. ع. خليل،(7:2011)

كما هدفت دراسة **ناهد سعود** إلى معرفة أكثر مجالات القلق لدى طلاب الجامعة ومعرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومتغيرات التخصص و العمر، و قد توصلت إلى أن درجة قلق المستقبل تنخفض مع التقدم في العمر، و أن درجة قلق المستقبل مرتفعة لدى طلاب كليات العلوم الإنسانية مقارنة بطلاب الكليات العملية . م. مساوى،(292:2012)

أما دراسة **محمود مندوه محمد،(2006)** فكانت عن قلق المستقبل و التوافق الدراسي، بحيث تكونت عينة الدراسة من (600) طالب و طالبة من جامعة المنصورة، و من فرق دراسية مختلفة، و كانت نتائج الدراسة وجود فروق في قلق المستقبل بأبعاده المختلفة (القلق المهني،القلق الاقتصادي،القلق العام،الدرجة الكلية) فكان الذكور أكثر قلقا من الإناث، كما يوجد تأثير دال للتفاعل (الجنس، التخصص الدراسي ،الفرقة الدراسية) في تباين درجات قلق المستقبل بأبعاده المختلفة، و أيضا وجود ارتباط سالب بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة. ف. النجاحي،(392)

و أيضا أجرت الباحثة **فضيلة السبعاوي،(2007)** دراسة حول قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و علاقته بالجنس و التخصص الدراسي، و هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، و التعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ومتغيري الجنس و التخصص الدراسي، و توصلت النتائج إلى ارتفاع نسبة مستوى قلق المستقبل لدى العينة، و إلى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين قلق المستقبل و الجنس لصالح الإناث، و أيضا وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين المتغيرين قلق المستقبل و التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي. ف. السبعاوي،(1:2007)

و في سياق ما سبق طرحه تناولنا بدراستنا موضوع قلق المستقبل و التوافق الدراسي لطلبة السنة أولى ماستر، و جاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

الإشكالية العامة:

ما طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يوجد فروق في قلق المستقبل وفق متغير الجنس؟
- هل يوجد فروق في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي؟
- هل يوجد فروق في التوافق الدراسي وفق متغير الجنس ؟
- هل يوجد فروق في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي؟

2. فرضيات الدراسة :

أما فرضيات بحثنا فهي إجابات مؤقتة عن التساؤلات السابقة الطرح:

- توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر.

و **الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق دالة إحصائيا في قلق المستقبل وفق متغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائيا في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي.
- توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق الدراسي وفق متغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي.

3. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات السابقة الذكر، و ذلك لمعرفة ما يلي:

- إذا كان هناك علاقة بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر.
- معرفة ما إذا يوجد فروق في قلق المستقبل وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي.
- معرفة إذا ما يوجد فروق في التوافق الدراسي وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي.

4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في أنها تلقي الضوء على متغير معاصر، حيث يعتبر القلق من المستقبل ظاهرة شائعة في عصرنا الحالي نسبة إلى الأحداث التي تطورت في الأعوام الأخيرة، إضافة إلى ذلك هذه الدراسة تلفت الانتباه إلى الطلبة الجامعيين عامة و طالب الماستر بصفة خاصة.

و من ناحية أخرى إثراء الجانب النظري السيكولوجي المتعلق بكل من التوافق الدراسي و القلق من المستقبل خصوصا هذا الأخير ما يفتح المجال أمام الباحثين لتناولات جديدة لهذه المتغيرات.

أما من الجانب التطبيقي فتظهر الأهمية العلمية للدراسة في محاولتها للتعرف إذا ما كان القلق من المستقبل يؤثر على التوافق الدراسي للطالب الجامعي، و هذا ما يساعد في التخطيط لبناء وسائل للتقليل و التخفيف منه.

إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع برامج إرشادية للطلبة الجامعيين، الذين يمثلون مستقبل البلاد و تنميتها و تعرضهم للاضطرابات النفسية قد تعرقل مسارهم الأكاديمي و بالتالي مستقبلهم و مستقبل البلاد.

5.التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة :

- **قلق المستقبل:** هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب الطالب (ة) على مقياس قلق المستقبل لمحمد عبد التواب معوض و سيد عبد العظيم محمد، و الذي يقيس العوامل المتمثلة في الخوف من المشكلات المستقبلية، و النظرة التشاؤمية للمستقبل، و التفكير أو الانشغال الزائد بالمستقبل.
- **التوافـــق الدراســـي:** هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب (ة) من خـــلال الإجابة على فقرات مقياس التوافق الدراسي المُستخدم في هذه الدراسة المُعد من طرف نبيه ابراهيم.

- **الطالب الجامعي:** كل طالب/ة أكمل تعليمه الثانوي، والتحق بكلية من الكليات الجامعية بعد اجتياز شروط القبول فيها.
- **نظام الماستر:** نظام يتحصل فيه الطالب على شهادة تُحضر في مدة سنتين بعد الليسانس، وتكون تعميقا للتخصص المختار خلال السنوات السابقة من التعليم الجامعي.

6.حدود الدراسة:

- عينة الدراسة: تقتصر عينة الدراسة على طلاب السنة أولى ماستر بقسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا و بمختلف التخصصات.
- الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية بقسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران.
- الحدود الزمنية: ترتبط الحدود الزمنية بفترة تطبيق بالسنة الجامعية 2015_2016.

- تمهيد
- القلق
- قلق المستقبل
- تعريف قلق المستقبل
- مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل
- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل
- تطور قلق المستقبل
- أعراض قلق المستقبل
- أسباب قلق المستقبل
- سمات ذوي قلق المستقبل
- التأثير السلبي لقلق المستقبل
- أساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل
- خلاصة

تمهيد:

إن ظروف التغير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات البشرية قد تستثير قلق المستقبل لدى أفرادها المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة ، الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم و ظروف التغير، و يبقى التغير الاجتماعي مستمرا في ظروف تتسم بعدم الاستقرار و الاضطراب باعثًا على زيادة القلق من المستقبل.

و هذا الأخير الذي يعتبر أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، و ما يبثه من الخوف من المجهول الناجم عن خبرات ماضية و حاضرة، يعيشها الفرد فتجعله يشعر بعدم الأمان و عدم الاستقرار و توقع الخطر، فتسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم و اليأس.

و إن الاهتمام بدراسة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، اهتمام بالمجتمع بأسره لأنهم سيقودون المجتمع في المستقبل القريب وأن إغفال طاقاتهم أو تجاهلها، يجعلها أن تتحول إلى طاقات منتجة ومبدعة أو تتحول إلى طاقات تدميرية، تدمر ذاتها ومجتمعها في آن واحد.

1. القلق

1-1. لغة: ورد في لسان العرب لابن منظور معنى القلق هو الانزعاج، فيقال: قلق الشيء قلقًا، فهو قلق و مقلاق، و أقلق الشيء من مكانه و قلقه أي حركه، و القلق أيضا أن لا يستقر في مكان واحد. ابن منظور،(ج3:154)

قلق: قلقا أي لم يستقر في مكان واحد، أو لم يستقر على حال.

قلق :اضطرب، و انزعج.

و لقد أقر مجمع اللغة العربية على أن القلق هو حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث. إ.محمد رشيد،(75:2011)

في معجم مصطلحات علم النفس:

حالة من التوتر النفسي و الجسمي في آن واحد، تتميز بالخوف غير المحدد الذي تتراوح درجته بين الحيرة و الفزع و بعض الانطباعات الجسمية المؤلمة.ع.السالمي،(197:1998)

2-1. اصطلاحا :

تعريف موسوعة علم النفس و التحميل النفسي(1972)

" القلق شعور بالخوف و الخشية من المستقبل دون سبب معين يدعو للخوف، أو هو الخوف المزمن، فالخوف مرادف للقلق، إلا أن الخوف استجابة لخطر محدد، بينما القلق استجابة لخطر غير محدد، و طالما أن المصدر الحقيقي للخطر غير معروف للشخص العصابي، فان استخدام القلق يقتصر على المخاوف العصبية". ب. الشمري،(192:2012)

و يعرفه مسرمان بأنه: "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال مراعاة الدوافع و محاولات الفرد للتكيف". م.فهمي،(47:1987)

كما يعرفه فيصل خير الزراد بقوله أنه : "شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية ويأتي في نوبات تتكرر لدى نفس الفرد، ومن هذه الإحساسات الجسمية الشعور بفراغ في فم المعدة أو الضيق في التنفس أو الشعور بضربات القلب، والصداع والشعور بالدوار بالإعياء وكثرة الحركة أحيانا". ع. فرج،(128:2009)

و أيضا يعرفه قاسم حسين صالح بأنه: "حالة من الألم النفسي تعمل كإشارة إلى الأنا من أن هناك خطرا على وشك الوقوع، و قد ميز فرويد ثلاثة أنواع من القلق (قلق الواقع، القلق الأخلاقي، و القلق الأعصابي). ق. صالح،(56:2008)

2. قلق المستقبل

2-1. تعريف قلق المستقبل:

يعرفه **جاسم،(1996)** بأنه: "حالة انفعالية غير سارة تحصل عند الفرد نتيجة لتوقعه أحداثا مؤلمة في مستقبل حياته تستقطب اهتمامه لمواجهتها". ب. الشمري،(192:2012)

و يعرفه **كولد،(1965)** بأنه : "رد فعل لخوف مرتقب يندرج من الارتباك و الاضطراب حتى يصل إلى الرعب التام، وهو مسبوق بشكل حقيقي أو رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعاً ويستجيب له بشدة". ف. السبعاوي،(5:2007)

و أيضا يعرفه **معوض،(1996)** بقوله: "القلق الناتج عن التفكير في المستقبل ،و الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل، و الاكتئاب و الأفكار الوسواسية، و قلق الموت و اليأس كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن والشك والتثبيت والنكوص وعدم الشعور بالأمن". ح.بن سعيد،(42:2013)

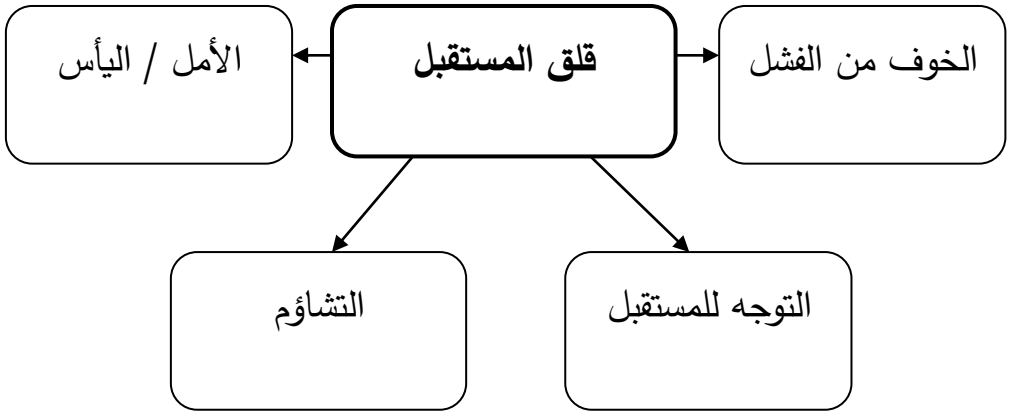
و تعرفه **عفراء خليل،(2011)** بأنه: " شعور غامض غير سار مصحوب بالتوتر و الخوف مما يحمله المستقبل من أحداث". ع.خليل،(944:2011)

و يعرفه **أحمد رجب السيد،(2008)** على أنه: "حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل، يتوقع خلالها تهديدا لمستقبله، و لما سوف يكون عليه في المستقبل، و الشعور بشيء من التشاؤم و عدم الرضا و عدم الاطمئنان و الثقة في المستقبل و الخوف من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية، مصحوبة بشيء من عدم التركيز و التفكير و التوتر و الضيق و الشعور ببعض الأعراض الجسمية كالصداع و الضعف العام". م.توكل إبراهيم،(3:2011)

2-2. مفاهيم مرتبطة بقلق المستقبل:

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 يندرجون تحت فئة هذا المفهوم.

الشكل(1) رقم يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل



أ .الخوف من الفشل:

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل، ففي ظل الثورة العلمية و المنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكانا مميزا، و قد أشار (الطواب) أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه و في الآخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق و يشعرون بعدم الاهتمام و الإحجام بصفة عامة عن عمل أهداف واقعية لأنفسهم.

ب .قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

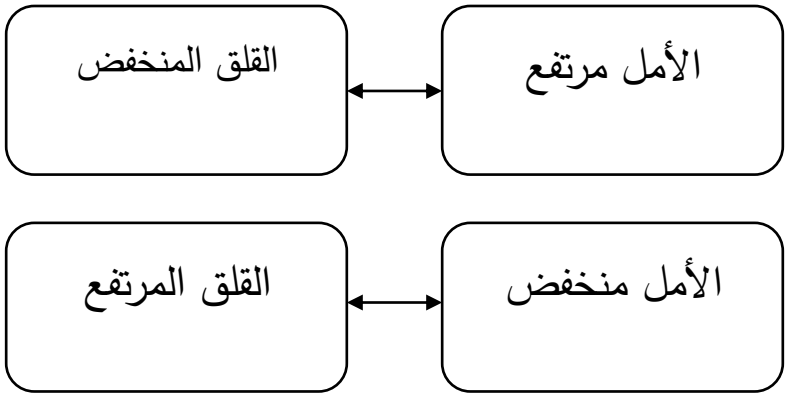
يعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا للإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر، و إذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع. فإن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر و عدم الاطمئنان، و الخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، و في حالته القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص. ويشير **اريكسون**،(1968) إلى أن الفرد الذي لا يثق بأن المستقبل سيحقق له الرضا و الإشباع، فإن هذا سيقوده إلى أن يحيد هذا المستقبل و إلى أن يوقف الزمن تجاه المستقبل. هـ. مؤيد(336:2010)

ج .قلق المستقبل والتشاؤم:

يرتبط قلق المستقبل ارتباطاً وثيقاً بالتشاؤم، فقد وجد ارتباط ايجابي بين قلق المستقبل و بين التشاؤم. وقد وجد (كلوينسكي) ارتباطاً قوياً بين قلق المستقبل وبين التوقعات التشاؤمية، حيث أن الأفراد أظهروا تخوفا من المستقبل يتعلق بالعمل و حل المشكلات و انهيار القيم و الاعتقاد بمسألة الحظ العاثر، و الوحدة و المرض و الموت، فالتشاؤم إذن هو ميل لتوقع الأحداث المستقبلية بشكل سلبي. هـ. مؤيد(337:2010)

د .قلق المستقبل في مقابل / الأمل و اليأس:

الشكل رقم (2) نموذج أفريل و آخرون الذي يوضح العلاقة بين الأمل و القلق



هذه المقارنة بين الأمل و القلق من المستقبل تشابه المقاربة بين الحب والكراهية وبين الثقة والشك، وعلى ذلك فإن الأمل يرتبط بقلق المستقبل كما يرتبط به اللاأمل (اليأس).

و عن علاقة اليأس بقلق المستقبل، فقد توصلت دراسة **عبد الباقي**،(1993) إلى أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل هي: التشاؤم من المستقبل، الاكتئاب، و الأفكار الوسواسية، و قلق الموت و اليأس.

في حين يعرف قلق المستقبل بأنه خوف أو مزيج من الرعب و اللاأمل بالنسبة إلى المستقبل، و قد وجد **معوض**،(1996) أن قلق المستقبل يتضمن الخوف من العجز في المستقبل و اليأس في المستقبل.

2-3. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

أشار **بيك،(1976)** إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته و لا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل.

كما أن لقلق المستقبل مكون معرفي قوي، و يمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية، و هي ترتبط عادة بالخطر، و تركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل، و نجد دعما لهذه الفكرة في دراسة آيزنك حيث يفترض في الدراسة المعرفية للقلق أن الوظيفة الأساسية للقلق هي تيسير الاكتشاف المبكر لإشارات التهديد أو الخطر قريب الحدوث و هو بذلك يتضمن مفهوم حذر و يقظة، و يمكن أن تكون وظيفة القلق (دافعية)، و وظيفة تمهيدية (تحضيرية)، و يرى آيزنك أن الانزعاج مترافق عموما مع زيادة القلق، في حين أن التجنب مترافق مع نقصان القلق. هـ. مؤيد(331:2010)

وتتجلى مظاهر الاضطراب الفكري للشخص القلق فيما يلي:

- أفكار متكررة عن الخطر، حيث إن مريض القلق هو دائماً في قبضة أفكار لفظية وصورية تدور حول وقائع مؤذية.
- نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخيفة.
- تعميم المؤثر الضار.

ولابد من الإشارة إلى أن قلق المستقبل يعتمد على أهمية الكفاءة الذاتية، حيث أنه لابد أن يكون الشخص لديه القدرة والثقة على التحكم فيما حوله (البيئة) لانجاز أهدافه الشخصية ولمواجهة الأحداث السالبة وهذا الفهم جيد لتخفيف قلق المستقبل. نفس المرجع،(332:2010)

2-4. تطور قلق المستقبل:

يتطور قلق المستقبل بشكل تدريجي مع الزمن ومع ازدياد المخاوف والمسببات التي تؤدي إلى هذا القلق، و قلق المستقبل هو ميل فطري للتعامل مع الخوف، و يبدو أن هذه

المخاوف تزداد مع الزمن، لأن قائمة الأحداث غير السارة كثيرة جدا، و التي تبدأ من التلوث البيئي إلى الأمراض المستعصية، و فقدان الأحبة و الاغتراب الاجتماعي و التحكم في مصير الشعوب من خلال مصادر الطاقة (الذرية و الغذائية) و نظام التبعية السياسية، و الاجتماعية و الحروب و غيرها.

و في دراسة **توينج،(2000)** توصل فيها إلى أن الأمريكيين قد أظهروا مستويات عالية من القلق خلال العقود الحالية مقارنة بالعقود الماضية، و توصل إلى أن القلق قد ازداد بين عامي (1952-1993) حوالي 20%، و أن الأطفال الأمريكيين عبروا عن مستويات قلق مرتفعة في فترة الثمانينات، مقارنة بمستويات القلق التي عبر عنها أطفال فترة الخمسينات. هـ. مؤيد(333:2010)

2-5. أعراض قلق المستقبل:

2-5-1. الأعراض الفيزيولوجية (الجسمية) : و هي عبارة عن برودة الأطراف، تصبب العرق، و اضطرابات معدية، سرعة دقات القلب، صداع، فقدان الشهية، غثيان، اضطرابات في التنفس، توسع حدقة العين.

2-5-2. الأعراض النفسية: الخوف الشديد، عدم القدرة على الانتباه و التركيز، توقع المصائب، الإحساس الدائم بالهزيمة، الاكتئاب، عدم الثقة بالنفس، الشعور بالعجز، فقدان الطمأنينة و الأمن و الاستقرار، الانسحاب من المواجهة، و الخوف من الإصابة بالأمراض. م. المشاقبة،(37:2015)

و يضيف محمد بن علي مساوى أعراض فيزيولوجية أخرى هي: ارتفاع ضغط الدم، جفاف الحلق و الشفتين، كثرة الغازات، انتفاخ البطن، و التوتر و الخمول، بالإضافة إلى أعراض نفسية كالتردد في اتخاذ القرارات، نقد الذات، العزلة و الانطواء، و صعوبة التكيف مع الآخرين. م.بن علي مساوى،(287:2012)

2-6. أسباب قلق المستقبل:

من الأسباب التي تؤدي إلى قلق الفرد من المستقبل هي :

- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعانيها، و شعوره بعدم الانتماء داخل الأسرة و المجتمع.
- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- مشكلة في كل من الوالدين و القائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل و عدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل، و كذلك تشوه الأفكار الحالية.
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.
- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل. ح. الغامدي(47:2013)
- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب و اتجاهات الشخص في حياته.
- العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن بحيث إن العلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الإحساس بالأمن و الاستقرار النفسي ومن ثم قلق المستقبل. هـ.محمد(341:2010)
- تبني الأفكار اللاعقلانية و الاعتقاد بالخرافات و النظرة السوداوية.

و تشير زينب شقير أن القلق من المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة و لا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقد السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن و الاستقرار النفسي. س. رجيمي،(45:2014)

ويشير **مولين،(1990)** إلى أن هناك أسباب عدة تؤدي إلى قلق المستقبل عند الفرد تتمثل بعدم القدرة على التكيف مع الصعوبات و المشكلات التي يعاني منها، و عدم القدرة على فصل أماني الفرد عن التوقعات المبنية على الواقع و إمكانيات الفرد و قدراته، و يشير

أيضا **داينز،(2006)** إلى أن أسباب القلق من المستقبل تتدرج تحت عوامل اجتماعية، حيث إن ردود الأفعال الوجدانية للتغيرات الأخلاقية و الاجتماعية في المجتمع، و ضغوط الحياة العصرية تولّد مشاعر القلق و الخوف من الضعف، و ضغوط الحياة، مما يؤدي بالفرد إلى عدم فهم الواقع و المستقبل، و بالتالي الدخول في دوامة التفكير و القلق من المستقبل. م.المومني،(2013:174-175)

2-7. سمات ذوي قلق المستقبل:

يمكن تلخيص السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوو قلق المستقبل و التي من أهمها مايلي :

- الهروب من الماضي و التشاؤم و عدم الثقة في أحد، و استخدام آليات الدفاع و صلابة الرأي و التعنت.
- التوقع و الانتظار السلبي لما قد يحدث.
- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص، و الإسقاط و التبرير و الكبت.
- الانطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد.
- التشاؤم و ذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، و يهيأ له أن الأخطار محدقة به.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة و دون المخاطرة و عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى اصطدام بالآخرين.
- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة. س رجيمي،(2014:46.47)

و قد أوضحت دراسة **معوض،(1996)** أن الشخص ذا قلق المستقبل يتسم بأنه لا يمكنه تحقيق ذاته، و لا يمكنه أن يبدع، و يشعر بالعجز، و يتميز بحالة من السلبية و الحزن، و نقص القدرة على مواجهة المستقبل، إضافة إلى الشعور بالنقص.

كما أوضحت نتائج دراسة **ابراهيم،(2006)** أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقد الثقة في المستقبل، و عرضة للانهيار العقلي و البدني، و كثير التردد و يقف عاجزا عن الفصل في الأمور، و قد أشارت أيضا دراسة **لمسعود،(2006)** أن صفات الفرد القلق من المستقبل أنه لا يثق في أحد مما يؤدي به للاصطدام بالآخرين. ح.الغامدي،(51:2013)

2-8. التأثير السلبي لقلق المستقبل :

يشير **المشيخي،(2009)** إلى أن أهم الآثار السلبية الناجمة عن قلق المستقبل تتمثل في الآتي:

- الهروب من الماضي و التشاؤم و عدم الثقة في أحد.
- استخدام آليات دفاعية كالنكوص، الإسقاط، التبرير و الكبت، و صلابة الرأي و التعنت.
- الشعور بالتوتر و الانزعاج لأتفه الأسباب.
- اضطرابات في النوم و التفكير و عدم القدرة على التركيز.
- الشعور بالوحدة و الجمود و قلة المرونة.
- التوقع و الانتظار السلبي لما سيحدث، و التقوقع في إطار الروتين. و.القاضي،(33.2009)
- استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.
- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإجبار و الإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.
- الاعتمادية والعجز و اللاعقلانية. س.رجيمي، (48:2014)

2-9. أساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل:

يشير الصيخان،(73.2010) بأن مآل القلق بصفة عامة حسن جداً وخاصة كلما كانت الشخصية قبل المرض متوازنة والأنا قوي، كلما كانت ظروف حياة المريض أقل قوة وكلما

كانت مكاسبه الأولية و الثانوية من المرض أقل، وقلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق النفسي، وبوجه عام فإنه يمكن خفض قلق المستقبل من خلال الآليات المتعددة للعلاج النفسي التي يمكن من خلالها تحويل القلق السلبي إلى قلق إيجابي محرك للأداء. و يشير الأقصري (2002.76-78) إلى بعض هذه الآليات و هي:

الطريقة الأولى : إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (الخطوة خطوة)

و هي أحد أنواع العلاج السلوكي وأهم عنصر في هذا النوع هو الاسترخاء، و طريقة العلاج فيه تتطلب إكساب المصاب مهارة التنفس الصحيح و الاسترخاء، فلو أن إنساناً يخاف من شيء ما، ويقول إنه سيحدث، و لو حدث هذا الشيء فإنه يترك آثارا سلبية عليه، وآلية العلاج في هذه الحالة تتطلب من المصاب أو المسترشد أن يتخيل وقوع الشيء الذي كان يخاف من وقوعه، بعدها نجعله يتنفس بعمق شديد، ثم يقوم باسترخاء جميع عضلاته، وبعدها يطلب منه استحضار صورة بصرية حية لمخاوفه التي تقلقه من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة15 ثانية فقط، و بتكرار ما سبق أكثر من مرة مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت، إلى أن يتمكن المسترشد من تخيل الأشياء التي كانت تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق بل يتخيلها أثناء الشعور، وهكذا يمكن لهذه الطريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق، وهي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء وتنفس عميق، وتكون المواجهة أولا في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف إذا حدثت مرة أخرى. أ.جبر،(2012:48-49)

الطريقة الثانية : الإغراق

وهو أسلوب علاجي لمواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمسترشد المصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا يقلقه، لأنه اعتاد على تصوره، و هكذا نجد أن ذلك الشخص بهذه الطريقة العلاجية قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهتها لو حدثت في الواقع.

الطريقة الثالثة : وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي

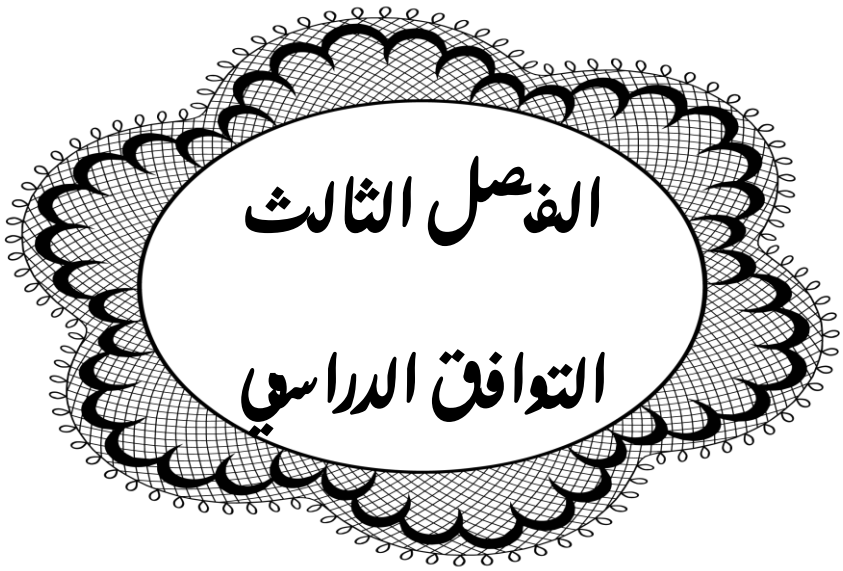
إن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل دائمو التفكير بالأفكار السلبية، وهذا ما يؤدي بهم إلى القلق من المستقبل، فعلى هذا الأساس فإن هذا النوع من العلاج قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، و إذا لم يتم التفكير بهذه السلبية فلماذا لا يتم التفكير بطريقة أخرى تكون أكثر إيجابية؟ وبدل توقع السلبيات فلنتوقع وقوع الإيجابيات،

وهذه الإعادة في التنظيم والاستبدال الإيجابي عوضا عن السلبي المقلق، فهذه هي طريقة التفكير والتنظيم المعرفي السوي الذي لا بد أن يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل، فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي و إحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة بدلا عنها. أ.جبر،(49:2012)

خلاصة:

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل أن قلق المستقبل يعتبر أحد الأبعاد الهامة في تحقيق الصحة النفسية و الاجتماعية للفرد، و يعتبر حالة انفعالية غامضة و غير سارة تنتاب الفرد أثناء تفكيره في المستقبل و ما يحمله من أحداث، كما أنه يعد من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الفرد في حياته.

و بالتالي لا هو قادر على أن يحقق ذاته و لا أن يبدع، بحيث يشعر بشيء من التشاؤم و عدم الرضا و الاكتئاب، و الضيق و التوتر و اليأس مع عدم الشعور بالأمن.
و للتخفيف من قلقه نحو المستقبل ينبغي استخدام فنيات علاجية تعتمد على المناقشة و الإقناع، إضافة إلى تعزيز ثقته بنفسه و إحياء إرادته، و تبصيره و دفعه للوعي بمشكلته حتى يتمكن من مقاومة هذا الأخير.



- تمهيد
- التوافق
- مجالات التوافق
- التوافق الدراسي
- تعريف التوافق الدراسي
- أبعاد التوافق الدراسي
- مظاهر التوافق الدراسي
- العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي
- خلاصة

تمهيد:

تعتبر عملية التوافق من العمليات الهامة في حياة الإنسان بمراحلها المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة، كما أنها الهدف الأساسي الذي يصبو إليه ليعيش بسلام مع نفسه و مع المحيطين به في جميع المؤسسات الاجتماعية انطلاقا من الأسرة و مرورا بالمدرسة، و المجتمع بوجه عام، و يعتبر التوافق الدراسي بعد من أبعاد التوافق و ثاني متغير لدراستنا الحالية.

و سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بالتوافق لغة و اصطلاحا بداية، و كذا إلى توضيح أبعاد التوافق، ثم تعريف التوافق الدراسي و ذكر أبعاده و مظاهره، ثم العوامل التي تساعد على تحقيق هذا الأخير، ثم توضيح مشكلاته.

1. التوافق

1-1. لغة: الوفاق: الموافقة.

التوافق: الاتفاق و التظاهر.

"عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك و البيئة بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته". (مدحت الحجازي:148-149)

توافق، تكيف: هو مصطلح في علم النفس، يستخدم لوصف العملية السلوكية التي يقيم فيها الانسان توازنا بين حاجاته المختلفة، أو بين حاجاته و العقبات التي تعترضه في محيطه. (نايف القيسي:194.2010)

ويشير هذا المفهوم إلى " أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء، و وفقًا لهذا المفهوم يمكن وصف سلوك الإنسان كرد فعل للعديد من المطالب وضغوط البيئة التي يعيش فيها، ولقد استخدم علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف ، والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح مواءمة في المجالات النفسية والاجتماعية تحت مصطلح (توافق تكيف). س.الغامدي،(32:1428)

1-2. اصطلاحا:

هو عملية تستدعي حركة دائمة من المراهق المتمدرس داخل المحيط المدرسي مستغلا جميع قدراته قصد استيعاب المواد الدراسية، و تحقيق النجاح فيها و التعايش مع كل مكونات البيئة المدرسية من أساتذة، و زملاء، و منهج، و إدارة، و نظام و وقت، و الاندماج في هذا المحيط التربوي يقتضي التعامل و التفاعل مع كل العناصر التي تشكله. ش.داود،(145:2014)

و يعرفه رابح أحمد عزت،(1965): " التوافق حالة تبدو في محاولة الفرد على عقد صلات راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس، و قدرته على مجاراة قوانين الجماعة". د.بوصفر،(11:2011)

كما يعرفه مصطفى فهمي بقوله: " التوافق عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة، و هي كل ما يحيط بالفرد و التي تؤثر فيه و يتأثر بها". ح.بوجليدة،(7:2002)

وأيضا يعرفه خير الله : "هو العملية الدينامية المستمرة التي تحقق للفرد أهدافه وتعمل على إشباع حاجاته، كما تمده بالصحة النفسية والجسمية بالإضافة للتأقلم و الانسجام مع البيئة". ج الدين .عبد الرحمن،(8.2011)

2. مجالات التوافق:

2-1. التوافق الاجتماعي:

هو تلك العملية التي يحقق بها الفرد نوعا من التوازن في علاقاته التي يستطيع من خلالها إشباع حاجاته في حدود ثقافة المجتمع، و عاداته و تقاليده. ح.بوجليدة،(7:2002)

يعرفه **جولد وكولب** بأنه: " العلاقة المنسجمة بين الفرد و الظروف والمواقف والأفراد الذين يكونون بيئته الطبيعية والاجتماعية". م. راشد،(708:2011)

2-2. التوافق الشخصي:

هو تلك العملية التي يحقق بها الطالب حالة من الاتزان مع نفسه، و يظهر ذلك في أن يكون واثقا منها، معتمدا عليها في مواجهة المواقف التي يتعرض لها، كما يظهر في ميله إلى التحرر و الواقعية، و الانتماء و الانبساط. ح.بوجليدة،(7:2002)

يتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس و اشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية و العضوية والفسيولوجية والثانوية والمكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث الصراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتتابعة.

3. التوافق الدراسي

3-1. تعريف التوافق الدراسي:

يشير التوافق الدراسي إلى عملية التفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات و إمكانات، و بين البيئة بما فيها من خصائص و متطلبات، كما أنه يشير إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابات التوافقية المختلفة ردًا على التغير في الوقت، و بهذا المعنى فإن التوافق الحسن يكون مصدرا للاطمئنان و الارتياح و الصحة النفسية، بينما يكون التوافق السيء مصدرا للصراع و القلق و الاضطراب.

فالطلبة المتوافقون دراسيان تكون نتائجهم الدراسية أفضل، و تكون مشاركتهم في الأنشطة و البرامج الطلابية أكثر، كما يرتبط التوافق الدراسي بحاجات الطالب الشخصية، و بظروف الأسرة و مستوياتها الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي. ر.نعيسة،(12-11:2014)

و يرى محمود الزيادي أن التوافق الدراسي هو: "الاندماج الإيجابي مع الزملاء، و الشعور نحو الأساتذة بالمودة و الإخاء و الاحترام، و الاشتراك في أوجه النشاط الاجتماعي بالجامعة، و الاتجاه الموجب نحو مواد الدراسة و حسن استخدام الوقت و الإقبال على المحاضرات". ب.الجنيدي،(13:1406)

كما يتفق عوض و الزيادي في تعريفهما للتوافق الدراسي بأنه: "حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة و النجاح فيها، و تحقيق التواؤم بينه و بين بيئته المدرسية، و مكوناتها الأساسية (الأساتذة و الزملاء و الأنشطة

الاجتماعيـــــة،و الثقافيـــــة و الرياضـــــية، و مـــــواد الدراســـــة و التحصـــــيل الدراســـــي". م.راشد،(709:2011)

و أيضـا يـرى عبـاس محمـود عـوض أن التوافـق الدراسـي: "هـو قـدرة الطالـب علـى تحقيـق الـتلاؤم الدراسـي، مـن ثـم تمكنـه مـن عقـد علاقـات متميـزة بينـه، و بـين أسـاتذته و أصـدقاءه، و مشـاركته فـي مختلـف الأنشـطة الثقافيـة و الاجتماعيـة داخـل المجتمـع الدراسـي، و بالتـالي يـنظم وقتـه و يوفق بين أوقات الدراسة و الترفيه، فيحقق هدفه من الدراسة". د.بوصفر،(91:2010)

3-2.أبعاد التوافق الدراسي:

إن التوافـق الدراسـي قـدرة مركبـة تتوقـف علـى بعـدين أساسـيين همـا "البعـد العقلـي و البعـد الاجتماعي"، و يتلخص البعدين في:

3-2-1.البعد العقلي: التوافق مع الدراسة، النظام، المواد و المناهج.

و تقـول صـباح بـاتر أن "التوافـق الدراسـي هـو مـدى توافـق الطالـب نحـو الدراسـة و النظـام السـائد، و المنـاهج المقـررة، و مـدى اعتمـاده علـى نفسـه دون الغيـر فـي توجيـه سـلوكه و اختيـار الخطط الدراسية الملائمة له".

و انطلاقـا مـن هـذا التعريـف نـرى أن البعـد العقلـي يتضـمن توافـق الطالـب مـع كـل مـا لـه علاقـة بالجانـــب الدراســـي، مـــن مـــواد دراســـية و مقـــررات و منـــاهج و أنظمـــة ســـائدة. د.بوصفر،(77.76:2011)

3-2-2.البعد الاجتماعي: بالتوافق مع الأساتذة و الزملاء.

يرى أركوف arkoff أن "التوافق الدراسي هو العملية التي يتم بموجبها إقامة علاقات جيدة مع المحيط المدرسي من أساتذة و زملاء". و يتضمن فحوى هذا البعد العلاقة الصحيحة التي ينبغي أو توطد بين الطالب و المكونات الأساسية لمحيطه الدراسي مثل الأساتذة و الزملاء. ن. الزهراني،(5:2005)

و يشير عبد الخالق،(1991) إلى أن التوافق الدراسي يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها، و التواؤم بين المعلم والطالب، بما يهيئ للأخير ظروفًا أفضل للنمو السوي معرفيًا و انفعاليا و اجتماعيا مع علاج ما ينجم في مجال الدراسة من المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض الطلاب. ز.بركات،(2006:5-6)

3-3. مظاهر التوافق الدراسي:

من أهم المظاهر التي تؤشر على توافق الطالب دراسيا هي:

- **الاتجاه الايجابي نحو الدراسة:** الطالب المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدّي، و يرى فيها متعة، كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.
- **العلاقة بالمدرسين:** الطالب المتوافق هو الذي يحترم مدرّسيه و يقدرهم، و يقدر الدور الذين يقومون به، كما أنه يتبع تعليماتهم و ينفذها و يسألهم و يتحدث معهم، و يعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بها.
- **العلاقة بالزملاء:** الطالب المتوافق هو الذي يقيم علاقات زمالة أساسها الود و الاحترام المتبادل مع زملاءه داخل و خارج الكلية، كما أنه يبدي اهتماما بهم، و يساعدهم في حل مشاكلهم الدراسية و الشخصية.
- **تنظيم الوقت:** الطالب المتوافق هو الذي ينظم وقته بشكل متزن، و يقسمه إلى أوقات للأنشطة الاجتماعية و الترفيهية، و هو الذي يسيطر على وقته، كما أنه يقدر أهمية الوقت و قيمته. د.بوصفر،(77:2011)
- **طريقة الدراسة:** الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرقا مختلفة في الدراسة تتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها، و يقوم بعمل ملخصات و استنتاجات، كما أنه قادر على تحديد النقاط الهامة و التركيز عليها أثناء المراجعة.
- **ارتياد المكتبة:** الطالب المتوافق هو الذي يرتاد المكتبة باستمرار و يمضي فيها أوقات فراغه، و يستعير الكتب و المجلات و المراجع العلمية و يبحث فيها عن المعلومات اللازمة للدراسة، و كتابة الأبحاث و التقارير و الواجبات. د.بوصفر،(78:2011)

- **التميز الدراسي:** الطالب المتوافق هو المتميز دراسيا، هو الذي يحصل على درجات عالية في الامتحانات، و يظهر ذلك في سجلات و كشوف الدرجات.
- **الراحة النفسية:** وتتجلى في غياب حالات التأزم والشعور بالاكتئاب والتوتر دون المبالغة في ذلك لأن التوافق يكمن في القدرة على مواجهة مثل هذه الأزمات و تجاوزها.
- **الكفاية في العمل:** هي استغلال ما تسمح به القدرات و الإمكانيات الذاتية التي يتمتع بها الطالب وهذا ما يسمح له بإبراز ذاته و الرفع من معنوياته وهذا ما يؤدي إلى تحصيل دراسي جيد.
- **القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية:** وهي القدرة على التحكم في الرغبات و بمحيط الذات وإدراك عواقب الأمور، و كذا وضع النتائج التي تترتب عن أفعاله في المستقبل و تحملها، و إذاما اعترض الطالب عواقب في سعيه للتوافق مع محيطه الدراسي فستظهر عليه حتما مظاهر و سلوكيات سلبية تعيق بدورها تحصيله الدراسي. إ.بلحاج،(2009:141-142)

3-4. العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي:

تعتبر المدرسة المسؤول الثاني بعد الأسرة عن تربية النشئ وسعيا لتحقيق أفضل ما يمكن من انسجام و توافق الناشئة مع نفسه ومع المحيطين، خاصة توافقه الدراسي، و الذي لا يتحقق إلا بتوفر جملة من العناصر وهي كالتالي:

- تهيئة الفرص اللازمة و المتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، إذ أن مبدأ تكافؤ الفرص يُراد به أن يتاح لكل مواطن (تلميذ) فرص التعلم بحسب ذكاءه و قدراته الخاصة وميوله.
- إثارة الدافع نحو الدراسة و التعليم و الإقبال عليها و الاتجاه الصحيح نحوها.
- الموازنة بين المناهج الدراسية و القدرات العقلية للتلاميذ و مستواهم التحصيلي و طموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.
- التنافس مقابل التعاون فالتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون دائما إلى التفوق وتحسين

المستوى، إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة و التضحية من أجل الآخرين، وبهذه العوامل تكون المدرسة قد وفرت ما يحقق التوافق الدراسي للتلاميذ. ن.بن الزاوي،(34:2013)

- ضبط النظام المدرسي بحيث يتم التحكم في النظام المدرسي كأساس لعملية التفاعل الإيجابي، و تتم بالتشجيع و المكافأة، و شهادات التفوق و التقدير و الجوائز التحفيزية. ا.طيبي،(197:2009)

- إثارة الدوافع كوسيلة لإثارة الاهتمام و الإقبال على العملية التعليمية، و العمل على جعل الدافع للتعلم ينبع من داخل التلميذ كرغبة في المعرفة و الفهم و الاستطلاع و الكشف. ا.طيبي،(197:2009)

- إثارة التنافس الإيجابي و التسابق التربوي من العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي بين الدارسين، ما يدفع إلى الغيرة و الاهتمام، و لكن بما لا يؤدي إلى أضرار التنافس المعروفة كيأس الضعفاء و غرور الأقوياء و إرهاق المتوسطين.

خلاصة:

تترافق العملية التربوية عادة مع قدر كبير من الجهد الجسدي والكرب النفسي، وغالباً ما يكون لذلك عواقب وخيمة على صحة الطالب النفسية الاجتماعية والجسدية، ويتعرض الطالب لمشكلات كثيرة في الجامعة، منها المنافسة واختلاف التجاوب الفردي، وعدم التوافق مع البيئة الدراسية، إضافة إلى صعوبات التعلم ذات المنشأ النفسي.

و التوافق هو أساس الصحة النفسية للفرد، و سوء هذا التوافق يجعل الشخص يعيش في صراعات و إحباطات مختلفة، فقد تكون المرحلة الجامعية عرضة لمثل هذه المواقف التي ينجم عنها سوء التكيف مع المناخ الجامعي، و بالتالي سوء التحصيل الدراسي، لأن التوافق الدراسي مكون رئيسي من مكونات العملية التعليمية، و هو مدى نجاح الطالب في الجامعة معرفيا و اجتماعيا و كذلك التحصيل المناسب و حل المشكلات الدراسية، و التوافق مع المناخ الجامعي و النظام و مع الزملاء و الأساتذة و المقررات الدراسية و سبق أن أشرنا إلى هذا في عنصر أبعاد التوافق الدراسي.

و للوصول إلى تحقيق التوافق الدراسي ينبغي اتباع مجموعة من العوامل كإثارة الدافع نحو الدراسة و التعليم، و إثارة التنافس الإيجابي و غيرها من العوامل الأخرى.

الجانب النظري

- تمهيد
- الدراسة الاستطلاعية
- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- حدود الدراسة الاستطلاعية
- عينة الدراسة الاستطلاعية
- أدوات الدراسة الاستطلاعية
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- الدراسة الأساسية
- منهج الدراسة
- عينة الدراسة الأساسية
- أدوات الدراسة الأساسية
- أساليب المعالجة الإحصائية

تمهيد:

بعدما تطرقنا إلى الجانب النظري الذي قمنا فيه بعرض مشكلة الدراسة و المتغيرات الأساسية لها سيتم في هذا الفصل بداية التعريف بالدراسة الاستطلاعية و تبيان أهدافها، ثم توضيح حدود الدراسة البشرية و الزمانية و المكانية، ثم إبراز العينة التي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية، ثم ذكر أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية، ثم بعدها سنتطرق للدراسة الأساسية لنتعرف على منهج الدراسة المتبع، ثم توضيح عينة الدراسة الأساسية، ثم أدوات جمع البيانات للدراسة الأساسية و نختمها بأساليب المعالجة الإحصائية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية، دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية و هي خطوة مهمة و ضرورية خاصة في البحوث الميدانية (التطبيقية)، و سميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف و الإطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية.

و هي كدراسة أولية تكشف لنا عن حجم الصعوبات التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، و تمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات، ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم.

1-1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف إلى التأكد من صدق و ثبات كل الأدوات المستخدمة في الدراسة، و هذا ما نسميه في منهجية البحث العلمي بالخصائص السيكومترية لأدوات جمع المعلومات.

كما تتيح لنا فرصة مراجعة فرضيات البحث، و مدى إمكانية تجريبها في الميدان، و أيضا التعرف على الاستجابة الأولية للعينة، وهذا ما يسمح لنا برصد أهم الملاحظات كالصعوبات المتوقعة و تقدير الزمن الافتراضي للإجابة عن أدوات الدراسة و بالتالي التعرف على الزمن الكلي للدراسة الميدانية.

1-2.حدود الدراسة الاستطلاعية:

1-2-1. الحدود البشرية:

أجريت الدراسة على عينة من طلاب السنة أولى ماستر بقسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية.

1-2-2.الحدود الزمانية و المكانية:

جرت الدراسة بالسنة الجامعية (2015-2016)، ابتداءا من 2016/04/14 إلى غاية 2016/04/28، بقسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران.

1-3.عينة الدراسة الاستطلاعية:

هي عينة مقصودة من طلبة السنة أولى ماستر و تكونت من (20) طالب و طالبة بقسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا، بجامعة وهران للسنة الدراسية (2015-2016)، و تم اختيار العينة قصدا، و قد تميزت بالخصائص التالية:

أ-الجنس:

الجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	3	% 15
إناث	17	% 85
المجموع	**20**	**%100**

يتضح من خلال الجدول رقم (1) توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية و التي تقدر ب (20) طالب و طالبة موزعين كما هو مبين في الجدول على الذكور و الإناث، حيث قدر مجموع الطلبة الذكور ب (3) طلاب، و قدر مجموع الطلبة الإناث ب (17) طالبة، من التخصصات التالية (علاجات

نفسية، الإرشاد و التوجيه، علم النفس الأسري)، و يظهر من خلال النسب المئوية أن نسبة الإناث و التي قدرت ب (85%) مرتفعة مقارنة بنسبة الذكور التي تمثلت في (15%).

ب- التخصص:

الجدول رقم (2) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علاجات نفسية	2	%10
الإرشاد و التوجيه	10	% 50
علم النفس الأسري	8	% 40
المجموع	**20**	**% 100**

يتضح من خلال الجدول رقم (2) توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية و التي تقدر ب (20) طالب و طالبة موزعين كما هو مبين في الجدول وفقا لمتغير التخصص، حيث قدر عدد الطلبة من تخصص علاجات نفسية ب طالبين (2)، و قدر طلبة تخصص الإرشاد و التوجيه ب (10) طلاب، أما علم النفس الأسري فقدر عدد طلابها ب (8) طلاب، و من خلال النسب المئوية يبدو أن نسبة طلبة تخصص الإرشاد و التوجيه الأكثر ارتفاعا، ثم يليها طلبة تخصص علم النفس الأسري ثم العلاجات النفسية.

ج-السن:

الجدول رقم (3) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير السن

السن	العدد	النسبة المئوية
30-20	16	% 80
30 فما فوق	4	% 20
المجموع	**20**	**% 100**

يتضح من خلال الجدول رقم (3) توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية و التي تقدر ب (20) طالب و طالبة موزعين كما هو مبين في الجدول وفقا لمتغير السن، بحيث قدر عدد الطلبة الذين هم ما بين سن (20–30) حوالي (16) طالب و طالبة، و قدر عدد الطلبة بين سن (30 فما فوق) ب (4) طلاب، و يظهر من خلال النسب المئوية أن نسبة الطلاب بين سن (20–30) مرتفعة مقارنة بنسبة الطلاب الدين تتراوح أعمارهم بين (30 فما فوق).

1–3.أدوات الدراسة:

مقياس قلق المستقبل لمحمد عبد التواب معوض و الدكتور سيد عبد العظيم محمد.

مقياس التوافق الدراسي لنبيه ابراهيم.

1–4.الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1–1–4.<u>صدق قلق المستقبل</u>:

تُعتبر طريقة اتفاق المحكمين من الطرائق الشائعة الاستخدام في مجالات البحوث الاجتماعية والتربوية والنفسية، و تذكر رمزية الغريب،(1989) أن معظم الاختبارات (المقاييس) أصبحت تعتمد على آراء الخبراء والمتخصصين من المحكمين فيما يتعلق بمدى ملائمة عباراتها أو أسئلتها وخاصة في مجالات البحوث الاجتماعية.

بعد أن قامت الطالبة بعرض المقياس في صورته الأولية على خمسة من المحكمين و هم أساتذة من قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا (أنظر الملحق رقم 05)، طالبة منهم بيان مدى مناسبة عبارات المقياس في قياس الصفة المراد قياسها، و بعد التحكيم تم تعديل بعض الفقرات و استبدال فقرات بأخرى. (أنظر الملحق رقم 01 و 02)

إضافة لصدق التحكيم اعتمدنا على الصدق الذاتي، و يقاس بحساب الجذر التربيعي للثبات و يساوي 0.94

- **الصدق الذاتي:**
- ثبات المقياس=**0**.89 ، أي $\sqrt{0.89}$ =0.94

- **ثبات قلق المستقبل:**

على الرغم من أن صدق المقياس أهم من ثباته، بسبب أن المقياس الصادق يكون ثابتاً في حين أن المقياس الثابت ربما لا يكون صادقاً، غير أن الثبات يعد من الخصائص السيكومترية المهمة للمقياس أيضاً، و اعتمدنا في حسابه على معادلة ألفا كرونباخ بحيث قدر 0.89

و هذا ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (4) يوضح معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل

المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات (معادلة ألفا كرونباخ)
قلق المستقبل	33	0.89

1-2-4.صدق التوافق الدراسي:

أيضا تم توزيع مقياس التوافق الدراسي على نفس الأساتذة لتحكيم المقياس، و بعد التحكيم تم تعديل بعض الفقرات فقط. (أنظر الملحق رقم 03 و 04) و إضافة للتحكيم اعتمدنا على الصدق الذاتي، و يقاس بحساب الجذر التربيعي للثبات و يساوي 0.90

- **الصدق الذاتي:**

- ثبات المقياس=0.81 ، أي $\sqrt{0.81} = 0.90$

- **ثبات التوافق الدراسي:**

أيضا تم الاعتماد في حساب ثبات مقياس التوافق الدراسي على معادلة ألفا كرونباخ بحيث قدر 0.81

جدول رقم (5) يوضح معامل الثبات لمقياس التوافق الدراسي

المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات (معادلة ألفا كرونباخ)
التوافق الدراسي	27	0.81

2.الدراسة الأساسية:

2-1.منهج الدراسة:

بما أن الهدف الأساسي من دراستنا هو التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، ويهتم هذا المنهج بوصف

و تحليل الظاهرة عن طريق التعبير عنها، و يعتمد في ذلك على تحليل المعطيات و النتائج المتوصل إليها في فحص الفرضيات بأسلوب علمي، و إذا يعرف بأنه دراسة الظاهرة وصفا كيفيا و كميا.

2-2.عينة الدراسة الأساسية :

و هي عينة مقصودة و تكونت من (70) طالب و طالبة من أقسام ماستر سنة أولى، بالتخصصات التالية (علاجات نفسية، علم النفس الأسري، الإرشاد و التوجيه) بجامعة وهران للسنة الدراسية (2015-2016)، و قد تميزت عينة الدراسة الأساسية بالخصائص التالية:

أ-الجنس:

الجدول رقم (6) يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	14	% 20
إناث	56	% 80
المجموع	**70**	**%100**

يتضح من خلال الجدول رقم (6) توزيع الطلبة في العينة الأساسية و التي تقدر ب (70) طالب و طالبة موزعين كما هو مبين في الجدول على الذكور و الإناث، حيث قدر مجموع الطلبة الذكور ب (14) طالب، و قدر مجموع الطلبة الإناث ب (56) طالبة، من التخصصات التالية (علاجات نفسية، الإرشاد و التوجيه، علم النفس الأسري)، و يظهر من خلال النسب المئوية أن نسبة الإناث و التي قدرت ب (80%) مرتفعة مقارنة بنسبة الذكور التي تمثلت في (20%).

ب- التخصص:

الجدول رقم (7) يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علاجات نفسية	13	%18.57
الإرشاد و التوجيه	19	%27.14
علم النفس الأسري	26	%37.14
علم النفس المدرسي	12	%17.14
المجموع	**70**	**% 100**

يتضح من خلال الجدول رقم (7) توزيع العينة في الدراسة الأساسية وفق متغير التخصص و التي تقدر ب (70) طالب و طالبة موزعين كما هو مبين في الجدول، حيث قدر عدد الطلبة من تخصص علاجات نفسية ب (13) طالب و طالبة، و قدر طلبة تخصص الإرشاد و التوجيه ب (19)، و قدر كما عدد طلبة تخصص علم النفس الأسري ب (26) طالب و طالبة، و علم النفس المدرسي ب (12) طالب و طالبة.

و من خلال النسب المئوية يبدو أن نسبة الطلبة في تخصص علم النفس الأسري الأكثر ارتفاعا، ثم تليها نسبة تخصص الإرشاد و التوجيه ثم العلاجات النفسية و أخيرا علم النفس المدرسي.

ج- السن:

الجدول رقم (8) يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير السن

السن	العدد	النسبة المئوية
20-30	61	% 87.14
30 فما فوق	9	% 12.85
المجموع	**70**	**% 100**

يتضح من خلال الجدول رقم (8) توزيع الطلبة في العينة الأساسية و التي تقدر ب (70) طالب و طالبة موزعين كما هو مبين في الجدول وفقا لمتغير السن، بحيث قدر عدد الطلبة الذين هم ما بين سن (20–30) حوالي (61) طالب و طالبة، و قدر عدد الطلبة بين سن (30 فما فوق) ب (9) طلاب، و يظهر من خلال النسب المئوية أن نسبة الطلاب بين سن (20–30) مرتفعة مقارنة بنسبة الطلاب الدين تتراوح أعمارهم بين (30 فما فوق).

2–3.أدوات الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق و ثبات مقياسي قلق المستقبل و التوافق الدراسي استخدمتهما الطالبة لجمع المعلومات الخاصة بالدراسة الأساسية.

و يضم مقياس قلق المستقبل (33) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد و هي: الخوف من المشكلات المستقبلية، النظرة التشاؤمية للمستقبل، التفكير أو الانشغال الزائد بالمستقبل، و يقابل كل فقرة سلم تكراري يحوي بديلين (نعم – لا) و تتخللها الدرجات التالية (0–1).

أما مقياس التوافق الدراسي فيحوي (27) فقرة و لكن بدون أبعاد، و يقابل كل فقرة سلم تكراري مكون من بديلين (نعم –لا) و تتخللها الدرجات التالية (0–1).

2–4.أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الطالبة في معالجة بيانات الدراسة الأساسية على الأساليب الإحصائية المناسبة عن طريق برنامج SPSS و ذلك لتحقيق صدق و ثبات المقياسين، و كل ما يتطلبه البحث لتحقيق أهدافه، و تمثلت الأساليب في:

- **النسب المئوية:** لحساب مواصفات العينة.
- **معادلة ألفا كرونباخ:** لحساب ثبات المقياسين.

- **المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية:** لوصف أفراد العينة في مقياسي قلق المستقبل و التوافق الدراسي.
- **معامل ارتباط بيرسون:** لمعرفة طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي.
- **اختبار تحليل التباين (F test):** لدراسة الفروق في مقياس قلق المستقبل و التوافق الدراسي وفق متغيرات (السن و التخصص الدراسي).
- **الاختبار التائي (T test):** لاختبار الفروق بين الإناث و الذكور في مقياسي قلق المستقبل و التوافق الدراسي.

- تمهيد
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية العامة
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الأولى
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الثانية
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
- عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
- الاستنتاج العام

تمهيد:

بعد التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة مثل ما هو موضح في الفصل السابق، تم تطبيق أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياسي قلق المستقبل و التوافق الدراسي على عينة الدراسة الأساسية، و أمكننا ذلك من الحصول على النتائج، ثم معالجتها عن طريق استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لها، و سيتم في هذا الفصل عرض نتائج كل فرضية و مناقشتها.

1.عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة:

نص الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر.

و لاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون (pearson) بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، و الدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي، و النتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (9) يوضح قيمة معامل الارتباط (ر) بيرسون المحسوبة و مقارنتها بالجدولية

المقياس	العينة	(ر) المحسوبة	درجة الحرية	(ر) الجدولية	مستوى الدلالة
قلق المستقبل التوافق الدراسي	70	0.39	69	0.30	دال عند α=0.01

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن قيمة (ر) المحسوبة المقدرة ب 0.39 أكبر من قيمة (ر) الجدولية المقدرة ب 0.30 عند درجة حرية 69 و مستوى دلالة 0.01، و منه فإننا

نقبل الفرضية البديلة و نرفض الفرض الصفري، و بالتالي نقول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي.

يمكن تفسير نتيجة الفرضية العامة القائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر على ضوء ما تشير إليه **شفيقة داود،(2014)** بأن التوافق يضمن حياة سوية و النجاح في مختلف المجالات من بينها التوافق الدراسي الذي يمثل توافق الطالب مع محيطه الدراسي من أساتذة و زملاء و مواد دراسية و مناهج، و بأنه لحدوث توافق دراسي لابد أن يسبقه توافق نفسي و اجتماعي يتمثل في الاتزان الانفعالي، توفر الجو الأسري الدافىء، و إلى البيئة الملائمة للدراسة في المؤسسة التعليمية التي يتواجد فيها المتمدرس . ش.داود،(141:2014).

و إذا ما تعرض الطالب لظاهرة قلق المستقبل فإنه يصاب بحالات من الضيق و الاكتئاب و اليأس، و حالات أخرى من الخوف و التوتر التي تفقده السيطرة على مشاعره و أفكاره و تزعزع استقراره النفسي، و بهذا لن يكون متوافقا لا نفسيا، و لا اجتماعيا و لا دراسيا، و لهذا تعتبر عملية التوافق ذات أهمية كبيرة في الصحة النفسية للفرد عامة و للمتمدرس خاصة.

إضافة إلى نتائج دراسة **محمود مرزوق محمد،(2006)** التي أكدت على أن قلق المستقبل يؤثر في قدرة الفرد على توافقه الدراسي، و يؤدي إلى تشتت الانتباه و التفكير في أمور تتعلق بالمستقبل و لا تخدم عملية التوافق الدراسي م.عبد الرحيم،(21:2007)

2.عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى:

– توجد فروق في قلق المستقبل وفق متغير الجنس.

و لاختبار صحة الفرضية قمنا اخضاع الفرضية للاختبار التائي (Ttest)، و النتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (10) يوضح نتائج الفرضية الأولى الفروق في قلق المستقبل بين الجنسين

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	14	14.36	4.87	1.23	68	2.66	0.01=α
إناث	56	12.20	6.08				

بما أن قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب 1.23 أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب 2.66 عند درجة الحرية 68 و مستوى الدلالة 0.01، فإننا نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرض الصفري و بالتالي نقول لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في قلق المستقبل.

يمكننا تفسير نتيجة هذه الفرضية التي دلت على عدم وجود فروق في قلق المستقبل بين الذكور و الإناث بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة التي توافقها كدراسة **السفاسفة و المحاميد،(2007)** الذي توصل فيها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لاختلاف متغير الجنس.

إضافة إلى نتائج دراسة **العكيلي،(2000)** التي هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل و الفروق فيه تبعا لمتغيرات الجنس و العمر، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس و العمر، و في دراسة **لأحمد حسانين أحمد،(2000)** توصل في الأخير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في قلق المستقبل.

كما أسفرت أيضا نتائج دراسة **لصلاح حميد حسين كرميان،(2008)** عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في قلق المستقبل.

3.عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية:

– توجد فروق في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي.

و لاختبار صحة الفرضية قمنا اخضاع الفرضية لاختبار تحليل التباين، و النتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الفرضية الثانية الفروق في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي

	مجموع المربعات	**درجة الحرية**	**(ف) المحسوبة**	**(ف) الجدولية**	**مستوى الدلالة**
بين المجموعات	117.63	3	1.92	2.76	α=0.01
داخل المجموعات	1345.56	66			

بما أن قيمة (ف) المحسوبة المقدرة ب 1.92 أصغر من قيمة (ف) الجدولية المقدرة ب 2.76 عند مستوى دلالة 0.01، فإننا نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرض الصفري و بالتالي نقول لا توجد فروق في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي.

يمكننا تفسير نتيجة هذه الفرضية التي دلت على عدم وجود فروق في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة التي توافقها **كدراسة ميلاد و آخرون،(1997)** التي هدفت إلى التعرف على نظرة طلبة كليات التربية إلى مستقبلهم المهني و توصلت إلى نتائج مفادها عدم وجود فروق دالة معنويا بين قلق المستقبل و التخصص الدراسي، كما توافق نتائج فرضيتنا دراسة أخرى **للقرشي،(2011)** التي كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

نستنتج من عدم وجود فروق في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي إلى أن كل طلبة تخصصات دراستنا لديهم قلق و خوف من المستقبل بدون استثناء، ما يعني أن التخصص المدروس لا يمنع المتمدرس من الشعور بالقلق اتجاه المستقبل.

4.عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة:

– توجد فروق في التوافق الدراسي وفق متغير الجنس.

و لاختبار صحة الفرضية قمنا اخضاع الفرضية للاختبار التائي (Ttest)، و النتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الفرضية الثالثة الفروق في التوافق الدراسي بين الجنسين

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	14	16	5.88	1.65	68	2.66	0.01=α
إناث	56	18.25	4.17				

بما أن قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب 1.65 أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب 2.66 عند درجة الحرية 68 و مستوى دلالة 0.01، فإننا نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرض الصفري و بالتالي نقول لا توجد فروق بين الإناث و الذكور في التوافق الدراسي.

يمكننا تفسير نتيجة هذه الفرضية التي دلت على عدم وجود فروق في التوافق الدراسي بين الإناث و الذكور بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة التي توافقها كدراسة **دليلة بوصفر،(2010)** التي توصلت نتائج دراستها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث فيما يخص درجات التوافق الدراسي، و بالنسبة لعينة بحثنا فإن الطلبة

الجامعيين من الذكور و الإناث يثابرون بنفس الدرجة من أجل النجاح و التخرج من الجامعة للتوظف، و الاعتماد على النفس و هذا هدف كل من يدخل الجامعة.

5.عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة:

– توجد فروق في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي.

و لاختبار صحة الفرضية قمنا اخضاع الفرضية لاختبار تحليل التباين، و النتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (13) يوضح نتائج الفرضية الرابعة الفروق في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي

	مجموع المربعات	**درجة الحرية**	**(ف) المحسوبة**	**(ف) الجدولية**	**مستوى الدلالة**
بين المجموعات	109.97	3	1.05	2.76	α=0.01
داخل المجموعات	2284.37	66			

بما أن قيمة (ف) المحسوبة المقدرة ب 1.05 أصغر من قيمة (ف) الجدولية المقدرة ب 2.76 عند مستوى دلالة 0.01، فإننا نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرض الصفري و بالتالي نقول لا توجد فروق في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي.

يمكننا تفسير نتيجة هذه الفرضية التي دلت على عدم وجود فروق في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة التي توافقها كدراسة قام بها **الصباطي،(1997)** و التي هدفت إلى التعرف على التوافق الدراسي لدى الطلبة و الطالبات السعوديين و المصريين، و من بين نتائجها عدم وجود فروق في عملية التوافق

الدراسي تعزى لمتغيرات منها متغير التخصص الدراسي، تدعمه دراسة أخرى **لعتيقة بابش،(2016)** التي توصلت و نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق الدراسي يعزى لمتغيرات منها التخصص.

و في دراسة **لصاحب أسعد ويس،(2010)** بعنوان التوافق الدراسي لطلبة الجامعة، بينت نتائجها أن الاختصاص لا يؤثر على التوافق الدراسي و هذا ما يوافق بشدة فرضية دراستنا القائلة بعدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي.

الجانب التطبيقي

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج دراستنا الحالية قدمت التوصيات الآتية:

1. **من ناحية قلق المستقبل:**

- مساعدة طلاب الجامعة على التخلص من المعتقدات و الأفكار اللاعقلانية، و الحث على بث روح التفاؤل و الثقة في مستقبلهم.
- حث الطلاب على أهمية الدراسة والتفوق فيها من أجل تحديد مستقبلهم المهني و عدم الشعور بقلق المستقبل لأن هذا فى حد ذاته تعطيل لطاقاتهم ومسبباً لإحباطهم.
- زيادة إثارة دوافع الطلاب و استغلال طاقات الشباب، و تشجيعهم على الاشتراك في الأنشطة الطلابية.
- حث الطلاب و دفعهم إلى التفكير بطريقة إيجابية نحو مستقبلهم، و توقع أحداث ايجابية بدل السلبية.
- فتح أقسام للإرشاد و التوجيه النفسي في الكليات، بهدف البحث و مناقشة المشاكل المستقبلية للشباب الجامعي و مساعدته على حلها.
- إدراج برامج و أنشطة علمية و رياضية و ترفيهية من أجل مساعدة الطلبة الجامعيين في التخفيف من قلق المستقبل لديهم.
- توجيه الباحثين للاهتمام بدراسة ظاهرة قلق المستقبل و آثاره النفسية و الاجتماعية على الشباب.

2. **من ناحية التوافق الدراسي:**

- إثارة الدافع نحو الدراسة و التعليم و الإقبال عليها و الاتجاه الصحيح نحوها.
- الموازنة بين المناهج الدراسية و القدرات العقلية للتلاميذ و مستواهم التحصيلي و طموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.

– إثارة التنافس الإيجابي و التسابق التربوي من العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي بين الدارسين، ما يدفع إلى الغيرة و الاهتمام، و لكن بما لا يؤدي إلى أضرار التنافس المعروفة كيأس الضعفاء و غرور الأقوياء و إرهاق المتوسطين.

– وضع برامج إرشادية تربوية في الكليات لمعرفة مشكلات الطلبة عن قرب، و مساعدتهم على حل مشكلاتهم مع تقديم الدعم النفسي و التربوي لهم.

– إجراء المزيد من البحوث و الدراسات حول موضع التوافق الدراسي و محاولة الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى تحقيقه.

– زيادة الإهتمام بالطلاب الجامعيين، وتقديم كافة أنواع الدعم الممكن للتخفيف مما قد يتعرضون له من ضغوط يمكن أن تؤثر على توافقهم النفسي والإجتماعي والدراسي.

و في الأخير أوصي بإجراء دراسات أخرى عن علاقة قلق المستقبل بالتوافق الدراسي على عينات أخرى، كطلبة التخرج أو تلاميذ الثانويات.

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل	**11**
02	نموذج أفريل و آخرون الذي يوضح العلاقة بين الأمل و القلق	**12**

خاتمة

يعتبر قلق المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق، باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات و الطموحات و تحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة و أن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات و مشحون بعوامل مجهولة المصير، و ترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات، كرؤية الواقع بطريقة سلبية انطلاقا من المشكلات الحاضرة.

و لقد سمحت لنا هذه الدراسة المتواضعة بتسليط الضّوء على طلاّب الجامعة، و بالتّحديد طلاب السنة أولى ماستر، و التي شملت قياس قلق المستقبل و التوافق الدراسي لديهم.

وهدفنا من خلال هذه الدراسة كان محاولة لمعرفة طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي، ثم محاولة معرفة الفرق بينهما حسب متغيري الجنس و التخصص الدراسي، و كانت الدراسة مبنية على الفرضيات التالية :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي لدى طلبة ماستر سنة أولى.

يوجد فروق دالة إحصائيا في قلق المستقبل حسب متغير الجنس.

يوجد فروق دالة إحصائيا في قلق المستقبل حسب متغير التخصص الدراسي.

يوجد فروق دالة إحصائيا في التوافق الدراسي حسب متغير الجنس.

يوجد فروق دالة إحصائيا في التوافق الدراسي حسب متغير التخصص الدراسي.

و من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد تطبيق المقياسين و استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية لاختبار صحة الفرضيات، توصلنا إلى تأكيد الفرضية العامة القائلة بوجود ارتباط بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي، و إلى تفنيد الفرضيات الجزئية التي تفيد بعدم وجود فروق في كل من قلق المستقبل و التوافق الدراسي وفق متغيرات (الجنس و التخصص الدراسي).

و هذه النتائج تبقى تخص دراستنا فقط، و نظرا لصغر حجم العينة نأمل مستقبلا أن يتم معالجة إشكالية دراستنا بمناظير أخرى متعددة و بشكل متعمق أكثر في الأبحاث المستقبلية.

الاستنتاج العام:

من خلال ما توصلت إليه نتائج دراستنا يمكننا أن نستنتج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر، و هذا ما يوضح لنا أن القلق من المستقبل يؤثر في قدرة الفرد على توافقه الدراسي.

في حين تنص نتيجة الفرضية الأولى على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل وفق متغير الجنس، بحيث (ت) المحسوبة المقدرة بـ (1.23) أصغر من (ت) الجدولية المقدرة بـ (2.66) عند مستوى دلالة 0.01 و تتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة عبد الحليم،(2010) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في الشعور بقلق المستقبل.

و تشير نتيجة الفرضية الثانية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل وفق متغير التخصص الدراسي، بحيث (ف) المحسوبة المقدرة بـ (1.92) أصغر من (ف) الجدولية المقدرة بـ (2.76) عند مستوى دلالة 0.01 و نستنتج من عدم وجود الفروق أن كل طلبة تخصصات دراستنا لديهم خوف و قلق من المستقبل، و أن التخصص المدروس لا يمنع الطلبة من الشعور بالقلق اتجاه المستقبل.

في حين تشير نتيجة الفرضية الثالثة بعدم وجود فروق بين الإناث و الذكور في التوافق الدراسي، بحيث (ت) المحسوبة المقدرة بـ (1.65) أصغر من (ت) الجدولية المقدرة بـ (2.66) عند مستوى دلالة 0.01، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة دليلة بوصفر،(2010) التي أسفرت نتائج دراستها على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الإناث و الذكور فيما يخص درجات التوافق الدراسي، و نستنتج أن الطلبة الجامعيين من الذكور و الإناث يثابرون بنفس الدرجة من أجل النجاح و التخرج من الجامعة للتوظف.

كما تنص نتيجة الفرضية الرابعة القائلة بعدم وجود فروق في التوافق الدراسي وفق متغير التخصص الدراسي، بحيث (ف) المحسوبة المقدرة بـ (1.05) أصغر من (ف) الجدولية المقدرة بـ (2.76) عند مستوى دلالة 0.01، و من هنا نستنتج أن اختلاف

التخصص الدراسي لا يؤثر في التوافق الدراسي، و يدعم نتيجة فرضيتنا نتيجة دراسة كل من عتيقة بابش،(2016) و الصباطي،(1997) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التوافق الدراسي تبعا لمتغيرات منها التخصص الدراسي.

و نستنتج مما سبق أن قلق المستقبل يؤثر على عملية التوافق الدراسي و هذا ما أشارت إليه نتيجة الفرضية العامة، في حين نصت كل نتائج فرضياتنا الأربعة على عدم وجود فروق، و كل نتيجة فرضية إلا و لها دراسة توافقها، أو جانب نظري يؤيدها.

المراجع

قائمة المراجع

المعاجم:

1. عبد المجيد السالمي و نورد الدين خالد (1998): معجم مصطلحات علم النفس، دار الكتاب المصري و دار الكتاب اللبناني، القاهرة و بيروت.

2. ابن منظور: لسان العرب المحيط، تقديم الشيخ عبد الله العلايلي، إعداد و تصنيف يوسف خياط، دار لسان العرب، بيروت.

الكتب:

3. أحمد عكاشة (2010): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

4. حامد عبد السلام زهران (1979): الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتب، ط².

5. كمال الدسوقي (1976): علم النفس التوافق، دار النهضة العربية، بيروت، ط².

6. محمد مصطفى زيدان (1989): النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية، دار الشروق، جدة، ط³.

7. مواهب ابراهيم عباد (1995): إرشاد الطفل و توجيهه في الأسرة و دور الحضانة، دار المعارف.

8. مصطفى فهمي (1987): علم النفس الاكلينيكي، دار مصر للطباعة، القاهرة.

9. نعيم الرفاعي (1982): دراسة في السيكولوجية التكيف، مطبعة ابن حيان، ط6.

10. عبد اللطيف حسين فرج (2009): الاضطرابات النفسية (الخوف،القلق،التوتر،الانفصام)، الأمراض النفسية للأطفال، دار حامد، مكة المكرمة.

11. فيصل محمد خير الزراد (1984): الأمراض العصابية و الذهانية و الاضطرابات السلوكية، دار القاسم، بيروت.

12. قاسم حسين صالح (2008): الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية (أسبابها، أعراضها، و طرائق علاجها)، عمان، دار وجلة.

13. ابراهيم طيبي (2008): الرضا عن خطة التوجيه المدرسي المعتمدة في النظام التربوي الجزائري و دورها في تحقيق الذات و التوافق الدراسي و الكفاية التحصيلية، رسالة دكتوراه، جامعة يوسف بن خدة، الجزائر.

14. الجنيدي جباري (1406): التوافق الدراسي في علاقته بالتحصيل الدراسي و الميل العلمي و الميل الأدبي لدى طلاب الجامعة، بحث مقدم كجزء من متطلبات درجة الماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

15.أحمد محمد مرزوق حسين (1405): التحصيل الدراسي و علاقته بالتوافق المنزلي و الاجتماعي و الانفعالي لطلاب المستوى الأول، بحث مقدم كجزء من متطلبات درجة الماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

16.أحمد محمود جبر (2012): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و علاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

17.دليلة بوصفر (2010): الاستقلال النفسي عن الوالدين و علاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

18.وفاء محمد احميدان (2009): قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم و مفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير، غزة.

19.حاتم بن سعيد مسفر باشا الغامدي (2013): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الرياضيين المنتسبين بمراحل التعليم العام، رسالة دكتوراه، جامعة طيبة، السعودية.

20.حسان بوجليدة (2001): نشاطات الرياضات الجماعية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في المحيط المدرسي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

21.منال رضا حسان (2009): الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.

22.ناجية بن الزاوي (2012): علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، رسالة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

23.نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني (2005): النمو النفس–اجتماعي وفق نظرية اريكسون و علاقته بالتوافق و التحصيل الدراسي لدى عينة الطلاب و الطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

24.نيفين عبد الرحمن المصري (2011): قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر،فلسطين.

25.سالم بن علي بن شبنان الغامدي (1428): فعالية دور المرشد في مساعدة الطلاب على التوافق مع بعض المتغيرات البيئية في مدينة جدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

26.سامية رجيمي (2013): مصادر الضغط النفسي و علاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة بسكرة.

27.فوزية محمود النجاحي (2008): قلق المستقبل و علاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي لدى طالبات و معلمات رياض الأطفال، كلية التربية، جامعة طنطا.

28.فضيلة عرفات محمد السبعاوي (2007): قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و علاقته بالجنس و التخصص الدراسي، رسالة دكتوراه، جامعة الموصل.

29.ثواب بن حمود حمدان المالكي (1433): قلق المستقبل و اتخاذ القرار و علاقتهما ببعض المتغيرات الثقافية لدى عينة من طلاب الجامعة بمحافظة الليث و محافظة جدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

مجلات إلكترونية:

30.بشرى كاظم سلمان الشمري (2012): قلق المستقبل و علاقته بالضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة، مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد 35، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

31.هبة محمد مؤيد (2010): قلق المستقبل عند الشباب و علاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد 27/26، مركز الدراسات التربوية و الأبحاث النفسية.

32.محمد أحمد المومني و مازن محمود نعيم (2013): قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد9 العدد2.

33.محمد محمد السيد عبد الرحيم (2007): فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر، مجلة كلية التربية، العدد9 ديسمبر، جامعة بني سويف، مصر.

34.محمد أحمد خدام المشاقبة (2015): جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية و الآداب في جامعة الحدود الشمالية، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المجلد10 العدد1، جامعة الحدود الشمالية، المملكة العربية السعودية.

35.محمد بن علي مساوى (2012): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم و علاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد75، جامعة جازان.

36.محمد يوسف أحمد راشد (2011): التوافق الدراسي و الشخصي و الاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد27، جامعة دمشق.

37.منى توكل السيد ابراهيم (1432): قلق المستقبل و أثره على التحصيل العلمي لدى طلاب الجامعة، ورقة مقدمة إلى مؤتمر التحصيل العلمي المنعقد بكلية المجتمع، جامعة المجمعة، السعودية.

38.عفراء ابراهيم خليل (2011): مستوى الايجابية و علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات، المجلد38 الملحق3، الجامعة الأردنية.

39.رغداء علي نعيسة (2014): التوافق الدراسي و مستوى النضج الانفعالي و علاقتهما ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية، المجلد36 العدد2.

40.شفيقة داود (2014): دراسة مقارنة في مستوى التوافق الدراسي بين المراهقين المتفوقين و المتأخرين دراسيا، مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية، العدد8، جامعة الوادي.

الملاحق

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية
02	مقياس قلق المستقبل بعد التحكيم
03	مقياس التوافق الدراسي في صورته الأولية
04	مقياس التوافق الدراسي بعد التحكيم
05	قائمة الأساتذة المحكمين لمقياسي قلق المستقبل و التوافق الدراسي

ملحق رقم (04): مقياس التوافق الدراسي بعد التحكيم

الرقم	الفقـــــرات	نعم	لا
1	أشعر أن معظم زملائي في الجامعة لا يرغبون في صحبتي.		
2	أرغب دائماً في الهروب من المذاكرة.		
3	أشعر بالضيق والملل أثناء المذاكرة.		
4	دائما ما أرغب في المذاكرة مع الأصدقاء.		
5	لا أستوعب ما يلقي في المحاضرة.		
6	أشعر بصعوبة في استيعابي لمقررات الدراسة.		
7	أصاب بالتعب و الإرهاق بعد فترة زمنية بسيطة من بداية المذاكرة.		
8	أشعر أن زملائي يرون أن قدرتي العقلية أقل منهم.		
9	أشعر بوجود مودة وتعاون بيني وبين غالبية أساتذتي.		
10	يقلقني تواجدي في الجامعة		
11	عندما أبلغ بمواعيد الاختبار يقل استيعابي للمعلومات.		
12	أشعر أن دراستي في مجال تخصصي هذا جعل مستقبلي غامضاً.		
13	أحرص على الالتزام بالجدول الزمني الذي أضعه للاستذكار		
14	أعاني من شرود الذهن أثناء المذاكرة.		
15	أرى أن الدراسة مضيعة للوقت.		
16	أشعر برغبة في الخروج من قاعة المحاضرات أثناء شرح الأستاذ.		
17	أتضايق كلما وجدت زملائي أفضل مني في استيعابهم للدروس.		
18	أصاب بالصداع في أوقات الدراسة .		
19	أتجنب مقابلة من يعلمني.		
20	تراودني رغبة في ترك الدراسة لو وجدت عملا مناسبا لي.		
21	اشعر برغبة في النوم أثناء الاستماع للمحاضرة.		
22	كثيرا ما أرغب في الدراسة.		
23	أخشى مقابلة الأستاذ الذي يدرسني		
24	أصاب بالغثيان عند الامتحانات.		
25	أقضي معظم أوقاتي في المذاكرة.		
26	أشعر برغبة في النوم أثناء المذاكرة.		
27	أجد انتباهي مشتتاً أثناء إلقاء الدروس.		

ملحق رقم (03): مقياس التوافق الدراسي في صورته الأولية

الرقم	الفقـــــرات	تقيس	لا تقيس	التعديل المُقترح
1	أشعر أن معظم زملائي في القسم لا يرغبون في صحبتي.			
2	أرغب دائماً في الهروب من المذاكرة.			
3	أشعر بالضيق والملل أثناء المذاكرة.			
4	دائما ما أرغب في المذاكرة مع الأصدقاء.			
5	لا أستوعب ما يلقى في المحاضرة.			
6	أشعر بصعوبة في استيعابي لمقررات الدراسة.			
7	أصاب بالتعب و الإرهاق بعد فترة زمنية بسيطة من بداية المذاكرة.			
8	لا أحب زيارة الآخرين.			
9	أشعر أن زملائي يرون أن قدرتي العقلية أقل منهم.			
10	أشعر بوجود مودة وتعاون بيني وبين غالبية أساتذتي.			
11	أتمنى لو أترك الدراسة فوراً.			
12	عندما أبلغ بمواعيد الاختبار يقل استيعابي للمعلومات.			
13	أشعر أن دراستي في مجال تخصصي هذا جعل مستقبلي غامضاً.			
14	أحرص على الالتزام بالمواعيد التي أحددها للاستذكار.			
15	أعاني من شرود الذهن أثناء المذاكرة.			
16	أرى أن الدراسة مضيعة للوقت والزمن.			
17	أشعر برغبة في الخروج من قاعة المحاضرات أثناء شرح الأستاذ.			
18	أتضايق كلما وجدت زملائي أفضل مني في استيعابهم للدروس.			
19	أصاب بالصداع في أوقات الدراسة .			
20	أتجنب مقابلة من يعلمني.			
21	تراودني رغبة في ترك الدراسة لو وجدت عملا مناسبا لي.			
22	اشعر برغبة في النوم أثناء الاستماع للمحاضرة.			
23	كثيرا ما أرغب في الدراسة.			
24	أتهيب لمقابلة من يقوم بتدريسي.			
25	أصاب بالغثيان عند الامتحانات.			
26	أقضي معظم أوقاتي في المذاكرة.			
27	أشعر برغبة في النوم أثناء المذاكرة.			
28	أجد انتباهي مشتتاً أثناء إلقاء الدروس.			

ملحق رقم (02): مقياس قلق المستقبل بعد التحكيم

الرقم	الفقرات	نعم	لا
1	تفكيري في المستقبل يجعلني متشائما		
2	يخيفني التغير السياسي الذي يمكن أن يطرأ على العالم		
3	أشعر بعدم الأمان بالنسبة لحياتي المستقبلية		
4	يصيبني قلق عدم وجود عمل في المستقبل		
5	يشغلني التفكير بخصوص حياتي المهنية في المستقبل		
6	يقلقني التفكير في المستقبل		
7	تفكيري في المستقبل يجعلني مضطربا		
8	تشغلني مشكلة غلاء المعيشة باستمرار		
9	يقلقني ما يطرأ على القيم من تغيرات		
10	أخشى دائما من زيادة موجة العنف بالمحيط الجامعي		
11	أشعر بأن مستقبلي سيكون كله مشاكل		
12	أشعر بالطمأنينة و الهدوء بالنسبة لحياتي المستقبلية		
13	أعتقد أن تفكيري في المستقبل هو المصدر الأساسي لقلقي		
14	أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي		
15	يشغلني التفكير بخصوص حياتي الأسرية في المستقبل		
16	يشغلني التفكير في الهجرة غير الشرعية		
17	أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة (الوبائية) في بلدي		
18	أخشى من انتشار الحروب و استخدام الأسلحة الفتاكة		
19	أخشى من نقص المياه في المستقبل		
20	تشغلني مشكلة الزيادة المستمرة في السكان		
21	أشك في أنني حققت طموحي الدراسي		
22	أشعر بأنني سأكون مستقرا في حياتي المقبلة		
23	أشعر بأنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي الدراسي		
24	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المهنية المقبلة		
25	أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل		
26	يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي الأسرية		
27	أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة		
28	يشغلني التفكير في احتمال فشلي لتحقيق السعادة مستقبلا		
29	أشعر أن المستقبل غامض		
30	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي الأسرية مستقبلا		
31	يقلقني تأخر سن الزواج بين الشباب		
32	أخشى من زيادة الآثار السلبية للتقنيات الحديثة مثل: الفضائيات، الانترنيت و الهواتف المحمولة		
33	أخشى على صحتي من زيادة تلوث البيئة		

ملحق رقم (01): مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية

الرقم	الفقرات	تقيس	لا تقيس	التعديل المُقترح
1	يجعلني التفكير في المستقبل متشائما			
2	يخيفني التغير الذي يمكن أن يطرأ على العالم			
3	تقلقني التغيرات السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل			
4	أشعر بعدم الأمان بالنسبة لحياتي المستقبلية			
5	يصيبني القلق على ما سيحدث مستقبلا			
6	يشغلني التفكير بخصوص حياتي في المستقبل			
7	يقلقني التفكير في المستقبل			
8	يجعلني التفكير في حياتي المستقبلية مضطربا			
9	تشغلني مشكلة غلاء المعيشة باستمرار			
10	يقلقني ما يطرأ على القيم من تغيرات			
11	أخشى دائما من زيادة موجة العنف و العنف المضاد			
12	أشعر بأن المستقبل سيمثل لي مشكلة			
13	أشعر بالطمأنينة و الهدوء بالنسبة لحياتي المستقبلية			
14	أشعر بالقلق الشديد على مستقبل أولادي			
15	أعتقد أن تفكيري في المستقبل هو المصدر الأساسي لقلقي			
16	أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي			
17	يشغلني التفكير في الكوارث الطبيعية المتوقعة			
18	أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة (الوبائية)			
19	أخشى من انتشار الحروب و استخدام الأسلحة الفتاكة			
20	أخشى من نقص المياه في المستقبل			
21	تشغلني مشكلة الزيادة المستمرة في السكان			
22	أشك في أنني حققت طموحي الدراسي			
23	أشعر بأنني سأكون مستقرا في حياتي المقبلة			
24	أشعر بأنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي			
25	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة			
26	أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل			
27	يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي الأسرية			
28	أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة			
29	يشغلني التفكير في احتمال فشلي لتحقيق السعادة مستقبلا			
30	أشعر أن المستقبل غامض			
31	يقلقني تأخر سن الزواج بين الشباب			
32	أخشى من زيادة الآثار السلبية للتقنيات الحديثة مثل: الفضائيات، الانترنيت و الهواتف المحمولة			
33	أخشى على صحتي من زيادة تلوث البيئة			

ملحق رقم (05) : قائمة الأساتذة المحكمين لمقياسي قلق المستقبل و التوافق الدراسي

من قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا

	إسم المحكم
01	قادري حليمة
02	بوقصارة منصور
03	رريب الله محمد
04	فراحي فيصل
05	فورارة اسماعيل